

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Стресостійкість і совладаюча поведінка у військових в умовах

воєнного стану

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СН-114 м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ЧАЛИХ С.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ЧАЛИХ Сергія Володимировича

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Стресостійкість і совладаюча поведінка у військових в умовах воєнного стану

керівник проєкту (роботи) : кандидат психологічних наук, доцент КОВАЛЬ Владислав Олександрович

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 127 сторінок, 120 джерел, 9 рисунків, 33 таблиці, 1 додаток.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення стресостійкості особистості; розкрито що важливим механізмом подолання стресу є совладаюча (копінг) поведінка, яка функціонує як система стратегій і прийомів, спрямованих на регуляцію емоційного стану та вирішення проблемних ситуацій; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; розроблена та впроваджена психокорекційна програма розвитку

стресостійкості була спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів військовослужбовців, підвищення рівня самоконтролю, формування навичок саморегуляції, позитивного мислення, усвідомлення власних можливостей і відповідальності за прийняті рішення.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): рис.1.1 Рівні копінгу; табл. 1.1 Структура та компоненти стресостійкості; табл. 1.2 Стратегії совладаючої поведінки (копінгу) особистості; табл. 1.3 Ключові психологічні чинники формування стресостійкості військовослужбовців; табл. 1.4 Вплив індивідуально-типологічних та соціально-психологічних факторів на рівень стресостійкості військовослужбовців; рис.2.1 Розподіл вибірки за статтю; рис.2.2 Рівень стресостійкості військовослужбовців під час воєнного стану; рис.2.3 Рівень життєстійкості військовослужбовців під час воєнного стану; рис.2.4 Сформованість стратегій подолання у військових в період воєнного стану; табл. 2.1 Операціоналізація базових понять; табл. 2.2 Характеристика вибірки (база дослідження : м. Запоріжжя, ВЧ 3029, 2025 р.); табл. 2.3 Емоційний стан військовослужбовців під час виконання службових завдань (n = 50); табл. 2.4 Соматичні прояви стресу у військовослужбовців (n = 50); табл. 2.5 Когнітивні та поведінкові реакції військовослужбовців (n = 50); табл. 2.6 Соціальна підтримка та взаємодія серед військовослужбовців (n = 50); Табл. 2.7 Результати діагностики рівня стресостійкості військовослужбовців під час воєнного стану за методикою : «Шкала стресостійкості, КШСУ» (n=50) (констатувальний етап); табл. 2.8 Статистичний аналіз результатів розрахунків середнього показника стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану за методикою : «Шкала стресостійкості, КШСУ» (n=50) (констатувальний етап); табл. 2.9 Рівень життєстійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану за методикою : «Тест життєстійкості» С. Мадді (n=50) (констатувальний етап); табл. 2.10 Статистичний аналіз результатів розрахунків середнього показника життєстійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану за методикою : «Тест життєстійкості» С. Мадді (n=50) (констатувальний етап); табл. 2.11 Результати діагностики сформованих стратегій подолання стресових ситуацій у військовослужбовців в умовах воєнного стану за методикою : опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман (n = 50) (констатувальний етап); табл. 2.12 Результати статистичного аналізу показників сформованості копінг-стратегій в групі військових в умовах воєнного стану (n=50) (констатувальний етап); табл. 2.13 Кореляційна матриця взаємозв'язку між показниками стресостійкості та типами копінг-стратегій у військових в умовах воєнного стану (n = 50); табл. 2.14 Кореляційна матриця взаємозв'язку стресостійкості та параметрів життєстійкості у військових в умовах військового часу (n = 50); табл. 2.15 Результати розрахунку t-критерію Стюдента щодо відмінностей у показниках копінг-стратегій залежно від рівня стресостійкості військовослужбовців (n = 50); рис.3.1

Динаміка зміни рівня стресостійкості військовослужбовців під час воєнного стану після реалізації психокорекційної програми; рис.3.2 Динаміка зміни рівня життєстійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану після реалізації психокорекційної програми; рис.3.3. Зміна стратегій подолання стресових ситуацій у військовослужбовців в умовах воєнного стану після реалізації психокорекційної програми; табл. 3.1 Пропозиції щодо удосконалення системи психологічної підтримки військових в умовах воєнного стану; табл. 3.2 Структура моделі психологічної підтримки військових в умовах воєнного стану; табл. 3.3 Структура психокорекційної програми; табл. 3.4 План та етапи проведення групового обговорення з військовими реальних стресових ситуацій; табл. 3.5 Структура тренінгу з підвищення стресостійкості; табл. 3.6 Структура тренінгу з формування адаптивних копінг-стратегій; табл. 3.7 Зміна рівня стресостійкості військовослужбовців під час воєнного стану після реалізації психокорекційної програми за методикою : «Шкала стресостійкості, КШСУ» (п=50) (контрольний етап); табл. 3.8 Статистичний аналіз зміни результатів розрахунків середнього показника стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану за методикою : «Шкала стресостійкості, КШСУ» (п=50) (контрольний етап); табл. 3.9 Зміни рівня життєстійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану після реалізації психокорекційної програми за методикою : «Тест життєстійкості» С. Мадді (п=50) (контрольний етап); табл. 3.10 Статистичний аналіз змін результатів розрахунків середнього показника життєстійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану за методикою : «Тест життєстійкості» С. Мадді (п=50) (контрольний етап); табл. 3.11 Аналіз змін стратегій подолання стресових ситуацій у військовослужбовців в умовах воєнного стану після реалізації психокорекційної програми за методикою : опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман (п = 50) (контрольний етап); табл. 3.12 Результати статистичного аналізу зміни середніх показників сформованості копінг-стратегій в групі військових в умовах воєнного стану (п=50) (контрольний етап); табл. 3.13 Узагальнена оцінка достовірності змін рівня життєстійкості та стресостійкості за непараметричним критерієм Вілкоксона (n = 50); табл. 3.14 Узагальнююча таблиця оцінки змін копінг-стратегій військовослужбовців за непараметричним критерієм Вілкоксона (п = 50).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	КОВАЛЬ В.О., в. о. зав.кафедри	23.09.2025	05.10.2025
2	КОВАЛЬ В.О., в. о. зав.кафедри	07.10.2025	26.10.2025
3	КОВАЛЬ В.О., в. о. зав.кафедри	21.10.2025	26.10.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект(роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	
3	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проект (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проекту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проекту(роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	24.12.2025	

Студент(ка) _____
(підпис)

Сергій ЧАЛИХ
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проекту (роботи) _____
(підпис)

Владислав КОВАЛЬ
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 127 с., 33 табл., 9 рис., 120 дж., 1 дод.

Об'єкт дослідження: психологічні механізми адаптації військовослужбовців до екстремальних умов діяльності в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: особливості стресостійкості та совладаючої поведінки військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості формування стресостійкості та совладаючої поведінки у військовослужбовців в умовах воєнного стану, а також розробити й апробувати психокорекційну програму розвитку стресостійкості та формування конструктивних копінг-стратегій.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел ; емпіричні методи – психодіагностичні методики (тест стресостійкості С. Мадді; опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман; Шкала життестійкості CD-RISC Коннора–Девідсона), порівняльний аналіз середніх величин (t-критерій Стьюдента) ; аналіз непараметричних критеріїв (U-критерій Манна-Уїтні).

Практичне значення одержаних результати можуть бути використані у діяльності військових психологів, соціальних працівників, викладачів ВНЗ, а також при створенні системи психологічного супроводу військовослужбовців у зоні бойових дій.

СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ВІЙСЬКОВІ,
СОВЛАДАЮЧА ПОВЕДІНКА, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СОВЛАДАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	13
1.1. Психологічна сутність і структура стресостійкості особистості : основні підходи в сучасній психології	13
1.2. Совладаюча (копінг) поведінка як система подолання стресових ситуацій.....	23
1.3. Психологічні чинники формування стресостійкості у військових в умовах воєнного стану	33
Висновки до розділу 1.....	43
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СОВЛАДАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	45
2.1. Організація та методологія дослідження	45
2.2. Результати емпіричного дослідження	56
2.3. Аналіз взаємозв'язку між показником стресостійкості та типами копінг-стратегій у військових в умовах воєнного стану.....	71
Висновки до розділу 2.....	77
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	80
3.1. Пропозиції щодо удосконалення системи психологічної підтримки військових.....	80
3.2. Розробка психокорекційної програми підвищення стресостійкості та формування адаптивних стратегій подолання у військових в умовах воєнного стану.....	86
3.3. Оцінка ефективності реалізованих заходів.....	96
Висновки до розділу 3.....	110
ВИСНОВКИ	112
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	116
ДОДАТОК	126

ВСТУП

Актуальність дослідження. Воєнні дії, що тривають на території України, створюють надзвичайно складні умови для діяльності військовослужбовців, вимагаючи від них не лише високої професійної підготовки, а й психологічної стійкості, здатності ефективно долати екстремальні ситуації та зберігати працездатність у стресових обставинах. В умовах воєнного стану психоемоційне навантаження військових значно зростає, що актуалізує необхідність глибокого наукового вивчення феномена стресостійкості та совладаючої поведінки (копінг-стратегій) як ключових чинників психологічного виживання, адаптації та ефективності діяльності особистості в умовах воєнного стану.

Сучасна психологічна наука розглядає стресостійкість як інтегральну властивість особистості, що виявляється у здатності витримувати психічне напруження без зниження ефективності діяльності. У свою чергу, совладаюча поведінка визначається як сукупність когнітивних і поведінкових стратегій, спрямованих на подолання стресу, збереження внутрішньої рівноваги та психічного здоров'я.

Підґрунтям дослідження стали провідні концепції та теорії, що розкривають природу стресу й механізми адаптації особистості до екстремальних умов (способи подолання). Зокрема, вагомий внесок у розвиток теорії стресу зробили Г. Сельє та Р. Лазарус, які розглядали стрес як універсальну реакцію організму на дію зовнішніх і внутрішніх подразників та виділили когнітивно-оціночний аспект його переживання. Концепції С. Кобб і Р. Коттера поглибили розуміння феномена стресостійкості як системної здатності особистості зберігати функціональну рівновагу в умовах підвищеного психоемоційного напруження.

Подальший розвиток ідей стресостійкості відбувся у межах особистісно-орієнтованих і соціально-психологічних підходів, представлених у працях : Д. Гоулмана, Г. Айлена, С. Мадді, С. Сайнт-Онга та інших

дослідників, які наголошували на ролі емоційного інтелекту, внутрішньої мотивації, ціннісних орієнтацій і механізмів саморегуляції в подоланні стресу.

У сучасній зарубіжній психології стресостійкість трактується як багатокomпонентне утворення, що охоплює фізіологічний, когнітивно-емоційний та соціальний рівні адаптації (М. Лу де Леон Сіантс, Е. Свонсон, Л. Аспінволл та ін.). Такий підхід дозволяє розглядати стресостійкість не лише як індивідуальну рису, а й як динамічний процес збереження особистісної цілісності в умовах тривалого психічного напруження.

Вітчизняні й зарубіжні дослідники : І. Шмушкін, О. Богданов, Д. Голдштейн, Х. Зігмонд та ін. аналізували психофізіологічні основи стресу, підкреслюючи його роль у мобілізації адаптаційних ресурсів організму. Значна кількість сучасних психологічних досліджень присвячена виявленню психологічних чинників формування стресостійкості, серед яких провідними є роботи : Ю. Коваленка, Т. Ткачук, Н. Ярош, Л. Мельник, М. Корольчука, В. Крайнюка, В. Розова. Інші науковці пов'язують стресостійкість із емоційною стабільністю та психічною рівновагою : Н. Левітов, П. Зільberman, В. Маришук, В. Норакідзе, К. Платонов, А. Маклаков ; надситуативною активністю : В. Петровський ; адаптивністю та опірністю : К. Карвер, А. Антоновський, а також із проявами витривалості та життєстійкості : М. Пуцетті, С. Мадді.

А. Боднар, Н. Макаренко визначають стресостійкість як інтегральну властивість особистості, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. У працях Н. Бамбурак підкреслюється на те, що завдяки активізації внутрішнього потенціалу особистість здатна до саморегуляції стресу, що забезпечує конструктивне подолання складних життєвих ситуацій. Водночас, А. Сокур розглядає особистісні ресурси як основу для ефективного стресоподолання.

Сучасні дослідження : В. Моляко, О. Чабан наголошують, що саме поєднання стресостійкості та адаптивної совладаючої поведінки створює основу для психологічної стабільності військовослужбовців.

На думку В. Гончаренка, стресостійкість становить собою резервні можливості особистості, які забезпечують протидію деструктивному впливу стресових чинників, сприяють підтримці психологічного благополуччя та збереженню ефективності діяльності навіть за умов тривалих кризових ситуацій.

Попередні дослідження (Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Мадді, П. Бартон, О. Кокун, Н. Макаренко та ін.) доводять, що висока стресостійкість і ефективна копінг-поведінка сприяють успішній адаптації військовослужбовців, зниженню ризику розвитку посттравматичних розладів, підвищенню рівня бойової готовності та згуртованості підрозділів. Водночас, в умовах сучасної війни зростає роль соціально-психологічних ресурсів, таких як підтримка побратимів, командирів, сім'ї, а також здатність до саморегуляції, усвідомлення та прийняття власних емоцій.

Незважаючи на значну кількість теоретичних напрацювань, недостатньо досліджено особливості прояву стресостійкості та копінг-стратегій саме у військових в умовах воєнного стану, коли психотравмуючі фактори мають системний, затяжний і комплексний характер, що визначає актуальність і наукову новизну даної роботи.

Об'єкт дослідження : Психологічні механізми адаптації військовослужбовців до екстремальних умов діяльності в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження : Особливості стресостійкості та совладаючої поведінки військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Мета дослідження : Виявити психологічні особливості формування стресостійкості та совладаючої поведінки у військовослужбовців в умовах воєнного стану, а також розробити й апробувати психокорекційну програму розвитку стресостійкості та формування конструктивних копінг-стратегій.

Гіпотеза дослідження : Передбачається, що рівень стресостійкості військовослужбовців визначається особливостями формування їх копінг-стратегій, а саме : високий рівень стресостійкості поєднується з домінуванням конструктивних, проблемно-орієнтованих способів совладання, тоді як низький рівень – із униканням і емоційним реагуванням.

Завдання дослідження :

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресостійкості та совладаючої поведінки у психологічній науці.

2. Визначити психологічні чинники, що впливають на формування стресостійкості у військовослужбовців.

3. Провести емпіричне дослідження стресостійкості і совладаючої поведінки у військових.

4. Виявити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями військовослужбовців в умовах воєнного стану.

5. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки, спрямовану на підвищення стресостійкості та розвиток конструктивного копінгу військових, оцінити її ефективність.

Методологічна основа дослідження: методологічною базою дослідження є принципи системності, діяльнісного та особистісно-орієнтованого підходів, а також концепції стресу і копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман), теорія життєстійкості (С. Мадді), концепція психологічної адаптації (А. Маслоу, К. Роджерс), та сучасні українські підходи до проблеми психічної стійкості військовослужбовців під час війни (О. Кокун, П. Лушин, Н. Макаренко).

Методи дослідження :

– теоретичні : аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел ;

– емпіричні : психодіагностичні методики (тест стресостійкості С. Мадді; опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман; шкала життєстійкості CD-RISC Коннора–Девідсона), включене спостереження ;

– статистичні : кореляційний аналіз, описова статистика, порівняльний аналіз середніх величин (t-критерій Стьюдента) ; аналіз непараметричних критеріїв (U-критерій Манна-Уїтні).

Наукова новизна дослідження :

– узагальнено теоретичні підходи до розвитку стресостійкості та формування совладаючої поведінки у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі ;

– уточнено сутність понять «стресостійкість» і «совладаюча поведінка» стосовно військовослужбовців у контексті воєнного стану ;

– визначено провідні психологічні чинники формування стресостійкості військових під час війни ;

– вперше емпірично виявлено типи копінг-стратегій, характерних для військовослужбовців з різним рівнем стресостійкості ;

– розроблено, апробовано та доведено ефективність програми психологічної підтримки військових, спрямованої на розвиток конструктивного копінгу та емоційної стабільності.

Практичне значення дослідження: результати можуть бути використані у діяльності військових психологів, соціальних працівників, викладачів ЗНО, а також при створенні системи психологічного супроводу військовослужбовців у зоні бойових дій. Запропонована програма може бути впроваджена у практику психологічної реабілітації учасників бойових дій та ветеранів.

Структура роботи : дослідження складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, емпіричного, практичного), висновків, переліку використаних літературних джерел з 120 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи становить 127 сторінок, містить 33 таблиці, 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СОВЛАДАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Психологічна сутність і структура стресостійкості особистості : основні підходи в сучасній психології

Дослідження стресостійкості особистості є надзвичайно актуальними в сучасній психології, оскільки люди постійно стикаються з різноманітними викликами та складними ситуаціями. Розуміння природи стресу та механізмів стресостійкості дозволяє ефективно управляти стресовими станами і підтримувати психічне благополуччя.

Стрес і стресостійкість є ключовими поняттями психології, оскільки вони безпосередньо впливають на фізичне та психічне здоров'я людини, а також на її поведінкові реакції і рівень функціонування у повсякденному та професійному житті.

Стрес розглядається як реакція організму на внутрішні або зовнішні подразники, які потребують адаптації або активної реакції особистості. Першим, хто ввів термін «стрес» у науковий обіг, був Ганс Сельє. За його визначенням, стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на негативні фактори середовища, що вимагають адаптації [52]. Річард Лазарус доповнює це визначення, підкреслюючи дисбаланс між вимогами середовища та можливостями людини ефективно реагувати на них [33]. Дослідження Роберта Саполські доводять, що стрес є комплексною реакцією організму на ситуації, які порушують його функціонування або розглядаються ним як загроза [51].

Стрес може проявлятися у фізичній, психологічній або емоційній формах, відображаючи стан здоров'я та здатність організму справлятися з

навантаженням. З психологічної точки зору, стрес є процесом, який включає специфічне сприйняття людиною екстремальної ситуації та відповідну модель поведінки. Його визначають як дисбаланс між потребами особистості (фізіологічними або психологічними) та можливістю їх задоволення у ситуаціях, де невиконання потреб має значні наслідки [28].

Хоч стрес є природною частиною життя, надмірна тривога може стати джерелом серйозних психічних та фізичних проблем. Організм намагається адаптуватися до стресових умов, проте існує межа витривалості, і важливо не допустити виснаження ресурсів. Тому розвиток стресостійкості та освоєння ефективних методів подолання стресу є необхідними для збереження здоров'я і працездатності.

Стресостійкість, або стійкість особистості до стресу, визначається як здатність ефективно протистояти стресовим впливам, швидко відновлюватися після складних ситуацій, зберігати психічне та фізичне здоров'я та підтримувати внутрішню рівновагу. Сучасні наукові дослідження все частіше акцентують увагу на стресостійкості як на ключовому елементі психічного здоров'я та адаптивності особистості.

Термін «стресостійкість» вперше з'явився у 1939 році в роботах Г. Гартмана, який використовував його для опису конструктивних способів подолання стресових ситуацій. Вчений визначав стресостійкість як здатність особистості ефективно протистояти стресу та зберігати психічне благополуччя [93].

Стресостійкість включає такі якості, як стійкість, врівноваженість та опірність. Вона дозволяє особистості протистояти негативним впливам, справлятися з труднощами, зберігати самопочуття і працездатність навіть у складних та кризових умовах. Ця характеристика є надзвичайно важливою для ефективної діяльності та психоемоційного благополуччя в умовах високого психологічного навантаження [48].

С. Кобаса підкреслює, що стресостійкість полягає у вмінні адаптуватися до стресових обставин, зберігаючи при цьому психологічну і

фізичну стабільність [94]. На думку С. Мадді, вона характеризується здатністю контролювати емоційні реакції та реагувати на стресори без значного погіршення функціонування [99].

Д. Еверлі визначає стресостійкість як психологічну характеристику особистості, що забезпечує ефективну протидію стресовим впливам та швидке відновлення після них [110]. У дослідженнях Д. Ліптона цей феномен розглядається як здатність до саморегуляції, контролю емоцій та оперативної адаптації до стресових умов без негативного впливу на психічний стан [66]. К. Купер трактує стресостійкість як комплексну якість, що включає ефективне управління стресом, швидке відновлення психологічного балансу та збереження психофізичного здоров'я [93].

Таким чином, стресостійкість визначається як здатність особистості підтримувати контроль над емоціями та реагувати на стресові подразники без суттєвого погіршення функціонування. Це означає, що стресостійка людина може відновлювати внутрішню рівновагу після стресової ситуації та зберігати психологічне благополуччя.

У сучасній психології поняття стресостійкості трактується як інтегральна властивість особистості, що відображає її здатність підтримувати стабільне функціонування, ефективність діяльності та психоемоційну рівновагу в умовах підвищеного напруження чи дії несприятливих зовнішніх факторів. Цей феномен виступає показником адаптаційного потенціалу індивіда до екстремальних умов життєдіяльності та професійного середовища [3; 9].

Наукові дослідження засвідчують, що особи з розвиненою стресостійкістю характеризуються гнучкістю мислення, емоційною стабільністю та здатністю швидко відновлювати внутрішній баланс після переживання травмуючих подій. Такі індивіди схильні сприймати труднощі як виклик, а не загрозу, що сприяє ефективному вирішенню життєвих і професійних завдань. Збереження емоційної врівноваженості забезпечує їм

високу продуктивність у професійній сфері, стабільність у міжособистісних стосунках і загальне психологічне благополуччя.

Згідно з концепцією С. Коббаси, стресостійкість розглядається як поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують здатність особистості контролювати ситуацію, зберігати почуття власної цінності та користуватися соціальною підтримкою [94]. Ця якість проявляється у здатності людини мобілізувати власні ресурси : когнітивні, емоційні та поведінкові – для ефективного подолання стресових ситуацій. До внутрішніх ресурсів належать уміння регулювати емоційні стани, підтримувати позитивне мислення, демонструвати когнітивну гнучкість і стійкість до змін, що є необхідними умовами збереження психічного здоров'я в складних обставинах.

Слід підкреслити, що стресостійкість не є статичною характеристикою особистості. Вона формується і розвивається протягом життя, залежно від індивідуального досвіду, рівня саморегуляції та середовищних впливів. Емпіричні дані свідчать, що розвиток стресостійкості можливий завдяки застосуванню спеціальних психологічних методик — таких як техніки релаксації, майндфулнес, медитативні практики та когнітивно-поведінкові стратегії. Їх використання сприяє формуванню позитивних установок, підвищенню усвідомленості та покращенню здатності до самоконтролю.

Підсумовуючи, можна зазначити, що стрес є дестабілізуючим чинником, який потенційно загрожує психічному й фізичному благополуччю людини, тоді як стресостійкість – це система особистісних механізмів, які забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій і збереження внутрішньої рівноваги. Стресостійка особистість здатна перетворювати негативний досвід на ресурс розвитку, підтримуючи психічне здоров'я, життєву активність та емоційну стабільність навіть за умов значних випробувань.

У сучасній психологічній парадигмі стресостійкість трактується як провідний компонент психічного благополуччя, що забезпечує здатність

особистості підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати та адаптуватися до мінливих і потенційно стресогенних умов життєдіяльності. Сформованість цієї якості розглядається як важливий показник зрілості особистості, її психологічної гнучкості та адаптаційного потенціалу. Високий рівень стресостійкості сприяє оптимізації емоційного стану, зниженню психічної напруги та підвищенню ефективності діяльності в різних сферах життя.

У працях таких дослідників, як Г. Айлен, С. Мадді та С. Сайдт-Онг, стресостійкість описується як багаторівневий феномен, який поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові механізми регуляції психічних станів. Науковці підкреслюють її роль у збереженні психосоматичного здоров'я, профілактиці професійного вигорання та розвитку стійких форм психологічної адаптації [99; 100]. У цьому контексті предметом вивчення стають індивідуальні особливості реакцій на стрес, особистісні ресурси подолання труднощів і можливості цілеспрямованого формування стресостійкої поведінки.

Дослідження феномену стресостійкості здійснюється у межах кількох наукових підходів : біологічного, психологічного та соціологічного. Кожен із них акцентує увагу на різних рівнях взаємодії людини зі стресовими впливами та відображає багатовимірність цього явища [48].

Біологічний підхід фокусується на нейрофізіологічних і гормональних механізмах регуляції реакцій організму у стресових ситуаціях. Він передбачає вивчення активності нервово-ендокринної системи, ролі гормонів (зокрема, кортизолу й адреналіну) у мобілізації адаптаційних резервів та впливу фізіологічних процесів на рівень психічної стійкості людини.

Психологічний підхід орієнтований на аналіз внутрішніх особистісних механізмів, що забезпечують конструктивну взаємодію зі стресовими чинниками. До таких механізмів належать самоконтроль, емоційна стабільність, розвинена система копінг-стратегій, здатність до когнітивної переоцінки ситуацій і підтримання позитивного мислення.

Соціологічний підхід розглядає стресостійкість у контексті соціальної підтримки, міжособистісних взаємин і соціальної інтегрованості. Позитивне мікросоціальне оточення, довірчі стосунки в колективі, підтримка з боку родини та друзів виступають вагомими ресурсами, що пом'якшують наслідки стресових ситуацій і сприяють формуванню конструктивних форм поведінки.

Таким чином, стресостійкість є системним утворенням, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні складові, забезпечуючи гармонійне функціонування особистості в умовах підвищеної напруги. Її розвиток є важливою передумовою психічного здоров'я, професійної ефективності та соціальної адаптації індивіда.

Австралійський психолог С. Кобб визначила стресостійкість як комплексну характеристику, що включає фізичну, психологічну та соціальну складові. Вчена підкреслює значення внутрішнього контролю над ситуацією, позитивного почуття власної цінності та наявності соціальної підтримки. Основні висновки теорії С. Кобб полягають у наступному : розвиток резистентності до стресу потребує комплексної роботи над фізичними, психологічними та соціальними аспектами особистості ; стрес може бути стимулюючим фактором, якщо уникати його негативного впливу та перевантаження ; ефективна стресостійкість ґрунтується на умінні керувати емоціями, встановлювати цілі та підтримувати позитивну психологічну готовність[21].

Серед основних теорій стресостійкості варто виділити теорію генералізованої адаптації Г. Сельє, що пояснює загальну реакцію організму на будь-який стресор. Вона включає три етапи : тривоги (активація захисних механізмів і виділення гормонів стресу), спротиву (адаптація організму та повернення функцій до нормального рівня) і виснаження (вичерпання ресурсів при тривалому впливі стресора) [114].

Теорія абсолютної стабільності Р. Лазаруса підкреслює важливість сприйняття стресових ситуацій і застосування копінг-стратегій для збереження психологічного балансу[97].

Теорія резистентності Г. Сельє розглядає здатність організму формувати опірність до стресових впливів, що дозволяє більш ефективно адаптуватися до складних ситуацій.

Одним із провідних дослідників у сфері стресостійкості є італійський психолог С. Маджорано, який у своїх роботах прагнув виявити ключові фактори, що визначають рівень стійкості особистості до стресу [119]. Його дослідження підкреслюють значення соціально-психологічних чинників, таких як наявність соціальної підтримки, рівень самооцінки та здатність до самоконтролю, у формуванні психологічної стійкості.

Не менш важливими є результати досліджень К. Міллер. Вчена встановила, що особи з високим рівнем стресостійкості демонструють більш високий рівень психологічного благополуччя, меншу схильність до тривожних станів та депресивних проявів, а також підвищену самомотивацію та задоволеність життям [105]. Ці дані свідчать, що стресостійкість виступає важливим чинником ефективності та успіху в різних сферах життя людини.

Загальний аналіз зарубіжних наукових джерел дозволяє виділити ключові складові, що формують стресостійкість: соціальна підтримка, адекватна самооцінка, розвиток самоконтролю та високий рівень психологічного благополуччя. Додатково важливо враховувати здатність індивіда правильно оцінювати стресові ситуації та вибирати оптимальні стратегії для їх подолання.

На основі аналізу наукових джерел нами було виділено ключові психологічні складові стресостійкості :

Самоконтроль – здатність керувати власними емоціями, поведінкою та реакціями у стресових ситуаціях. Люди з високим рівнем самоконтролю зберігають спокій і приймають раціональні рішення навіть під тиском.

Оптимізм – позитивне сприйняття життя сприяє швидшому відновленню після стресових подій. Оптимісти розглядають труднощі як можливості для розвитку.

Адаптивність – вміння підлаштовуватися під нові умови та змінювати стратегії дій дозволяє легше справлятися зі стресом.

Самодисципліна – здатність до самоконтролю, волевиявлення та дотримання поставлених цілей навіть у складних обставинах.

Соціальна підтримка – отримання допомоги та підтримки від близьких, колег або друзів значно полегшує подолання стресових ситуацій, оскільки здорові соціальні зв'язки виступають ресурсом психологічної стійкості.

Сучасні дослідження доводять, що стресостійкість є важливим елементом психічного здоров'я, оскільки запобігає виникненню депресії, тривожності та інших психологічних розладів. Особи з високим рівнем стресостійкості контролюють свої емоції, легко адаптуються до змін і зберігають позитивне сприйняття життя. Розвиток цих якостей підвищує здатність протидіяти негативним впливам стресу і покращує загальну якість життя [3].

В таблиці 1.1 наведено структуру та описано компоненти стресостійкості [18].

Таблиця 1.1

Структура та компоненти стресостійкості

Компонент стресостійкості	Опис	Основні психологічні характеристики
Когнітивний	Відповідає за оцінку стресової ситуації, планування дій та прогнозування наслідків	Уміння аналізувати, передбачати ризики, шукати оптимальні рішення
Емоційно-вольовий	Забезпечує контроль над емоціями та мотивацію до подолання стресу	Самоконтроль, врівноваженість, здатність до концентрації в стресових умовах
Поведенковий	Включає адаптивні дії та стратегії подолання стресу	Застосування копінг-стратегій, планування, активне вирішення проблем
Соціальний	Взаємодія з оточенням та отримання підтримки	Соціальна підтримка, співпраця, уміння просити допомогу
Фізіологічний	Адаптація організму до стресових факторів	Мобілізація ресурсів організму, регуляція фізіологічних реакцій на стрес

Стресостійкість розглядається як інтегративна психологічна властивість особистості, що забезпечує ефективне подолання стресових

впливів та збереження психоемоційної рівноваги в складних умовах. Вона формується на базі взаємодії когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових компонентів, що дозволяють особистості адаптуватися до змінних зовнішніх і внутрішніх факторів.

Когнітивний компонент стресостійкості включає здатність до : адекватної оцінки стресових ситуацій та їх можливого впливу ; визначення пріоритетів і раціонального планування дій ; використання логіки та критичного мислення для зниження тривожності ; збереження ясності мислення навіть у кризових умовах [8].

Цей компонент забезпечує здатність особистості аналізувати проблеми, прогнозувати наслідки та обирати ефективні способи реагування на стрес.

Емоційно-вольовий компонент відображає внутрішні психічні ресурси, що дозволяють особистості : контролювати емоційні реакції та регулювати стан тривожності ; виявляти витривалість, наполегливість та рішучість у складних умовах ; підтримувати позитивне ставлення та мотивацію до дій, незважаючи на труднощі ; встановлювати та дотримуватися власних ціннісних орієнтирів у кризових ситуаціях. Цей компонент є ключовим у подоланні стресу, оскільки визначає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та самоконтроль.

Поведінковий компонент стресостійкості характеризує практичні дії, що дозволяють : використовувати ефективні стратегії вирішення проблем та адаптивні копінг-стратегії ; організувати власну діяльність у стресових ситуаціях ; підтримувати взаємодію з колективом та соціальне партнерство для подолання труднощів ; реагувати гнучко та конструктивно на несподівані зміни у зовнішньому середовищі. Цей компонент проявляється через конкретні дії та поведінкові стратегії, які мінімізують негативний вплив стресових чинників.

Стресостійкість у екстремальних умовах формується та підтримується за рахунок комплексної взаємодії психологічних, фізіологічних та соціальних механізмів, що забезпечують здатність особистості адекватно реагувати на

інтенсивні або тривалі стресові фактори. Цей процес включає як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні підтримувальні системи [14].

Одним із ключових механізмів є когнітивна регуляція, яка передбачає здатність особи правильно оцінювати стресові ситуації, визначати рівень ризику та прогнозувати можливі наслідки своїх дій. В екстремальних умовах когнітивна обробка інформації дозволяє швидко приймати рішення, виділяти пріоритети та адаптувати поведінкові стратегії відповідно до змінних умов.

Не менш важливим є емоційно-вольовий компонент, що забезпечує контроль над власними почуттями, підтримання внутрішньої рівноваги та мобілізацію волі для подолання труднощів. Стійка емоційна реакція дозволяє уникати паніки, знижує негативний вплив страху чи тривоги та сприяє більш ефективному функціонуванню в критичних ситуаціях.

Поведінкові механізми включають в себе набір адаптивних стратегій, які допомагають особистості діяти ефективно у стресових умовах. До них відносять уміння планувати свої дії, використовувати ресурси навколишнього середовища, застосовувати техніки саморегуляції та копінг-стратегії для зменшення психологічного навантаження [30].

Важливу роль відіграють також соціальні механізми підтримки, що включають отримання допомоги від колег, наставників або родини, а також участь у командній взаємодії. Соціальна підтримка сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню почуття безпеки та впевненості в умовах невизначеності та небезпеки. Крім того, фізіологічна адаптація відіграє значну роль у формуванні стресостійкості. Вона проявляється у здатності нервової, серцево-судинної та ендокринної систем мобілізувати ресурси організму для протистояння стресору, швидко відновлювати баланс після екстремальних ситуацій та мінімізувати негативний вплив тривалого стресу на організм.

Системна взаємодія цих механізмів дозволяє формувати стійкість особистості до стресу та забезпечує її ефективне функціонування навіть у складних, непередбачуваних та екстремальних умовах. Регулярне тренування психологічних, емоційних і поведінкових навичок, а також підтримка

соціального оточення сприяє зміцненню стресостійкості та підвищенню адаптаційного потенціалу особистості [26].

Отже, стресостійкість є багатокомпонентною структурною характеристикою особистості, що забезпечує ефективне подолання стресових впливів. Когнітивний компонент формує раціональне мислення та здатність до прогнозування; емоційно-вольовий – підтримує внутрішню стабільність та витривалість; поведінковий – реалізує здатність до адаптивних дій у практичних умовах. Взаємодія цих компонентів забезпечує цілісну психічну стійкість особистості, що особливо важливо для військовослужбовців у умовах воєнного стану.

1.2. Совладаюча (копінг) поведінка як система подолання стресових ситуацій

У психологічній науці поняття совладаюча поведінка (англ. coping behavior) є ключовим у вивченні адаптивних реакцій особистості на стресові ситуації. Вона визначається як система когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, спрямованих на збереження психічної рівноваги та ефективне функціонування в умовах напруження.

У психологічній науці існують різні підходи до розуміння копінгу.

Л. Лазарус і С. Фолкман розглядають його як когнітивно-поведінкові зусилля, спрямовані на управління вимогами ситуації, що перевищують ресурси особистості. Цей підхід підкреслює процесуальний характер совладання як динамічної відповіді на стрес [33].

Дослідники виокремили два основні типи копінг-стратегій : проблемно-орієнтований копінг, що спрямований на активне вирішення ситуації, та емоційно-орієнтований копінг, який допомагає зменшити емоційне напруження. Пізніше, дослідники : С. Карвер, М. Шейер та ін. доповнили цю класифікацію третім типом – униканням (avoidance coping), що полягає у втечі від проблеми або запереченні її значущості [75]. Е.

Фрайденберг і Р. Льюїс визначають совладання як «...індивідуальні спроби керувати внутрішніми й зовнішніми вимогами, що виникають у складних ситуаціях, з метою мінімізації емоційного дискомфорту» [87]. Автори акцентують на вікових і соціальних аспектах копінгу, особливо у підлітковому віці.

С. Карвер, М. Шейер та Дж. Вайнтрауб тлумачать копінг-поведінку як «...способи мислення і дії, які людина використовує для контролю, редукції або толерантності до вимог, пов'язаних зі стресом». У їхній концепції виділено три основні напрями копінгу: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований і унікальний (дезадаптивний) [74].

О. М. Кокун у сучасній українській психології визначає совладаючу поведінку як «індивідуально-психологічну систему способів подолання стресу, що інтегрує когнітивний аналіз ситуації, емоційну регуляцію і цілеспрямовану активність». Учений наголошує, що копінг є показником психологічної зрілості особистості та рівня її адаптаційного потенціалу [27].

Совладаюча поведінка функціонує як цілісна система механізмів і стратегій, спрямованих на збереження особистісної цілісності в умовах психологічного напруження. Її основна функція полягає у переробці стресового досвіду, що дозволяє людині підтримувати рівновагу між вимогами середовища та власними ресурсами.

У психологічній науці копінг-поведінка розглядається через кілька взаємодоповнювальних теоретичних лінз.

Транзакційно-оцінний підхід Р. Лазаруса, С. Фолкман трактує копінг як процес, що виникає внаслідок постійної транзакції між людиною і середовищем. Центральним є поняття оцінки (appraisal) : подія спочатку оцінюється як загроза, шкода або виклик, а потім – як така, що піддається чи не піддається контролю ресурсами особистості. Копінг у цьому контексті – це множина когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на зміну ситуації або на зміну її сприйняття [33]. Модель розрізняє проблемно-орієнтований (на вирішення задачі) та емоційно-орієнтований (на регуляцію

переживань) копінг. При тому, важливим є динамізм : стратегії змінюються залежно від перебігу події й доступних ресурсів.

Когнітивно-відповідний (значеннєвий) підхід К. Парк та ін. дослідники сенсмейкінгу підкреслює роль змісту мислення : як людина надає значення стресовій події в процесі копінгу [108]. Копінг тут тісно пов'язаний із процесами створення смислу (meaning-making) : коли ситуація суперечить внутрішнім уявленням і цінностям, особа прагне реконструювати значення події, інтегрувати її в життєву історію або змінити власні переконання. Значеннєва переоцінка може зменшувати дистрес або сприяти посттравматичному росту.

У центрі особистісно-трейтового підходу знаходиться ідея, що індивідуальні відмінності (рисова структура, саморегуляція, особистісні ресурси) визначають вибір і ефективність копінг-стратегій. Наприклад, високий рівень невротизму асоціюється з частішим використанням емоційно-дезадаптивних стратегій; відкритість і свідомість корелюють із проблемно-орієнтованим копінгом. Такий підхід пояснює стабільні індивідуальні уподобання в способах совладання.

Поведінково-навчальний і соціально-когнітивний підходи Б. Скіннера, А. Бандури (соціально-когнітивна теорія) розглядають копінг як набір навчальних реакцій, які формуються через оперантне підкріплення і моделювання. Соціально-когнітивний підхід додатково підкреслює роль спостереження (моделювання), самоефективності (віри у власні можливості) та цілепокладання. Висока самоефективність сприяє вибору активних стратегій вирішення проблем і знижує ймовірність уникання [65].

Психодинамічний підход З. Фрейда, А. Фрейд та нео-фрейдистських дослідників захисних механізмів. З цієї перспективи копінг частково збігається із захисними механізмами «Я»: заперечення, проекція, раціоналізація тощо. Психодинамічні підходи наголошують, що деякі стратегії зменшення тривоги можуть бути непродуктивними у

довгостроковій перспективі, але одночасно виконувати адаптивну функцію у короткотривалій регуляції афекту [10].

Фізіологічно-біопсихологічний підхід Г. Сельє (стрес-модель) зосереджує увагу на біологічних і фізіологічних корелятах копінгу : реакції вегетативної системи, гормональні зміни, імунні зрушення [114]. Копінг-поведінка розглядається як спосіб регулювання не лише психологічного стану, а й фізіологічних реакцій на стрес; ефективні стратегії можуть пом'якшувати негативні фізіологічні наслідки тривалого стресу.

Соціально-екологічна модель Бронфенбреннера (екологія розвитку) оцінює копінг як функцію індивідуальних, міжособистісних і контекстуальних факторів : сім'я, соціальні мережі, інститути (робота, школа), культурні норми. Соціальна підтримка виступає ключовим ресурсом, доступ до неї модулює вибір стратегій та їхню ефективність [27].

Ресурсно-орієнтований та резильєнтний підходи, зокрема сучасні наукові праці, що пов'язують копінг із запасами ресурсів. Науковцями підкреслюється, що копінг є способом мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів (мотивація, навички, соціальна підтримка, матеріальні засоби). Резильєнтний підхід зосереджується на факторах, що дозволяють відновитися або навіть вирости після стресового досвіду.

Сучасна наукова думка дедалі частіше прагне інтегрувати попередні моделі : копінг одночасно є процесом оцінки (транзакційний), реалізацією навченої поведінки (поведінковий), залежить від рис особистості та соціального контексту, а також впливає на фізіологічні системи. Функціональний підхід акцентує, що різні стратегії виконують різні завдання – регуляцію емоцій, вирішення проблеми, збереження самоповаги тощо, і їхня «адекватність» оцінюється у відповідності до мети й контексту [21].

Отже, копінг-поведінка не має єдиної, універсальної природи. Це складна, багаторівнева система, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові й фізіологічні складові. Ефективність конкретної копінг-стратегії залежить від контексту (характер стресора, доступні ресурси, соціальні

умови). Те, що є адаптивним у одній ситуації, може виявитися дезадаптивним в іншій. Слід зауважити на те, що індивідуальні характеристики (риси, навички саморегуляції, віра у власні сили) значно модулюють вибір і результативність копінгу.

Розглянуті вище теоретичні підходи дають основу для інтервенцій : тренінг самоефективності, розвиток навичок проблемного вирішення, посилення соціальної підтримки й робота з осмисленням пережитого. Для повного розуміння механізмів совладання корисно поєднувати транзакційні, когнітивні, біопсихологічні та соціально-екологічні перспективи.

Копінг-механізми охоплюють три взаємопов'язані рівні (рис.1.1) : когнітивний – осмислення ситуації, переоцінка її значення, формування планів дій ; емоційний – регуляція афектів, зменшення емоційної напруги, підтримка позитивного настрою ; поведінковий – конкретні дії, спрямовані на вирішення проблеми або уникнення негативного впливу [38].

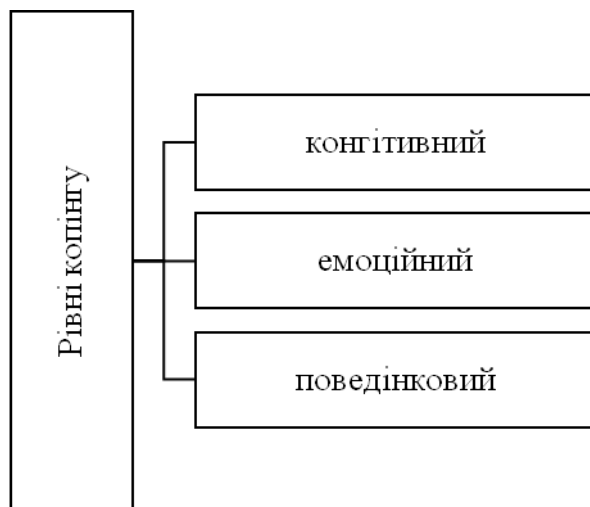


Рис.1.1 Рівні копінгу

Як можна побачити на рис. 1.1, рівні копінгу охоплюють три взаємопов'язані сфери функціонування особистості : когнітивну, емоційну та поведінкову. На когнітивному рівні відбувається первинна оцінка стресової ситуації, аналіз її значення та пошук можливих способів впливу. Емоційний рівень забезпечує регуляцію афективних реакцій, контроль інтенсивності

емоційного напруження, формування стану психологічної стійкості. Поведінковий рівень відображає реальні дії людини, спрямовані на зміну або уникнення стресора, мобілізацію ресурсів чи звернення по підтримку.

Таким чином, рівні копінгу можна розглядати як структурні компоненти єдиного процесу саморегуляції, який об'єднує мислення, емоції та дії в єдину систему подолання. Узгоджена взаємодія цих рівнів формує інтегративну систему копінг-поведінки, яка дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективно адаптуватися до складних умов і підтримувати відчуття контролю над ситуацією. Порушення гармонії між когнітивним, емоційним та поведінковим рівнями призводить до домінування дезадаптивних стратегій, що може знижувати резильєнтність і підвищувати вразливість до стресу.

Совладання є індикатором психологічної резильєнтності, адже саме через систему копінг-стратегій особистість реалізує власні ресурси у складних обставинах. Ефективна копінг-поведінка не лише зменшує рівень дистресу, а й сприяє особистісному зростанню, розвитку автономії, відповідальності та емоційної саморегуляції. Совладаюча поведінка виступає не просто реакцією на стрес, а цілісним процесом саморегуляції, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, забезпечуючи адаптацію людини до вимог середовища і збереження її психологічного благополуччя [50].

У сучасній науці копінг розглядається як інтегративна система саморегуляції, що поєднує когнітивні процеси, емоційний контроль і соціальну взаємодію. Дослідження останніх років підтверджують, що ефективний копінг базується на поєднанні гнучкості, саморегуляції та смислотворення. Особистості з високим рівнем резильєнтності демонструють здатність швидко перемикатися між стратегіями залежно від контексту та підтримувати позитивний емоційний тонус [7].

Стратегії совладаючої поведінки – це система когнітивних, емоційних та поведінкових дій, спрямованих на подолання або зменшення впливу

стресових чинників. Ефективність копіngu визначається типом стратегії, її гнучкістю та відповідністю ситуації. Найбільш продуктивними є активні, проблемно-орієнтовані та смислотворчі форми копіngu, які забезпечують стійку адаптацію. Деадаптивні копіng-механізми можуть тимчасово знижувати напруження, але не вирішують проблему і часто посилюють дистрес.

У структурі копіng-поведінки виділяють адаптивні (ефективні) та деадаптивні (неефективні) стратегії. До адаптивних належать : пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблеми, когнітивна переоцінка. Деадаптивні проявляються у втечі, запереченні, самоізоляції, звинуваченні себе чи інших (табл.1.2) [17].

Таблиця 1.2

Стратегії совладаючої поведінки (копіngu) особистості

Тип стратегії	Основні характеристики	Психологічний ефект
Проблемно-орієнтовані стратегії	Активна діяльність, спрямована на зміну або усунення стресора; аналіз ситуації, планування дій, прийняття рішень. Особистість намагається контролювати умови, що викликають напруження.	Зниження інтенсивності стресу шляхом раціонального вирішення проблеми; підвищення ефективності адаптації.
Емоційно-орієнтовані стратегії	Зосереджені на регуляції внутрішнього стану, емоційних реакцій; включають самоконтроль, переоцінку ситуації, прийняття відповідальності, пошук підтримки.	Зниження емоційної напруги, стабілізація психічного стану, підтримка внутрішньої рівноваги.
Унікальні (деадаптивні) стратегії	Характеризуються втечею від проблеми, запереченням, ігноруванням труднощів, компенсацією через залежності чи інші заміщувальні дії.	Тимчасове зменшення стресу без вирішення проблеми; високий ризик деадаптації, зниження самоконтролю.
Когнітивно-реструктуровані стратегії	Полягають у зміні способу сприйняття ситуації, переосмисленні значення події, формуванні позитивного мислення.	Формування стійкості до стресу, розвиток резильєнтності, підвищення психологічної гнучкості.
Соціально-орієнтовані стратегії	Використання міжособистісних ресурсів : звернення по допомогу, отримання підтримки від сім'ї, колег, друзів.	Зміцнення соціальних зв'язків, зниження суб'єктивного відчуття ізоляції, підвищення впевненості.

Розглянуті в табл.1.2 стратегії совладаючої поведінки відображають різні напрями взаємодії особистості зі стресовими факторами. Проблемно-орієнтовані стратегії є найбільш конструктивними, оскільки сприяють активному пошуку рішень та контролю над ситуацією. Емоційно-орієнтовані : забезпечують стабілізацію внутрішнього стану, що також може мати адаптивний ефект. Водночас, унікальні стратегії здебільшого носять дезадаптивний характер, оскільки відтермінують розв'язання проблеми. Ефективність совладання залежить від балансу між цими типами стратегій, а також від індивідуально-психологічних ресурсів особистості.

Стратегія совладання визначає якість адаптаційної реакції на стресову ситуацію. Сучасна психологія виокремлює адаптивні копінг-стратегії, що сприяють конструктивному вирішенню проблем (проблемно-орієнтована, пошук підтримки, когнітивна переоцінка), і дезадаптивні, які зменшують напруження лише тимчасово (уникнення, заперечення, самоізоляція). Подані в табл.1.2 стратегії демонструють багатовимірність копінг-поведінки, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти. Класичні моделі (Р. Лазарус, С. Фолкман; Н. Ендлер, Д. Паркер) виокремлюють два базові напрями : проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг. Проте сучасні дослідження доповнюють їх когнітивними й соціальними підходами, які акцентують на ролі мислення та соціальних зв'язків у подоланні стресу [109].

Р. Лазарус, С. Фолкман; С. Карвер, М. Шейер, Дж. Вайнтрауб розробили двокомпонентну модель копіngu (проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований) [85]. Р. Лазарус, С. Фолкман ; К. Парк показали значущість когнітивної переоцінки у підтриманні психологічної рівноваги, а Е. Фрайденберг, Р. Льюїс ; С. Карвер (COPE inventory) описали уникнення як «емоційний захист» при перевищенні ресурсів [75]. На думку науковців, проблемно-орієнтовані стратегії забезпечують реальне вирішення ситуації, тоді як емоційно-орієнтовані стабілізують внутрішній стан особистості. Г. Кобаса, С. Мадді, М. Цукерман підкреслювали роль соціальної підтримки як

буфера стресу [94]; Е. Фрайденберг розглядала її як ресурсну стратегію [86]. К. Парк, С. Фолкман розвинули концепцію «meaning-focused coping», де смислотворення є ядром совладання [108]. М. Зейгерт, Р. Лазарус наголошували на ролі саморегуляції як ознаки зрілого копіngu [97]. С. Карвер (COPE inventory) включив «positive reinterpretation and growth» як адаптивну стратегію []; Е. Фрайденберг показала ефективність гумору в підлітковому віці. К. Парк, С. Фолкман описали релігійний копінг як форму смислотворення. При тому, П. Пержинський підкреслював роль духовності у відновленні психічної рівноваги [107].

А. Фрейд розробила класифікацію захисних механізмів. Коннор-Сміт та ін. трактують їх як неефективні копінг-поведінкові патерни та наголошують, що дезадаптивні стратегії мають короточасний ефект, проте не усувають джерело напруги [81].

Аналіз наукових праць показує, що найбільш ефективним є гнучке комбінування різних копінг-стратегій залежно від характеру ситуації. Надмірне використання унікальних стратегій може свідчити про емоційне виснаження або відсутність внутрішніх ресурсів, тоді як когнітивно-реструктуровані та соціально-орієнтовані форми поведінки підвищують резильєнтність і сприяють збереженню психічного здоров'я.

У сучасних умовах воєнного стану надзвичайно важливим чинником психологічного виживання та ефективного функціонування військовослужбовців є совладаюча (копінг) поведінка – система стратегій, які людина використовує для подолання стресових, травматичних чи кризових ситуацій. Вона визначає, наскільки успішно особистість може зберегти психологічну рівновагу, працездатність, здатність до прийняття рішень та виконання службових завдань у небезпечних і непередбачуваних умовах.

Совладаюча поведінка у військових формується під впливом низки факторів : індивідуально-психологічних особливостей (темперамент, рівень емоційної стабільності, самоконтроль, самоефективність), соціально-психологічних умов (групова підтримка, стиль керівництва, комунікативна

згуртованість підрозділу), а також ситуативних змінних – рівня загрози, тривалості бойових дій, ступеня втрат тощо [59]. У контексті військової діяльності ефективність копінг-стратегій має вирішальне значення. Адекватні стратегії совладання сприяють підтриманню бойової готовності, психічної рівноваги, запобігають розвитку посттравматичних розладів, вигорання та суїцидальних тенденцій. Натомість дезадаптивні копінг-механізми : уникання, заперечення, надмірна агресія чи зловживання психоактивними речовинами призводять до зниження боєздатності, руйнування міжособистісних відносин і психоемоційного виснаження. Сучасні дослідження наголошують, що саме поєднання стресостійкості та адаптивної совладаючої поведінки створює основу для психологічної стабільності військовослужбовців [17]. Високий рівень стресостійкості визначає здатність зберігати контроль над емоціями, а розвинені копінг-стратегії забезпечують активне перетворення зовнішньої ситуації чи внутрішнього стану з метою відновлення рівноваги. Особливу роль відіграє також когнітивний компонент совладаючої поведінки, який включає переоцінку ситуації, пошук сенсу подій, формування установок на подолання.

У військових умовах важливо, щоб копінг мав не лише індивідуальний, а й колективний характер: підтримка побратимів, командирів, військових психологів виступає ключовим ресурсом совладання.

Таким чином, у контексті воєнного стану проблема розвитку ефективних стратегій совладаючої поведінки військовослужбовців набуває не лише теоретичного, а й практичного значення. Її дослідження дає змогу не лише краще зрозуміти психологічні механізми адаптації до екстремальних умов, а й створити науково обґрунтовані програми психологічної підтримки та тренінгові модулі з формування стресостійкості й конструктивних копінг-стратегій.

1.3. Психологічні чинники формування стресостійкості у військових в умовах воєнного стану

Бойові дії створюють для військовослужбовців надзвичайно інтенсивне психоемоційне навантаження, що значно перевищує рівень стресу, притаманний навчальним тренуванням чи звичайним службовим завданням. У реальних умовах війни противник не лише завдає фізичної шкоди, а й прагне спричинити психологічний тиск, деморалізувати та підірвати бойовий дух. Кожен військовий може опинитися у ситуаціях, які викликають сильні емоційні переживання : спостереження за руйнуваннями населених пунктів, знищених ворожими атаками ; зустріч із тілесними залишками загиблих ; прояви агресії або неприязні з боку цивільного населення ; потрапляння під обстріл чи в засідку ; контакти з вибухонебезпечними предметами; отримання звісток про поранення або загибель побратимів ; тривале перебування в зоні бойових дій без змоги усамітнення; а також відсутність постійного зв'язку з рідними. Такі обставини спричиняють високий рівень психофізіологічного навантаження, що може послаблювати стресостійкість військовослужбовців і знижувати їхню ефективність у виконанні службових обов'язків.

Основними чинниками, які дестабілізують психологічний стан під час воєнних дій, є такі [11]:

1. Постійна небезпека. Безперервне перебування в умовах загрози життю викликає хронічне напруження, підвищує рівень тривожності й формує відчуття постійної настороженості.

2. Травматичний досвід. Безпосереднє спостереження за пораненнями, смертю чи насильством може провокувати розвиток посттравматичного стресового розладу, депресивних станів або емоційного виснаження.

3. Дефіцит соціальної підтримки. Відсутність розуміння, емпатії та взаємної підтримки з боку побратимів, командування чи родини значно ускладнює відновлення психологічних ресурсів.

4. Порушення фізіологічних потреб. Недосипання, нерегулярне харчування та фізичне виснаження негативно впливають на когнітивні функції, емоційну стабільність і здатність до самоконтролю.

5. Надмірна відповідальність та тиск. Підвищені вимоги до виконання бойових завдань у поєднанні з ризиком помилки призводять до відчуття перевантаження й зниження ефективності регуляції стресу.

6. Відчуття втрати контролю. Немоżliвість впливати на зовнішні події, невизначеність майбутнього чи непередбачуваність бойових обставин викликають відчуття безпорадності, що руйнує психологічну стійкість.

Таким чином, психологічна стресостійкість військовослужбовця формується як багаторівнева система адаптаційних ресурсів, що дозволяє зберігати працездатність, самоконтроль і внутрішню рівновагу навіть у крайніх умовах. Ефективність цієї системи залежить від взаємодії особистісних характеристик, рівня підготовленості, соціальної підтримки та наявності конструктивних копінг-стратегій.

Сучасні воєнні події, що охопили Україну, поставили на перший план проблему психічної надійності та стресостійкості військовослужбовців. В умовах постійної загрози життю, невизначеності та тривалого психологічного напруження саме стресостійкість виступає ключовою передумовою ефективного виконання професійних завдань, збереження бойової готовності та психічного здоров'я особистості. Під стресостійкістю у військових розуміють інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу, контроль над емоціями, мисленням і поведінкою в умовах бойового чи екстремального стресу.

На думку О. Бандури, основою стресостійкості є самоефективність, тобто впевненість у власних можливостях подолати складну ситуацію. Військовослужбовці з високим рівнем самоефективності демонструють

більшу психологічну витривалість, здатність до адаптації та прийняття адекватних рішень навіть у критичних обставинах [7].

В. Моляко та Л. Карамушка підкреслюють, що у військовому контексті стресостійкість є системним феноменом, який поєднує особистісні якості, когнітивні процеси, соціально-психологічні ресурси та досвід подолання труднощів [42 ; 19]. Вона не є сталою рисою, а формується під впливом середовища, навчання, взаємин у підрозділі та індивідуального досвіду бойових дій.

Формування стресостійкості у військових відбувається через взаємодію індивідуально-психологічних, когнітивних та соціальних процесів. Вона ґрунтується на механізмах саморегуляції, рефлексії, когнітивного переосмислення, а також на моделюванні поведінки в умовах тренувальних або реальних бойових ситуацій. Згідно з теорією психологічної адаптації, стабільна стресостійкість формується завдяки набутому досвіду ефективного совладання, розвитку навичок аналізу власних емоцій і формуванню позитивної самооцінки. Успішні військові відрізняються високою внутрішньою узгодженістю, адекватною оцінкою ризику та здатністю діяти в умовах невизначеності.

Таким чином, стресостійкість військовослужбовця – це не лише риса характеру, а динамічна система, що формується під впливом психологічних, соціальних і професійних чинників. Її розвиток можливий за умови поєднання індивідуальних якостей (самоконтроль, емоційна стабільність, оптимізм) із зовнішніми ресурсами (соціальна підтримка, згуртованість підрозділу, професійна підготовка).

Результати наукових джерел свідчать про те, що формування стресостійкості військовослужбовців є результатом комплексної взаємодії низки психологічних чинників. Їхній розвиток відбувається через цілеспрямоване тренування емоційної саморегуляції, підтримку позитивної самооцінки, підвищення когнітивної гнучкості та розвиток ефективних копінг-стратегій. Оптимальне поєднання індивідуальних і групових ресурсів

сприяє збереженню психічного здоров'я, боєздатності та внутрішньої стабільності особистості військовослужбовця навіть в умовах воєнного стану [24].

Розглянемо дані чинники більш детально : індивідуально-особистісні характеристики (риси темпераменту, тип нервової системи, рівень тривожності, емоційна стабільність, упевненість у собі, самоефективність, а також такі властивості, як витримка, рішучість, відповідальність). За даними досліджень С. Шенка, К. Моррісона, військові з розвиненою саморегуляцією і внутрішнім локусом контролю мають вищий рівень опору стресу ; когнітивні чинники : важливим аспектом є здатність адекватно сприймати загрозу, оцінювати ситуацію та прогнозувати її наслідки [111].

Згідно з транзакційною моделлю Р. Лазаруса і С. Фолкман, когнітивна оцінка визначає тип копінг-стратегії [33]: активної або унікальної (для військових ефективними є ті стратегії, що пов'язані з аналізом ситуації, плануванням, гнучким мисленням і конструктивною поведінкою) ; емоційно-вольові чинники – до цієї групи належить вміння керувати емоціями, долати страх, паніку, агресію, зберігати самоконтроль (емоційна саморегуляція виступає провідним механізмом стабілізації психіки військового у кризовій ситуації ; розвинена воля допомагає підтримувати бойову дисципліну, цілеспрямованість і здатність діяти навіть у стані сильного стресу) ; мотиваційні чинники – провідним мотиваційним фактором виступає смислова установка на виконання обов'язку, збереження життя товаришів, захист Батьківщини (за В. Франклом, наявність життєвого смислу суттєво знижує деструктивний вплив стресу, підвищує психічну витривалість і сприяє відновленню після бойових травм) ; соціально-психологічні чинники (велику роль відіграють взаємини в колективі, згуртованість підрозділу, підтримка командира, взаємна довіра. Дослідження Р. Бартон показали, що соціальна підтримка та відчуття приналежності до групи є буфером стресу, який значно зменшує ризик посттравматичних розладів) [66].

Формування стресостійкості військовослужбовців є складним процесом, що залежить від багатьох психологічних чинників. Соціальна підтримка, психологічна підготовка, особистісні характеристики та здатність до саморегуляції відіграють ключову роль у цьому процесі.

В умовах воєнного стану саме психологічні чинники : внутрішня мотивація, смислова орієнтація, резильєнтність і навички саморегуляції визначають здатність військових ефективно функціонувати в стресових ситуаціях, зберігати психічну стійкість і продовжувати виконувати службові обов'язки без втрати особистісної рівноваги.

На основі наукових напрацювань нами було узагальнено психологічні чинники формування стресостійкості військовослужбовців та складено табл.1.3 [41 ; 60 ; 85].

Представлені в табл.1.3 чинники утворюють багаторівневу структуру психологічної стійкості, де ключову роль відіграють когнітивно-емоційні процеси, соціальні ресурси та особистісна мотивація. Найбільш значущими є емоційна регуляція, когнітивна гнучкість і соціальна підтримка, які забезпечують адаптацію військових у бойових умовах. Водночас резильєнтність виступає інтегративним показником, що поєднує індивідуальні та соціальні ресурси.

Рівень стресостійкості військовослужбовців визначається комплексною взаємодією індивідуально-типологічних характеристик особистості та соціально-психологічних чинників середовища служби. Індивідуально-типологічні особливості включають психофізіологічні, тоді як соціально-психологічні чинники визначають контекст взаємодії військовослужбовця з колективом та соціальним оточенням (табл. 1.4) [57] та психологічні характеристики, які формують специфіку реагування на стресові ситуації.

Таблиця 1.3

Ключові психологічні чинники формування стресостійкості
військовослужбовців

Психологічний чинник	Зміст та характеристика	Автори, підходи, наукові напрацювання
1. Рівень розвитку емоційної регуляції	Здатність усвідомлювати, контролювати та адекватно виражати власні емоції в умовах стресу. Формує основу внутрішньої рівноваги та запобігає афективним зривам.	Д. Гросс – модель емоційної регуляції; Р. Лазарус – концепція когнітивної оцінки стресу; Л. Мороз – механізми емоційної саморегуляції у військових.
2. Когнітивна гнучкість	Здатність швидко змінювати спосіб мислення, оцінювати ситуацію з різних позицій, приймати нестандартні рішення.	А. Бек – когнітивна модель адаптації; Н. Чепелева – роль когнітивних стратегій у стресових умовах; С. Тейлор – дослідження адаптивного мислення.
3. Рівень мотиваційної готовності	Спрямованість на виконання професійного обов'язку, внутрішня установка на подолання труднощів та збереження психологічної стабільності.	Д. Леонт'єв – концепція смисложиттєвих орієнтацій; В. Франкл – теорія пошуку сенсу; Л. Гриньова – мотиваційні аспекти стресостійкості військових.
4. Самооцінка та самоефективність	Усвідомлення власних можливостей, впевненість у здатності впливати на результат діяльності. Позитивна самооцінка підвищує адаптивність і контроль над стресом.	А. Бандура – концепція самоефективності; О. Чабан – психологічна стійкість військових; К. Рейвіч, А. Шатте – теорія резильєнтності.
5. Соціальна підтримка та згуртованість	Підтримка товаришів по службі, командирів, сім'ї, що забезпечує відчуття безпеки й належності.	С. Коббс – соціальна підтримка як буфер стресу; С. Хобфолл – теорія ресурсного збереження; С. Шевченко – групова згуртованість у бойових підрозділах.
6. Рівень розвитку копінг-стратегій	Система адаптивних механізмів подолання стресу (пошук інформації, позитивна переоцінка, планування дій).	Р. Лазарус, С. Фолкман – транзакційна модель копіngu; С. Карвер – концепція цілеспрямованої саморегуляції; М. Мушкевич М. – копінг-ресурси військових.
7. Резильєнтність (психологічна стійкість)	Здатність зберігати продуктивність, внутрішній баланс і самоконтроль у тривалих екстремальних умовах.	А. Мастен – концепція «ordinary magic»; К. Коннор, Дж. Девідсон – шкала стійкості CD-RISC; П. Лушин – психологічна резильєнтність у професіях ризику.

Таблиця 1.4

Вплив індивідуально-типологічних та соціально-психологічних факторів на рівень стресостійкості військовослужбовців

Фактори	Конкретні показники	Механізм впливу на стресостійкість	Рівень впливу
Індивідуально-типологічні	Темперамент (стійкий/нервовий)	Визначає базову здатність до адаптації та швидкість відновлення після стресу	Високий
	Емоційна лабільність	Висока лабільність підвищує емоційну реактивність на стресові ситуації	Середній
	Саморегуляція	Здатність керувати емоційними реакціями та контролювати поведінку у стресових умовах	Високий
	Психологічна мобільність	Гнучкість мислення та адаптація до нових умов зменшують психоемоційне навантаження	Високий
	Самооцінка	Позитивне сприйняття власних можливостей сприяє конструктивному реагуванню на стрес	Високий
Соціально-психологічні	Соціальна підтримка (родина, колеги, командири)	Знижує рівень психоемоційного навантаження та підвищує відчуття безпеки	Високий
	Командна взаємодія	Формує довіру, згуртованість, сприяє ефективному вирішенню проблем	Високий
	Позитивна культура взаємодії	Стимулює активне використання адаптивних стратегій поведінки	Середній
	Комунікативні навички	Забезпечують успішну взаємодію у колективі та підтримку психологічного балансу	Середній

Як можна побачити в табл.1.4, рівень стресостійкості формується через взаємодію особистісних характеристик та соціального середовища. Наприклад, військовослужбовець із високою емоційною стабільністю та сильним внутрішнім контролем проявляє значно вищу стресостійкість за умов підтримки командного колективу та позитивної соціальної взаємодії. Навпаки, навіть високо мотивований військовий може демонструвати знижену стресостійкість у випадку недостатньої соціальної підтримки або конфліктних взаємодій у підрозділі.

До основних індивідуально-типологічних факторів, що впливають на стресостійкість, належать тип нервової системи, емоційна лабільність, темперамент, рівень саморегуляції та психологічна мобільність.

Військовослужбовці з врівноваженим типом нервової системи, помірною емоційною лабільністю та високою здатністю до саморегуляції демонструють більшу здатність до адаптації у стресових умовах [49]. Наприклад, особи з сильним і стійким темпераментом швидше відновлюють психоемоційний баланс після впливу травмуючих подій, тоді як військові з підвищеною емоційною реактивністю можуть проявляти схильність до тривожності та психофізіологічної напруги.

Крім того, на рівень стресостійкості впливає особистісна спрямованість, зокрема рівень самооцінки, упевненість у власних силах та мотивація до досягнень. Висока самооцінка та позитивне сприйняття власних можливостей сприяють конструктивному реагуванню на стрес, активному пошуку ресурсів для вирішення проблем і підтримці психологічної рівноваги.

Соціально-психологічні чинники включають характеристики міжособистісних відносин у військовому колективі, рівень соціальної підтримки, комунікативні навички, а також культуру взаємодії у підрозділі. Дослідження показують, що військовослужбовці, які відчувають стабільну підтримку з боку командирів та товаришів по службі, демонструють значно вищий рівень стресостійкості. Соціальна підтримка включає емоційну підтримку, сприяння вирішенню практичних проблем та позитивне оцінювання особистісних досягнень [57].

Командна взаємодія та довіра у колективі також виступають важливими детермінантами психологічної стійкості. Високий рівень інтегрованості у соціальні структури військового підрозділу забезпечує зниження психологічного напруження, формує відчуття безпеки та стимулює активне використання адаптивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

Для підвищення стресостійкості в армії рекомендується поєднувати заходи, спрямовані на розвиток особистісних ресурсів військовослужбовців, з формуванням позитивного соціально-психологічного середовища у підрозділі.

У науковому дослідженні «Підвищення стійкості в армії: огляд захисних факторів» (С. Саутвік, Д. Чарні) проаналізовано ключові чинники, що сприяють формуванню стресостійкості у військовослужбовців. Автори виокремлюють соціальну підтримку, психологічну стійкість та фізичну активність як провідні детермінанти здатності ефективно долати наслідки психоемоційних навантажень [78]. На думку дослідників, саме індивідуально-типологічні характеристики особистості (темперамент, емоційна лабільність, рівень саморегуляції та психологічна мобільність) визначають базову здатність військовослужбовців адаптуватися до стресових впливів. Соціально-психологічні чинники (соціальна підтримка, командна взаємодія, рівень довіри у колективі) забезпечують оптимальний контекст для реалізації індивідуальних ресурсів і підвищують ефективність психологічного реагування на стрес. Найвищий рівень стресостійкості спостерігається у військовослужбовців, у яких поєднуються стійкі індивідуальні характеристики та сприятливі соціально-психологічні умови служби.

На думку більшості сучасних військових психологів, важливу роль у розвитку стресостійкості відіграють такі психологічні ресурси, як соціальна підтримка, адекватна самооцінка, розвинений самоконтроль та загальне психологічне благополуччя.

Соціальна підтримка, що надходить від родини, друзів або колег по службі, знижує рівень психоемоційної напруги та сприяє стабілізації емоційного стану військовослужбовців. Вона може мати як емоційний, так і практичний вимір : від моральної підтримки до безпосередньої допомоги у вирішенні життєвих проблем. Самооцінка виступає регулятором сприйняття стресових ситуацій : позитивне ставлення до власної особистості забезпечує впевненість у власних силах і сприяє вибору конструктивних стратегій подолання труднощів.

Самоконтроль, як здатність свідомо регулювати власні емоційні реакції, забезпечує збереження внутрішньої рівноваги та дозволяє обирати

раціональні способи реагування на стресові стимули. Це, у свою чергу, зменшує негативний вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я. Психологічне благополуччя, що охоплює відчуття задоволеності життям, позитивні емоції та впевненість у власних можливостях, виступає основою для ефективного функціонування особистості у складних умовах військової служби. Військовослужбовці з високим рівнем психологічного благополуччя демонструють підвищену здатність до адаптації та відновлення після стресових впливів.

Таким чином, розвиток соціальної підтримки, самооцінки, самоконтролю та психологічного благополуччя може значно підвищити рівень стресостійкості військовослужбовців, особливо під час бойових ротацій чи тривалих відряджень.

У сучасних дослідженнях розкривається значення психологічного капіталу та робочої залученості як чинників формування стресостійкості у військових [59]. Психологічний капітал трактується як сукупність позитивних психологічних ресурсів : оптимізму, віри у власні сили, самодисципліни та здатності отримувати й надавати соціальну підтримку. Наявність цих ресурсів сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій, адаптації до мінливих умов служби та конструктивному розв'язанню професійних і життєвих проблем.

Дослідження Д. Мейхенбаума, Р. Кемерона, А. Адлера, П. Бліз, Д. Макгерка, С. Джойс і Ф. Шанд та ін. були присвячені емпіричній перевірці ефективності тренінгових програм розвитку стресостійкості серед військовослужбовців армії США [103]. Ці програми передбачали навчання методам управління стресом, практикам медитації та майндфулнесу, фізичним тренуванням, а також розвитку навичок соціальної взаємопідтримки. Їх метою було підвищення рівня психологічної готовності до дії в екстремальних умовах, покращення емоційного стану та формування внутрішньої мотивації.

Результати досліджень засвідчили позитивний вплив таких програм на зменшення ризику розвитку посттравматичного стресового розладу, підвищення рівня психологічної стабільності та загальної ефективності виконання службових завдань. Особливо ефективними виявилися програми, що інтегрують психологічні ресурси (оптимізм, самоефективність) із фізичними аспектами здоров'я та соціальною підтримкою.

Отже, стресостійкість є багатовимірним явищем, що включає когнітивні, емоційно-вольові, поведінкові, соціальні та фізіологічні компоненти. Кожен компонент має свою специфічну функцію, але вони взаємопов'язані та працюють у комплексі для забезпечення адаптації особистості до стресу. Розвиток усіх компонентів одночасно дозволяє підвищити ефективність психічного захисту та стійкості людини в екстремальних ситуаціях.

Тренінги з розвитку стресостійкості становлять дієвий інструмент зміцнення психологічного благополуччя військовослужбовців і підвищення їх здатності до подолання стресових ситуацій. Водночас ефективність таких програм значною мірою залежить від урахування індивідуально-психологічних особливостей учасників та специфіки умов військової служби.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних підходів до вивчення стресостійкості особистості засвідчив, що цей феномен є багатовимірним психолого-психофізіологічним конструктом, який визначається сукупністю індивідуально-типологічних, когнітивних та поведінкових характеристик. Сучасні дослідження виділяють ключові компоненти стресостійкості: емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, здатність до саморегуляції та ефективне використання психологічних ресурсів для адаптації до стресових впливів. Різноманітні підходи у психології дозволяють розглядати стресостійкість як динамічний процес, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів.

Важливим механізмом подолання стресу є совладаюча (копінг) поведінка, яка функціонує як система стратегій і прийомів, спрямованих на регуляцію емоційного стану та вирішення проблемних ситуацій. Копінг включає як активні (пошук ресурсів, планування дій, конструктивне вирішення проблем), так і емоційні (емоційне розвантаження, підтримка з боку соціального оточення) стратегії. Дослідження сучасних авторів демонструють, що ефективне використання копінг-стратегій значно підвищує здатність особистості адаптуватися до стресових впливів і зменшує ризик розвитку психоемоційного виснаження.

Особливу увагу в умовах воєнного стану займають психологічні чинники формування стресостійкості у військових. Дані проведених досліджень свідчать, що соціальна підтримка, рівень психологічного капіталу, індивідуальні характеристики (самооцінка, самоконтроль, емоційна стабільність), а також наявність ресурсів фізичного здоров'я виступають ключовими детермінантами високого рівня стресостійкості. Взаємодія індивідуально-типологічних особливостей і соціально-психологічного середовища дозволяє військовослужбовцям ефективно адаптуватися до складних і непередбачуваних умов служби, знижувати негативний вплив стресу та зберігати психологічну стабільність.

Таким чином, узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень дозволяє констатувати, що формування стресостійкості є комплексним процесом, який потребує одночасного розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості та створення сприятливих соціально-психологічних умов.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СОВЛАДАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методологія дослідження

Актуальність і проблематика емпіричного дослідження. Сучасний контекст повномасштабної агресії проти України створює екстремальні умови для військовослужбовців та спричиняє комплексні психотравмуючі виклики : підвищене психоемоційне навантаження, багаточисельні стресогенні чинники (бойові дії, тривала небезпека, втрати, нестабільне побутове середовище). В таких умовах від професійної ефективності військового підрозділу залежить не лише виконання бойових завдань, а й безпека цивільного населення. У цьому контексті психологічні ресурси : стресостійкість і совладаюча (копінг) поведінка набувають вирішального значення.

За даними міжнародної та української статистики, психологічна напруга серед населення та військових під час воєнного часу є значною і має тенденцію до зростання. Зокрема, міжнародна організація UNICEF зазначає, що 47 % українців відчувають високий рівень стресу, тоді як 73 % мають хоча б деякий рівень резильєнтності. При цьому 20 % респондентів поєднують високий стрес із низькою резильєнтністю, що вказує на групу високого ризику.

Інші дані вказують, що в районах бойових дій, за оцінками, 20 %–40 % військовослужбовців потребують психологічної допомоги, а симптоми гострої травми виявляються у 60 %–80 % осіб, які безпосередньо стикалися зі смертю побратимів чи цивільних. У дослідженні Л. М. Черниш підкреслюється на те, що серед військових, які перебувають в зоні бойових

дій : 44,4 % мають симптоми тривоги, 43,3 % симптоми депресії, 12,4 % інсомнії. Серед військових, які брали участь у бойових діях, частота посттравматичних симптомів сягає близько 30 %, а показники депресії і тривоги – приблизно 40 % [59].

Згідно з результатами аудиту психічного здоров'я військовослужбовців, проведеного у 2025 році в системі Міністерства оборони України спільно з МОЗ, виявлено суттєве погіршення психоемоційного стану осіб, які проходять військову службу, у порівнянні з загальною популяцією.

Отримані показники свідчать, що рівень поширення тривожних розладів серед військовослужбовців удвічі перевищує аналогічний показник серед цивільного населення. Водночас депресивні стани серед представників армії трапляються значно частіше: поширеність великого депресивного розладу сягає 4,8 %, тоді як серед загальної популяції складає близько 3,6 %.

Особливу занепокоєність викликає проблема зловживання психоактивними речовинами. Дослідження показують, що військові в середньому у 2,3 рази частіше мають проблеми, пов'язані з алкогольною залежністю, ніж представники цивільного сектору. При цьому гендерний аналіз демонструє певні відмінності: чоловіки-військовослужбовці частіше схильні до зловживання алкоголем чи іншими речовинами, тоді як жінки у війську виявляють вищі показники тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та афективних порушень [42].

Військовослужбовці, які брали безпосередню участь у бойових діях, належать до групи найвищого ризику. Зафіксовано, що симптоми ПТСР серед цієї категорії спостерігаються у сім разів частіше, ніж серед військових, які не залучалися до активних бойових дій. Крім того, саме ця група демонструє підвищену частоту зловживання алкоголем і потребує більш інтенсивної психологічної підтримки.

Аудит також виявив критичну нестачу фахівців із психологічного забезпечення у Збройних силах України. У середньому на 400–500

військовослужбовців припадає лише один психолог, тоді як у збройних силах Ізраїлю цей показник становить 1 спеціаліст на 70–90 осіб. Така кадрова диспропорція значно знижує можливість надання своєчасної психологічної допомоги. Відповідно до чинної Інструкції (наказ МОУ від 18.10.2021 р. № 305), граничне навантаження на одного офіцера-психолога передбачає проведення психологічного відбору не більш як із 10–15 особами на день, а консультативна або реабілітаційна робота – не більш як із 7 особами, з яких лише 4 можуть бути клієнтами із психічними розладами.

Отримані результати переконливо свідчать про системну перевагу військових психологів, нерівномірність розподілу ресурсів і потребу в розробці комплексної програми підвищення стресостійкості та вдосконалення системи психологічного супроводу військовослужбовців.

Ці статистичні дані підкреслюють : по-перше, масштаб психологічного навантаження на військових і населення під час воєнного стану ; по-друге, існування значної групи осіб із високим ризиком психічних проблем, які потребують підтримки ; по-третє, недостатню кількість досліджень, які б на науковій основі вивчали саме стисло механізми стресостійкості та копінг-поведінки в умовах, коли ці статистики вже свідчать про проблемність.

Отже, емпіричне дослідження, яке спрямоване на вивчення зв'язків між стресостійкістю та копінг-стратегіями військовослужбовців в умовах воєнного стану, набуває надзвичайної актуальності : воно дозволяє не лише теоретично осмислити проблему, а й створити наукову базу для розробки практичних заходів, адаптованих до реалій сучасного воєнного стану.

Об'єкт дослідження : Психологічні механізми адаптації військовослужбовців до екстремальних умов діяльності в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження : Особливості стресостійкості та совладаючої поведінки військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Мета дослідження : Виявити психологічні особливості формування стресостійкості та совладаючої поведінки у військовослужбовців в умовах

воєнного стану, а також розробити й апробувати психокорекційну програму розвитку стресостійкості та формування конструктивних копінг-стратегій.

Гіпотеза дослідження : Передбачається, що рівень стресостійкості військовослужбовців визначається особливостями формування їх копінг-стратегій, а саме : високий рівень стресостійкості поєднується з домінуванням конструктивних, проблемно-орієнтованих способів совладання, тоді як низький рівень – із униканням і емоційним реагуванням.

Завдання дослідження :

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми стресостійкості та совладаючої поведінки особистості у психологічній науці.

2. Провести емпіричне дослідження стресостійкості і совладаючої поведінки у військових.

3. Виявити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями військовослужбовців в умовах воєнного стану.

4. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки, спрямовану на підвищення стресостійкості та розвиток конструктивного копінгу військових, оцінити її ефективність.

Опис етапів емпіричного дослідження :

Етап 1 – Підготовчий (1–1,5 місяця) : збір і аналіз літератури; формулювання мети, завдань та робочих гіпотез ; погодження теми й методики з керівником та військовим командуванням ; отримання дозволів : підготовка інструментів (методик дослідження).

Етап 2 – дослідницько-емпіричний : проводилося безпосереднє вивчення психологічних особливостей стресостійкості та совладаючої поведінки у військовослужбовців в умовах воєнного стану. На цьому етапі здійснювалося емпіричне тестування респондентів за обраними психодіагностичними методиками, спрямованими на визначення рівня стресостійкості, типів копінг-стратегій і домінуючих способів подолання напружених ситуацій (констатувальний експеримент).

Отримані результати було піддано математико-статистичній обробці, яка включала кількісний і якісний аналіз, систематизацію, опис та інтерпретацію емпіричних даних. Встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та характером копінг-стратегій, які використовують військовослужбовці під час дії воєнних чинників.

Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням спеціалізованого програмного забезпечення для психологічних досліджень SPSS-24. Для перевірки достовірності результатів використовувалися непараметричні статистичні критерії, зокрема : U-критерій Манна – Уїтні – для оцінки ефективності впровадженої психокорекційної програми. Для визначення взаємозв'язку між показниками стресостійкості та совладаючої поведінки використано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена.

Мінімальний рівень статистичної значущості приймався на рівні $p < 0,05$, що підтверджувало надійність і валідність отриманих висновків.

На основі результатів тестування було розроблено й апробовано психокорекційну програму розвитку стресостійкості у військових, спрямовану на підвищення їхньої життєстійкості та ефективність подолання стресових ситуацій (формуючий експеримент).

Етап 3 – заключно-узагальнюючий : здійснювалася контрольна діагностика за тими самими методиками з метою перевірки динаміки змін у показниках стресостійкості та совладаючої поведінки (контрольний експеримент). Було проведено оцінку ефективності запропонованої програми, сформульовано основні висновки, узагальнено результати та оформлено підсумкову науково-дослідну роботу.

Методологічна основа дослідження : Методологічною базою дослідження є принципи системності, діяльнісного та особистісно-орієнтованого підходів, а також концепції стресу і копіngu (Р. Лазарус, С. Фолкман), теорія життєстійкості (С. Мадді), концепція психологічної адаптації (А. Маслоу, К. Роджерс), та сучасні українські підходи до проблеми

психічної стійкості військовослужбовців під час війни (О. Кокур, П. Лушин, Н. Макаренко).

Методи дослідження :

- теоретичні : аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел ;
- емпіричні : психодіагностичні методики («Шкала стресостійкості, КШСУ» Є. Распопіна ; «Тест життєстійкості» С. Мадді ; Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман), включене спостереження ;
- статистичні : кореляційний аналіз, описова статистика, порівняльний аналіз середніх величин (t-критерій Стьюдента) ; аналіз непараметричних критеріїв (U-критерій Манна-Уїтні).

Опис методик :

Тест «Шкала стресостійкості (КШСУ)» призначений для визначення індивідуального рівня здатності особистості ефективно протистояти стресовим чинникам і долати їхні негативні наслідки. Методика дає можливість оцінити, наскільки людина зберігає внутрішню рівновагу, адаптивність та самоконтроль у складних чи напружених ситуаціях.

Інтерпретація отриманих результатів :

- 0–3 бали – свідчать про низький рівень стресостійкості: людина має труднощі з подоланням емоційної напруги, схильна до швидкого виснаження та тривалих переживань після стресових подій.
- 4–6 балів – середній рівень стресостійкості: особа частково справляється зі стресом, може ефективно діяти в типових ситуаціях, але за умов надмірного навантаження схильна до емоційного перенапруження.
- 7–9 балів – високий рівень стресостійкості: людина демонструє стабільність, гнучкість і здатність контролювати власний емоційний стан навіть у складних або кризових обставинах.

Таким чином, тест дозволяє не лише кількісно оцінити рівень стресостійкості, а й якісно проаналізувати особливості психологічної готовності військовослужбовців до дії в умовах підвищеного ризику та напруження.

Тест життєстійкості С. Мадді. Методика ґрунтується на концепції «життєстійкості» (hardiness), яку автор розглядає як інтегративну особистісну характеристику, що забезпечує людині ефективну адаптацію до стресових ситуацій. Основними компонентами життєстійкості виступають залученість (commitment), контроль (control) та прийняття ризику (challenge).

Опитувальник містить низку тверджень, які дозволяють визначити, наскільки респондент відчуває себе здатним впливати на події власного життя, брати відповідальність за результати діяльності та зберігати внутрішню мотивацію навіть у кризових ситуаціях.

Отримані результати дають змогу виявити :

- рівень стресостійкості (високий, середній, низький) ;
- переважну форму реагування на труднощі ;
- індивідуальні риси, які сприяють або ускладнюють подолання стресу.

Для військовослужбовців дана методика є надзвичайно інформативною, оскільки дозволяє оцінити здатність зберігати психологічну рівновагу під впливом бойових і службових стресорів, підтримувати внутрішню стабільність і готовність діяти в умовах невизначеності.

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман (Ways of Coping Questionnaire). Дана методика спрямована на визначення поведінкових і когнітивних стратегій, які особистість використовує для подолання стресових ситуацій. В її основі лежить транзакційна теорія стресу, згідно з якою копінг – це динамічний процес взаємодії між індивідом і середовищем.

Опитувальник складається з ряду тверджень, які описують різні стилі поведінки у складних обставинах. За результатами визначаються основні

типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані стратегії – активні дії, спрямовані на зміну ситуації, пошук рішень, планування; емоційно-орієнтовані стратегії – регуляція власного емоційного стану, уникнення, самозаспокоєння, дистанціювання; соціально-орієнтовані стратегії – пошук підтримки, співпраця, звернення по допомогу до значущих осіб.

Результати опитувальника дозволяють виявити, який тип копінгу переважає у респондента, наскільки він є адаптивним і як впливає на психічне здоров'я. Для військових та осіб, що перебувають у стресових бойових умовах, визначення ефективних копінг-стратегій має важливе практичне значення – дає змогу оцінити психологічну готовність до дій у стресових ситуаціях і сформулювати рекомендації щодо розвитку адаптивних форм совладання.

Для проведення дослідження необхідно чітко визначити ключові поняття та їхні складові, що дозволить забезпечити наукову обґрунтованість емпіричної частини та однозначність інтерпретації результатів (табл.2.1).

Експериментальна база та вибірка дослідження. Емпіричне дослідження було проведено протягом 2025 року у місті Запоріжжя на базі військової частини № 3029. Обрана база дослідження забезпечила можливість безпосередньо оцінити психоемоційний стан, стресостійкість та совладаючу поведінку військовослужбовців у реальних умовах служби під час воєнного стану. Для проведення дослідження була сформована цільова вибірка розміром 50 осіб, що включала військовослужбовців різних підрозділів і посадових категорій. Вибірка є репрезентативною для досліджуваної групи військових даної частини та дозволяє оцінити загальні тенденції проявів стресостійкості та копінг-стратегій серед особового складу. Цільова вибірка : військовослужбовці, що несуть службу в умовах воєнного стану.

Таблиця 2.1

Операціоналізація базових понять

Базове поняття	Теоретичне визначення	Операційне визначення
Стресостійкість	Комплексна інтегративна характеристика особистості, що визначає здатність ефективно протидіяти стресовим чинникам та підтримувати психологічну рівновагу (за Г. Сельє, Р. Лазарусом, С. Мадді).	Рівень здатності військовослужбовця контролювати емоційні, когнітивні та поведінкові реакції під час впливу стресогенних факторів, а також ефективно адаптуватися до бойових і побутових умов воєнного стану.
Совладаюча поведінка (копінг-поведінка)	Сукупність когнітивних та поведінкових стратегій, що використовуються особистістю для подолання стресу, зменшення напруження та відновлення психологічної рівноваги (за Р. Лазарусом та С. Фолкман).	Активні та пасивні способи реагування військовослужбовців на стресові ситуації під час бойових дій та повсякденної служби, що включають планування дій, емоційне регулювання, пошук соціальної підтримки та уникання стресогенних чинників.
Воєнний стан	Юридично і соціально визначений режим підвищеної готовності держави до оборони, що супроводжується посиленням психоемоційним навантаженням на військових та цивільне населення.	Період активних бойових дій або підвищеної бойової готовності, упродовж якого військовослужбовці виконують завдання в умовах постійного ризику, стресу та нестабільності.

Критерії включення до вибірки:

- проходження військової служби у ВЧ 3029 на момент проведення дослідження ;
- відсутність тяжких психічних або соматичних розладів, що можуть впливати на результати дослідження ;
- добровільна згода на участь у науковому дослідженні.

Критерії виключення :

- тривале перебування на лікуванні або у відпустці через стан здоров'я ;
- відмова брати участь у психологічних тестуваннях ;
- наявність офіційно зафіксованих психічних розладів, які потребують спеціалізованої медичної допомоги.

Вибірка включала як чоловіків, так і жінок, що дозволяло оцінити гендерні відмінності у рівнях стресостійкості та використанні копінг-стратегій. Середній вік піддослідних становив 25–40 років, що відповідає активному контингенту військовослужбовців частини (табл.2.2).

Експериментальна база та вибірка дослідження забезпечили можливість отримати надійні емпіричні дані, необхідні для кількісного та якісного аналізу стресостійкості та совладаючої поведінки військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Таблиця 2.2

Характеристика вибірки (база дослідження : м. Запоріжжя, ВЧ 3029, 2025 р.)

Показник	Категорія	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Стать	Чоловіки	40	80 %
	Жінки	10	20 %
Вікова група	20–25 років	12	24 %
	26–30 років	18	36 %
	31–35 років	14	28 %
	36–40 років	6	12 %
Стаж військової служби	1–3 роки	15	30 %
	4–6 років	20	40 %
	7–10 років	10	20 %
	понад 10 років	5	10 %
Посадова категорія	Рядовий	22	44 %
	Сержант	15	30 %
	Офіцер	13	26 %

Представлений в табл.2.2 аналіз характеристик вибірки показав, що більшість учасників дослідження становлять чоловіки (80 %), що відповідає загальній структурі особового складу військової частини (рис.2.1).

Як видно на рис.2.1, жінки складають 20 % вибірки, що дозволяє оцінити гендерні відмінності у рівнях стресостійкості та використанні копінг-стратегій.

Щодо вікового складу, найбільша частка респондентів припадає на категорію 26–30 років (36 %), що відображає активний контингент військовослужбовців. Вікові групи 20–25 років та 31–35 років складають

відповідно 24 % та 28 %, тоді як військові старшої вікової категорії 36–40 років становлять лише 12 %. За стажем військової служби найбільшу групу формують військовослужбовці із 4–6 роками служби (40 %), що свідчить про наявність достатнього професійного досвіду для оцінки стресостійкості у бойових та службових умовах. Менш чисельні категорії з меншим або більшим стажем складають відповідно 30 %, 20 % та 10 %.

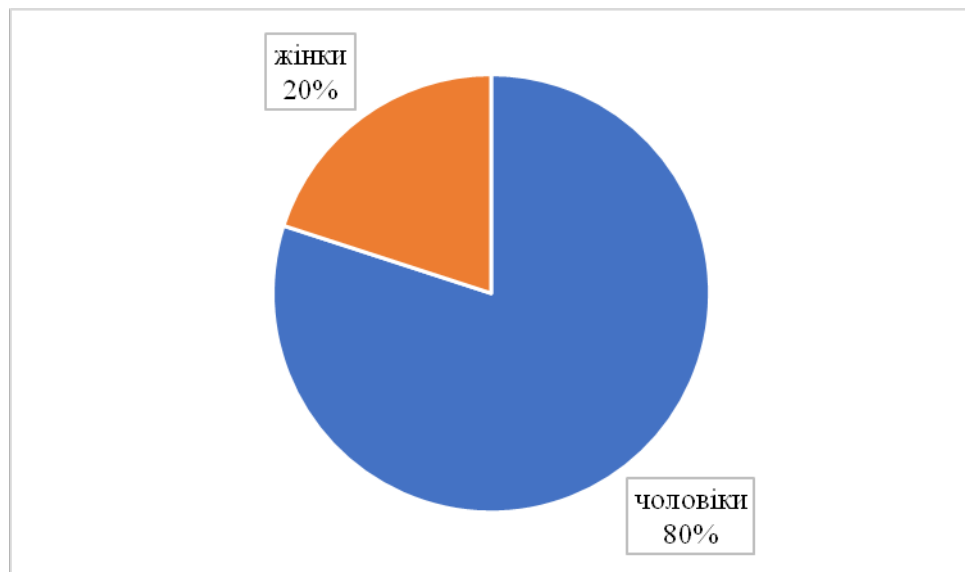


Рис.2.1 Розподіл вибірки за статтю

Щодо посадової структури вибірки, найбільше представлено рядових (44 %), далі йдуть сержанти (30 %) та офіцери (26 %), що дозволяє охопити різні рівні відповідальності та функціональні обов'язки під час виконання завдань у воєнних умовах.

Таким чином, вибірка є різномірною за віком, стажем та посадовими категоріями, що забезпечує репрезентативність даних для оцінки психологічних особливостей стресостійкості та совладаючої поведінки військовослужбовців у умовах воєнного стану.

Етичні аспекти й організаційні заходи :

Інформована згода від учасників та дотримання правових вимог і внутрішніх процедур командування щодо досліджень.

Анонімізація даних і конфіденційність (псевдонімізація, зберігання даних на зашифрованих носіях).

Можливість відмови від участі у будь-який момент без негативних наслідків.

Механізм реферальної підтримки: у разі виявлення тяжких психологічних симптомів направлення до військового психолога/медичного закладу.

2.2. Результати емпіричного дослідження

У процесі проведеного дослідження протягом лютого-липня 2025 року був здійснений систематичний моніторинг психоемоційного стану військовослужбовців в ході виконання службових завдань у ВЧ 3029 (м. Запоріжжя). Дослідження проводилося шляхом безпосереднього включеного спостереження за військовими, анкетування та коротких інтерв'ю, що дозволило оцінити поведінкові, емоційні та когнітивні прояви стресу у реальних умовах служби.

Результати спостереження представлені в табл.2.3-2.6.

Таблиця 2.3

Емоційний стан військовослужбовців під час виконання службових завдань (n = 50)

Емоційна характеристика	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Спокійний, стабільний	16	32 %
Легка тривожність	18	36 %
Виражена тривожність, дратівливість	10	20 %
Емоційне виснаження	6	12 %

Як можна побачити в табл.2.3, більшість військовослужбовців (68 %) відчувають підвищене емоційне напруження, що проявляється у тривожності та дратівливості. Лише третина учасників демонструє стабільний емоційний стан. Це свідчить про високу психоемоційну навантаженість особового складу під час виконання службових обов'язків у умовах воєнного стану.

Таблиця 2.4

Соматичні прояви стресу у військовослужбовців (n = 50)

Симптоми	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Підвишене серцебиття	22	44 %
Порушення сну	18	36 %
Зниження апетиту	12	24 %
Підвищена втомлюваність	26	52 %

Як видно в табл.2.4, соматичні ознаки стресу виявлені у більшості респондентів. Найчастіше спостерігається підвищена втомлюваність та порушення сну, що вказує на хронічне психоемоційне напруження. Це підкреслює необхідність регулярного психофізіологічного моніторингу військових та впровадження програм з профілактики стресу.

Таблиця 2.5

Когнітивні та поведінкові реакції військовослужбовців (n = 50)

Тип реакцій	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Труднощі з концентрацією уваги	20	40 %
Уповільнене прийняття рішень	12	24 %
Підвищена активність для компенсації стресу	13	26 %
Зниження ініціативності	5	10 %

Представлені в табл.2.5 дані свідчать про те, що серед військовослужбовців спостерігаються різні стратегії реагування на стрес : когнітивні труднощі та зниження швидкості прийняття рішень характерні для частини респондентів, тоді як інші компенсують стрес підвищеною активністю. Це вказує на індивідуальні відмінності у механізмах адаптації до бойових та службових умов в умовах воєнного стану.

Таблиця 2.6

Соціальна підтримка та взаємодія серед військовослужбовців (n = 50)

Тип підтримки	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Спілкування з побратимами	30	60 %
Консультації з командиром	15	30 %
Використання психологічної допомоги	10	20 %
Не звертаються за підтримкою	5	10 %

Як видно з табл.2.6, соціальна підтримка виступає ключовим ресурсом до подолання стресу для більшості військових. Понад половина учасників

дослідження активно взаємодіють із побратимами, що сприяє емоційному відновленню та стабілізації психоемоційного стану. Водночас низький рівень залучення до психологічної допомоги свідчить про потребу у підвищенні доступності та популяризації фахової підтримки.

Аналіз результатів спостереження за психоемоційним станом військовослужбовців показав, що більшість учасників дослідження перебувають у стані підвищеної психоемоційної напруженості. Так, понад дві третини військових проявляли тривожність та емоційну дратівливість (табл. 2.3), а у більш ніж половини респондентів спостерігалися соматичні прояви стресу – підвищена втомлюваність, порушення сну та фізіологічні ознаки напруження (табл. 2.4). Когнітивні та поведінкові реакції військових свідчать про різну здатність до адаптації: частина респондентів демонструє труднощі з концентрацією та уповільнене прийняття рішень, тоді як інші компенсують стрес підвищеною активністю або виконанням додаткових завдань (табл. 2.5). Це підтверджує наявність індивідуальних відмінностей у психоемоційній саморегуляції. Соціальна взаємодія та підтримка відіграють важливу роль у стабілізації психоемоційного стану: більшість військових залучені у спілкування з побратимами або командуванням, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню відчуття безпеки (табл. 2.6). Проте помітно обмежене використання професійної психологічної підтримки, що вказує на потребу її більш активного впровадження.

Отримані результати спостереження свідчать про наступні особливості психоемоційного стану військових :

Емоційна напруженість. Більшість респондентів (близько 68 %) проявляли підвищену тривожність, легку дратівливість та зниження загальної емоційної стабільності у періоди активної служби. Найчастіше напруження виникало перед виконанням нових або складних завдань та після інформації про бойові дії в зоні відповідальності.

Соматичні прояви стресу. У 52 % військовослужбовців спостерігалися фізіологічні ознаки психоемоційного напруження: підвищене серцебиття,

порушення сну, зниження апетиту та загальна втомлюваність. Ці симптоми корелювали з періодами інтенсивного навантаження та підвищеної бойової готовності.

Когнітивні та поведінкові реакції. Близько 40 % військових демонстрували труднощі з концентрацією уваги, уповільнену швидкість прийняття рішень та схильність до сумнівів у власних діях. Частина респондентів (приблизно 25 %) намагалися компенсувати стрес за рахунок підвищеної активності, виконуючи додаткові завдання або беручи на себе більшу відповідальність.

Соціальна взаємодія та підтримка. Під час спостереження виявлено, що військовослужбовці активно залучають соціальну підтримку з боку побратимів та командирів. Близько 60 % респондентів вказували, що спілкування з колегами допомагає знизити рівень напруження та відновити психологічну рівновагу.

Спостереження засвідчило значну різницю у прояві стресу залежно від віку, стажу та посади. Молодші військові та особи з меншим досвідом служби демонстрували більш виражені емоційні реакції, тоді як старші та більш досвідчені військові проявляли високий рівень саморегуляції та стресостійкості.

У цілому, результати спостереження демонструють високий рівень психоемоційного навантаження та неоднорідність реакцій на стрес серед військовослужбовців. Це обґрунтовує необхідність подальшого аналізу стресостійкості та копінг-стратегій за допомогою психодіагностичних методик, що дозволить кількісно оцінити рівень адаптаційних ресурсів, визначити ефективність використовуваних стратегій подолання та виявити чинники, які сприяють або обмежують психологічну стабільність військових у умовах воєнного стану.

Наступним етапом дослідження стала діагностика військовослужбовців за методикою : «Шкала стресостійкості, КШСУ» (табл. 2.7, рис.2.2).

Таблиця 2.7

Результати діагностики рівня стресостійкості військовослужбовців під час воєнного стану за методикою : «Шкала стресостійкості, КШСУ» (n=50) (констатувальний етап)

Рівень стресостійкості	кількість, осіб	% від загальної вибірки
низький рівень стресостійкості;	20	40,00%
середній рівень стресостійкості;	26	52,00%
високий рівень стресостійкості	4	8,00%
всього	50	100,00%

Результати дослідження за методикою «Шкала стресостійкості (КШСУ)» показали неоднорідний розподіл рівнів стресостійкості серед військовослужбовців, які перебувають у зоні воєнного стану.

Як видно з таблиці 2.7, більшість досліджуваних – 26 осіб (52%) продемонстрували середній рівень стресостійкості, що свідчить про відносно стабільну здатність протидіяти стресовим впливам у типових або помірно напружених ситуаціях. Такі військові, як правило, зберігають контроль над емоціями та поведінкою, однак за умов надмірних навантажень можуть відчувати психоемоційне виснаження.

Досить значна частка – 20 осіб (40%) виявили низький рівень стресостійкості, що є тривожним показником для військових умов. Це свідчить про труднощі в адаптації до бойових та кризових ситуацій, підвищену емоційну вразливість, схильність до тривоги, депресивних проявів або емоційного виснаження. Такі результати вказують на необхідність психологічної підтримки та проведення програм розвитку стресостійкості.

Найменша група – 4 особи (8%) продемонструвала високий рівень стресостійкості, що свідчить про високу здатність до самоконтролю, адаптивності, стабільності емоційного стану та ефективного подолання стресових ситуацій (рис.2.2).

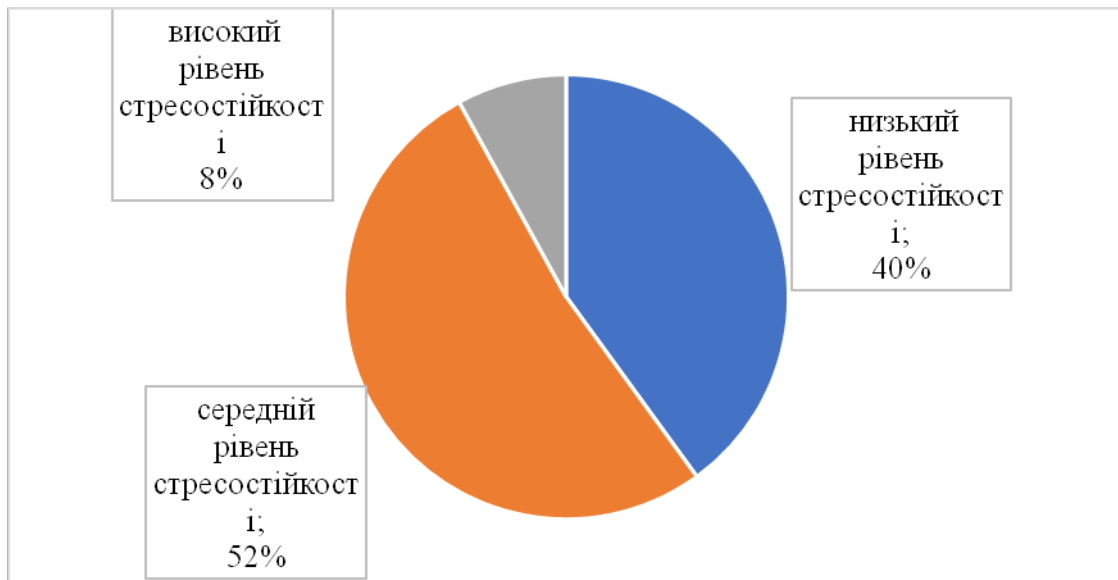


Рис.2.2 Рівень стресостійкості військовослужбовців під час воєнного стану

Отримані результати свідчать, що переважна більшість військовослужбовців мають середній або низький рівень стресостійкості, що в умовах воєнного стану може призводити до підвищеного ризику емоційного виснаження та розвитку психологічних розладів. Це підкреслює необхідність упровадження системних психопрофілактичних заходів, тренінгів саморегуляції, формування навичок конструктивного подолання стресу та підвищення психологічної готовності особового складу до дій у стресогенних умовах.

Статистичний аналіз результатів діагностики військових під час воєнного стану за методикою «Шкала стресостійкості, КШСУ» наведемо в табл. 2.8.

Наведені в табл. 2.8 результати статистичного аналізу рівня стресостійкості військовослужбовців за методикою «Шкала стресостійкості (КШСУ)» показали, що середній показник стресостійкості військових в умовах воєнного стану становить 3,86 бали (за шкалою від 0 до 9), що відповідає середньому рівню розвитку даної якості.

Отримані дані свідчать про помірну здатність більшості військовослужбовців ефективно функціонувати під впливом стресових

факторів, зберігаючи емоційну рівновагу та контроль над поведінкою. Проте значення середнього показника, наближене до нижньої межі середнього рівня, вказує на ризик зниження стресостійкості за умов тривалого бойового або психологічного навантаження.

Таблиця 2.8

Статистичний аналіз результатів розрахунків середнього показника стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану за методикою : «Шкала стресостійкості, КШСУ» (n=50) (констатувальний етап)

Описова статистика				
		Статистика	Стд. помилка	
стресостійкість	Середнє		3.8600	.20998
	95% довірчий інтервал для середнього	Нижня границя	3.4380	
		Верхня границя	4.2820	
	5% усічене середнє		3.7667	
	Медіана		4.0000	
	Дисперсія		2.204	
	Стд. відхилення		1.48475	
	Мінімум		2.00	
	Максимум		8.00	
	Розмах		6.00	
	Міжквартильний розмах		1.00	
	Асиметрія		.835	.337
	Ексцес		.511	.662

Медіанне значення (4,00) підтверджує тенденцію до домінування середнього рівня стресостійкості у вибірці. Мінімальні (2,00) та максимальні (8,00) значення демонструють наявність значних індивідуальних відмінностей між військовослужбовцями, що зумовлено різним досвідом участі в бойових діях, особистісними ресурсами та емоційно-вольовою стабільністю.

Дисперсія (2,204) та стандартне відхилення (1,48) свідчать про помірну варіативність показників, тобто вибірка є досить неоднорідною щодо рівня стресостійкості. Асиметрія (0,835) вказує на незначне зміщення розподілу в бік нижчих показників, що свідчить про переважання респондентів із

середнім та зниженим рівнем стресостійкості. Показник ексцесу (0,511) характеризує розподіл як помірно гостровершинний, що означає наявність певної концентрації результатів поблизу середнього значення.

Отримані статистичні результати дозволяють зробити висновок, що загальний рівень стресостійкості військовослужбовців у період воєнного стану є помірним, але має тенденцію до зниження в значній частини опитаних військових. Такий стан може свідчити про психоемоційне виснаження, зумовлене хронічним стресом, бойовими діями та нестачею психологічної підтримки. Отже, існує потреба у цілеспрямованому розвитку психологічної стійкості військовослужбовців шляхом упровадження тренінгових програм, психокорекційних заходів і систематичного моніторингу психоемоційного стану особового складу.

Наступним етапом дослідження стала діагностика життестійкості військовослужбовців за методикою : «Тест життестійкості» С. Мадді (табл. 2.9).

Життестійкість і стресостійкість є тісно взаємопов'язаними психологічними феноменами, які визначають здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій та долати наслідки стресу. Стресостійкість відображає поточну здатність людини протидіяти деструктивному впливу стресових факторів, підтримувати ефективність діяльності й контроль над емоціями у складних умовах. Натомість життестійкість – це більш глибинна, особистісна характеристика, яка визначає, наскільки людина сприймає труднощі як виклики, бере на себе відповідальність за події свого життя і зберігає залученість до діяльності навіть у кризових ситуаціях.

Таким чином, життестійкість виступає внутрішнім ресурсом формування стресостійкості : вона забезпечує стійку мотивацію, гнучкість мислення та здатність до конструктивного подолання труднощів. Чим вищий рівень життестійкості, тим ефективніше військовослужбовець долає бойові й емоційні навантаження, що виявляється у вищих показниках стресостійкості.

Таблиця 2.9

Рівень життєстійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану за методикою : «Тест життєстійкості» С. Мадді (n=50) (констатувальний етап)

Рівень життєстійкості	кількість, осіб	% від загальної вибірки
низький рівень життєстійкості	20	40,00%
середній рівень життєстійкості	26	52,00%
високий рівень життєстійкості	4	8,00%
Всього	50	100,00%

Як показують дані табл. 2.9, більшість військовослужбовців (52 %) мають середній рівень життєстійкості, що свідчить про наявність певних особистісних ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій, проте ці ресурси не завжди є достатніми для тривалої стабільної адаптації в умовах воєнного стану.

Водночас 40 % респондентів продемонстрували низький рівень життєстійкості, що вказує на знижену здатність до психологічної адаптації, підвищену вразливість до емоційного виснаження та труднощі у сприйнятті стресових подій як керованих. Такий рівень є тривожним сигналом, адже в умовах воєнного середовища ці військовослужбовці можуть бути більш схильними до дезадаптації, тривожності чи розвитку постстресових розладів.

Лише 8 % учасників дослідження продемонстрували високий рівень життєстійкості, що свідчить про їхню високу відповідальність, залученість до діяльності, віру у власні сили та здатність конструктивно сприймати труднощі як виклики (рис.2.3).

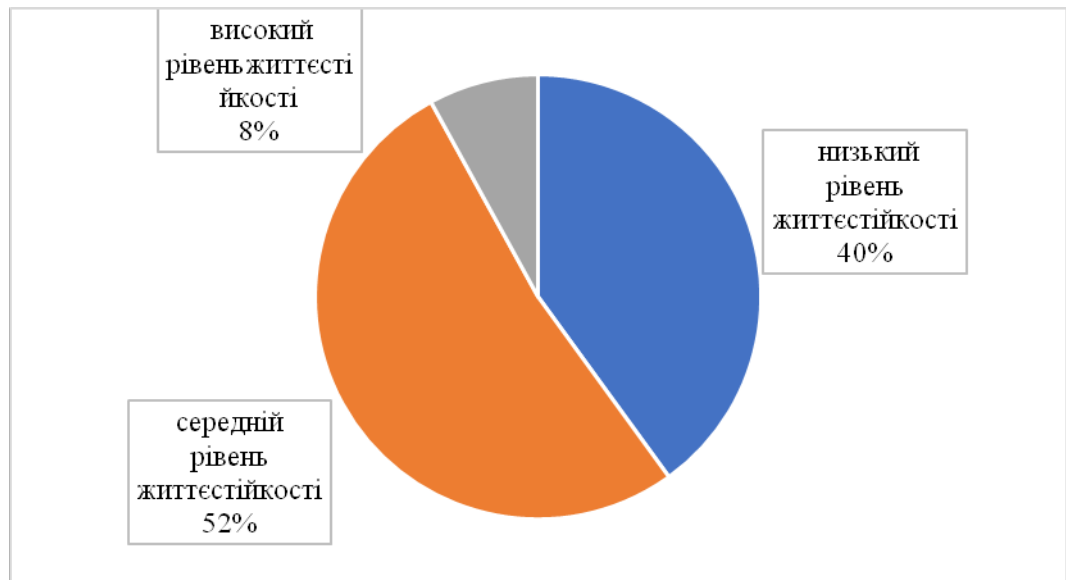


Рис.2.3 Рівень життєстійкості військовослужбовців під час воєнного стану

Як видно з рис.2.3, переважна частина військовослужбовців характеризується середнім або низьким рівнем життєстійкості, що загалом корелює з аналогічними результатами щодо отриманих результатів діагностики стресостійкості

Таблиця 2.10

Статистичний аналіз результатів розрахунків середнього показника життєстійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану за методикою : «Тест життєстійкості» С. Мадді (n=50) (констатувальний етап)

Описова статистика					
Показник	N	Мін	Мах	(M) Середнє	(SD) Стд. відхилення
Залученість	50	8.00	50.00	23.0000	11.19949
Контроль	50	6.00	48.00	19.0800	10.62504
Прийняття ризику	50	2.00	28.00	8.7400	5.62360
Життєстійкість	50	17.00	122.00	50.8200	26.41945

Аналіз даних, наведених у табл. 2.10, дозволяє отримати цілісне уявлення про рівень сформованості основних компонентів життєстійкості : залученості, контролю та прийняття ризику, а також інтегрального показника

життєстійкості у військовослужбовців, які перебувають у стресових умовах воєнного стану.

Отримані середні значення свідчать, що життєстійкість військовослужбовців має помірно виражений рівень ($M = 50.82$; $SD = 26.42$). Це вказує на наявність у більшості респондентів певних психологічних ресурсів для подолання стресу, проте вони не є стабільними або достатньо розвиненими для ефективного протистояння тривалим бойовим чи емоційним навантаженням.

Найвищим середнім показником виявилася залученість ($M = 23.00$), що свідчить про прагнення військовослужбовців зберігати інтерес до своєї діяльності, підтримувати почуття обов'язку, командної єдності та відповідальності навіть у складних умовах.

Показник контролю ($M = 19.08$) є нижчим, що може вказувати на часткове відчуття безсилля перед зовнішніми обставинами або обмежену віру у власний вплив на події, що розгортаються в бойовій реальності.

Найнижчим показником виявився компонент прийняття ризику ($M = 8.74$), що свідчить про обережність, прагнення уникати невизначених або нових ситуацій, а також про психологічну втомленість, яка знижує готовність діяти ініціативно та брати на себе відповідальність у нестандартних умовах.

Висока дисперсія і значне стандартне відхилення ($SD = 26.42$) свідчать про суттєву варіативність у рівнях життєстійкості серед учасників вибірки. Це підтверджує, що військовослужбовці суттєво відрізняються за здатністю адаптуватися до стресових факторів : від дуже вразливих до психологічно стійких.

Отримані результати демонструють середній рівень життєстійкості у більшості військовослужбовців, що відповідає тенденціям, виявленим при оцінці стресостійкості. Найбільш розвиненим компонентом є залученість, що вказує на високий рівень професійної мотивації та відповідальності. Контроль і прийняття ризику залишаються менш вираженими, що може бути наслідком хронічної втоми, високої тривожності та психологічного

виснаження, властивих бойовим умовам. Виявлені результати підкреслюють необхідність психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток контролю, впевненості у власних силах і толерантності до невизначеності, що у перспективі сприятиме підвищенню загального рівня життєстійкості та стресостійкості військовослужбовців.

Наступним етапом дослідження стала діагностика совладаючої поведінки військових в умовах воєнного стану за допомогою методики : опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман.

За результатами проведеного дослідження копінг-стратегій військовослужбовців у період воєнного стану встановлено, що респонденти продемонстрували різний рівень сформованості стратегій подолання стресових ситуацій (табл. 2.11, рис. 2.4).

Таблиця 2.11

Результати діагностики сформованих стратегій подолання стресових ситуацій у військовослужбовців в умовах воєнного стану за методикою : опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман (n = 50) (констатувальний етап)

Стратегія подолання (копінг)	Кількість, осіб	% від загальної вибірки
Конфронтація	14	28,00%
Дистанціювання	4	8,00%
Самоконтроль	3	6,00%
Пошук соціальної підтримки	6	12,00%
Прийняття відповідальності	7	14,00%
Втеча-уникнення	12	24,00%
Планування рішення	3	6,00%
Позитивна переоцінка	1	2,00%
Всього	50	100%

Як можна побачити в табл. 2.11, найбільш вираженими виявилися конфронтаційна стратегія (28%) та втеча-уникнення (24%). Це свідчить про тенденцію до використання переважно емоційно-імпульсивних і захисних форм реагування у складних умовах служби. Частина військових схильна до

відкритого вираження емоцій, суперництва або уникнення надмірних психоемоційних навантажень шляхом тимчасового «втечі» від проблеми.

Помірна кількість респондентів обирають стратегії прийняття відповідальності (14%) та пошуку соціальної підтримки (12%), що свідчить про прагнення частини військовослужбовців до усвідомленого вирішення труднощів і звернення за допомогою до колег або командирів.

Менш вираженими є самоконтроль (6%), планування рішень (6%) і дистанціювання (8%), що може свідчити про недостатню сформованість раціональних механізмів регуляції поведінки в умовах високого стресу. Найнижчі показники зафіксовано за шкалою позитивної переоцінки (2%), що вказує на труднощі з переосмисленням травматичних подій і пошуком конструктивних смислів у кризових ситуаціях (рис.2.4).

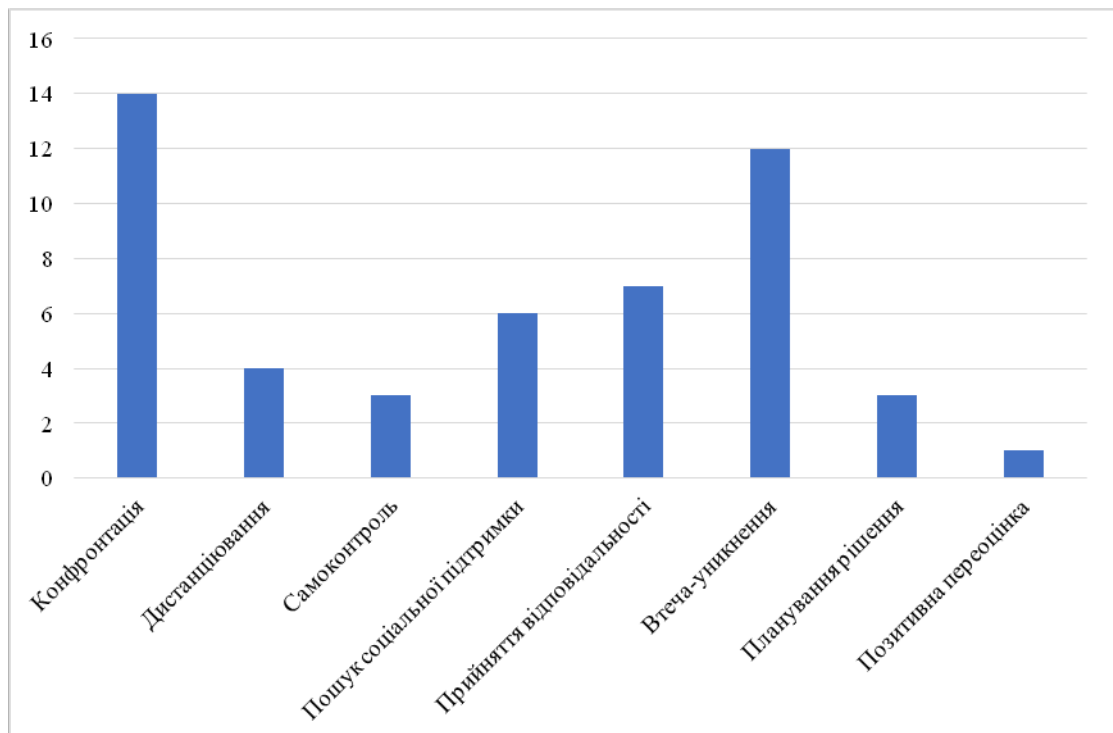


Рис.2.4 Сформованість стратегій подолання у військових в період воєнного стану

Отримані та представлені на рис.2.4 результати свідчать, що більшість військовослужбовців у стресових умовах воєнного стану схильні використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії (конфронтація, уникнення), що в короткостроковій перспективі дозволяє знизити рівень напруги, але не сприяє довготривалому психологічному відновленню.

Недостатній розвиток проблемно-орієнтованих стратегій (планування, самоконтроль, позитивна переоцінка) свідчить про потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, спрямованій на формування навичок адаптивного реагування, підвищення стресостійкості та розвитку конструктивних способів саморегуляції.

В таблиці 2.12 наведено результати статистичного аналізу показників сформованості копінг-стратегій в групі військових.

Результати діагностики підтверджують важливість впровадження програм психологічної реабілітації та тренінгів стрес-менеджменту для військовослужбовців, що перебувають у зоні бойових дій або несуть службу в екстремальних умовах.

Таблиця 2.12

Результати статистичного аналізу показників сформованості копінг-стратегій в групі військових в умовах воєнного стану (n=50) (констатувальний етап)

Копінг-стратегія	N	(M) Середнє	(SD) Стд. відхилення	Стандартна помилка середнього
Конфронтація	50	69,43	4,4062	0,1602
Дистанціювання	50	64,08	3,5027	0,2026
Самоконтроль	50	45,73	2,0961	0,2873
Пошук соціальної підтримки	50	55,41	4,0923	0,3873
Прийняття відповідальності	50	40,76	3,9715	0,2841
Втеча-уникнення	50	66,92	4,0718	0,2248
Планування рішення	50	33,75	3,2814	0,2249
Позитивна переоцінка	50	27,56	1,0237	0,0955

Отримані результати статистичного аналізу (табл. 2.12) демонструють особливості прояву різних копінг-стратегій у військовослужбовців, які перебувають у складних умовах воєнного стану.

Найвищі середні значення спостерігаються за шкалами «конфронтація» ($M = 69,43$; $SD = 4,40$) та «втеча-уникнення» ($M = 66,92$; $SD = 4,07$). Це свідчить про переважання у військових емоційно-реактивних форм реагування на стрес, а саме : схильність до імпульсивних дій, емоційних спалахів або прагнення дистанціюватися від проблемної ситуації.

Досить високий показник має також стратегія дистанціювання ($M = 64,08$; $SD = 3,50$), що відображає тенденцію до емоційного відсторонення від важких переживань як способу тимчасового захисту психіки.

Помірні значення виявлено за шкалами «пошук соціальної підтримки» ($M = 55,41$) та «прийняття відповідальності» ($M = 40,76$). Це свідчить про те, що частина військових прагне опори на соціальне оточення й водночас частково усвідомлює власну участь у вирішенні складних ситуацій.

Натомість раціонально орієнтовані копінг-стратегії : «самоконтроль» ($M = 45,73$), «планування рішення» ($M = 33,75$) та «позитивна переоцінка» ($M = 27,56$) мають відносно низькі середні значення, що вказує на недостатній розвиток здатності до осмисленого аналізу ситуації, гнучкого мислення й пошуку конструктивних рішень.

Результати статистичного аналізу підтверджують, що військовослужбовці в умовах воєнного стану переважно використовують емоційно-захисні та унікальні копінг-стратегії (конфронтація, дистанціювання, втеча-уникнення). Така поведінка є типовою для ситуацій високого рівня стресу, коли психіка прагне мінімізувати емоційне перевантаження. Разом із тим, низькі показники за шкалами самоконтролю, планування рішення та позитивної переоцінки свідчать про потребу у розвитку когнітивно-регулятивних механізмів подолання стресу, що забезпечують адаптацію, ефективну поведінку та психологічну стійкість.

Отже, подальша психокорекційна робота з військовими має бути спрямована на : формування адаптивних копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем ; розвиток саморегуляції, рефлексії та навичок контролю емоцій ; стимулювання позитивного переосмислення досвіду та відновлення

внутрішніх ресурсів. Такі заходи сприятимуть зниженню рівня дистресу, підвищенню стресостійкості та підтриманню психологічної готовності військових діяти в умовах підвищеної небезпеки.

2.3. Аналіз взаємозв'язку між показником стресостійкості та типами копінг-стратегій у військових в умовах воєнного стану

Для визначення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості військовослужбовців та особливостями використання копінг-стратегій було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r). Дослідження здійснювалось на вибірці з 50 військовослужбовців, які проходять військову службу в умовах воєнного стану. До аналізу були включені такі показники : стресостійкість (за методикою КШСУ), типи копінг-стратегій (за опитувальником Р. Лазаруса і С. Фолкман) : конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення, позитивна переоцінка. Кореляційний аналіз дозволив оцінити, які саме стратегії подолання стресу найбільш тісно пов'язані з високими або низькими показниками стресостійкості.

Отримані дані показали, що стресостійкість військовослужбовців має значущі кореляційні зв'язки з більшістю типів копінг-стратегій.

Найбільш тісний позитивний зв'язок спостерігається між стресостійкістю та плануванням рішення ($r = +0,61$, $p < 0,001$), а також позитивною переоцінкою ($r = +0,58$, $p < 0,001$). Це свідчить, що військові з високою стресостійкістю більш схильні до раціонального осмислення ситуації, пошуку конструктивних шляхів виходу з труднощів і здатні переосмислювати негативний досвід у позитивному ключі. Також виявлено помірний позитивний зв'язок із показниками самоконтролю ($r = +0,56$) та прийняття відповідальності ($r = +0,44$), що відображає важливість усвідомленої саморегуляції, внутрішньої дисципліни та почуття особистої відповідальності для підтримання психологічної стійкості.

Таблиця 2.13

Кореляційна матриця взаємозв'язку між показниками стресостійкості та типами копінг-стратегій у військових в умовах воєнного стану (n = 50)

Копінг-стратегія	Коефіцієнт кореляції (r) зі стресостійкістю	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку
Конфронтація	-0,58	p < 0,01	Помірний, негативний
Дистанціювання	-0,42	p < 0,01	Помірний, негативний
Самоконтроль	+0,56	p < 0,01	Помірний, позитивний
Пошук соціальної підтримки	+0,37	p < 0,05	Слабкий, позитивний
Прийняття відповідальності	+0,44	p < 0,01	Помірний, позитивний
Втеча-уникнення	-0,53	p < 0,01	Помітний, негативний
Планування рішення	+0,61	p < 0,001	Сильний, позитивний
Позитивна переоцінка	+0,58	p < 0,001	Сильний, позитивний

Натомість, негативні кореляції спостерігаються між стресостійкістю та емоційно-захисними стратегіями : втеча-уникнення (r = -0,53), конфронтація (r = -0,58), дистанціювання (r = -0,42). Це свідчить, що чим частіше військові використовують емоційні або унікальні стратегії, тим нижчим є рівень їхньої стресостійкості, адже такі форми реагування не сприяють ефективному подоланню труднощів, а лише тимчасово знижують напруження.

Помірний позитивний, але менш виражений зв'язок із пошуком соціальної підтримки (r = +0,37) свідчить, що підтримка оточення має певне значення для стабілізації емоційного стану, проте не є вирішальним чинником стресостійкості.

Кореляційна плеяда «Взаємозв'язок між формуванням копінг-стратегій та стресостійкістю військових в умовах воєнного стану» представлена на рис.2.5.

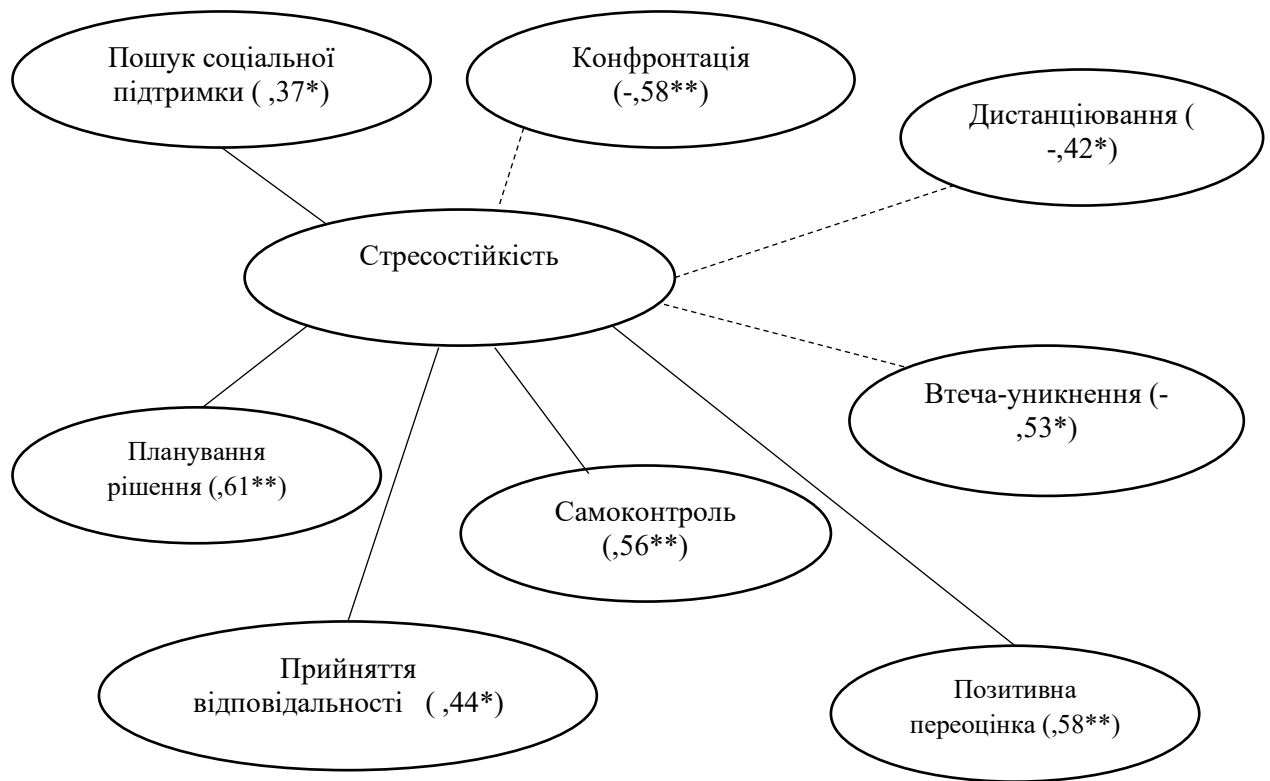


Рис.2.5 Кореляційна плеяда : «Взаємозв'язок між формуванням копінг-стратегій та стресостійкістю військових в умовах воєнного стану»

Проведений кореляційний аналіз показав, що стресостійкість військовослужбовців у воєнних умовах безпосередньо пов'язана з типом копінг-стратегій, які вони застосовують у складних ситуаціях.

Висока стресостійкість корелює з адаптивними, раціонально-когнітивними стратегіями : плануванням, самоконтролем, прийняттям відповідальності та позитивною переоцінкою.

Низька стресостійкість супроводжується переважанням емоційно-захисних і деструктивних копінгів : конфронтації, дистанціювання та втечі-уникнення.

Соціальна підтримка відіграє допоміжну, але не визначальну роль у збереженні стійкості.

Отже, розвиток адаптивних копінг-стратегій є ключовим напрямом психологічної підготовки військових, спрямованим на підвищення їхньої

стресостійкості, психологічної гнучкості та готовності діяти ефективно навіть у кризових умовах.

Далі, для встановлення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості, параметрами життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) та загальним показником життєстійкості було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r) (табл.2.14).

Метою аналізу стало : виявити, наскільки рівень стресостійкості пов'язаний із здатністю особистості ефективно протидіяти стресу, проявляти активність, контролювати емоції та приймати ризик у складних ситуаціях.

Результати аналізу свідчать, що рівень стресостійкості військовослужбовців тісно пов'язаний із життєстійкістю : найсильніший зв'язок спостерігається між стресостійкістю та загальним показником життєстійкості ($r = +0,65$, $p < 0,001$). Це означає, що особистості, які мають високі показники життєстійкості, здатні ефективно протидіяти стресу та зберігати стабільність психоемоційного стану.

Таблиця 2.14

Кореляційна матриця взаємозв'язку стресостійкості та параметрів життєстійкості у військових в умовах військового часу ($n = 50$)

Параметр життєстійкості	Коефіцієнт кореляції (r) зі стресостійкістю	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку
Залученість	+0,52	$p < 0,01$	Помірний, позитивний
Контроль	+0,61	$p < 0,001$	Сильний, позитивний
Прийняття ризику	+0,44	$p < 0,01$	Помірний, позитивний
Загальний показник життєстійкості	+0,65	$p < 0,001$	Сильний, позитивний

Як видно в табл. 2.14, параметр життєстійкості : контроль ($r = +0,61$, $p < 0,001$) також демонструє сильний позитивний зв'язок із стресостійкістю. Військові, які здатні самостійно регулювати свої емоції, планувати дії та аналізувати ситуацію, краще адаптуються до стресових умов. Параметри залученість ($r = +0,52$) та прийняття ризику ($r = +0,44$) показують помірні

позитивні кореляції, що свідчить про важливість активної участі у подоланні складнощів та готовності до прийняття зважених ризиків у складних ситуаціях. Ці дані підтверджують, що життєстійкість виступає важливим ресурсом для підтримки стресостійкості, оскільки вона включає як когнітивні, так і емоційні компоненти адаптації до стресу.

Нами було доведено, що стресостійкість військовослужбовців має тісний позитивний зв'язок із загальною життєстійкістю та її складовими : контроль, залученість і прийняття ризику. Найважливішим фактором підтримки стресостійкості є контроль над емоціями та ситуацією, що підкреслює значення навичок саморегуляції та усвідомленого управління поведінкою.

Таблиця 2.15

Результати розрахунку t-критерію Стьюдента щодо відмінностей у показниках копінг-стратегій залежно від рівня стресостійкості військовослужбовців (n = 50)

Копінг-стратегія	Середнє значення (високий рівень стресостійкості)	Середнє значення (низький рівень стресостійкості)	t-значення	p-рівень	Характер відмінності
Конфронтація	67,8	71,2	1,97	0,054	тенденція до вищих показників при низькій стресостійкості
Дистанціювання	60,4	66,9	2,38	0,021	достовірна різниця
Самоконтроль	49,7	42,3	3,12	0,003	достовірна різниця
Пошук соціальної підтримки	57,9	54,3	1,64	0,109	недостовірна різниця
Прийняття відповідальності	44,5	39,1	2,05	0,046	достовірна різниця
Втеча-уникнення	61,3	69,8	2,82	0,007	достовірна різниця
Планування рішення	36,2	31,4	2,56	0,013	достовірна різниця
Позитивна переоцінка	29,7	26,2	3,01	0,004	достовірна різниця

Формування життєстійкості через розвиток самоконтролю, активності та готовності до прийняття ризику сприяє підвищенню психологічної стійкості військових, що є критично важливим в умовах воєнного стану.

Далі, для виявлення статистично значущих відмінностей у виборі копінг-стратегій серед військовослужбовців із різним рівнем стресостійкості застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Метою аналізу стало з'ясування, які саме копінг-стратегії (за методикою Р. Лазаруса і С. Фолкман) найчастіше використовуються військовими з високим, середнім і низьким рівнем стресостійкості (визначеним за «Шкалою стресостійкості, КШСУ»). Дані оброблялися за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistics 26. Для оцінки достовірності різниці між групами приймався рівень значущості $p < 0,05$.

Результати представлено в табл.2.15 аналізу показали, що типи копінг-стратегій військовослужбовців суттєво залежать від рівня їх стресостійкості:

Особи з високим рівнем стресостійкості частіше застосовують самоконтроль ($t=3,12$, $p<0,01$), позитивну переоцінку ($t=3,01$, $p<0,01$), планування рішення ($t=2,56$, $p<0,05$) та прийняття відповідальності ($t=2,05$, $p<0,05$). Це вказує на їхню схильність до активних та конструктивних способів подолання стресу.

Військовослужбовці з низьким рівнем стресостійкості демонструють переважання емоційно-унікальних стратегій, зокрема дистанціювання ($t=2,38$, $p<0,05$), втечу-уникнення ($t=2,82$, $p<0,01$) і конфронтацію ($t=1,97$, $p\approx 0,05$). Ці форми реагування свідчать про захисний, але малоефективний спосіб подолання напруження, що може посилювати психоемоційне виснаження.

Показники пошуку соціальної підтримки не виявили статистично значущих відмінностей ($p>0,05$), що свідчить про однакове використання цієї стратегії представниками обох груп.

Встановлено, що високий рівень стресостійкості прямо пов'язаний із застосуванням адаптивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, таких як самоконтроль, позитивна переоцінка та планування дій.

Особи з низькою стресостійкістю схильні до дезадаптивних емоційних копінгів : уникнення, дистанціювання та конфронтації, що свідчить про неефективні способи подолання стресу.

Отримані результати підтверджують важливість розвитку саморегуляції, усвідомлення власних емоцій і навичок конструктивного мислення для підвищення стресостійкості військовослужбовців.

На основі даних t-критерію можна стверджувати, що копінг-стратегії є важливими показниками психологічної адаптації до бойових умов, а розвиток їх конструктивних форм має бути включений до програм психологічної підготовки та реабілітації військових.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження психологічних характеристик військовослужбовців у умовах воєнного стану дозволило встановити комплексні закономірності взаємозв'язку стресостійкості, життестійкості та копінг-стратегій.

Результати спостереження свідчать про те, що психоемоційний стан військовослужбовців у умовах воєнного стану характеризується підвищеною напруженістю, різною здатністю до саморегуляції та активним залученням соціальної підтримки.

За результатами діагностики рівня стресостійкості (методика «Шкала стресостійкості, КШСУ») було виявлено, що серед обстежених військових 52% мають середній рівень стресостійкості, 40% низький та лише 8% демонструють високий рівень стресостійкості. Статистичний аналіз середніх показників підтвердив значну розмаїтість індивідуальних рівнів стійкості до

стресу, що вказує на різний ступінь готовності військових до ефективного подолання психоемоційного навантаження.

Дослідження життєстійкості за методикою С. Мадді показало, що її розподіл за рівнями співпадає зі структурою стресостійкості: більшість військовослужбовців демонструють середній рівень життєстійкості (52%), тоді як високий рівень досягають лише 8%. Кореляційний аналіз між стресостійкістю та життєстійкістю продемонстрував статистично значущі позитивні зв'язки, особливо між загальним показником життєстійкості та стресостійкістю ($r = +0,65$, $p < 0,001$). Це свідчить про те, що високий рівень життєстійкості є важливим фактором підтримки стресостійкості та адаптації до складних умов служби.

Діагностика копінг-стратегій (опитувальник Лазаруса і Фолкман) показала, що військові у стресових умовах найчастіше використовують конфронтацію, втечу-уникнення та дистанціювання, тоді як активні, проблемно-орієнтовані стратегії, такі як самоконтроль, планування дій та позитивна переоцінка, менш поширені. Статистичний аналіз (t-критерій Стьюдента) виявив, що військові з високим рівнем стресостійкості значно частіше застосовують конструктивні стратегії (самоконтроль, прийняття відповідальності, планування, позитивна переоцінка), тоді як особи з низькою стресостійкістю – стратегії емоційного уникнення (дистанціювання, втеча, конфронтація).

Кореляційний аналіз між стресостійкістю та типами копінг-стратегій показав статистично значущі позитивні зв'язки зі стратегічними, проблемно-орієнтованими формами подолання стресу, а також негативний зв'язок з унікальними та дезадаптивними стратегіями. Це підтверджує, що типи копінг-стратегій є важливим механізмом регуляції стресу та визначають рівень психологічної адаптації військових.

Таким чином, психологічне тестування та статистичні аналізи підтвердили тісний взаємозв'язок між стресостійкістю, життєстійкістю та копінг-стратегіями у військовослужбовців.

Ці дані підтверджують необхідність цілеспрямованих заходів із психологічної підтримки військових у період воєнного стану, спрямованих на розвиток стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Пропозиції щодо удосконалення системи психологічної підтримки військових

Психологічна підтримка військовослужбовців у сучасних умовах воєнного конфлікту є критично важливою складовою забезпечення боєздатності та соціально-психологічного благополуччя армії. Військова діяльність завжди супроводжується високим рівнем стресу, ризиком для життя, непередбачуваними ситуаціями та постійним навантаженням на психіку, що робить професійно-організовану систему психологічного супроводу невід'ємною складовою ефективного функціонування військових структур.

Сучасні дослідження психологічного стану військовослужбовців свідчать про високу поширеність психоемоційних розладів, включаючи тривожні стани, депресивні симптоми та посттравматичні стресові розлади (ПТСР). Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України, тривожні розлади у військових трапляються майже вдвічі частіше, ніж у цивільного населення, а зловживання алкоголем у 2,3 рази частіше. Особливу групу ризику становлять військові, які брали участь в активних бойових діях: серед них ПТСР фіксується майже в сім разів частіше. Одночасно кадрова забезпеченість психологічними фахівцями в Збройних Силах України є недостатньою: на 400–500 військовослужбовців працює лише один психолог, що значно нижче міжнародних стандартів. Ці обставини підкреслюють

необхідність удосконалення системи психологічної підтримки військових, яка повинна враховувати як індивідуальні потреби, так і групові ризики.

Удосконалення психологічної підтримки військових потребує комплексного підходу, який включає кілька ключових напрямів :

Розвиток системи раннього виявлення психоемоційних ризиків. Впровадження стандартизованих тестувань, опитувальників та психометричних методик для оцінки стресостійкості, життєстійкості та копінг-стратегій дозволяє визначити військовослужбовців, які перебувають у групі підвищеного ризику. Регулярне психологічне скринінгування сприяє своєчасному наданню підтримки та попередженню психоемоційного вигорання.

Індивідуальна та групова психокорекційна робота. Психологічні тренінги та консультування повинні спрямовуватися на розвиток активних копінг-стратегій, самоконтролю, позитивної переоцінки ситуацій, планування та прийняття відповідальності. Групові заняття формують соціальну підтримку та колективну стійкість, тоді як індивідуальні консультації враховують персональні особливості військових та специфіку бойового досвіду.

Інтеграція психологічної підтримки у систему підготовки військових. Психологічна підтримка повинна бути органічною складовою підготовки та служби, а не факультативною. Це передбачає навчання військових методам саморегуляції, стрес-менеджменту та розвитку життєстійкості ще на етапі підготовки, а також регулярні відпрацювання кризових сценаріїв для формування психологічної гнучкості.

Використання цифрових технологій. Мобільні додатки, онлайн-консультації та телепсихологія дозволяють забезпечити дистанційну підтримку військових у реальному часі, особливо у зонах активних бойових дій. Такі технології дозволяють оперативно реагувати на психологічні виклики та зменшують навантаження на наявних психологів.

Моніторинг ефективності та корекція заходів. Впровадження системи постійного оцінювання ефективності психологічної підтримки дозволяє коригувати програми, виходячи з реальних потреб військових та отриманих результатів психодіагностики. Це включає аналіз змін рівня стресостійкості, життєстійкості та ефективності копінг-стратегій.

Розроблені нами пропозиції щодо удосконалення системи психологічної підтримки військових представлені в табл.3.1.

Таблиця 3.1

Пропозиції щодо удосконалення системи психологічної підтримки військових в умовах воєнного стану

Напрямок удосконалення	Заходи	Очікуваний результат
1. Раннє виявлення психоемоційних ризиків	Регулярний психодіагностичний скринінг (тестування стресостійкості, життєстійкості, копінг-стратегій) Впровадження електронних анкет і систем онлайн-моніторингу	Своєчасне виявлення військовослужбовців із високим рівнем ризику психоемоційного виснаження; зниження кількості випадків ПТСР
2. Розвиток індивідуальних і групових психокорекційних програм	Психологічні тренінги з розвитку активних копінг-стратегій Групові заняття з емоційної підтримки Індивідуальні консультації для осіб із високим рівнем стресу	Підвищення стресостійкості та життєстійкості; розвиток конструктивних стратегій подолання стресу
3. Інтеграція психологічної підтримки у навчальний процес	Включення модулів психологічної підготовки у програми бойової та спеціальної підготовки Розвиток навичок саморегуляції та стрес-менеджменту	Формування психологічної готовності до бойових і кризових ситуацій; профілактика емоційного вигорання
4. Використання цифрових технологій	Онлайн-консультації та психологічна підтримка через мобільні додатки Впровадження систем телепсихології для військових у зоні бойових дій	Забезпечення доступної дистанційної психологічної допомоги; оперативне реагування на критичні ситуації
5. Моніторинг ефективності заходів	Збір і аналіз результатів тестувань, опитувань та зворотного зв'язку Коригування програм психологічної підтримки на основі отриманих даних	Підвищення ефективності психологічної підтримки; оптимізація навантаження на психологів

Таблиця 3.1 систематизує пропозиції щодо удосконалення психологічної підтримки військових за п'ятьма ключовими напрямками. Кожний напрямок включає конкретні заходи, спрямовані на розвиток

психологічної стійкості, зниження ризику психоемоційних розладів та підвищення адаптивності військовослужбовців. Колонка очікуваний результат описує конкретний ефект кожного заходу, що дозволяє відстежувати його ефективність. Вказані відповідальні підрозділи та фахівці забезпечують реалізацію заходів, а колонка термін реалізації регламентує періодичність та тривалість програм, що сприяє системності та регулярності психологічної підтримки.

Слід зауважити на те, що удосконалення системи психологічної підтримки потребує одночасного розвитку раннього виявлення ризиків, індивідуальної та групової психокорекції, інтеграції у навчальний процес та використання сучасних технологій. Впровадження регулярного психодіагностичного скринінгу та моніторингу ефективності забезпечує своєчасне реагування на психоемоційні проблеми і дозволяє підтримувати психологічний стан військових на оптимальному рівні.

При тому, кожен напрям удосконалення спрямований на конкретну мету : підвищення стресостійкості та життєстійкості, розвиток конструктивних копінг-стратегій, профілактика психоемоційних розладів та оптимізація роботи психологічної служби.

Запропонована система дозволяє не лише покращити психологічне благополуччя військових, а й підвищити їхню боєздатність та готовність до виконання службових завдань у складних умовах воєнного стану. Структура заходів легко адаптується під різні підрозділи та масштаби військових частин, що робить її ефективною як для невеликих військових колективів, так і для великих армійських структур.

Нами було запропоновано до розгляду складену модель психологічної підтримки військових в умовах воєнного стану.

Модель психологічної підтримки військових побудована на принципах комплексності, системності та превентивності. Вона включає три основні рівні впливу :

Профілактичний рівень – спрямований на формування стресостійкості та життєстійкості до виникнення критичних психоемоційних станів.

Корекційний рівень – робота з військовими, які перебувають у зоні високого психоемоційного навантаження або мають ознаки стресових розладів.

Реабілітаційний рівень – надання допомоги військовим, які зазнали сильних психотравм або перебувають у стані емоційного вигорання.

Модель передбачає взаємодію індивідуальних і групових заходів, інтеграцію психологічної підтримки в навчальні та бойові процеси, а також використання цифрових технологій для дистанційної підтримки (табл.3.2).

Таблиця 3.2

Структура моделі психологічної підтримки військових в умовах воєнного стану

Рівень	Основні елементи	Методи реалізації	Очікуваний результат
Профілактичний	Раннє виявлення психоемоційних ризиків Формування стресостійкості Розвиток конструктивних копінг-стратегій	Психодіагностичне тестування Тренінги з саморегуляції та стрес-менеджменту Мотиваційні лекції та семінари	Підвищення психологічної готовності до стресових ситуацій Формування активних стратегій подолання стресу
Корекційний	Індивідуальна психологічна підтримка Групові психотерапевтичні та тренінгові заняття Психологічний супровід у зоні бойових дій	Консультації психолога Тренінги на розвиток самоконтролю, планування та соціальної підтримки Впровадження онлайн-консультацій	Зниження рівня тривожності та стресу Корекція дезадаптивних стратегій подолання стресу Підвищення ефективності групової взаємодії
Реабілітаційний	Посттравматична допомога Відновлення життєстійкості та ресурсів особистості Психологічне відновлення після бойових дій	Психотерапевтичні програми Ресурсно-орієнтовані тренінги Програми фізичної активності та релаксації	Відновлення психоемоційного стану Зменшення ризику ПТСР та вигорання Підвищення адаптаційних можливостей особистості

В процесі розробки моделі нами були визначені заємозв'язки та принципи реалізації :

Інтеграція – всі рівні підтримки взаємопов'язані, що дозволяє здійснювати безперервний психологічний супровід.

Системність – поєднання профілактичних, корекційних та реабілітаційних заходів забезпечує комплексний вплив на психіку військових.

Превентивність – раннє виявлення ризиків і регулярне навчання навичкам подолання стресу дозволяють мінімізувати негативні психоемоційні наслідки.

Гнучкість та адаптивність – модель дозволяє адаптувати заходи під конкретні підрозділи, військові ситуації та індивідуальні потреби військових.

Використання сучасних технологій – онлайн-консультації, мобільні додатки та системи моніторингу забезпечують оперативну підтримку навіть у зонах активних бойових дій.

Запропонована модель психологічної підтримки є цілісною та багаторівневою, охоплює профілактику, корекцію та реабілітацію, що дозволяє забезпечити ефективне функціонування військових у стресових умовах.

Система базується на науково обґрунтованих методах, включаючи психодіагностику стресостійкості, життєстійкості та копінг-стратегій, що забезпечує її практичну ефективність. Інтеграція психологічної підтримки у бойову та навчальну діяльність військових сприяє підвищенню адаптивності, зменшенню психоемоційних ризиків і підвищенню боєздатності підрозділів.

Використання цифрових технологій і дистанційних засобів дозволяє оперативно надавати допомогу навіть у складних умовах, де фізична присутність психолога обмежена.

Удосконалена система психологічної підтримки забезпечує : підвищення стресостійкості та життєстійкості військових ; формування

конструктивних копінг-стратегій для подолання психоемоційних навантажень ; зменшення ризику розвитку тривожних, депресивних та посттравматичних розладів ; підвищення психологічної готовності військових до бойових та кризових ситуацій ; оптимізацію навантаження на психологів та підвищення ефективності роботи служби психологічної підтримки.

Таким чином, удосконалення системи психологічної підтримки військових є стратегічно важливим завданням для сучасних збройних сил. Його реалізація потребує комплексного підходу, що включає раннє виявлення психоемоційних ризиків, розвиток активних копінг-стратегій, інтеграцію психологічних програм у службу та використання сучасних цифрових технологій. Реалізація таких заходів дозволить не лише підвищити ефективність служби та бойову готовність, а й забезпечити психологічне благополуччя військових, що є критично важливим у складних умовах воєнного стану.

3.2. Розробка психокорекційної програми підвищення стресостійкості та формування адаптивних стратегій подолання у військових в умовах воєнного стану

Сучасні військові операції, особливо в умовах воєнного стану, супроводжуються високим рівнем психоемоційного навантаження. Під час бойових дій військовослужбовці часто стикаються з тривожністю, стресом, ризиком психотравматичних реакцій та емоційного вигорання.

За даними проведених досліджень у Збройних Силах України (2025 р.), понад 40% військових мають низький рівень стресостійкості, близько 52% – середній рівень, а лише 8% демонструють високий рівень здатності до подолання стресових ситуацій. Одночасно, більшість військових використовують дезадаптивні копінг-стратегії, такі як втеча-уникнення або конфронтація, що підвищує ризик психоемоційних порушень.

Таким чином, актуальність програми полягає у необхідності підвищення стресостійкості та формування ефективних адаптивних стратегій подолання стресу, що сприятиме збереженню психічного здоров'я, боєдатності та життєстійкості військових в умовах воєнного часу.

Мета психокорекційної програми : Підвищення рівня стресостійкості та життєстійкості військовослужбовців. Формування конструктивних, адаптивних копінг-стратегій у ситуаціях бойового та кризового стресу. Зниження ризику емоційного вигорання, тривожності та психосоматичних реакцій.

Завдання програми :

1. Провести діагностику рівня стресостійкості, життєстійкості та копінг-стратегій учасників.
2. Навчити технікам саморегуляції та емоційного контролю в стресових ситуаціях.
3. Розвинути конструктивні стратегії подолання стресу (конфронтація, планування, пошук соціальної підтримки).
4. Забезпечити формування командної підтримки та соціальних зв'язків у підрозділі.
5. Оцінити ефективність програми шляхом повторного тестування та аналізу результатів.

Цільова аудиторія : Програма орієнтована на військовослужбовців, які перебувають в активних бойових підрозділах або виконують завдання в умовах підвищеного стресу, незалежно від статі та військового звання.

Загальна тривалість та структура :

Тривалість: 6–8 тижнів (12–16 занять по 90 хвилин).

Модулі :

Психодіагностичний та мотиваційний.

Розвиток стресостійкості та емоційної регуляції.

Практична адаптація та підтримка в бойових умовах.

Форми роботи : індивідуальна, групова (психодіагностика, психологічне консультування, корекційно-розвивальна робота та психологічна просвіта) ; дистанційна підтримка – онлайн-консультації, мобільні додатки для контролю психоемоційного стану.

Матеріально-технічне забезпечення :

Кабінет психолога із конфіденційним простором.

Комп'ютери або планшети для онлайн-консультацій та використання програм моніторингу.

Мультимедійні засоби (проектор, екран, колонки) для лекцій та тренінгів.

Роздаткові матеріали: анкети, інструкції, робочі зошити для самостійної роботи.

Мобільні додатки або програми для контролю рівня стресу та саморегуляції.

Методи реалізації програми :

Індивідуальні психологічні консультації – аналіз особистих ресурсів, рекомендації щодо розвитку стресостійкості.

Групові тренінги та практикуми – розвиток соціальної підтримки, командної взаємодії та навичок конструктивного подолання стресу.

Релаксаційні та когнітивні техніки – дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, когнітивне перенаправлення уваги.

Ситуаційні і рольові вправи – моделювання реальних стресових ситуацій для відпрацювання ефективних стратегій подолання.

Моніторинг і оцінка ефективності – повторне тестування, оцінка змін рівня стресостійкості, життестійкості та типів копінг-стратегій.

Очікувані результати психокорекційної програми :

1. Підвищення рівня стресостійкості у військовослужбовців (з низького/середнього до середнього/високого).

2. Розвиток адаптивних стратегій подолання стресу, що замінюють дезадаптивні копінг-поведінки.

3. Підвищення життєстійкості та емоційної стабільності.
4. Зниження ризику психоемоційних розладів, тривожності та ПТСР.
5. Покращення командної взаємодії та соціальної підтримки серед військових.

Структура психокорекційної програми наведена в табл.3.3.

Таблиця 3.3

Структура психокорекційної програми

Модуль	Напрямок роботи	Методи та техніки	Очікуваний результат
Модуль 1: Психодіагностичний та мотиваційний	Виявлення рівня стресостійкості та життєстійкості Мотивація до участі у програмі	Тестування (КШСУ, CD-RISC, опитувальник копінг-стратегій) Інформаційні семінари Мотиваційні бесіди	Індивідуальний профіль стресостійкості Усвідомлення особистих ресурсів Підвищення готовності до психокорекційної роботи
Модуль 2: Розвиток стресостійкості та емоційної регуляції	Навчання саморегуляції Підвищення контролю над емоціями Формування адаптивних копінг-стратегій	Дихальні та релаксаційні вправи Тренінги з емоційного контролю Тренінги та ситуаційні вправи на розвиток конструктивних копінг-стратегій Рольові ігри	Зниження рівня тривожності Підвищення емоційної стабільності Освоєння ефективних стратегій подолання стресу
Модуль 3: Практична адаптація та підтримка в бойових умовах	Інтеграція навичок у реальні бойові та кризові ситуації Формування стійких соціальних та командних зв'язків	Групові обговорення реальних стресових ситуацій Тренінги з командної взаємодії Індивідуальні консультації за потреби Використання мобільних додатків для моніторингу стану	Застосування копінг-стратегій у реальних умовах Підвищення командної підтримки Підтримка психічного благополуччя

Психокорекційна програма є своєчасним та необхідним інструментом для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців в умовах воєнного стану. Програма комплексно поєднує діагностичні, навчальні та практичні

елементи, що дозволяє ефективно підвищити стресостійкість та сформувати адаптивні копінг-стратегії. Інтеграція програми у щоденну діяльність військових забезпечує постійний розвиток психологічних ресурсів, підвищує життєстійкість та готовність до виконання службових завдань у стресових умовах.

Нами було розроблено план групового обговорення з військовими реальних стресових ситуацій

Мета : Сприяти розвитку уміння аналізувати власні та колективні стресові реакції, формувати конструктивні стратегії поведінки, підвищувати емоційну стабільність та адаптивність у кризових умовах.

Завдання :

Ознайомити учасників із методикою обговорення стресових ситуацій та принципами конструктивного аналізу.

Розвивати навички вербалізації емоцій, рефлексії та самоконтролю у стресових ситуаціях.

Виявити основні чинники стресу та механізми адаптації у військовому середовищі.

Формувати індивідуальні та колективні стратегії совладаючої поведінки.

Цільова аудиторія : Військовослужбовці, які перебувають на службі у зонах підвищеного психологічного навантаження або мають досвід активних бойових дій.

Тривалість : 60–90 хвилин.

Форми роботи :

Групова дискусія (6–10 осіб у підгрупі).

Мозковий штурм та аналіз кейсів.

Рефлексивні вправи індивідуально та в парах.

Симуляція стресових ситуацій (рольові міні-сцени)

Матеріально-технічне забезпечення :

Фліпчарт або дошка для записів.

Маркери, наклейки, папір для індивідуальних нотаток.

Презентаційне обладнання (за потреби для теоретичного блоку).

Зручні місця для групових дискусій та рольових вправ.

Таблиця 3.4

План та етапи проведення групового обговорення з військовими реальних стресових ситуацій

№	Етап	Час	Форми роботи	Зміст / вправи	Очікувані результати
1	Вступний	10 хв	Лекційний блок, дискусія	Пояснення мети та правил групового обговорення; введення в тему стресових ситуацій	Учасники ознайомлені з правилами дискусії, налаштовані на відкритий обмін думками
2	Ідентифікація стресових ситуацій	15 хв	Мозковий штурм	Кожен учасник описує реальні стресові ситуації, з якими стикався на службі; фіксація на дошці або фліпчарті	Виявлення актуальних стресових факторів та конкретних прикладів ситуацій
3	Аналіз реакцій	20 хв	Групова дискусія, рефлексія	Обговорення власних та колег реакцій на стрес; визначення конструктивних та дезадаптивних поведінкових моделей	Усвідомлення закономірностей реакцій на стрес, формування критичного мислення щодо поведінки
4	Розробка стратегій подолання	20 хв	Практичні вправи у підгрупах	Визначення оптимальних стратегій совладаючої поведінки для кожної описаної ситуації; застосування технік саморегуляції	Формування навичок планування дій та використання адаптивних копінг-стратегій
5	Підсумковий блок	10–15 хв	Групова дискусія	Узагальнення висновків, обмін досвідом; визначення персональних кроків для підвищення стресостійкості	Закріплення знань, розробка індивідуальних та колективних рекомендацій

Нами було виділено очікувані результати групового обговорення : виявлення ключових стресових факторів у військовому середовищі ; підвищення самосвідомості учасників щодо власних реакцій на стрес ; формування практичних навичок використання адаптивних копінг-стратегій ; розвиток колективної підтримки та командної взаємодії.

В рамках психокорекційної програми нами було складено та реалізовано в групі воєнних два психокорекційних тренінги.

Тренінг 1. Підвищення стресостійкості

Мета тренінгу : Підвищити рівень стресостійкості військовослужбовців, навчити саморегуляції емоцій і контролю психофізіологічних реакцій у стресових ситуаціях.

Завдання :

Ознайомити учасників із поняттям стресу, стресостійкості та її психологічними механізмами.

Навчити ефективним технікам емоційної регуляції та самоконтролю.

Розвивати здатність зберігати психологічну стабільність у кризових умовах.

Цільова аудиторія : Військовослужбовці, що виконують завдання в умовах підвищеного стресу або активних бойових дій.

Тривалість : 2 години (2 сесії по 60 хвилин).

Форми роботи :

Лекційні блоки (теоретична частина про стрес і стресостійкість).

Групові дискусії (обмін досвідом щодо стресових ситуацій).

Практичні вправи на релаксацію та саморегуляцію.

Рольові ігри та симуляції стресових ситуацій.

Матеріально-технічне забезпечення :

Проектор та екран для презентацій.

Роздаткові матеріали (пам'ятки, інструкції для дихальних та релаксаційних технік).

Зручні місця для практичних вправ (кабінет або спортивний зал).

Зміст тренінгу :

Теоретична частина (20 хв) :

Визначення стресу та стресостійкості.

Фактори, що впливають на стресостійкість.

Психологічні та фізіологічні ознаки стресу.

Практична частина (90 хв):

Дихальні техніки : глибоке дихання, методика «короткого відновлення».

Прогресивна м'язова релаксація : чергування напруження та розслаблення груп м'язів.

Ментальні вправи : уявні сценарії складних ситуацій і відпрацювання спокійних реакцій.

Рольові ігри : моделювання стресових ситуацій на базі бойових завдань, відпрацювання контролю емоцій і поведінки.

Таблиця 3.5

Структура тренінгу з підвищення стресостійкості

№	Етап тренінгу	Час	Форми роботи	Зміст / вправи	Очікувані результати
1	Теоретичний блок	20 хв	Лекція, групова дискусія	Визначення стресу та стресостійкості; фактори впливу; психофізіологічні ознаки стресу	Розуміння механізмів стресу та ролі стресостійкості
2	Дихальні техніки	15 хв	Практична вправа	Глибоке дихання, методика «короткого відновлення»	Навчання контролю дихання та зниження напруження
3	Прогресивна м'язова релаксація	20 хв	Практична вправа	Напруження та розслаблення груп м'язів, концентрація на відчуттях	Зниження фізіологічної реактивності на стрес
4	Ментальні вправи	20 хв	Вправи уяви, індивідуальна робота	Моделювання стресових ситуацій та відпрацювання спокійної реакції	Розвиток внутрішньої стабільності та саморегуляції
5	Рольові ігри	25 хв	Групова робота	Симуляція бойових або кризових ситуацій; контроль емоцій	Підвищення психоемоційної стійкості у практичних умовах

Тренінг комплексно охоплює теоретичні знання та практичні навички саморегуляції. Впровадження дихальних, м'язових та ментальних технік сприяє підвищенню стресостійкості, розвитку внутрішнього контролю та психофізіологічної стабільності військовослужбовців.

Очікувані результати від реалізації тренінгу полягають в прогнозованому зниженні рівня тривожності та психоемоційного напруження, підвищенні психофізіологічної стійкості до стресових ситуацій, засвоєнні військовими базових технік саморегуляції.

Тренінг 2. Формування адаптивних копінг-стратегій

Мета тренінгу : Сформувати у військовослужбовців адаптивні стратегії подолання стресу та навчити ефективно реагувати на складні психологічні ситуації.

Завдання :

1. Ознайомити з типами копінг-стратегій та їх ефективністю.
2. Навчити застосовувати конструктивні стратегії подолання стресу (планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка).
3. Розвивати навички командної взаємодії та соціальної підтримки під час стресу.

Цільова аудиторія : Військовослужбовці, які перебувають у зоні підвищеного психологічного навантаження або на активній службі.

Тривалість : 2 години 30 хвилин.

Форми роботи :

Лекційні блоки (теорія копінг-стратегій).

Групові дискусії та мозкові штурми.

Практичні вправи на формування адаптивних стратегій.

Рольові ігри та аналіз кейсів.

Матеріально-технічне забезпечення :

Комп'ютер та проектор для презентацій.

Роздаткові матеріали: анкети, зошити, картки для вправ.

Кабінет або тренінгова кімната для практичних та групових вправ.

Зміст тренінгу:

Теоретична частина (30 хв): визначення копінг-стратегій; типи стратегій : адаптивні (конструктивні) та дезадаптивні; психологічні ефекти використання копінгу.

Практична частина (120 хв): аналіз власного копінгу: кожен учасник оцінює свої реакції на стрес; вправа «Планування дій»: розробка послідовних кроків при стресовій ситуації; пошук соціальної підтримки: імітація звернення до команди або психолога; позитивна переоцінка: навчання переформулюванню складних подій у конструктивному ключі; групові кейси: розігрування реальних бойових або кризових ситуацій і застосування адаптивних стратегій.

Таблиця 3.6

Структура тренінгу з формування адаптивних копінг-стратегій

№	Етап тренінгу	Час	Форми роботи	Зміст / вправи	Очікувані результати
1	Теоретичний блок	30 хв	Лекція, дискусія	Визначення копінг-стратегій; адаптивні та дезадаптивні стратегії; ефективність копінгу	Розуміння типів копінг-стратегій та їх застосування
2	Аналіз власного копінгу	20 хв	Індивідуальна робота	Оцінка власних реакцій на стресові ситуації, рефлексія	Усвідомлення власних патернів подолання стресу
3	Вправа «Планування дій»	25 хв	Групова робота	Розробка послідовних дій у стресових ситуаціях	Розвиток конструктивного підходу до вирішення проблем
4	Пошук соціальної підтримки	20 хв	Рольова гра	Імітація звернення до команди або психолога	Формування соціальної підтримки та взаємодопомоги
5	Позитивна переоцінка	25 хв	Практична вправа	Переформулювання складних ситуацій у конструктивному ключі	Зміна дезадаптивних реакцій на адаптивні
6	Групові кейси	30 хв	Рольова гра, аналіз кейсів	Симуляція реальних бойових/кризових ситуацій, застосування адаптивних стратегій	Засвоєння практичного застосування копінг-стратегій, підвищення командної взаємодії

Тренінг спрямований на формування адаптивних стратегій подолання стресу, розвиток конструктивних моделей поведінки та підвищення соціальної підтримки в групі. Учасники засвоюють практичні способи контролю емоцій, планування дій і позитивної переоцінки стресових ситуацій.

Очікувані результати від реалізації тренінгу полягають в формуванні адаптивних копінг-стратегій у військових, підвищенні здатності до конструктивного вирішення стресових ситуацій, зростанні рівня командної взаємодії та соціальної підтримки підрозділу.

Запропонована програма може слугувати основою для системної психологічної підтримки військових на рівні підрозділів та частин Збройних Сил України.

3.3. Оцінка ефективності реалізованих заходів

Наступним етапом дослідження стала контрольна діагностика військовослужбовців, що прийняли участь в впробації розробленої програми за обраними раніше методиками. Результати діагностики військовослужбовців за методикою : «Шкала стресостійкості, КШСУ» (табл. 3.7, рис.3.1).

Наведені в табл.3.7 результати контрольного етапу показують позитивну динаміку підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців після впровадження психокорекційної програми (рис.3.1).

Таблиця 3.7

Зміна рівня стресостійкості військовослужбовців під час воєнного стану після реалізації психокорекційної програми за методикою : «Шкала стресостійкості, КШСУ» (n=50)

(контрольний етап)

Рівень стресостійкості	Кількість, осіб (до)	% від загальної вибірки (до)	Кількість, осіб (після)	% від загальної вибірки (після)	Зміни, (+/-)
Низький рівень стресостійкості	20	40,00%	12	24,00%	↓ -16,00%
Середній рівень стресостійкості	26	52,00%	30	60,00%	↑ +8,00%
Високий рівень стресостійкості	4	8,00%	8	16,00%	↑ +8,00%
Всього	50	100%	50	100%	

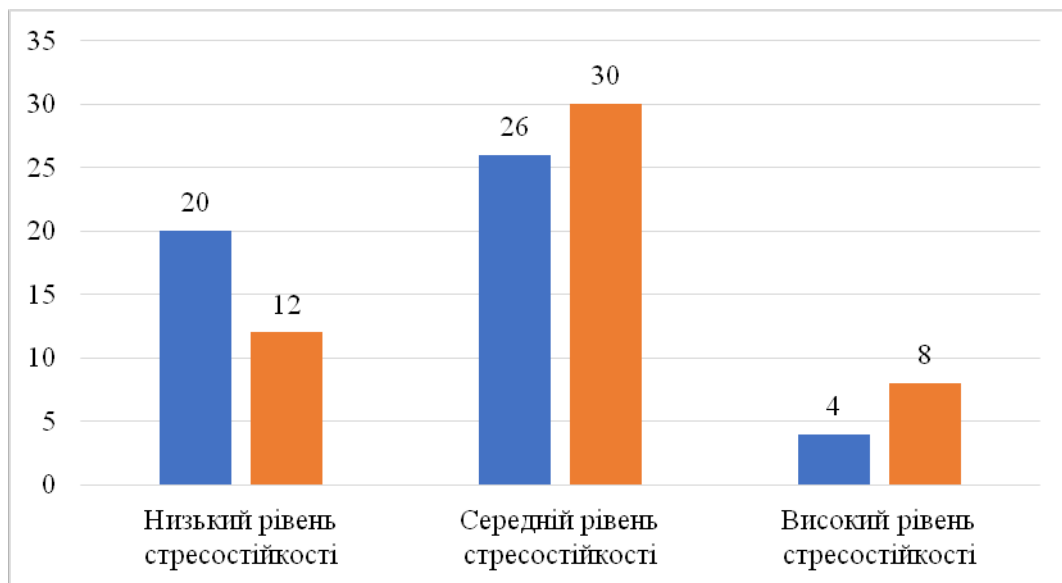


Рис.3.1 Динаміка зміни рівня стресостійкості військовослужбовців під час воєнного стану після реалізації психокорекційної програми

Як можна побачити на рис.3.1, кількість учасників із низьким рівнем стресостійкості зменшилася з 40% до 24%, що свідчить про ефективне зниження вразливості до стресових факторів.

Водночас, частка осіб із середнім рівнем зростає на 8%, а кількість військовослужбовців із високим рівнем стресостійкості удвічі (з 8% до 16%).

Це вказує на те, що програма сприяла формуванню адаптивних копінг-стратегій, розвитку саморегуляції та емоційної стабільності.

Зменшення низького рівня стресостійкості на 16% підтверджує підвищення здатності військовослужбовців ефективно справлятися з емоційними й психічними навантаженнями, а підвищення середнього рівня демонструє поступове зміцнення адаптивних механізмів реагування на стрес.

Збільшення частки високого рівня стресостійкості відображає формування стійкої емоційно-вольової сфери, здатності до контролю над власними реакціями та збереження ефективності діяльності навіть в умовах підвищеної напруги.

Реалізація психокорекційної програми мала позитивний вплив на показники стресостійкості військовослужбовців.

Динаміка змін свідчить про ефективність застосованих методів : тренінгових занять, групових обговорень, технік релаксації та розвитку самоконтролю. Після завершення програми більшість учасників продемонстрували підвищення рівня стресостійкості, що підтверджує доцільність використання розробленої програми у практиці психологічної допомоги військовим.

Отримані результати засвідчують не лише зниження психоемоційного напруження, а й розвиток адаптивних стратегій поведінки, необхідних для ефективного функціонування в умовах воєнного стану.

Статистичний аналіз зміни показників стресостійкості військових під час воєнного стану за методикою «Шкала стресостійкості, КШСУ» наведемо в табл. 3.8.

Узагальнені в табл.3.8 результати статистичного аналізу свідчать про значне підвищення середнього рівня стресостійкості військовослужбовців після реалізації психокорекційної програми. На констатувальному етапі середній показник становив 3.86 бали, що відповідає переважно низькому або нижче середнього рівню стресостійкості. Після впровадження програми

середній бал зріс до 5.79, що свідчить про перехід більшості військовослужбовців до середнього або вище середнього рівня.

Таблиця 3.8

Статистичний аналіз зміни результатів розрахунків середнього показника стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану за методикою : «Шкала стресостійкості, КШСУ» (n=50) (контрольний етап)

Етап	Середнє (M)	Стд. відхилення	Мін	Мах	Дисперсія
Констатувальний	3.86	1.48	2	8	2.204
Контрольний	5.79	1.23	3	9	1.735
Зміни	+1.93	↓ 0.25	↑ 1	↑ 1	↓ 0.469

Стандартне відхилення зменшилося з 1.48 до 1.23, що вказує на зниження розкиду індивідуальних показників і більш однорідну групу після участі у програмі. Це означає, що ефект впливу виявився системним і стійким, а більшість учасників покращили свої результати.

Дисперсія знизилася з 2.204 до 1.735, що додатково підтверджує стабілізацію психологічного стану та зменшення міжіндивідуальних відмінностей у рівнях стресостійкості.

Мінімальні значення підвищилися з 2 до 3 балів, а максимальні : з 8 до 9, що свідчить про загальне зростання як найнижчих, так і найвищих показників у вибірці. Таким чином, позитивна динаміка спостерігається по всьому спектру оцінок.

Порівняння середніх значень на двох етапах показує зростання на 1.93 бали, що можна розцінювати як суттєве підвищення рівня стресостійкості внаслідок участі військовослужбовців у психокорекційній програмі.

Зменшення показників варіативності (стандартного відхилення та дисперсії) доводить, що учасники стали більш психологічно стабільними та краще адаптованими до екстремальних умов воєнного стану.

Отже, психокорекційна програма виявилася ефективною у підвищенні рівня стресостійкості військовослужбовців, що підтверджується

статистичними змінами середніх показників. Зростання середнього значення на 1.93 бали свідчить про покращення здатності до саморегуляції, емоційної стабільності та адаптації в умовах бойового стресу, а зменшення розсіювання даних вказує на стабілізацію психологічного стану та зниження впливу деструктивних емоційних реакцій.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що впровадження цілеспрямованих психокорекційних заходів є дієвим засобом формування психологічної готовності та підвищення стресостійкості військовослужбовців у період воєнного стану.

Наступним етапом дослідження стала контрольна діагностика життєстійкості військовослужбовців за методикою : «Тест життєстійкості» С. Мадді (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Зміни рівня життєстійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану після реалізації психокорекційної програми за методикою : «Тест життєстійкості» С. Мадді (n=50) (контрольний етап)

Рівень життєстійкості	Кількість, осіб (до)	% від загальної вибірки	Кількість, осіб (після)	% від загальної вибірки	Зміни
Низький рівень	20	40,00%	8	16,00%	↓ 24,00%
Середній рівень	26	52,00%	30	60,00%	↑ 8,00%
Високий рівень	4	8,00%	12	24,00%	↑ 16,00%
Всього	50	100,00%	50	100,00%	

Результати, подані в таблиці 3.9, демонструють позитивну динаміку змін рівня життєстійкості військовослужбовців після реалізації психокорекційної програми. На констатувальному етапі низький рівень життєстійкості спостерігався у 20 осіб (40,0%), тоді як після проведення програми цей показник зменшився до 8 осіб (16,0%), що свідчить про суттєве зниження частки респондентів із недостатнім рівнем життєстійкості.

Кількість військовослужбовців із середнім рівнем життєстійкості зросла з 26 осіб (52,0%) до 30 осіб (60,0%), що вказує на тенденцію до підвищення адаптаційних можливостей і розвитку внутрішніх ресурсів.

Найбільш показовим є збільшення частки осіб із високим рівнем життєстійкості : з 4 осіб (8,0%) до 12 осіб (24,0%). Це свідчить про ефективний вплив програми на формування у військовослужбовців здатності до психологічної стійкості, самоконтролю та активного подолання труднощів.

Таким чином, результати контрольного етапу свідчать про позитивну динаміку підвищення рівня життєстійкості військовослужбовців після реалізації психокорекційної програми (рис.3.2).

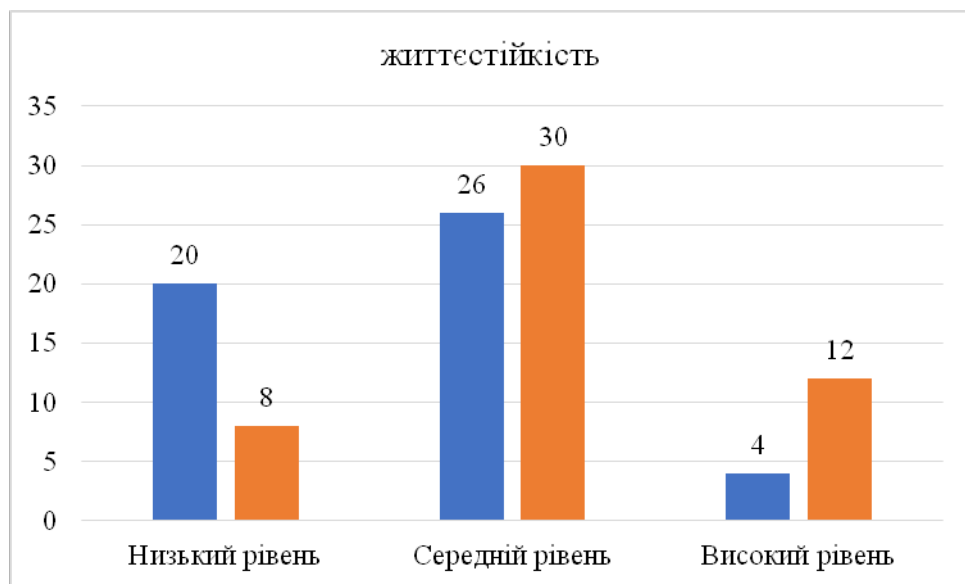


Рис.3.2 Динаміка зміни рівня життєстійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану після реалізації психокорекційної програми

Як видно на рисунку 3.2, на початку дослідження переважна частина учасників (40%) мала низький рівень життєстійкості, що характеризувалося підвищеною чутливістю до стресових факторів, труднощами у збереженні емоційної стабільності та зниженим рівнем самоконтролю. Після проходження програми кількість осіб із низьким рівнем життєстійкості зменшилася удвічі : з 20 до 8 осіб (на 24%), що свідчить про суттєве покращення адаптаційних ресурсів та внутрішньої стабільності респондентів. Водночас спостерігається зростання кількості учасників із середнім рівнем життєстійкості : з 52% до 60%, що демонструє підвищення загального рівня

психологічної витривалості, оптимізму та готовності до подолання труднощів.

Найбільш виражена позитивна тенденція простежується у зростанні частки військовослужбовців із високим рівнем життєстійкості : з 8% до 24%. Це свідчить про підвищення здатності до саморегуляції, контролю ситуації, внутрішньої мотивації та віри у власні сили.

У результаті впровадження психокорекційної програми спостерігається значне підвищення рівня життєстійкості військовослужбовців, що підтверджується кількісними змінами в розподілі респондентів за рівнями показника.

Зниження частки військових із низьким рівнем життєстійкості на 24% свідчить про покращення їхньої психологічної готовності до стресових і екстремальних умов служби. Зростання частки осіб із високим рівнем життєстійкості утрічі (з 8% до 24%) демонструє ефективність застосованих психокорекційних методик у розвитку внутрішніх ресурсів, впевненості та позитивного мислення.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що життєстійкість є важливим чинником стресостійкості, а її розвиток сприяє збереженню психічного здоров'я та підвищенню ефективності діяльності військовослужбовців під час воєнного стану.

Порівняльний аналіз середніх показників життєстійкості військовослужбовців за констатувального та контрольного етапів наведений в табл.3.10 свідчить про суттєве підвищення всіх основних компонентів життєстійкості після впровадження психокорекційної програми.

Таблиця 3.10

Статистичний аналіз змін результатів розрахунків середнього показника життєстійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану за методикою : «Тест життєстійкості» С. Мадді (n=50) (контрольний етап)

Показник	N	Констатувальний етап (M)	(SD) Стд. відхилення	Контрольний етап (M)	(SD) Стд. відхилення	Зміни
Залученість	50	23.00	11.20	26.94	8.13	+3.94
Контроль	50	19.08	10.63	25.78	7.49	+6.70
Прийняття ризику	50	8.74	5.62	12.53	3.11	+3.79
Життєстійкість (загальний показник)	50	50.82	26.42	65.25	18.72	+14.43

Показник «залученість» зріс з 23,00 до 26,94 балів, що відображає зростання рівня внутрішньої мотивації, активності та емоційної включеності військових у процес виконання службових обов'язків. Це свідчить про позитивні зміни у ставленні до професійної діяльності, підвищення відповідальності та почуття значущості власної участі у спільній справі.

Показник «контроль» зазнав найбільшого зростання : з 19,08 до 25,78 балів. Це означає, що учасники стали більш упевненими у власних силах, здатні контролювати ситуацію та ефективно управляти власними емоційними реакціями у стресових або бойових умовах. Така динаміка свідчить про розвиток почуття суб'єктивного контролю та психологічної стійкості до невизначеності.

Показник «прийняття ризику» підвищився з 8,74 до 12,53 балів, що демонструє зростання готовності військовослужбовців діяти в умовах ризику та невизначеності, проявляючи впевненість і гнучкість мислення. Ця тенденція свідчить про розвиток конструктивного ставлення до складних ситуацій та здатності сприймати їх як виклик, а не загрозу.

Загальний інтегральний показник «життєстійкості» зріс з 50,82 до 65,25 балів, що підтверджує зміцнення особистісних ресурсів військових, підвищення їхньої психологічної витривалості та адаптивності до екстремальних умов воєнного стану. Зменшення стандартних відхилень на

контрольному етапі також свідчить про стабілізацію емоційного стану та більш однорідний рівень життєстійкості у групі.

Таким чином, після реалізації психокорекційної програми спостерігається статистично значуще підвищення всіх компонентів життєстійкості військовослужбовців, що свідчить про ефективність застосованих методів психологічної підтримки. Найбільші зміни відбулися у показнику «контроль» (+6,70), що вказує на розвиток впевненості, самоконтролю та внутрішнього відчуття впливу на ситуацію. Покращення рівня залученості та прийняття ризику свідчить про формування активної життєвої позиції, готовності до дій у складних умовах та конструктивного ставлення до труднощів.

Збільшення загального показника життєстійкості на 14,43 бали вказує на зміцнення психологічної адаптації та підвищення стресостійкості військовослужбовців, що є важливим чинником збереження психічного здоров'я та ефективності виконання бойових завдань у воєнний час.

Отже, психокорекційна програма продемонструвала високу результативність, сприяючи розвитку внутрішніх ресурсів, оптимізму, впевненості та здатності до саморегуляції у військових.

Наступним етапом дослідження стала контрольна діагностика совладаючої поведінки військових в умовах воєнного стану за допомогою методики : опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман (табл.3.11).

Представлений в табл. 3.11 аналіз отриманих результатів за опитувальником копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман засвідчив суттєві зміни у структурі стратегій подолання стресових ситуацій у військовослужбовців після реалізації психокорекційної програми. На констатувальному етапі домінували неадаптивні копінги : конфронтація (28%) та втеча-уникнення (24%), що свідчило про високий рівень емоційного напруження, імпульсивності й схильності до уникання проблемних ситуацій (рис.3.3).

Таблиця 3.11

Аналіз змін стратегій подолання стресових ситуацій у військовослужбовців в умовах воєнного стану після реалізації психокорекційної програми за методикою : опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман (п = 50) (контрольний етап)

Стратегія подолання (копінг)	Констатувальний етап		Контрольний етап		Зміни (+/-)
	Кількість, осіб	% від вибірки	Кількість, осіб	% від вибірки	
Конфронтація	14	28,00%	2	4,00%	↓ -12 осіб (-24,00%)
Дистанціювання	4	8,00%	1	2,00%	↓ -3 особи (-6,00%)
Самоконтроль	3	6,00%	8	16,00%	↑ +5 осіб (+10,00%)
Пошук соціальної підтримки	6	12,00%	7	14,00%	↑ +1 особа (+2,00%)
Прийняття відповідальності	7	14,00%	16	32,00%	↑ +9 осіб (+18,00%)
Втеча-уникнення	12	24,00%	1	2,00%	↓ -11 осіб (-22,00%)
Планування рішення	3	6,00%	9	18,00%	↑ +6 осіб (+12,00%)
Позитивна переоцінка	1	2,00%	6	12,00%	↑ +5 осіб (+10,00%)
Всього	50	100%	50	100%	—

Як видно з рис.3.3, після реалізації програми спостерігається зниження частоти використання деструктивних стратегій: конфронтація знизилась до 2 осіб, дистанціювання до 1 особи, а втеча-уникнення до мінімального рівня (1 особа). Натомість зросла кількість учасників, які обирають конструктивні копінги, такі як : самоконтроль (з 6% до 16%), прийняття відповідальності (з 14% до 32%), планування рішення (з 6% до 18%), позитивна переоцінка (з 2% до 12%).

Також незначно збільшилася частка осіб, що користуються пошуком соціальної підтримки (з 12% до 14%), що свідчить про посилення міжособистісних зв'язків та готовність до взаємодії у складних обставинах.

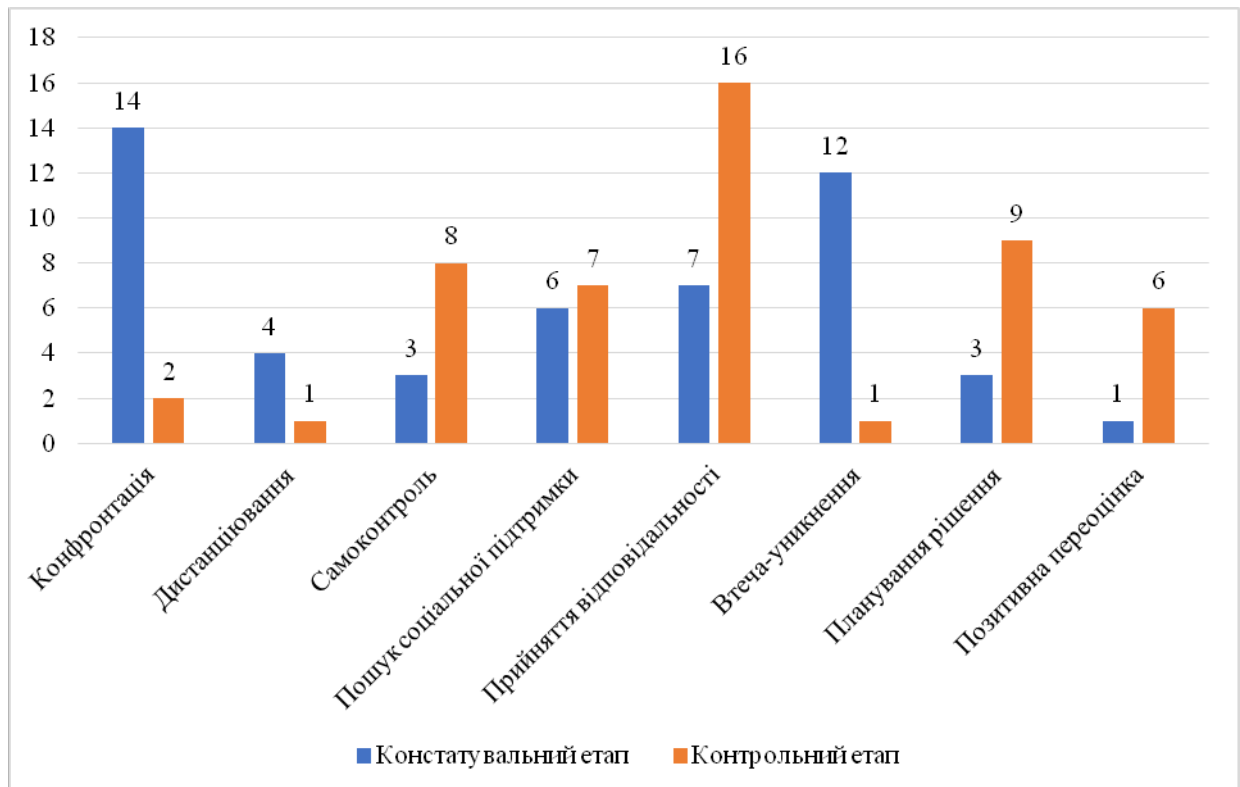


Рис.3.3. Зміна стратегій подолання стресових ситуацій у військовослужбовців в умовах воєнного стану після реалізації психокорекційної програми

Отримані результати демонструють, що реалізація психокорекційної програми сприяла переорієнтації військовослужбовців з неадаптивних на адаптивні копінг-стратегії, що є показником зростання рівня психологічної зрілості, саморегуляції та відповідальності.

Військовослужбовці почали частіше обирати раціональні, конструктивні шляхи подолання стресу, засновані на аналізі ситуації, плануванні дій та переоцінці досвіду, замість емоційних або унікальних форм реагування. Це свідчить про ефективність впровадженої програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток стресостійкості, самоконтролю та позитивного мислення у військових під час воєнного стану.

В таблиці 3.12 наведено результати статистичного аналізу показників сформованості копінг-стратегій в групі військових.

Таблиця 3.12

Результати статистичного аналізу зміни середніх показників сформованості копінг-стратегій в групі військових в умовах воєнного стану (n=50) (контрольний етап)

Копінг-стратегія	N	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		(M)	(SD)	(M)	(SD)
Конфронтація	50	69,43	4,4062	22,16	2,3711
Дистанціювання	50	64,08	3,5027	19,23	1,1635
Самоконтроль	50	45,73	2,0961	63,28	2,6177
Пошук соціальної підтримки	50	55,41	4,0923	56,37	2,8116
Прийняття відповідальності	50	40,76	3,9715	65,24	1,9638
Втеча-уникнення	50	66,92	4,0718	28,22	3,0417
Планування рішення	50	33,75	3,2814	55,29	1,9640
Позитивна переоцінка	50	27,56	1,0237	53,09	1,1062

Представлені в табл.3.12 результати контрольного етапу показали суттєву позитивну динаміку у структурі копінг-стратегій військовослужбовців після реалізації психокорекційної програми. Зокрема, спостерігається різке зниження середніх значень неадаптивних копінгів, таких як : конфронтація – з 69,43 до 22,16 балів ; дистанціювання – з 64,08 до 19,23 балів ; втеча-уникнення – з 66,92 до 28,22 балів. Це свідчить про зменшення проявів емоційної імпульсивності, уникання проблем і деструктивних реакцій на стресові ситуації. Водночас значно зросли показники адаптивних стратегій, що вказує на формування зрілих способів саморегуляції та відновлення : самоконтроль зріс із 45,73 до 63,28 ; прийняття відповідальності – з 40,76 до 65,24 ; планування рішення – з 33,75 до 55,29 ; позитивна переоцінка – з 27,56 до 53,09 балів. Зростання середніх значень цих стратегій демонструє, що військовослужбовці після участі в програмі набули більшої усвідомленості, раціональності та внутрішнього контролю над стресом. Також незначне підвищення показника пошуку соціальної підтримки (з 55,41 до 56,37) вказує на зростання довіри до міжособистісних ресурсів і взаємодопомоги.

Таким чином, аналіз середніх значень підтверджує ефективність психокорекційних заходів, спрямованих на розвиток конструктивних копінг-

механізмів і підвищення психологічної стійкості військових у бойових і стресогенних умовах.

Після реалізації психокорекційної програми у військовослужбовців відбулося значне зниження неадаптивних копінг-стратегій (конфронтаційної, дистанційної, унікальної) та зростання адаптивних (самоконтроль, прийняття відповідальності, планування, позитивна переоцінка). Отримані показники засвідчують підвищення рівня усвідомленості, відповідальності й емоційної стабільності, що є ключовими чинниками психологічної готовності до дії у стресових умовах. Позитивна динаміка в усіх адаптивних показниках вказує на ефективне формування внутрішніх механізмів саморегуляції та когнітивної гнучкості, необхідних для подолання професійного та бойового стресу.

На наступному етапі дослідження нами була оцінена достовірність змін після реалізації психокорекційної програми (табл.3.13, 3.14).

Таблиця 3.13

Узагальнена оцінка достовірності змін рівня життестійкості та стресостійкості за непараметричним критерієм Вілкоксона ($n = 50$)

Показник	Середній ранг	Z-критерій	p-рівень значущості	Статистична значущість змін
Життестійкість	18,42	4,12	$p < 0,01$	Значущі позитивні зміни
Стресостійкість	19,15	3,87	$p < 0,01$	Значущі позитивні зміни

Представлений в табл.3.13 аналіз результатів за непараметричним критерієм Вілкоксона свідчить про наявність статистично значущих змін у показниках стресостійкості військовослужбовців після проведення психокорекційної програми. На контрольному етапі спостерігається підвищення середніх рангів за шкалами «життестійкість», «стресостійкість», тобто військовослужбовці почали демонструвати більш адаптивні способи реагування на стрес, зросла їхня впевненість у власних силах і здатність контролювати емоційні стани. Отримані значення Z-критерію (у межах 3,8–4,2) та рівень значущості $p < 0,01$ свідчать про високий рівень достовірності отриманих змін.

Таблиця 3.14

Узагальнююча таблиця оцінки змін копінг-стратегій військовослужбовців за непараметричним критерієм Вілкоксона ($n = 50$)

Показник / стратегія подолання	Z-значення (критерій Вілкоксона)	p-рівень	Рівень значущості змін	Інтерпретація
Конфронтація	-3.22	$p < 0.01$	Значущі	Виражене зниження імпульсивності та конфліктності
Дистанціювання	-2.15	$p < 0.05$	Значущі	Менше уникання проблем, більше усвідомленого реагування
Самоконтроль	2.98	$p < 0.01$	Значущі	Зростання саморегуляції й емоційної стабільності
Пошук соціальної підтримки	1.44	$p > 0.05$	Незначущі	Тенденція до зростання взаємодопомоги
Прийняття відповідальності	3.10	$p < 0.01$	Значущі	Посилення особистісної відповідальності
Втеча-уникнення	-3.60	$p < 0.01$	Значущі	Виражене зменшення деструктивних способів уникнення
Планування рішення	2.76	$p < 0.01$	Значущі	Підвищення раціонального вирішення проблем
Позитивна переоцінка	2.94	$p < 0.01$	Значущі	Підвищення оптимізму та адаптивності мислення

Наведені в табл. 3.14 розраховані результати свідчать про високу ефективність психокорекційної програми. За критерієм Вілкоксона встановлено статистично значущі зміни ($p < 0.01$) у шести з восьми копінг-стратегій. Найбільш виражені позитивні динаміки виявлено у сферах самоконтролю, прийняття відповідальності, планування рішення та позитивної переоцінки.

Показники деструктивних стратегій : конфронтації, дистанціювання та уникання статистично достовірно знизилися. Це свідчить про формування ефективнішої поведінкової та емоційної регуляції, що є ключовим маркером психологічної зрілості військовослужбовців у стресових ситуаціях.

За результатами непараметричного аналізу за критерієм Вілкоксона зафіксовано статистично значущі позитивні зміни у використанні конструктивних копінг-стратегій. Психокорекційна програма сприяла

розвитку саморегуляції, відповідальності, планування поведінки та когнітивної гнучкості військових. Зниження показників деструктивних копінгів свідчить про зміцнення стресостійкості та підвищення рівня психологічної адаптації в умовах воєнного стану.

Таким чином, у результаті участі військовослужбовців у психологічній програмі відбулося значуще підвищення рівня життєстійкості та стресостійкості. Військові почали використовувати більш конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на самоконтроль, планування, переоцінку ситуацій і прийняття відповідальності. Водночас зменшилася схильність до уникнення проблемних ситуацій і до агресивних форм конфронтації, що свідчить про розвиток емоційної врівноваженості. Отримані результати підтверджують ефективність системної психологічної підтримки у процесі реабілітації та розвитку психічної витривалості військовослужбовців.

Таким чином, підтверджено ефективність психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток стресостійкості та життєстійкості військових в умовах воєнного стану. Розроблена програма психологічної підтримки може розглядатися як дієвий інструмент підвищення стресостійкості військовослужбовців і профілактики деструктивних форм реагування.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено апробовану в групі військовослужбовців програму емпіричного дослідження та результати перевірки ефективності психокорекційних заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості та формуванні адаптивних стратегій подолання стресу у військовослужбовців в умовах воєнного стану.

На констатувальному етапі дослідження встановлено, що значна частина військовослужбовців характеризувалася середнім або низьким рівнем життєстійкості та стресостійкості, переважанням емоційно-

реактивних і неадаптивних копінг-стратегій (уникнення, конфронтація, втеча), що свідчило про потребу у спеціальній психологічній підтримці.

Розроблена та впроваджена психокорекційна програма розвитку стресостійкості була спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів військовослужбовців, підвищення рівня самоконтролю, формування навичок саморегуляції, позитивного мислення, усвідомлення власних можливостей і відповідальності за прийняті рішення.

Результати контрольного етапу дослідження підтвердили ефективність проведеної програми. За даними контрольного тестування спостерігалось статистично значуще зростання частки військових із високим рівнем стресостійкості та життєстійкості (з 8 % до 24 %), а кількість осіб із низьким рівнем зменшилася удвічі.

Аналіз динаміки копінг-стратегій виявив позитивну тенденцію до використання конструктивних способів подолання стресу (самоконтроль, планування, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності).

Застосування непараметричного критерію Вілкоксона підтвердило статистично значущі позитивні зміни у більшості показників ($p < 0,01$), що свідчить про зміцнення психологічної адаптації та підвищення стресостійкості військовослужбовців після проходження програми.

Отримані результати доводять, що розвиток стресостійкості є можливим і доцільним за умови системної, цілеспрямованої психологічної роботи, яка поєднує тренінгові методи, елементи когнітивно-поведінкової терапії, саморегуляції та групової взаємопідтримки.

Таким чином, експериментально підтверджено, що психологічна підготовка та психокорекційні заходи значно підвищують рівень стресостійкості, життєстійкості й адаптаційного потенціалу військовослужбовців, що має важливе практичне значення для організації психологічного супроводу військових у період воєнних дій.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних підходів до вивчення стресостійкості особистості засвідчив, що цей феномен є багатовимірним психолого-психофізіологічним конструктом, який визначається сукупністю індивідуально-типологічних, когнітивних та поведінкових характеристик. Сучасні дослідження виділяють ключові компоненти стресостійкості: емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, здатність до саморегуляції та ефективне використання психологічних ресурсів для адаптації до стресових впливів. Різноманітні підходи у психології дозволяють розглядати стресостійкість як динамічний процес, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів.

Важливим механізмом подолання стресу є совладаюча (копінг) поведінка, яка функціонує як система стратегій і прийомів, спрямованих на регуляцію емоційного стану та вирішення проблемних ситуацій. Копінг включає як активні (пошук ресурсів, планування дій, конструктивне вирішення проблем), так і емоційні (емоційне розвантаження, підтримка з боку соціального оточення) стратегії. Дослідження сучасних авторів демонструють, що ефективне використання копінг-стратегій значно підвищує здатність особистості адаптуватися до стресових впливів і зменшує ризик розвитку психоемоційного виснаження.

Особливу увагу в умовах воєнного стану займають психологічні чинники формування стресостійкості у військових. Емпіричні дані свідчать, що соціальна підтримка, рівень психологічного капіталу, індивідуальні характеристики (самооцінка, самоконтроль, емоційна стабільність), а також наявність ресурсів фізичного здоров'я виступають ключовими детермінантами високого рівня стресостійкості. Взаємодія індивідуально-типологічних особливостей і соціально-психологічного середовища дозволяє військовослужбовцям ефективно адаптуватися до складних і непередбачуваних умов служби, знижувати негативний вплив стресу та зберігати психологічну стабільність.

Таким чином, узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень дозволяє констатувати, що формування стресостійкості є комплексним процесом, який потребує одночасного розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості та створення сприятливих соціально-психологічних умов.

Емпіричне дослідження психологічних характеристик військовослужбовців у умовах воєнного стану дозволило встановити комплексні закономірності взаємозв'язку стресостійкості, життєстійкості та копінг-стратегій.

Результати спостереження свідчать про те, що психоемоційний стан військовослужбовців у умовах воєнного стану характеризується підвищеною напруженістю, різною здатністю до саморегуляції та активним залученням соціальної підтримки.

За результатами діагностики рівня стресостійкості (методика «Шкала стресостійкості, КШСУ») було виявлено, що серед обстежених військових 52% мають середній рівень стресостійкості, 40% низький та лише 8% демонструють високий рівень стресостійкості. Статистичний аналіз середніх показників підтвердив значну розмаїтість індивідуальних рівнів стійкості до стресу, що вказує на різний ступінь готовності військових до ефективного подолання психоемоційного навантаження.

Дослідження життєстійкості за методикою С. Мадді показало, що її розподіл за рівнями співпадає зі структурою стресостійкості: більшість військовослужбовців демонструють середній рівень життєстійкості (52%), тоді як високий рівень досягають лише 8%. Кореляційний аналіз між стресостійкістю та життєстійкістю продемонстрував статистично значущі позитивні зв'язки, особливо між загальним показником життєстійкості та стресостійкістю ($r = +0,65$, $p < 0,001$). Це свідчить про те, що високий рівень життєстійкості є важливим фактором підтримки стресостійкості та адаптації до складних умов служби.

Діагностика копінг-стратегій (опитувальник Лазаруса і Фолкман) показала, що військові у стресових умовах найчастіше використовують конфронтацію, втечу-уникнення та дистанціювання, тоді як активні, проблемно-орієнтовані стратегії, такі як самоконтроль, планування дій та позитивна переоцінка, менш поширені. Статистичний аналіз (t-критерій Стьюдента) виявив, що військові з високим рівнем стресостійкості значно частіше застосовують конструктивні стратегії (самоконтроль, прийняття відповідальності, планування, позитивна переоцінка), тоді як особи з низькою стресостійкістю – стратегії емоційного уникнення (дистанціювання, втеча, конфронтація).

Кореляційний аналіз між стресостійкістю та типами копінг-стратегій показав статистично значущі позитивні зв'язки зі стратегічними, проблемно-орієнтованими формами подолання стресу, а також негативний зв'язок з унікальними та дезадаптивними стратегіями. Це підтверджує, що типи копінг-стратегій є важливим механізмом регуляції стресу та визначають рівень психологічної адаптації військових.

Таким чином, психологічне тестування та статистичні аналізи підтвердили тісний взаємозв'язок між стресостійкістю, життестійкістю та копінг-стратегіями у військовослужбовців.

Ці дані підтверджують необхідність цілеспрямованих заходів із психологічної підтримки військових у період воєнного стану, спрямованих на розвиток стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій.

У третьому розділі було представлено апробовану в групі військовослужбовців програму емпіричного дослідження та результати перевірки ефективності психокорекційних заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості та формуванні адаптивних стратегій подолання стресу у військовослужбовців в умовах воєнного стану. На констатувальному етапі дослідження встановлено, що значна частина військовослужбовців характеризувалася середнім або низьким рівнем життестійкості та стресостійкості, переважанням емоційно-реактивних і неадаптивних копінг-

стратегій (уникнення, конфронтація, втеча), що свідчило про потребу у спеціальній психологічній підтримці. Розроблена та впроваджена психокорекційна програма розвитку стресостійкості була спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів військовослужбовців, підвищення рівня самоконтролю, формування навичок саморегуляції, позитивного мислення, усвідомлення власних можливостей і відповідальності за прийняті рішення.

Результати контрольного етапу дослідження підтвердили ефективність проведеної програми. За даними контрольного тестування спостерігалось статистично значуще зростання частки військових із високим рівнем стресостійкості та життєстійкості (з 8 % до 24 %), а кількість осіб із низьким рівнем зменшилася удвічі. Аналіз динаміки копінг-стратегій виявив позитивну тенденцію до використання конструктивних способів подолання стресу (самоконтроль, планування, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності). Застосування непараметричного критерію Вілкоксона підтвердило статистично значущі позитивні зміни у більшості показників ($p < 0,01$), що свідчить про зміцнення психологічної адаптації та підвищення стресостійкості військовослужбовців після проходження програми.

Отримані результати доводять, що розвиток стресостійкості є можливим і доцільним за умови системної, цілеспрямованої психологічної роботи, яка поєднує тренінгові методи, елементи когнітивно-поведінкової терапії, саморегуляції та групової взаємопідтримки.

Таким чином, експериментально підтверджено, що психологічна підготовка та психокорекційні заходи значно підвищують рівень стресостійкості, життєстійкості й адаптаційного потенціалу військовослужбовців, що має важливе практичне значення для організації психологічного супроводу військових у період воєнних дій.

Отримані висновки створюють теоретичну основу для подальшого дослідження ефективних стратегій психологічної підтримки та тренування стресостійкості у військових, а також розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації їх психологічного функціонування у стресових умовах.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова В. В., Король Н. І., Мелешко О. М. Стресостійкість як фактор професійної діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 49 (1084). С. 35-40.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Бондаренко І. В. Стресостійкість як важлива складова психічного здоров'я людини. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2019. (233). С. 16-23.
4. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. Праць. НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка; за ред. С. Д. Максименка*. Київ, 2012. Т. 5. Вип. 12. С. 16–22.
5. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
6. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 112с.
7. Волянчук Н. Ю. Психологічні механізми совладання зі стресом у військових під час бойових дій. *Наука і оборона*, 2023, № 2, С. 40–49.
8. Гончаренко В. Стресостійкість як резервні можливості особистості. *Психологічний журнал*. 2020. 1(2). С. 46-51.
9. Гончаренко С. Ю. Стресостійкість особистості як показник психологічного здоров'я. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. Вип. 24 (1). С. 60-68.
10. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матер.*

Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.

11. Губська Г. В. Психологічна допомога військовим у кризових ситуаціях: сучасні підходи. Київ: Академвидав, 2021. 190 с.
12. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: Вступ у спеціальність. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. С. 42-47
13. Єргієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог.* 2019. № 6. С. 48-50.
14. Єфимчук І. В., Рогова Т. В. Стресостійкість як складова психологічного здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2013. Вип. 2 (1). С. 117-121.
15. Єфімова О. О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців залежно від бойового досвіду. *Проблеми сучасної психології,* 2023, № 59, С. 87–96.
16. Захарова О.В. Стрес і психологічна безпека особистості: навчальний посібник. Київ: Наукова думка, 2016. 400 с.
17. Іваненко В. О. Психологічні особливості копінг-стратегій у військових в умовах бойових дій. *Психологія і суспільство,* 2022, №1, С. 80–87.
18. Іванов О. Стресостійкість як основа професійної діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія.* 2017. 37(2). С. 35-39.
19. Карамушка Л. М., Терещенко К. В. Психологія стресу та професійного вигорання : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2023. 268 с.
20. Киричук О.В., В.А. Романець Основи психології: підручник. Київ: Либідь, 2012. 630 с.
21. Кобб С. Стресостійкість: шлях до успіху та благополуччя. Львів: Вежа, 2019. 226с.
22. Коваленко І. Стресостійкість як показник адаптаційних можливостей особистості. *Психологічний часопис,* 2018. 6(2). С. 34-41.

23. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Кривий Ріг : Видавець Р. А. Козлов, 2021. 314 с.
24. Кокур О. М. Психологічна готовність особистості до діяльності в особливих умовах : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2020. 280 с.
25. Кокур О. М. Психологічні фактори збереження професійного здоров'я військовослужбовців. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2020. 156 с.
26. Кокур О.М., Лозинська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
27. Кокур О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозинська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 210 с.
28. Королюк В.І. Стрес: підручник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2019. 376с.
29. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
30. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2020. 432 с.
31. Кузьменко Т. В. Психологія стресу та стресостійкості. Київ: Видавництво Академія. 2017. 402с.
32. Лазаренко І. С. Психологія стресу. Київ: Видавництво Слово. 2016. 318с.
33. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінювання і совладання. Київ: Основи, 2020. 432 с.
34. Литвиненко В. В., Хоменко І. В. Стресостійкість як психологічна категорія. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 2(1). С. 112-116.
35. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). Київ: НАВС, 2019. 54 с.

36. Лушин П. В. Психологічна адаптація до екстремальних умов: Монографія. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2018. 298 с.
37. Лушин П. В. Психологія життєстійкості. Київ: Академвидав, 2010. 280 с.
38. Макаренко Н. В. Психологічні ресурси подолання бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*, 2021, №3, С. 52–60.
39. Максименко С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: КММ, 2007. 296 с.
40. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України за ред. С.Д. Максименка*. Київ: Логос, 2007. Т.7, вип. 10. С. 178–183.
41. Мельник Л. Стресостійкість як фактор психологічного здоров'я. *Вісник Черкаського університету. Серія "Педагогічні науки"*. 2012. 75(1). С. 69-73.
42. Моляко В. О., Чабан О. С. Психологічна стійкість військовослужбовців у бойових умовах. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 216 с.
43. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
44. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2019. Вип. 6. С. 85-94.
45. Овчаренко О. В. Психологічна стресостійкість військовослужбовців: теоретичні та прикладні аспекти. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2022. 132 с.
46. Панок В., Титаренко Т. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2013. 536с.
47. Петрова І. М. Психологічні аспекти адаптації військовослужбовців до екстремальних умов служби. *Наука і оборона*, 2020, №2, С. 45–53.

48. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномену стресу та стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 22. С. 493–509
49. Розумна С. В. Стратегії психологічного подолання у стресових ситуаціях. *Психологія і суспільство*, 2019, № 4, С. 45–52.
50. Романовська Д. С. Копінг-стратегії як чинник збереження психічного здоров'я військовослужбовців. *Психологічний журнал*, 2022, № 4, С. 55–63.
51. Сапольскі Р. Психологія стресу. Харків: Фараон, 2015. 480 с.
52. Сельє Г. Стресс без дистресса. Рига : Виєда, 1992. 109 с.
53. Сененко С. Що таке стреси і як їх долати. *Дзеркало тижня*, 2000. № 12. URL: [http/ scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.html](http://scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.html)
54. Столяренко О. Б. Психологія стресу : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 312 с.
55. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: теорія і практика. Київ: Либідь, 2017. 328 с.
56. Ткачук Т. І. Психологічна підтримка військовослужбовців у бойових умовах. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 210 с.
57. Хомуленко Т. Б. Соціально-психологічні аспекти формування стресостійкості у військовослужбовців. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 2022, № 71, С. 120–129.
58. Чабан О. С. Стрес і психічна адаптація військовослужбовців у бойових умовах. *Актуальні проблеми психології*, 2023, Т. 17, № 1, С. 102–118.
59. Черниш Л. М. Дослідження психологічної стійкості військовослужбовців в умовах воєнних дій : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053- психологія / наук. кер. І. М. Періг. Тернопіль : Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2025. 65 с.
60. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія*.

Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2017. вип. 7. С. 143-148.

61. Aikens, J., & Barbaro, N. Volunteerism and stress: Beneficial or noxious? *International Journal of Stress Management*, 2008. 15(4), P. 291-307.
62. American Psychological Association. *The Road to Resilience*. Washington: APA Press, 2020. 54 p.
63. Arnold, M. Stress and emotion / M. Arnold // *J. of Psychological stress*. 1967. N4. P. 123-140.
64. Aspinwall, L.G. The Role of Resilience in the Relationship Between Stress and Well-Being. In A. Adler & R. Matthews (Eds.), *Handbook of Health Psychology*. New York: Routledge. 2005. P. 359-385.
65. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977, Vol. 84, № 2, P. 191–215.
66. Bartone P. T. Hardiness and coping in war: Psychological resilience in soldiers. *Military Psychology*, 2020, Vol. 32, № 5, P. 341–355.
67. Bartone P. T. Resilience under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? *Military Psychology*, 2006, Vol. 18, P. 131–148.
68. Basowitz H., Persky H., Korchin. Sh., Grinker R. *Anxiety and Stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation*. New York: McGraw-Hill, 1955. P. 122-134.
69. Benner, P. *From Novice to Expert: Excellence and Power in Clinical Nursing Practice*. Prentice Hall, 1984. P. 387.
70. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 2004, Vol. 59(1), P. 20–28.
71. Brown, C., & Davis, E. The use of drama therapy in the treatment of anxiety disorders in adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 2019. 15(3), P.201-215.
72. Brown, L., & White, C. The Role of Social Support in Building Resilience in Military Personnel. *Military Psychology Review*, 2019. 15(3), 112-128.

73. Burns, M.E. *The feeling good handbook*. Plume. 2011. P. 855-897.
74. Carver C. S. You Want to Measure Coping but Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997, Vol. 4(1), P. 92–100.
75. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, Vol. 56, № 2, P. 267–283.
76. Clark, R., & Lee, S. The impact of drama therapy on the psychological well-being of adolescents. *Journal of Adolescent Psychiatry*, 2021. 30(2), P.167-180.
77. Clary, E. G., & Snyder, M. The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 1999. 8(5), P.156-159.
78. Cohen, L. Cultural and Social Influences on Adolescent Identity Formation. *Child Development Perspectives*. 2011. P. 1034-1042.
79. Compas B. E., Jaser S. S. Coping and Emotion Regulation: Implications for Understanding Depression during Adolescence. *Child Development Perspectives*, 2022, Vol. 16, № 3, P. 180–188.
80. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003, Vol. 18(2), P. 76–82.
81. Connor-Smith J. K., Flachsbart C. Relations Between Personality and Coping: A Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences*, 2024, Vol. 210, P. 112–124.
82. Devid S. oldstein and Irwin J. Kopin. Historical overview of stress concepts. Clinical Neurocardiology Section, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, Bethesda, MD USA *Stress*, June 2007. 10 (2). P. 109–120. URL: <https://www.researchgate.net/publication>
83. Dohrenwend B. P. The Social Psychological Nature of Stress: A Framework for Causal Inquiry // *Journal Abnormal Social Psychology*, 1966. Vol. 62. P. 294 – 302.

84. Endler N. S., Parker J. D. Coping inventory for stressful situations: Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1990. 45 p.
85. Folkman S. Stress, Coping, and Hope: Theoretical Updates and Practical Applications. *Annual Review of Psychology*, 2021, Vol. 72, P. 113–139.
86. Frydenberg E. Adolescent Coping: Advances in Theory, Research and Practice. New York : Routledge, 2020. 320 p.
87. Frydenberg E., Lewis R. Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives. New York : Routledge, 2020. 320 p.
88. Greenberg N., Brooks S., Dunn R. Traumatic stress and mental health of military personnel during war. *Lancet Psychiatry*, 2021, Vol. 8, № 11, P. 918–930.
89. Hammerschmidt, Anna L., and Holger Schmidt. The Impact of Volunteering on Volunteers: A Systematic Review of Risk Factors for Stress, Strain, and Burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 17, no. 1, 2012, P. 10-30.
90. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: its implications for stress, coping, and resilience. In: *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, 2021.
91. Johnson, R., & Lee, S. The Impact of Combat Exposure on Psychological Resilience in Military Personnel. *Journal of Military Studies*, 2020. 5(4), 210-225.
92. Karasek R. A. Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 1979, Vol. 24(2), P. 285–308.
93. Kemeny M. E. The psychobiology of stress. *Current Directions in Psychological Science*, 2019, Vol. 28, № 4, P. 229–235.
94. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, Vol. 37(1), P. 1–11.
95. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982. 42(1), P.168–177.

96. Koss, J., & Butcher, H. The use of drama therapy in the treatment of adolescent depression. *Drama Therapy Review*, 2017. 3(2), P.153-167.
97. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.
98. Maddi S. R. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *Journal of Positive Psychology*, 2006, Vol. 1(3), P. 160–168.
99. Maddi S. R. *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. New York: AMACOM, 2017. 272 p.
100. Maddi S. R., & Kobasa, S. C. *The hardy executive: Health under stress*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin. 1984. P. 1022-1035.
101. Majorano S., & Musetti, A. The role of self-esteem and self-control in the relationship between social support and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 2018. 123, P. 111-116.
102. Meichenbaum, D. Stress inoculation training: A 21st century perspective. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management*. The Guilford Press, 2007. 3rd ed., P. 497-518.
103. Meichenbaum, D., & Cameron, R.P. Stress inoculation training: A preventative and treatment approach. In R.J.R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence*. Springer, 2012. P. 2929-2934.
104. Mendes A. L. M., Soares, J., Rodrigues de Souza, J. M., & others. Stress and Burnout in Volunteers: A Systematic Review. *Journal of Community Psychology*, 2016. 44(1), P. 137-153.
105. Miller C. T., & Major, B. Coping with stigma and prejudice. In T. F. Heatherton, R. E. Kleck, M. R. Hebl, & J. G. Hull (Eds.), *The social psychology of stigma*. Guilford Press. 2000. P. 243-272.
106. Omoto A. M., & Snyder, M. Considerations of community: The context and process of volunteerism. *American Behavioral Scientist*, 2002. 45(5), P. 846-867.
107. Pargament K. I., Perzyski P. *Spiritual Coping and Psychological Well-Being: Advances in Theory and Research*. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2021, Vol. 13, № 2, P. 85–97.

108. Park C. L. Coping and Meaning Making: New Directions for Research and Practice. *Current Opinion in Psychology*, 2023, Vol. 48, P. 101–109.
109. Parsons P. A. Behavior, stress and variability // *Behavior Genetics*, 1988 Vol 8. P. 293 – 308.
110. Reivich, K. Resilience and Positive Psychology. In S.J. Lopez (Ed.), *Positive Psychology: Exploring the Best in People*. Westport, CT: Praeger Publishers 2008. Vol. 4, P. 195-222.
111. Schenk, S. E., Morrison, C. J., Hill, S. D., & others. (2015). Stress and Coping Among Humanitarian Aid Workers: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, 2015. 28(4), P.281-288.
112. Scott R., Howard A. Models of Stress // S. Levine, N. A. Scotch (Eds.). *Social Stress*. Chicago: Aldine, 1970. P. 270-273.
113. Seligman, M.E.P. *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books. 2006. P. 314-401.
114. Selye, H. *The physiology and pathology of exposure to stress: A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation*. Acta, Inc, 2020. P. 122.
115. Smith, J., & Jones, A. The Impact of Mindfulness Training on Stress Resilience in Military Personnel. *Journal of Military Psychology*, 2018. 10(2), 45-60.
116. Snyder, Mark, and Raymond Louis. "The Relationship between Volunteering and Psychological Well-being: Is it as Simple as Givers Are Happier than Non-Givers?" *Journal of Social Issues*, vol. 65, no. 4, 2009, P. 809-832.
117. Taylor S. E. *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill, 2020. 496 p.
118. Thoits P. A., & Hewitt, L. N. Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 2001. 42(2), P.115-131.
119. Webster J. H. Perceived stress among police officers: an integrative model of stress and coping. *Policing: Int. J. Pol. Strat. Manag.* 2014. 37. P.839–857.
120. Wilson, J., & Musick, M. The effects of volunteering on the volunteer. *Law and Contemporary Problems*, 1998. 62(4), P. 141-168.

ДОДАТОК

Додаток А

Результати діагностики військовослужбовців за методиками: «Шкала стресостійкості, КШСУ» ; тест життєстійкості Маді

№	стресостійкість	залученість	контроль	прийняття ризику	життєстійкість
1	3	20	12	4	36
2	2	14	10	6	30
3	8	46	48	28	122
4	2	18	14	8	40
5	4	32	24	20	76
6	4	36	28	18	82
7	4	34	22	14	70
8	3	12	16	4	32
9	2	14	12	4	30
10	3	16	10	7	33
11	4	36	25	18	79
12	3	18	15	6	39
13	4	36	38	16	90
14	5	34	28	12	74
15	2	14	10	6	30
16	5	18	14	8	40
17	6	12	16	4	32
18	5	14	12	4	30
19	3	16	10	7	33
20	4	32	26	10	68
21	4	34	28	8	70
22	3	12	12	8	32
23	2	18	14	4	36
24	6	12	16	4	32
25	4	14	12	4	30
26	3	16	8	2	26
27	7	44	46	22	112
28	2	18	14	7	39
29	2	14	10	6	30
30	5	18	14	8	40
31	6	12	16	4	32
32	4	14	12	4	30
33	2	16	10	7	33
34	3	16	12	5	33
35	4	14	10	6	30
36	4	40	36	7	83
37	4	34	22	12	68
38	2	14	12	4	30
39	7	16	10	7	33
40	3	8	6	3	17

41	4	18	14	8	40
42	4	34	28	10	72
43	3	10	6	2	18
44	4	34	26	8	68
45	4	38	30	12	80
46	7	50	46	20	116
47	4	32	26	11	69
48	4	34	28	10	72
49	2	14	12	8	34
50	4	30	28	12	70