

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 Копінг - стратегії тривожних станів у військових
(назва теми)

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

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

КРИВОРУЧКО А.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент САВІНА І.О.

(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)

КРИВОРУЧКО Анастасія Володимирівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Копінг - стратегії тривожних станів у військових

керівник проєкту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент Коваль В.О.,

(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) 113 с., 13 табл., 2 рис., 79 дж., 4 дод

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано теоретичні підходи до розуміння тривожності та визначено її основні прояви у структурі психічних станів особистості; визначено психологічні особливості формування та прояву тривожних станів у військових в умовах воєнного стресу; розкрито сутність копінг-стратегій та їх роль у процесі подолання тривоги військовослужбовцями; проведено емпіричне дослідження тривожності та копінг-стратегій військовослужбовців, охарактеризувавши вибірку, методики та процедури, і здійснено аналіз отриманих результатів; розроблено психокорекційні заходи а рекомендації, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій і профілактику тривожних станів у військовослужбовців.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): табл. 2.1 Розподіл загальних страхів військовослужбовців; табл.

2.2 Моральні і соціальні страхи військовослужбовців; табл. 2.3 Страхи, пов'язані зі здоров'ям військовослужбовців; табл. 2.4 Військово-професійні страхи військовослужбовців; табл. 2.5 Бойові страхи військовослужбовців; рис.2.1 Результати дослідження за методикою оцінки вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці; табл. 2.6 Рівні залучення адаптивних, проблемно-орієнтовних копінг-стратегій; табл. 2.7 Рівні використання стратегії активного подолання; табл. 2.8 Рівні використання стратегії інформаційної підтримки; табл. 2.9 Рівні використання стратегії позитивного рефреймінгу; табл.2.10 Рівні використання стратегії планування; табл. 2.11 Рівні використання емоційно-орієнтованих стратегій; табл. 2.12 Розподіл рівнів тривоги за методикою HADS серед військовослужбовців; табл. 2.13 Розподіл рівнів депресії за методикою HADS серед військовослужбовців; рис. 2.2 Результати дослідження за методикою Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).

6. Консультанти розділів проекту (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	26.11.2025
Нормок-б	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 проєкту(роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	22.12.2025	

Студент(ка) _____ Анастасія КРИВОРУЧКО
 (підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Владислав КОВАЛЬ
 (підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 113 с., 13 табл., 2 рис., 79 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження: тривожні стани військовослужбовців в умовах воєнного стресу.

Предмет дослідження: копінг-стратегії подолання тривожних станів у військовослужбовців.

Мета дослідження: визначення особливостей та ефективності копінг-стратегій подолання тривожних станів у військовослужбовців в умовах воєнного стресу.

Методи дослідження: у роботі було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних що забезпечили всебічне вивчення особливостей тривожних станів і копінг-стратегій військовослужбовців, включаючи аналіз і узагальнення наукових джерел, а також психодіагностичне обстеження, спостереження й опитування. Психодіагностичні методики дали змогу визначити інтенсивність тривожних симптомів, рівень емоційного напруження та домінуючі стратегії подолання стресових ситуацій.

В роботі емпіричне дослідження здійснювалось у кілька послідовних етапів, що забезпечило логічність та системність отримання результатів. На підготовчому етапі було визначено мету, завдання, обрано методики та сформовано процедуру їх застосування. Основний етап передбачав проведення психодіагностичного обстеження та фіксацію отриманих показників відповідно до обраних методів. На завершальному етапі застосовано методи кореляційного аналізу, що дало змогу виявити взаємозв'язки між тривожністю та копінг-стратегіями.

Практичне значення полягає в можливості використання отриманих даних для вдосконалення системи психологічного забезпечення військовослужбовців у різних умовах служби. Результати дають змогу розробляти ефективні психокорекційні програми, спрямовані на розвиток

адаптивних копінг-стратегій та зниження рівня тривожних станів. Отримані висновки можуть бути застосовані військовими психологами, інструкторами з морально-психологічної підготовки та фахівцями центрів психічного здоров'я у процесі профілактики стресових розладів.

КОПІНГ – СТРАТЕГІЇ, ТРИВОЖНІСТЬ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ,
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, СТРЕС, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВИХ.....	14
1.1. Поняття тривожності та її прояви у структурі психічних станів особистості.....	14
1.2. Особливості формування та прояву тривожних станів у військових.....	22
1.3. Психологічна сутність копінг-стратегій та їх роль у подоланні тривоги.....	31
Висновки до розділу 1.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВИХ.....	43
2.1. Мета, завдання, гіпотеза та організація емпіричного дослідження.....	43
2.2. Характеристика вибірки, методик і процедур дослідження.....	45
2.3. Аналіз і узагальнення результатів дослідження копінг-стратегій у військових.....	50
Висновки до розділу 2.....	62
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВИХ.....	65
3.1. Психокорекційна програма розвитку конструктивних копінг-стратегій.....	65
3.2. Психологічні рекомендації щодо профілактики тривожних станів у військових.....	72
Висновки до розділу 3.....	82
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна збройна агресія проти України зумовила безпрецедентне зростання психоемоційного навантаження на військових, які тривалий час перебувають у ситуаціях постійної небезпеки, невизначеності та високого ризику для життя. В таких умовах тривожні стани стають не епізодичними реакціями, а хронічним фоном, що впливає на якість бойових рішень, згуртованість підрозділів, здатність воїнів дотримуватися дисципліни та зберігати боєздатність. Сучасні дослідження підкреслюють значний психологічний тягар сучасної війни для військових та необхідність цілеспрямованого зміцнення психологічної стійкості як умови ефективного виконання завдань і збереження психічного здоров'я. В цьому контексті вивчення копінг-стратегій подолання тривожних станів у військовослужбовців набуває особливої актуальності, адже від обраних способів реагування на стрес залежить як суб'єктивне самопочуття бійця, так і його професійна надійність у зоні бойових дій.

Актуальність теми підтверджується також державними нормативними документами, спрямованими на захист прав військовослужбовців і розвиток системи охорони психічного здоров'я в Україні. У Законі України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» [17] наголошується на необхідності комплексної підтримки військових, зокрема в аспекті збереження їхнього здоров'я та створення належних умов служби. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [34] та затверджений на 2024-2026 роки план заходів до неї [63] визначають пріоритетність розвитку послуг у сфері психічного здоров'я для осіб, які переживають наслідки війни, включно з військовослужбовцями. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована Оленою Зеленською [9], спрямована на формування культури піклування про психічне здоров'я та розвиток навичок самодопомоги, що безпосередньо корелює з задачами розвитку конструктивних копінг-стратегій у воїнів.

Важливу роль відіграють і накази Міністерства оборони України щодо професійно-психологічного відбору [50] та психологічного забезпечення [49], які задають нормативні рамки для впровадження системної психологічної підтримки в Збройних Силах України.

Проблематика тривожних станів та пов'язаних із ними психічних розладів у військових посідає чільне місце в сучасній військовій психології. Дослідження свідчать, що служба в умовах бойових дій супроводжується дією численних травматичних стресорів, що підвищують ризик розвитку тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу, соматоформних та депресивних проявів. Українські науковці аналізують психологічні особливості прояву ПТСР у військовослужбовців на етапі ресоціалізації, звертаючи увагу на роль тривоги, гіперпильності, порушень сну та стресочутливості як ключових чинників ускладненої адаптації до мирних умов. Наявні емпіричні дані підтверджують, що невирішені тривожні стани негативно впливають не лише на самих військових, а й на їхні сім'ї, соціальне функціонування, професійну перспективу після демобілізації. Це зумовлює потребу у ґрунтовному вивченні механізмів подолання тривоги та факторів, які сприяють формуванню психологічної стійкості військовослужбовців упродовж усього циклу «бойові дії – відновлення – повернення до мирного життя».

Окрему значущість має дослідження саме копінг-стратегій як системи свідомих і несвідомих способів подолання стресу та тривоги, що визначають траєкторію психічного стану військовослужбовця. В межах транзакційної моделі стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман [79] підкреслюється, що ефективність адаптації людини залежить від когнітивної оцінки загрози та обраних способів подолання, зокрема проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копіngu. Теорія збереження ресурсів С. Гобфолла [78] додатково акцентує на важливості особистісних, соціальних та матеріальних ресурсів, мобілізація яких дає змогу протистояти стресу та мінімізувати його наслідки. Сучасні українські емпіричні дослідження демонструють, що у

військових найбільш значимими є проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, стратегія пошуку соціальної підтримки, а також різні поєднання конструктивних та неадаптивних способів подолання, які по-різному пов'язані з рівнем тривожності, емоційного виснаження й показниками психологічного здоров'я.

Проблема копінг-стратегій тривожних станів у військових відображена в працях як українських, так і зарубіжних науковців, що підтверджує її наукову й практичну значущість. Теоретичне підґрунтя для аналізу стресу та копіngu закладене в роботах Р. Лазаруса й С. Фолкман [79], які описали ключові види копінг-стратегій, та С. Гобфолла [78], що запропонував ресурсний підхід до розуміння стресу і подолання. До вивчення копінг-поведінки, стресостійкості та психічного здоров'я дорослих у складних і екстремальних умовах суттєвий внесок зробили також Г. Бонанно [77] та К. Олдвін [76], які досліджують феномен резильєнтності та довготривалі наслідки стресу. В українському науковому просторі проблему копінг-стратегій та психічного здоров'я військових і осіб, що перебувають в умовах війни, розробляють Л. та Т. Карамушки [20; 21], О. Креденцер [21], І. Кручініна [41], В. Ангельська [4], О. Савченко [70], С. Ганаба [11], І. Коваленко [26], М. Олійник [56], Л. Гуменюк [12], Н. Родіна [68] та інші вітчизняні дослідники, які аналізують типи копінг-стратегій військових, їх зв'язок із психоемоційним станом, наслідками травматичного стресу та ресурсами особистості. Водночас нові виклики тривалої війни, зростання масштабів бойового досвіду та потреба у науково обґрунтованих програмах психологічної допомоги військовослужбовцям роблять подальше вивчення копінг-стратегій саме тривожних станів особливо актуальним, що й зумовлює вибір теми даної магістерської роботи.

Метою дослідження є визначення особливостей та ефективності копінг-стратегій подолання тривожних станів у військових в умовах воєнного стресу.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння тривожності та визначити її основні прояви у структурі психічних станів особистості;
- визначити психологічні особливості формування та прояву тривожних станів у військових в умовах воєнного стресу;
- розкрити сутність копінг-стратегій та їх роль у процесі подолання тривоги військовослужбовцями;
- провести емпіричне дослідження тривожності та копінг-стратегій військових, охарактеризувавши вибірку, методики та процедури, і здійснити аналіз отриманих результатів;
- розробити психокорекційні заходи та рекомендації, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій і профілактику тривожних станів у військовослужбовців.

Об’єкт дослідження – тривожні стани військових в умовах воєнного стресу.

Предмет дослідження – копінг-стратегії подолання тривожних станів у військових.

Теоретичною основою дослідження є сучасні концепції стресу та подолання, зокрема транзакційна модель Р. Лазаруса і С. Фолкман та теорія збереження ресурсів С. Гобфолла, які пояснюють взаємозв’язок між когнітивною оцінкою ситуації, тривогою, наявними ресурсами та вибором копінг-стратегій. Важливим підґрунтям дослідження є також роботи українських учених у сфері військової психології, що висвітлюють прояви тривожності та специфіку психічної адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій.

Методи дослідження. У роботі було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних що забезпечили всебічне вивчення особливостей тривожних станів і копінг-стратегій військових, включаючи аналіз і узагальнення наукових джерел, а також психодіагностичне обстеження, спостереження й опитування. Психодіагностичні методики дали змогу визначити

інтенсивність тривожних симптомів, рівень емоційного напруження та домінуючі стратегії подолання стресових ситуацій.

Організація дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалось у кілька послідовних етапів, що забезпечило логічність та системність отримання результатів. На підготовчому етапі було визначено мету, завдання, обрано методики та сформовано процедуру їх застосування. Основний етап передбачав проведення психодіагностичного обстеження та фіксацію отриманих показників відповідно до обраних методів. На завершальному етапі застосовано методи кореляційного аналізу, що дало змогу виявити взаємозв'язки між тривожністю та копінг-стратегіями.

Експериментальна база дослідження. Дослідження було проведено на базі військової частини, розташованої в місті Запоріжжі, що забезпечило можливість працювати зі службовцями, які перебувають у реальних умовах воєнного стресу. В дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців, які добровільно надали згоду на участь та заповнення діагностичних матеріалів.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості використання отриманих даних для вдосконалення системи психологічного забезпечення військових у різних умовах служби. Результати дають змогу розробляти ефективні психокорекційні програми, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій та зниження рівня тривожних станів. Отримані висновки можуть бути застосовані військовими психологами, інструкторами з морально-психологічної підготовки та фахівцями центрів психічного здоров'я у процесі профілактики стресових розладів.

Апробація дослідження - тези подані для опублікування у VI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» до 125-річчя Національного університету «Запорізька політехніка» (Запоріжжя 15 жовтня 2025 р.).

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, висновків до кожного розділу,

загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 118 сторінок комп'ютерного тексту. Основний зміст викладено на 79 сторінках. Список використаних джерел складається з 79 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВИХ

1.1. Поняття тривожності та її прояви у структурі психічних станів особистості

Тривожність розглядається сучасною психологією як один із центральних психічних станів особистості, що відображає суб'єктивне переживання небезпеки, невизначеності та загрози важливим життєвим цінностям. Вона є багатовимірним феноменом, у структурі якого поєднуються когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти, що проявляються у відчутті напруження, занепокоєння, очікуванні негативних подій. У працях Л. Карамушки [20] тривожність розглядається як ключовий індикатор порушення психічного здоров'я в умовах війни, оскільки саме вона відображає глибину внутрішнього напруження особистості та її труднощі в адаптації до екстремальної реальності. На цьому тлі тривожність не зводиться лише до окремої емоції, а виступає інтегральним станом, що впливає на мислення, прийняття рішень і загальне функціонування людини [19, с. 62].

В структурі психічних станів тривожність посідає проміжне місце між короткочасними емоційними реакціями та більш стабільними рисами особистості, поєднуючи ситуативні впливи та індивідуально-психологічні особливості. Вона відрізняється від страху тим, що пов'язана не стільки з конкретною загрозою, скільки з відчуттям невизначеності, неможливістю чітко окреслити джерело небезпеки. Т. Карамушка та О. Креденцер [21], аналізуючи психічні стани людей у кризових ситуаціях війни, підкреслюють, що тривожність часто має дифузний, розмитий характер і супроводжує людину навіть за відсутності безпосереднього ризику, посилюючи загальну психічну вразливість. Саме тому тривожність розглядають як базовий фон

багатьох інших негативних станів - невпевненості, емоційного виснаження, пригніченості

[21, с.15].

Сучасні дослідники виокремлюють ситуативну та особистісну тривожність, що мають різну природу та психологічні наслідки. Ситуативна тривожність пов'язана з конкретними небезпечними чи відповідальними обставинами, виникає як реакція на реальну чи уявну загрозу та зазвичай зменшується після завершення події. Особистісна тривожність, навпаки, відображає стійку схильність людини реагувати тривогою на широкий спектр ситуацій, інтерпретуючи їх як потенційно загрозливі незалежно від об'єктивних умов. У працях Н. Родіної підкреслюється, що саме поєднання високої особистісної тривожності з хронічними стресорами призводить до формування довготривалих дезадаптивних станів, які потребують цілеспрямованого психологічного втручання [68, с. 107].

Тривожність має складну когнітивну складову, що проявляється у схильності до негативної інтерпретації подій, перебільшення загроз і недооцінювання власних можливостей. Людина з підвищеною тривожністю частіше очікує несприятливий результат, зосереджується на можливих невдачах, а не на конструктивних шляхах подолання ситуації. Н. Родіна наголошує, що такий стиль мислення формує замкнене коло: тривожні думки посилюють емоційне напруження, яке, своєю чергою, підкріплює песимістичні когнітивні схеми й утруднює реалізацію ефективних копінг-стратегій. У результаті тривожність починає визначати загальний спосіб сприйняття реальності, роблячи її більш загрозливою та непередбачуваною для суб'єкта [68, с. 110].

Емоційний компонент тривожності включає почуття внутрішнього дискомфорту, напруження, передчуття небезпеки, які можуть змінюватися від легкого хвилювання до вираженого страху та паніки. У стані підвищеної тривожності людина часто відчуває дратівливість, емоційну вразливість, схильність до різких перепадів настрою, що негативно впливає на

міжособистісні стосунки. Л. Гуменюк [12], аналізуючи прояви посттравматичних і тривожних розладів у контексті сучасних кризових подій, підкреслює, що накопичення емоційного напруження без можливості його конструктивного вираження веде до внутрішньої дезорганізації та зростання ризику психосоматичних порушень. Тривога в цьому випадку стає не лише суб'єктивним переживанням, а й фактором, що підсилює загальний психофізіологічний стрес організму [12, с. 169].

Фізіологічні прояви тривожності пов'язані з активацією вегетативної нервової системи, що готує організм до реагування на потенційну небезпеку. Це може виражатися у прискореному серцебитті, пітливості, м'язовому напруженні, утрудненому диханні, порушеннях сну, підвищеній втомлюваності. М. Олійник у співавторстві з колегами, аналізуючи психічне здоров'я військовослужбовців в умовах війни, звертає увагу на те, що тривожні стани часто супроводжуються соматичними скаргами, які військові не завжди пов'язують з психологічними причинами, що ускладнює своєчасне звернення по допомогу. Хронічне збереження таких фізіологічних симптомів без корекції сприяє виснаженню ресурсів організму та підвищує ризик розвитку психосоматичних захворювань [56, с. 112].

Поведінкові прояви тривожності охоплюють як активні, так і пасивні форми реагування на стресові ситуації. Частина людей у стані тривоги прагне надмірно контролювати події, проявляє гіпервідповідальність, прагне до безперервної перевірки інформації, що лише підсилює напруження. Інші, навпаки, схильні уникати складних ситуацій, відкладати важливі рішення, звужувати коло соціальних контактів, що поступово призводить до соціальної ізоляції. В. Ангельська у своїх роботах показує, що саме поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів тривожності визначає психоемоційний стан військовослужбовців у період реабілітації, коли вони вирішують складні завдання повернення до мирного життя [4, с. 45].

В структурі психічних станів тривожність виконує амбівалентну роль: з одного боку, вона має сигнальну функцію, попереджаючи про можливу небезпеку, з іншого - за надмірної інтенсивності стає деструктивним чинником. За помірного рівня тривожність може стимулювати мобілізацію ресурсів, підвищувати уважність, сприяти ретельнішій підготовці до відповідальних дій. Проте при хронічно високому рівні цей стан порушує здатність до раціонального аналізу ситуації, звужує поле уваги, знижує гнучкість мислення та породжує відчуття безпорадності. Саме на цей ризик звертають увагу Л. та Т. Карамушки, підкреслюючи, що тривожність в умовах війни легко переходить межу адаптивності й стає основою для розвитку більш тяжких психічних розладів [20, с. 85].

Особливої значущості проблема тривожності набуває в умовах війни, коли суспільство загалом і військові зокрема постійно стикаються з реальними загрозами життю, здоров'ю та майбутньому. Переживання невизначеності, тривалого очікування небезпеки, втрат, поранень, розлуки з близькими створює ґрунт для формування стійких тривожних станів. У цьому контексті

Л. Карамушка наголошує, що війна трансформує звичну картину світу людини, руйнує відчуття безпеки та прогнозованості, що різко підвищує рівень базової тривожності навіть у тих, хто раніше не проявляв схильності до тривожних розладів [20, с. 90].

Військовослужбовці є однією з груп найвищого ризику щодо формування патологічних тривожних станів, адже їхня діяльність пов'язана з безпосередньою участю в бойових діях, прийняттям рішень у ситуаціях смертельної небезпеки та відповідальністю за життя побратимів. Постійний вплив бойових стресорів, неможливість повноцінного відновлення, тривале перебування у середовищі, де небезпека є нормою, сприяють закріпленню підвищеного рівня тривожності як стійкої характеристики функціонування.

І. Кручініна, досліджуючи копінг-ресурси військовослужбовців в умовах воєнного часу, показує, що саме поєднання високої тривожності з

дефіцитом конструктивних стратегій подолання стресу є фактором підвищення вразливості до психотравматизації. Унаслідок цього тривожний стан у військових набуває хронічного характеру й може залишатися навіть після завершення активних бойових дій [41, с. 10].

Тривожність тісно пов'язана з переживанням стресу, проте не зводиться до нього, оскільки відображає передусім суб'єктивну оцінку ситуації як небезпечної та неконтрольованої. Стрес може бути спричинений як об'єктивними подіями, так і внутрішніми конфліктами, однак саме тривожність визначає, наскільки загрозовими будуть сприйматися ці події для людини.

І. Кручініна підкреслює, що стресові фактори воєнного часу набувають особливої інтенсивності й тривалості, а отже, створюють умови для стійкого підвищення тривожності та зміни базового рівня відчуття безпеки. У цьому сенсі тривожність виступає своєрідним «барометром» психічної напруги, який сигналізує про перевищення адаптивних можливостей особистості [41, с. 12].

Формування тривожності обумовлене поєднанням біологічних, психологічних і соціальних чинників, що взаємодіють упродовж життєвого шляху людини. До біологічних передумов належать особливості нервової системи, генетична схильність, гормональна регуляція стресових реакцій. Психологічні чинники включають індивідуальні риси характеру, стиль мислення, попередній досвід травматичних подій, сформовані моделі реагування на труднощі. Соціальне середовище - умови виховання, підтримка з боку сім'ї та колективу, культурні уявлення про небезпеку й мужність - визначає, як саме людина навчиться інтерпретувати загрози і чи буде тривога сприйматися як допустима форма емоційного реагування [54, с. 210].

Хронічна тривожність супроводжується низкою когнітивних спотворень, які посилюють стан невизначеності та безпорадності. Людина схильна концентруватися на негативних наслідках, ігноруючи можливі

ресурси й підтримку, фіксуватися на окремих загрозливих деталях і узагальнювати їх до всього майбутнього. Н. Родіна у своїх працях підкреслює, що подібні когнітивні схеми лежать в основі не лише тривожних, а й депресивних станів, формуючи відчуття відсутності контролю над подіями та власним життям. Це, у свою чергу, ускладнює використання конструктивних копінг-стратегій, які потребують більш реалістичного бачення ситуації та віри у власні можливості [68, с. 115].

У військових тривожність нерідко посилюється суперечністю між внутрішнім переживанням страху та зовнішніми очікуваннями щодо демонстрації стійкості й безстрашності. Культура військового середовища часто стимулює придушення проявів уразливості, що призводить до накопичення невисловленої тривоги й агресії. В. Ангельська, аналізуючи психоемоційний стан військових у період медико-психологічної реабілітації, звертає увагу на те, що небажання говорити про свої переживання підсилює симптоматику тривожності та ускладнює процес відновлення. У таких умовах тривожність може маскуватися під соматичні скарги, порушення поведінки чи зловживання психоактивними речовинами, що вимагає від фахівців особливо чутливого підходу до діагностики [4, с. 45].

Повернення військовослужбовців до мирного життя часто супроводжується зіткненням бойового досвіду з повсякденною реальністю, що може підсилювати тривожні стани. С. Ганаба у своїх дослідженнях домінантних копінг-стратегій учасників бойових дій показує, що після демобілізації частина військових продовжує застосовувати ті ж самі моделі реагування, що забезпечували виживання в бою, але в мирних умовах вони стають джерелом конфліктів і напруження. Високий рівень тривожності ускладнює адаптацію до цивільних ролей, провокує гіперпильність, недовіру, емоційні зриви. Це свідчить про те, що тривога у колишніх військовослужбовців є не лише наслідком пережитих подій, а й реакцією на необхідність радикальної зміни способу життя [11, с. 34].

Зв'язок тривожності з посттравматичним стресовим розладом є одним із ключових аспектів сучасних досліджень психічного здоров'я військових. В.Ангельська разом із колегами показує, що тривожні симптоми часто передують формуванню повномасштабних проявів посттравматичного стресу, слугуючи своєрідним «маркером ризику». Підвищена тривожність проявляється у нав'язливих спогадах, нічних жахах, униканні нагадувань про травматичні події, що поступово формує замкнене коло підтримання травматичного досвіду. У цьому контексті своєчасне виявлення й корекція тривожних станів розглядається як важливий напрям профілактики більш тяжких психічних розладів у військовослужбовців [13, с. 120].

Особливу увагу дослідники приділяють взаємозв'язку тривожності з копінг-стратегіями, які людина використовує для подолання стресу. Л. та Т. Карамушки разом з О. Креденцер показують, що в умовах війни саме характер копінг-стратегій значною мірою визначає рівень і стійкість тривожних станів у військових, які зазнали тяжких травм, зокрема ампутацій. Продуктивні, проблемно-орієнтовані та підтримувальні стратегії пов'язані з нижчими показниками тривожності, тоді як уникнення, заперечення, пасивність і самозвинувачення сприяють хронізації тривожних переживань. Таким чином, тривожність і копінг-поведінка утворюють взаємозалежну систему, де кожен елемент може посилювати або пом'якшувати інший [21, с. 15].

Теоретичні моделі копіngu, розроблені Н. Родіною та іншими українськими науковцями, підкреслюють складність структури копінг-поведінки та її тісний зв'язок із переживанням тривоги. Н. Родіна зазначає, що спроби звести копінг лише до окремих реакцій або рис особистості є спрощенням, оскільки на практиці він охоплює цілісну систему когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, які розгортаються в часі. У цьому контексті тривожність виступає одним із головних внутрішніх чинників, що впливають на вибір стратегій подолання, визначаючи, чи буде людина

активно шукати рішення, чи, навпаки, уникатиме зіткнення з проблемою [68, с. 109].

Розвиток уявлень про тривожність та способи її подолання у вітчизняній психології відбувається і в ширшому контексті дослідження особистісної стійкості та життєтворчості. О. Савченко [70] в сучасних роботах, присвячених становленню особистості в умовах викликів сьогодення, наголошує на значенні адекватної самооцінки, усвідомлення власних ресурсів і здатності до рефлексії як важливих чинників зниження деструктивної тривожності. Такі підходи дозволяють розглядати тривожність не лише як проблему, а й як потенційний стимул до внутрішніх змін, за умови наявності підтримки та відповідних психологічних засобів. Це створює теоретичне підґрунтя для розробки програм, спрямованих на формування у військовослужбовців більш адаптивних моделей самосприйняття й саморегуляції [70, с. 66].

Дослідження тривожності у військових спираються також на напрацювання І. Коваленка [26] та Н. Родіної [68] щодо тенденцій вивчення копінг-поведінки в різних популяціях. У їхніх працях показано, що копінг-стратегії й тривожність перебувають у динамічному взаємозв'язку, змінюючись залежно від життєвого досвіду та умов середовища. Такий підхід дає змогу розглядати тривожні стани військових не як незмінну характеристику, а як результат тривалого впливу екстремальних факторів і набутих способів реагування. Це відкриває можливості для цілеспрямованої психологічної допомоги, орієнтованої на зміну копінг-репертуару і, відповідно, зниження рівня тривожності [68, с. 109].

Важливою складовою сучасного розуміння тривожних станів є аналіз їхнього зв'язку з психічним здоров'ям у цілому, який здійснюють Л. Гуменюк [12], М. Олійник [56] та інші українські науковці. У працях, присвячених психічному здоров'ю в кризових умовах, підкреслюється, що тривожність може бути як раннім індикатором неблагополуччя, так і компонентом складніших клінічних станів, зокрема депресивних і

посттравматичних розладів. Війна загострює ці тенденції, адже кількість людей, які перебувають у зоні ризику, різко зростає, а доступ до своєчасної психологічної допомоги часто обмежений. У такій ситуації вивчення тривожності у військовослужбовців стає важливою передумовою для побудови системи профілактики, діагностики та корекції порушень психічного здоров'я [12, с. 170].

Отже, тривожність у структурі психічних станів особистості постає як складний багатовимірний феномен, що інтегрує когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові прояви й тісно пов'язаний із системою копінг-стратегій. Дослідження науковців формують сучасне уявлення про те, як тривожні стани розгортаються в умовах війни та які психологічні ресурси можуть пом'якшувати їхню деструктивну дію. У випадку військовослужбовців тривожність є не лише реакцією на екстремальні події, а й чинником, що визначає ефективність адаптації, реабілітації та повернення до мирного життя. Саме тому теоретичне осмислення поняття тривожності та її проявів у структурі психічних станів є необхідною передумовою для подальшого вивчення копінг-стратегій тривожних станів у військовослужбовців та розробки практичних заходів психологічної допомоги.

1.2. Особливості формування та прояву тривожних станів у військових

Тривожні стани у військових формуються під впливом комплексу біопсихосоціальних чинників, які діють на різних етапах їхнього життєвого та професійного шляху. Військова служба передбачає взаємодію з екстремальними подіями, високим рівнем відповідальності та реальними загрозами життю, що створює особливий фон для розвитку тривоги. У таких умовах природні реакції страху та настороженості легко переходять у хронічні тривожні стани, які виходять за межі адаптивності. Важливе значення має поєднання індивідуальної вразливості людини та специфіки

бойового або наближеного до бойового середовища, де вона перебуває тривалий час [25, с. 90].

Передумови формування тривожних станів часто закладаються ще до вступу на військову службу. Індивіди, які мали досвід психологічних травм у дитинстві, зазнавали насильства, втрат, хронічного стресу чи мали нестабільне сімейне середовище, виявляються більш чутливими до подальших екстремальних впливів. Значення мають також особливості темпераменту, підвищена чутливість нервової системи, схильність до емоційної нестабільності й песимістичного сприйняття подій. На цьому тлі військова служба з її високими вимогами та ризиками може діяти як потужний «пусковий механізм» для розвитку виражених тривожних переживань.

Перехід від цивільного способу життя до військового середовища вже сам по собі є сильним стресогенним фактором, який впливає на формування тривоги. Новобранці стикаються з різкою зміною режиму дня, жорсткою ієрархією, необхідністю беззаперечного виконання наказів і жорстким регламентом часу. Вони мають адаптуватися до відриву від родини, втрати звичного стилю життя, обмеження приватного простору та особистої свободи. Цей адаптаційний період нерідко супроводжується підвищеною тривожністю, відчуттям невпевненості й страхом не впоратися з вимогами служби [32, с. 64].

На етапі базової підготовки тривожні стани можуть формуватися як реакція на інтенсивні фізичні навантаження, сувору дисципліну та постійне оцінювання з боку командування. Навчальні тренування, моделювання бойових ситуацій, відпрацювання дій в умовах небезпеки викликають природне напруження й очікування можливих помилок. Частина військовослужбовців сприймає ці виклики як стимул до розвитку й загартування, тоді як інші переживають їх як постійне джерело загрози для власної самооцінки й майбутнього. В результаті закріплюються перші зразки

реагування на стрес, які згодом можуть або допомагати, або, навпаки, посилювати тривогу в реальних бойових умовах.

Важливим етапом у формуванні тривожних станів є період безпосередньої підготовки до участі в бойових діях. У цей час посилюється усвідомлення реальних ризиків, військовослужбовець починає конкретизувати можливі загрози для себе та побратимів. Зростає кількість тривожних думок, пов'язаних із майбутніми операціями, потенційними пораненнями чи загибеллю, відповідальністю за виконання наказів. Тривога очікування може бути не менш виснажливою, ніж реакція на реальні події, оскільки людина перебуває у стані постійного внутрішнього напруження й передчуття невідомого [25, с. 91].

Безпосередня участь у бойових діях є одним із найсильніших чинників формування тривожних станів. Постійна загроза життя, обстріли, необхідність миттєвого реагування на зміну обстановки і спостереження за пораненнями чи загибеллю побратимів створюють надзвичайно високий рівень психічного навантаження. У таких умовах природні реакції страху й тривоги є невід'ємною частиною виживання, але при тривалій дії цих факторів вони можуть перейти в хронічну форму. Коли інтенсивність стресорів перевищує адаптаційні можливості, тривожний стан стає домінуючим компонентом психічного життя військовослужбовця [32, с. 65].

Тривалість і повторюваність бойових епізодів є одним із найважливіших чинників, що впливають на формування та інтенсивність тривожних станів у військових. Короткі, але надзвичайно інтенсивні події - обстріл, раптовий напад, евакуація поранених - можуть викликати гостру стресову реакцію, яка за нормальних умов поступово зменшується. Однак навіть такі епізоди сильно виснажують нервову систему, і для її відновлення потрібен час. Якщо військовий отримує достатній відпочинок, має підтримку побратимів і можливість переосмислити пережите, тривожні симптоми зменшуються, а адаптаційні механізми відновлюються. У таких випадках

тривога зберігає характер ситуаційної реакції, пов'язаної з конкретною подією [32, с. 66].

Проте зовсім іншу картину спостерігають у ситуаціях тривалого та повторюваного перебування в зоні бойових дій, коли загроза стає постійною частиною повсякденного життя. Військовослужбовець, який регулярно стикається з небезпекою, майже не має можливостей для повноцінного психологічного «перезавантаження», а періоди відпочинку стають надто короткими, щоб зняти накопичену напругу. Унаслідок цього тривога перестає бути реакцією на окремий стресовий епізод та перетворюється на постійний фоновий стан, який супроводжує людину під час служби, сну, очікування та навіть у відносно безпечних умовах. Такий хронічний емоційний тиск виснажує внутрішні ресурси, погіршує концентрацію й знижує психологічну стійкість, що підкреслює необхідність своєчасної підтримки та профілактичних заходів.

Особливу роль у розвитку тривожних станів відіграють переживання, пов'язані з морально-психологічними наслідками бойових дій. Коли військовослужбовець стикається зі загибеллю цивільних, стає свідком руйнувань або змушений діяти в ситуаціях, що вимагають складних моральних рішень, це формує внутрішній конфлікт, який не зникає після завершення бойового епізоду. Почуття провини за збережене життя - особливо гостре тоді, коли загинули побратими - може тривалий час супроводжувати людину, підсилюючи її вразливість до тривоги. Такі події викликають не лише емоційний відгук, а й глибоке когнітивне напруження, пов'язане зі спробами пояснити та осмислити пережите [39, с. 15].

У таких умовах тривожний стан часто поєднується з іншими важкими переживаннями - соромом, провинною, емоційною відстороненністю чи відчуттям внутрішнього спустошення. Людина починає ставити під сумнів власні моральні рішення, справедливість подій, сенс виконання завдань і навіть власну ідентичність. Це створює складну емоційну картину, у якій тривога має вже не лише фізіологічний чи ситуативний характер, а й

екзистенційний вимір. У таких станах переплітаються страх перед майбутнім, невпевненість у власній моральності та відчуття віддалення від інших, що суттєво ускладнює відновлення. Саме тому для військовослужбовців, які пережили подібні ситуації, особливо важливо отримувати чутливу психологічну підтримку, що враховує моральний аспект травматичного досвіду [39, с. 16].

Організаційні умови служби також мають прямий вплив на формування тривоги. Недостатність інформації про оперативну ситуацію, відчуття невизначеності щодо тривалості ротацій, проблеми із забезпеченням, суперечливі накази або слабка комунікація з командуванням підсилюють відчуття безконтрольності. Коли військовослужбовець не розуміє логіки прийнятих рішень і не знає, чого очікувати завтра, зростає ризик формування стійкого відчуття загрози. У таких умовах навіть відносно безпечні періоди можуть сприйматися як «затишшя перед бурею», що підтримує хронічну напруженість.

Суттєвий вплив на інтенсивність тривожних станів має рівень згуртованості підрозділу та якість міжособистісної підтримки всередині колективу. Коли військовослужбовці відчують довіру до побратимів, можуть відкрито говорити про свої переживання та отримувати емоційну підтримку, це значно полегшує подолання тривоги. Спільне обговорення складних ситуацій, можливість поділитися напруженням або страхом, взаємна допомога у побуті чи під час бойових завдань формують відчуття «ми», яке знижує психічне навантаження. У таких умовах навіть сильні стресові фактори переживаються більш контрольовано, а тривога не набуває руйнівного характеру, оскільки людина знає, що не залишається наодинці зі своїми емоціями [3, с. 41].

Протилежний ефект спостерігається у підрозділах, де панує ізоляція, часті конфлікти, приниження або відсутність емоційної підтримки. Коли військовий змушений приховувати власний стан через страх осуду чи недовіри, тривога швидко посилюється та стає хронічною. У таких

колективах частіше виникають підозрілість, внутрішня напруга, взаємні звинувачення та емоційне дистанціювання. Відсутність почуття безпеки всередині групи створює додаткове психічне навантаження, яке накладається на зовнішні бойові загрози. У результаті загальний рівень тривожності в таких підрозділах значно вищий, а здатність ефективно діяти у стресових умовах - нижча, що підкреслює важливість формування підтримувальної та згуртованої атмосфери [3, с. 42].

Культура військового середовища нерідко підтримує уявлення про те, що прояви страху й тривоги є ознакою слабкості чи професійної непридатності. Під впливом цих норм військовослужбовці вчаться приховувати свої емоційні стани, уникати звернення про психологічну допомогу, зберігати «зовнішню стійкість» за будь-яку ціну. Внутрішнє переживання тривоги при цьому нікуди не зникає, а накопичується, набуваючи прихованих форм прояву. Подібна «подвійність» - зовнішня витримка при внутрішньому напруженні - є одним із чинників переходу тривоги в хронічні й іноді важко усвідомлювані форми.

Формуванню тривожних станів сприяють також нейробіологічні механізми, пов'язані з повторним активуванням стресових систем організму. Часті епізоди небезпеки й страху призводять до хронічної активації системи «бий або тікай», що відображається в підвищенні рівня фізіологічної збудливості. Організм ніби «звикає» перебувати в стані бойової готовності, і навіть у відносно спокійних умовах підтримується високий тонус напруги. Унаслідок цього людина може відчувати тривогу без очевидних зовнішніх причин, реагуючи на найменші сигнали або нагадування про минулі події [10, с. 211].

Когнітивні прояви тривожних станів у військовослужбовців характеризуються схильністю до гіперпильності та постійного сканування середовища на предмет загроз. Людина уважно прислухається до звуків, реагує на раптові рухи, тримає в полі зору потенційні джерела небезпеки, навіть якщо зараз перебуває поза зоною бойових дій. Формуються стійкі

очікування найгірших сценаріїв, надмірна настороженість до нової інформації, недовіра до запевнень у безпеці. Такий спосіб мислення підтримує тривогу й заважає переключатися на мирні, повсякденні види діяльності.

Емоційні прояви тривожних станів включають не лише власне страх, а й дратівливість, відчуття внутрішньої напруги, труднощі з відчуттям радості й спокою. Військові можуть описувати свій стан як «постійне напруження всередині», «неможливість розслабитися», «готовність, що не вимикається». Нерідко тривога поєднується з почуттями гніву, провини, сорому, що створює складну емоційну палітру, у якій важко розібратися без спеціальної допомоги. Це ускладнює як саморозуміння, так і відкриту розмову про власні переживання з близькими людьми [10, с. 212].

Соматичні прояви тривожних станів у військових можуть охоплювати широке коло симптомів, які часто сприймаються як суто «фізичні» проблеми. Це порушення сну, часті пробудження, нічні кошмари, відчуття втоми зранку, головний біль, болі у спині, напруження м'язів. Не рідкістю є скарги на серцебиття, задишку, дискомфорт у грудях, розлади травлення, що іноді породжує страх важкого соматичного захворювання. Відсутність усвідомленого зв'язку між цими симптомами й тривогою призводить до багаторазових медичних обстежень без чіткої відповіді, що ще більше посилює занепокоєння.

Поведінкові прояви тривоги можуть виражатися як у надмірній активності, так і в униканні. Частина військових у стані тривоги стає гіперактивною, постійно шукає, що робити, не може сидіти без справи, часто перевіряє спорядження, інформацію, маршрути. Інші, навпаки, намагаються уникати обговорення важких тем, відтягують виконання завдань, пов'язаних із можливим ризиком, зменшують коло спілкування. У мирних умовах можливе уникання місць, звуків, запахів, що нагадують про бойові події, а також небажання брати участь у соціальних заходах, які раніше приносили задоволення [18, с. 134].

Інколи тривожні стани у військовослужбовців набувають форми раптових інтенсивних нападів із вираженими фізіологічними проявами, які люди можуть сприймати як загрозу життю. Це різке серцебиття, відчуття нестачі повітря, запаморочення, сильний страх «збожеволіти» або померти в даний момент. Такі епізоди можуть провокуватися яскравими нагадуваннями про бойові ситуації, гучними звуками, натовпом або, здавалось би, нейтральними подіями. Після кількох таких нападів формується очікування їх повторення, що саме по собі підтримує високий рівень тривожності [18, с. 135].

Тривожні стани рідко проявляються окремо, оскільки їхній розвиток часто пов'язаний із ширшим спектром психічних і поведінкових змін. У багатьох військовослужбовців підвищена тривожність поєднується з депресивними настроями, втратою інтересу до звичних занять, емоційною «відстороненністю» або відчуттям внутрішньої порожнечі. На тлі хронічного стресу можуть з'являтися труднощі з концентрацією, відчуття виснаження, небажання взаємодіяти з оточенням, різкі коливання настрою. Все це створює складний емоційний фон, у якому тривога стає лише одним із симптомів загального психічного перевантаження. Важливо підкреслити, що такі стани не є ознакою особистої неспроможності - вони є природною реакцією організму на тривалі екстремальні умови та потребують уважного ставлення.

Деякі військові намагаються самотійно зменшити внутрішнє напруження за допомогою алкоголю чи седативних засобів, використовуючи їх як швидкий спосіб заснути або тимчасово «вимкнути» важкі думки. Хоча на перший погляд такі стратегії можуть давати короточасне полегшення, насправді вони лише маскують тривогу, не впливаючи на її справжні причини. Регулярне вживання алкоголю або неконтрольованих заспокійливих препаратів порушує природні механізми саморегуляції, поглиблює депресивні симптоми, посилює дратівливість і емоційні перепади. В результаті формується складна проблема, де тривога переплітається зі

зловживанням психоактивними речовинами та емоційною нестабільністю, що суттєво ускладнює відновлення [25, с. 90].

Після повернення з зони бойових дій тривожні стани часто не зникають, а трансформуються відповідно до нових умов життя. Військовослужбовець може постійно відчувати небезпеку в буденних ситуаціях, сприймати гучні звуки як потенційний обстріл, насторожено ставитися до скупчень людей, мати труднощі з користуванням громадським транспортом. З'являється відчуття, що мирне життя є «чужим» і непередбачуваним, а правила, які працювали на війні, не діють тут. Така невідповідність між внутрішнім станом і зовнішніми вимогами посилює тривогу та ускладнює соціальну й професійну адаптацію [24, с. 16].

Оточення військовослужбовця в мирних умовах не завжди розуміє природу його тривожних станів, що поглиблює внутрішню напругу. Близькі можуть сприймати підвищену настороженість, замкненість чи дратівливість як «поганий характер» або «небажання змінюватися». Це породжує конфлікти в сім'ї, відчуття нерозуміння, самотності й відчуження. У відповідь тривога може посилюватися, набуваючи не лише бойового, а й міжособистісного змісту, пов'язаного зі страхом втратити важливі стосунки.

Важливою особливістю тривожних станів у військових є їхня хвилеподібність і залежність від тригерів, які нагадують про травматичний досвід. Навіть за умови відносно стабільного періоду можливе раптове посилення тривоги під впливом новин про воєнні події, річниць, зустрічей із побратимами чи поїздок у певні місця. Це створює враження непередбачуваності власного стану, підриває відчуття контролю над собою й майбутнім. Людина може почати боятися не лише зовнішніх подій, а й самої можливості «не витримати» черговий спалах тривоги [29, с. 154].

Таким чином, формування та прояви тривожних станів у військовослужбовців є результатом складної взаємодії особистісних передумов, особливостей військового середовища, інтенсивності й

тривалості бойового стресу, якості соціальної підтримки та умов повернення до мирного життя. Тривога в цьому контексті не є випадковим явищем, а закономірною відповіддю на екстремальні обставини, яка, однак, може набути дезадаптивного характеру. Розуміння цих механізмів є необхідною передумовою для розробки ефективних способів психодіагностики, профілактики й корекції тривожних станів у військових. Це, у свою чергу, створює основу для подальшого аналізу копінг-стратегій, за допомогою яких військовослужбовці намагаються впоратися з пережитим досвідом і зберегти психічне здоров'я.

1.3. Психологічна сутність копінг-стратегій та їх роль у подоланні тривоги

Психологічна сутність копінг-стратегій пов'язана з тим, що вони розглядаються як система усвідомлених когнітивних, емоційних і поведінкових дій, спрямованих на подолання чи послаблення стресу й тривоги. У монографічних роботах Н. Родіної копінг-поведінка описується як цілісний спосіб взаємодії особистості зі стресовою ситуацією, який інтегрує внутрішні ресурси й зовнішні можливості, а не зводиться до окремих реакцій. Саме через копінг-стратегії людина намагається відновити суб'єктивне відчуття контролю, знизити напруження та зберегти відчуття цілісності «Я» в умовах загрози. У цьому сенсі копінг виступає ключовим механізмом психологічної саморегуляції в тривожних ситуаціях [68, с. 109].

У працях Л. та Т. Карамушки, присвячених аналізу копінг-стратегій у різних професійних групах, підкреслюється, що копінг є не епізодичною реакцією, а стійкою системою стратегій, яка формується впродовж життя й відображає індивідуальний стиль подолання труднощів. Авторки показують, що саме вибір активних, конструктивних стратегій - орієнтованих на розв'язання проблеми, пошук підтримки, когнітивне переосмислення ситуації - пов'язаний із вищим рівнем психологічного здоров'я та нижчими показниками дистресу. Копінг у цьому контексті постає як місток між

зовнішніми вимогами середовища і внутрішніми можливостями особистості. Завдяки йому тривожні стимули не призводять автоматично до дезорганізації, а стають поштовхом до мобілізації й адаптації [20, с. 90].

Дослідження І. Кручініної [41], В. Ангельської [4], М. Олійника [56], Л. Гуменюк [12] та інших українських авторів, які працюють із військовими та населенням, що проживає в умовах війни, переконливо демонструють особливу роль копінг-стратегій у підтримці психічної рівноваги. Встановлено, що в умовах тривалого стресу й небезпеки саме характер копінгу- активний чи пасивний, продуктивний чи унікальний- визначає, чи трансформується тривога в адаптивну настороженість або ж набуває хронічного, деструктивного характеру. В роботах, присвячених копінг-ресурсам військовослужбовців, показано, що продуктивні стратегії пов'язані з нижчим рівнем тривожності, кращою емоційною стабільністю й меншою вираженістю симптомів посттравматичного стресу. Це наочно ілюструє, що копінг-стратегії є не другорядним, а центральним фактором у подоланні тривожних станів [25, с. 90].

У системному підході до копінгу, розробленому в українській психології, підкреслюється відмінність між копінг-стратегіями та психологічними захисними механізмами. Захисні механізми здебільшого мають неусвідомлений характер і спрямовані на тимчасове обмеження доступу до болючих переживань, тоді як копінг передбачає принаймні часткову усвідомленість, вибір і цілеспрямованість дій у стресовій ситуації. Змістовно це означає, що особистість не лише автоматично «захищається» від тривоги, а й активно шукає способи вплинути на ситуацію чи власний стан. Саме тому копінг-стратегії розглядають як поведінковий і когнітивно-емоційний інструмент управління тривогою.

Психологічна сутність копінг-стратегій полягає в тому, що вони виступають операційним рівнем реалізації більш загальних механізмів адаптації до стресу. На теоретичному рівні йдеться про те, як людина оцінює подію (як загрозу, втрату чи виклик), які ресурси вважає доступними та яким

чином організовує свої дії у відповідь на цю оцінку. На операційному рівні саме копінг-стратегії втілюють цю оцінку у конкретні кроки: планування, пошук інформації, звернення по допомогу, емоційне вираження, відволікання тощо. Від того, наскільки ці кроки відповідають реальній ситуації й ресурсам, залежить, чи вдасться знизити тривогу до керованого рівня [70, с. 67].

Структурно копінг-стратегії включають кілька взаємопов'язаних компонентів, кожен із яких відіграє свою роль у тому, як людина реагує на стресову та небезпечну ситуацію. Когнітивний компонент відображає особливості осмислення події: які значення надає військовослужбовець тому, що відбувається, які переконання активізуються та як саме він інтерпретує ризик. Саме когнітивні оцінки визначають, чи сприйматиметься ситуація як така, що піддається контролю, чи як непереборна загроза. Наприклад, одна й та сама подія може оцінюватися або як виклик, який потребує мобілізації, або як загроза, що викликає паралізуючий страх. Це впливає на весь подальший стиль реагування.

Емоційний компонент копіngu охоплює способи регуляції переживань, що виникають у відповідь на стрес. Він може проявлятися як у формі відкритого вираження емоцій - слів, жестів, звернення по підтримку, - так і у вигляді емоційної стриманості або внутрішньої переробки почуттів. У військовому середовищі емоційна регуляція часто ускладнюється нормами стриманості, однак саме здатність конструктивно «проживати» емоції, а не пригнічувати їх, сприяє зниженню тривоги. Коли військовослужбовець уміє визначати власні емоційні реакції, називати їх і знаходити відповідні способи їхнього контролю, ризик накопичення напруги значно зменшується [70, с. 68].

Поведінковий і соціальний компоненти визначають практичні аспекти реагування. Поведінковий компонент охоплює конкретні дії - як спрямовані на зміну ситуації (пошук інформації, планування, активні дії), так і на стабілізацію власного стану (дихальні техніки, фізична активність, саморегуляція). Соціальний компонент пов'язаний із залученням підтримки:

зверненням до побратимів, командирів, спеціалістів, участю в групових взаємодіях, які допомагають зменшити відчуття ізоляції. Разом ці компоненти формують цілісний профіль копіngu, який може або знижувати рівень тривоги, або, у разі неадаптивних стратегій, підтримувати й посилювати її. Саме тому комплексне розуміння цих елементів є ключовим для розвитку ефективних способів подолання стресу у військовослужбовців [62, с. 227].

Функція копінг-стратегій у подоланні тривоги полягає насамперед у відновленні суб'єктивного відчуття контролю - як над ситуацією, так і над власними внутрішніми реакціями. Тривога посилюється тоді, коли людина сприймає подію як таку, що повністю виходить за межі її можливостей впливати чи діяти. Тому будь-які дії, що повертають відчуття контролю - пошук інформації, планування, вибір конкретної поведінкової реакції, переосмислення події або застосування технік саморегуляції - допомагають знизити інтенсивність тривожних переживань. Для військовослужбовця важливо мати хоча б один «опорний» спосіб реагування, який нагадує, що навіть у непередбачуваних обставинах він може щось зробити для стабілізації свого стану [62, с. 228].

Навіть у ситуаціях, коли об'єктивно змінити зовнішні умови майже неможливо, наявність внутрішніх механізмів регуляції - уміння зосередитися на диханні, заспокоїти думки, раціонально оцінити загрозу чи звернутися по підтримку - дає відчуття, що тривога не є домінуючою силою. У таких випадках копінг виступає своєрідним посередником між зовнішнім стресором і внутрішніми переживаннями, допомагаючи «перекласти» загрозу у більш керований формат. Саме завдяки цьому розвинуті копінг-стратегії зменшують емоційне напруження, підвищують стійкість і дозволяють військовослужбовцю діяти більш зібрано та впевнено навіть у складних умовах.

У традиції дослідження копіngu поширеним є поділ стратегій на орієнтовані на розв'язання проблеми, спрямовані на емоційну регуляцію та

унікальні чи пасивні. Стратегії, спрямовані на проблемне розв'язання, передбачають аналіз ситуації, формулювання реалістичних цілей, пошук інформації та планування конкретних дій. Емоційно-орієнтований копінг включає способи впливу на власні переживання - від конструктивного вираження емоцій до пошуку підтримки або використання технік релаксації. Унікальний та пасивний копінг, навпаки, пов'язаний із відходом від проблеми, ігноруванням або відкладанням її розв'язання, що може тимчасово зменшувати напругу, але в перспективі часто підтримує тривогу [41, с. 10].

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії вважаються одним із найефективніших засобів зниження тривоги в ситуаціях, де людина реально може вплинути на перебіг подій. Коли особа переходить від безкінечного обдумування загроз до конкретного планування - що саме робити, до кого звернутися, які кроки здійснити - тривожний стан поступово трансформується в активну мобілізацію. Це не означає повного зникнення переживань, але змінюється їхній характер: замість безпорадності з'являється відчуття цілеспрямованості та суб'єктності. У військовому середовищі, де багато ситуацій вимагають швидких і чітких рішень, такий тип копіngu є особливо важливим [41, с. 11].

Разом із тим існують ситуації, у яких можливості прямого впливу на події обмежені, а тривожність зумовлена насамперед невизначеністю або неминучістю ризику. У таких випадках особливого значення набувають емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на внутрішню переробку переживань. До них належать конструктивне вираження емоцій, використання технік релаксації, дихальних вправ, звернення до значущих інших для емоційної підтримки. Розуміння того, що тривога може бути «витримана» й поступово зменшена завдяки внутрішнім ресурсам, допомагає запобігти її переходу в паніку чи хронічне виснаження.

Частина копінг-стратегій ґрунтується на когнітивному переосмисленні подій, тобто на здатності змінювати власне розуміння стресової ситуації. Коли людина аналізує подію ширше, ніж лише як загрозу, вона може

побачити у ній можливість для особистісного розвитку, уточнення життєвих цінностей чи зміцнення важливих стосунків. Таке переосмислення не заперечує небезпеку та не зменшує її реальність, але допомагає створити більш гнучку та стійку когнітивну рамку. Завдяки цьому подія перестає сприйматися як абсолютний негатив, а набуває змістового виміру, у якому людина відчуває власну активність та здатність впливати на процеси всередині себе.

Внаслідок когнітивного переосмислення тривога стає більш керованою, оскільки перестає визначатися лише страхом і невизначеністю. Замість тотального занепокоєння у людини з'являється відчуття, що навіть у несприятливих обставинах існує простір для внутрішнього зростання та зміцнення стійкості. Для військовослужбовців це особливо важливо: вони можуть інтерпретувати складні події як досвід, який поглиблює професійну компетентність, навчає витримці або підкреслює цінність підтримки побратимів. Таке переосмислення не знімає напруження повністю, однак робить його менш деструктивним і дозволяє зберігати працездатність навіть у виснажливих умовах бойової служби [32, с. 81].

Унікальні й пасивні копінг-стратегії - такі як ігнорування проблеми, відкладання рішень, втеча в залежну поведінку, надмірне відволікання - на перший погляд можуть давати відчуття тимчасового полегшення. Людина ніби відсуває джерело тривоги на другий план, дозволяючи собі не думати про нього певний час. Однак проблема залишається невирішеною, а загроза - неусуненою, тому тривожний фон зберігається і часто зростає. У довгостроковій перспективі саме переважання таких стратегій пов'язане з високим рівнем хронічної тривожності та схильністю до повторюваних, нерідко неуспішних спроб уникнення [41, с. 12].

Копінг-стратегії нерозривно пов'язані з ресурсним потенціалом людини, адже кожен спосіб подолання стресу спирається на певні внутрішні або зовнішні можливості. До внутрішніх ресурсів належать самооцінка, відчуття власної компетентності, сформовані навички саморегуляції та попередній

досвід успішного подолання труднощів. Чим розвиненіші ці ресурси, тим легше людині оцінювати ситуацію як таку, що піддається впливу, а отже - обирати активні та раціональні стратегії реагування. Військовослужбовець, який знає свої сильні сторони, має досвід ефективних дій у напружених умовах і володіє базовими техніками контролю емоцій, може значно швидше стабілізувати власний стан і не допустити наростання тривоги [32, с. 82].

Зовнішні ресурси також відіграють вагомую роль, оскільки забезпечують підтримувальне середовище, у якому копінг-стратегії можуть реалізовуватися повною мірою. До них належать соціальна підтримка побратимів, довіра в підрозділі, можливість отримати консультацію фахівця, доступ до інформації, чітка організація служби та матеріальні умови, що знижують загальне навантаження. Коли таких ресурсів достатньо, військовий має більше можливостей використовувати активні, конструктивні стратегії - від планування дій до звернення за допомогою чи переосмислення ситуації. Натомість їхній дефіцит часто спричиняє активацію пасивних або унікальних форм реагування, що лише посилюють тривогу й не сприяють її подоланню. Таким чином, наявність ресурсів визначає, наскільки продуктивним буде копінг і якою мірою він знижуватиме рівень тривожності [32, с. 83].

Важливим показником ефективності копінгу є його гнучкість, тобто здатність змінювати стратегії залежно від вимог ситуації та власного стану. Гнучка людина здатна відмовитися від звичної, але малоефективної стратегії, якщо вона не дає результату, і спробувати іншу - наприклад, замінити уникання проблеми на поступове її опрацювання. Така варіативність дозволяє точніше «налаштовувати» відповіді на стресові стимули, уникаючи як надмірного напруження, так і безпорадності. Жорстка фіксація на одній стратегії, навпаки, часто підтримує високий рівень тривоги, особливо коли обрана стратегія суперечить об'єктивним можливостям впливу на ситуацію.

В процесі подолання тривоги важливу роль відіграє те, як людина оцінює контрольованість ситуації. Якщо подія сприймається як така, на яку можна

вплинути, більш ефективними будуть проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як у неконтрольованих умовах більший сенс мають емоційна регуляція, переосмислення та прийняття. Невідповідність між оцінкою ситуації та обраним копінг-наприклад, спроби контролювати те, що принципово не піддається впливу, - призводить до зростання тривожності. Узгодженість між типом події, наявними ресурсами та стратегією копіngu, навпаки, сприяє зниженню емоційного напруження [39, с. 15].

Часовий вимір копінг-стратегій суттєво впливає на те, як змінюється рівень тривоги впродовж часу. Деякі стратегії забезпечують швидке, але коротко-тривале полегшення, наприклад відволікання, уникнення або тимчасове «переключення» уваги на інші дії. Вони допомагають знизити гостроту переживань у моменті, проте не усувають причин напруження й можуть втрачати ефективність у довшій перспективі. Інші стратегії діють повільніше, але забезпечують більш глибокий і тривалий ефект - це планування, пошук підтримки, когнітивне переосмислення та розвиток навичок саморегуляції. Важливо, щоб людина розуміла різницю між швидкими та довготерміновими копінг-діями і не покладалася виключно на миттєві способи полегшення. Оптимальним є поєднання цих підходів, коли короткотермінові стратегії зменшують гостру тривогу, а довготермінові сприяють її справжній трансформації та підвищують психологічну стійкість [39, с. 16].

Однією з найважливіших копінг-стратегій, що мають прямий вплив на тривогу, є пошук соціальної підтримки. Спілкування з людьми, які здатні вислухати, зрозуміти, поділитися власним досвідом або надати практичну допомогу, знижує відчуття ізольованості перед загрозою. Усвідомлення того, що людина не «сама» з проблемою, зменшує суб'єктивну вагу небезпеки та посилює переживання захищеності. Для військовослужбовців особливе значення має підтримка побратимів і сім'ї, які створюють відчуття «плеча», на яке можна опертися в моменти посилення тривоги.

Когнітивні стратегії, спрямовані на реалістичний аналіз ситуації та перевірку власних тривожних очікувань, допомагають зменшити вплив катастрофізуючого мислення. Коли людина вчиться відокремлювати факти від припущень, перевіряти ймовірність найгірших сценаріїв, шукати альтернативні пояснення подій, інтенсивність тривоги зменшується. Такий підхід не заперечує реальних ризиків, але запобігає їх перебільшенню, яке часто живить тривожні стани. У результаті людина переходить від пасивного переживання до більш зваженого, раціонального ставлення до своїх страхів.

В умовах війни та тривалих кризових ситуацій особливого значення набувають копінг-стратегії, пов'язані з підтриманням особистісного сенсу й ціннісних орієнтацій. Для багатьох людей зниження тривоги пов'язане не стільки з об'єктивним зменшенням загроз, скільки з усвідомленням, заради чого вони витримують випробування. Орієнтація на професійний обов'язок, турботу про близьких, захист країни, збереження людської гідності дозволяє структурувати внутрішній досвід і надає тривозі «обґрунтований» характер. У таких випадках тривога не зникає повністю, але стає більш інтегрованою в систему життєвих смислів [47, с. 181].

Копінг-стратегії не є вродженими, вони формуються в процесі життєвого досвіду, виховання, навчання, професійної підготовки та цілеспрямованих психологічних впливів. Людина засвоює певні моделі реагування, спостерігаючи за батьками, однолітками, значущими дорослими, а також отримуючи зворотний зв'язок від оточення. Це означає, що навіть при наявності не дуже адаптивних копінг-звичок можливе їх поступове змінення й розширення репертуару конструктивних стратегій. Психологічні тренінги, психоедукація, індивідуальне консультування можуть суттєво посилювати здатність людини ефективно справлятися з тривогою [47, с. 182].

Для практичної психології важливо, що оцінка копінг-стратегій дає змогу виявити групи підвищеного ризику щодо розвитку хронічної тривожності й пов'язаних з нею розладів. Аналіз структури копіngu дозволяє зрозуміти, які саме елементи системи подолання є відносно сильними, а які потребують

підтримки й розвитку. Наприклад, людина може мати добре розвинені раціональні стратегії, але слабо використовувати соціальну підтримку, або навпаки. Таке диференційоване бачення відкриває можливість для цілеспрямованих інтервенцій, що впливають саме на ті аспекти копінгу, які найбільше пов'язані з підвищеною тривожністю [55, с. 39].

Отже, психологічна сутність копінг-стратегій полягає в тому, що вони є організованою системою свідомих способів реагування на стрес і тривогу, яка опосередковує взаємодію між зовнішніми загрозами й внутрішнім світом людини. Від характеру цієї системи - її гнучкості, ресурсоємності, збалансованості між проблемною та емоційною орієнтацією - залежить, чи стане тривога руйнівним чинником або керованою частиною адаптаційного процесу. У контексті військової служби, де рівень загроз і невизначеності надзвичайно високий, копінг-стратегії набувають статусу одного з головних психологічних ресурсів виживання й збереження психічного здоров'я. Саме тому їх глибоке теоретичне й емпіричне вивчення є необхідною передумовою розробки ефективних програм профілактики та подолання тривожних станів у військовослужбовців.

Висновки до розділу 1

В першому розділі теоретично обґрунтовано, що тривожність є складним багатовимірним психічним станом, який інтегрує когнітивні, емоційні, емоційно-вольові, фізіологічні та поведінкові компоненти. Показано, що в умовах війни вона перестає бути епізодичною емоційною реакцією й набуває характеру фонові психічної напруги, що пронизує повсякденне функціонування особистості, впливаючи на мислення, прийняття рішень, міжособистісні стосунки й соматичне благополуччя. Узагальнення наукових підходів дозволило розглядати тривожність як центральний індикатор психічного неблагополуччя в умовах хронічної невизначеності, що виступає

«фоном» для формування депресивних, посттравматичних та психосоматичних розладів.

З'ясовано, що тривожність поєднує в собі ситуативний і особистісний компоненти та формується під впливом поєднання біологічних, психологічних і соціальних чинників упродовж життєвого шляху. Її когнітивна складова проявляється у схильності до катастрофізації, перебільшення загроз і недооцінювання власних ресурсів; емоційна - у хронічному відчутті напруження, дратівливості й емоційній вразливості; фізіологічна - у вегетативних та психосоматичних симптомах; поведінкова - в амбівалентній тенденції до гіперконтролю або уникання складних ситуацій. Така інтегральність дозволяє розглядати тривожність як «барометр» адаптаційних можливостей, що сигналізує про перевантаження системи психічної регуляції й потребу в мобілізації додаткових ресурсів.

Специфіка формування та прояву тривожних станів у військових розкрита через аналіз сукупності біопсихосоціальних і ситуаційних чинників військової служби. Показано, що передумови тривожних переживань нерідко закладаються ще до вступу на службу, однак саме екстремальні умови військової діяльності - бойові дії, постійна загроза життю, спостереження поранень і загибелі побратимів, невизначеність ротацій, організаційні труднощі - трансформують тривогу в хронічний стан. Додатковим чинником ризику виступає військова культура, орієнтована на демонстрацію безстрашності та емоційної стриманості, що сприяє приховуванню тривоги, її маскуванню під соматичні скарги, поведінкові порушення або зловживання психоактивними речовинами. Повернення до мирного життя часто супроводжується гіперпильністю, недовірою, відчуттям «чужості» цивільної реальності та конфліктами з оточенням, що підтримує й посилює тривожні стани.

Теоретичний аналіз копінг-стратегій засвідчив, що саме система свідомих когнітивних, емоційних, поведінкових і соціально орієнтованих дій є ключовим механізмом опосередкування взаємодії між зовнішніми загрозами

та внутрішніми переживаннями тривоги. На основі наукових підходів обґрунтовано відмінність між копінг-стратегіями та психологічними захисними механізмами й показано, що характер копінгу (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, соціально підтримувальний чи унікальний, пасивний, самозвинувачувальний) безпосередньо визначає рівень і стійкість тривожності. Продуктивні, гнучкі копінг-стратегії, що спираються на внутрішні (самооцінка, навички саморегуляції, позитивний досвід подолання) та зовнішні (згуртованість підрозділу, підтримка сім'ї, якість командування, доступ до допомоги) ресурси, пов'язані з нижчими показниками тривожності й кращою психічною адаптацією військових.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволяє стверджувати, що тривожність військовослужбовців є не випадковою реакцією на окремі події, а закономірним продуктом взаємодії особистісних передумов, екстремальних умов військової діяльності, соціокультурних норм середовища й наявного копінг-репертуару. Копінг-стратегії в даному контексті постають одним із провідних психологічних ресурсів, від яких залежить, чи трансформується тривога в адаптивну настороженість і мобілізацію, чи набуде хронічного, деструктивного характеру.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВИХ

2.1. Мета, завдання, гіпотеза та організація емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей копінг-стратегій військовослужбовців у ситуаціях підвищеної тривожності та визначення взаємозв'язку між рівнем тривожних станів і вибором адаптивних або дезадаптивних способів подолання стресу. Така мета обумовлена актуальністю проблеми психічної стійкості військових в умовах бойових дій, що вимагає від особистості здатності ефективно регулювати емоційні стани та використовувати конструктивні механізми подолання напруження.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що ефективне подолання тривожних станів у військовослужбовців зумовлюється переважанням адаптивних копінг-стратегій та відносно низьким рівнем емоційного напруження. Очікується, що конструктивні способи реагування - такі як планування, активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та рефлексивний аналіз ситуації - сприятимуть зниженню інтенсивності тривоги, стабілізації психоемоційного стану та підвищенню психологічної стійкості особистості військового.

Для реалізації поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

- підібрати валідні й надійні психодіагностичні методики для вимірювання рівня тривожності та структури копінг-поведінки;
- здійснити емпіричне обстеження військовослужбовців;
- провести кореляційний аналіз та інтерпретацію отриманих результатів;
- визначити особливості та домінуючі тенденції копінг-стратегій у вибірці;

– встановити взаємозв'язки між рівнем тривожності та типами копінг-стратегій.

Організація дослідження передбачала його проведення у кілька послідовних етапів, що забезпечило системність, логічність і наукову обґрунтованість отриманих даних. На підготовчому етапі було уточнено мету та завдання, сформовано гіпотезу, обрано відповідні психодіагностичні інструменти й визначено процедуру їх застосування. Особливу увагу приділено дотриманню етичних норм роботи з військовослужбовцями, забезпеченню добровільності участі та конфіденційності результатів.

Основний етап включав проведення психодіагностичного обстеження, під час якого здійснювалася детальна фіксація отриманих показників відповідно до обраних стандартизованих методик, що забезпечувало надійність і валідність даних. Дослідження проводилося індивідуально або в малих групах, причому умови обстеження спеціально організовувалися таким чином, щоб створити атмосферу психологічного комфорту та довіри, що мінімізувало вплив ситуативної тривожності на результати. Додатково контролювалися зовнішні чинники - рівень шуму, час проведення, фізичний стан учасників - аби забезпечити максимально точну реєстрацію індивідуальних реакцій. На цьому етапі було зібрано розширені емпіричні дані щодо рівня тривожних станів, домінуючих емоційних реакцій та особливостей поведінкових відповідей військовослужбовців у стресогенних ситуаціях. Також були визначені типові й індивідуальні копінг-стратегії, що застосовуються учасниками, що дозволило надалі поглиблено проаналізувати їх адаптивність, ефективність та взаємозв'язок із показниками тривожності.

На завершальному етапі здійснювався кореляційний аналіз результатів дослідження, що дало змогу виявити взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Отримані результати було інтерпретовано відповідно до теоретичних положень військової психології та сучасних концепцій стресу і копіngu. Узагальнення даних дозволило сформулювати комплексні висновки

щодо специфіки копінг-поведінки військовослужбовців і виокремити чинники, що впливають на ефективність подолання ними тривожних станів.

2.2. Характеристика вибірки, методик і процедур дослідження

Емпірична частина дослідження була проведена на базі однієї з військових частин, дислокованих у місті Запоріжжі. Такий вибір зумовлений необхідністю отримання достовірних даних від військовослужбовців, які перебувають у реальних умовах підвищеного воєнного стресу та безпосередньо стикаються з бойовими загрозами. Вибірка становила 30 військовослужбовців, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні, були проінформовані про його зміст, забезпечення конфіденційності та право на відмову на будь-якому етапі. Учасники представляли різні підрозділи військової частини, що дало змогу охопити більш широку варіативність індивідуальних реакцій на стрес та способів подолання тривоги.

Процедура організації дослідження включала індивідуальне та групове тестування залежно від умов служби та доступності військових. Усі опитувальники заповнювалися в спокійній атмосфері без зовнішніх відволікаючих чинників, що сприяло отриманню достовірних відповідей. Дослідження складалося з двох основних блоків: оцінювання страхів і переживань, що виникають у бойових умовах, а також вивчення копінг-стратегій та рівня тривоги й депресії. Застосування кількох різних психодіагностичних методів дало змогу отримати комплексне уявлення про емоційний стан військовослужбовців та особливості їхньої поведінкової реакції на стрес.

Для реалізації цілей дослідження було обрано три валідні та надійні методики, призначені для вимірювання різних аспектів тривожних станів і поведінкових стратегій: Методика оцінки актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці, Опитувальник Brief-COPE, а

також Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). Ці методики доповнюють одна одну: перша дає змогу виявити спектр страхів, друга - структуру копінг-поведінки, а третя - рівень емоційного неблагополуччя. Комплексне застосування цих підходів забезпечує системний аналіз явища тривожності у військових та дозволяє виявити чинники, що впливають на ефективність подолання емоційного напруження.

Проаналізуємо нижче кожен із вищевказаних методик.

Методика 1. Оцінка вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська).

Дана методика є спеціалізованим психодіагностичним інструментом, розробленим для виявлення спектра емоційних реакцій, що виникають у ситуаціях реальної воєнної загрози. Методика ґрунтується на систематизації досвіду військових психологів та аналізі наукових праць, що дозволило виділити 84 характерні страхи, притаманні військовослужбовцям у зоні бойових дій. Їхній широкий перелік забезпечує комплексне охоплення різних векторів переживань - від побоювань за життя та здоров'я до морально-етичних та соціальних страхів.

Структура методики передбачає поділ цих страхів на п'ять великих груп, що відображають різні аспекти психічного реагування на стрес: загальні страхи, моральні та соціальні, страхи, пов'язані зі здоров'ям, військово-професійні та бойові страхи. Такий розподіл дає змогу не лише визначити загальну інтенсивність емоційного напруження, але й виявити конкретні напрями, де страхи проявляються найсильніше - наприклад, у сфері бойового зіткнення, моральних переживань або загального почуття невизначеності. Кожен страх оцінюється за трибальною шкалою, що дозволяє кількісно виміряти ступінь його вираженості.

Процедура виконання методики передбачає самостійне оцінювання кожного страху військовослужбовцем відповідно до власних суб'єктивних переживань. Інструкція зрозуміла і містить конкретні орієнтири для оцінювання («0» - страх відсутній, «1» - середній рівень, «2» - сильний

страх), що зменшує ризик неправильного трактування тверджень. Заповнення опитувальника не потребує значного часу, що є важливим у роботі з військовими, які перебувають у складних умовах служби.

Обробка результатів передбачає як аналіз рівня вираженості кожного страху окремо, так і обчислення середніх показників за кожною з п'яти груп. Це дозволяє зіставити різні типи страхів між собою та визначити індивідуальний профіль емоційного реагування. Методика є цінним інструментом для вивчення тривожності військових, оскільки її зміст повністю прив'язаний до контексту бойових дій та реальних загроз, з якими стикаються військовослужбовці (додаток А).

Методика 2. Опитувальник Brief-COPE (К. Карвер в адаптації Т. Яблонської та ін.)

Опитувальник був застосований для визначення типів копінг-стратегій, які військовослужбовці використовують у ситуаціях стресу. Ця методика є однією з найпоширеніших у світовій практиці та має високу валідність. Вона дозволяє виявити, наскільки часто учасники вдаються до певних поведінкових або когнітивних стратегій, спрямованих на подолання труднощів. Методика може використовуватися як у диспозиційному форматі (де оцінюється звична поведінка людини), так і у ситуаційному - коли увага зосереджена на копінгу, пов'язаному з конкретною стресовою подією.

Структура опитувальника містить 28 тверджень, що охоплюють різноманітні моделі реагування - від активного вирішення проблеми та пошуку підтримки до гумору чи уникнення. Військовослужбовець оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою, що відображає частоту або інтенсивність відповідної поведінки. Така форма дозволяє кількісно зафіксувати профіль копінг-поведінки та виявити, які саме стратегії домінують у конкретної особи. Стратегії згруповані у два основні напрями: проблемно-орієнтований копінг та емоційно-орієнтований.

Опитувальник Brief-COPE є зручним у застосуванні, оскільки його інструкція сформульована чітко, а процедуру заповнення легко організувати

навіть у польових або напружених умовах. Важливим є те, що методика дозволяє оцінити як адаптивні стратегії (активне подолання, планування, пошук інформаційної підтримки), так і потенційно дезадаптивні (зречення, заперечення, вживання психоактивних речовин). Це дає комплексне розуміння того, які механізми саморегуляції застосовує військовослужбовець у період стресу.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною з копінг-шкал відповідно до ключів інтерпретації. Це дозволяє визначити домінуючі стратегії, проаналізувати їхню адаптивність та співвіднести з рівнем тривожності або іншими психологічними показниками. Методика є важливою для дослідження військовослужбовців, оскільки дозволяє оцінити ефективність їхніх внутрішніх ресурсів у подоланні тривожних станів та виявити ризики, пов'язані з використанням дезадаптивних способів реагування (додаток Б).

Методика 3. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) була використана для оцінювання емоційного стану військовослужбовців, зокрема рівня тривожності та депресивної симптоматики. Ця методика широко застосовується у медичній, клінічній та психологічній практиці як скринінговий інструмент, що дозволяє виявляти ознаки психоемоційного неблагополуччя. Важливою особливістю шкали є те, що її конструктори виключили соматичні симптоми, які часто проявляються у військових через фізичне виснаження, - отже, отримані результати більш точно відображають психологічний стан.

Структура методики включає 14 тверджень, які поділяються на дві підшкали: тривоги та депресії. Пункти субшкали депресії орієнтовані переважно на вимірювання ангедонії- зниження здатності отримувати задоволення. Пункти субшкали тривоги ґрунтуються на стандартизованих діагностичних критеріях і відображають емоційне напруження, страх, занепокоєння. Учасник обирає один із чотирьох варіантів відповіді залежно

від того, наскільки представлені симптоми були характерними для нього протягом останнього тижня.

Процедура заповнення шкали є простою та не потребує тривалого часу. Інструкція заохочує учасника відповідати швидко, орієнтуючись на перше відчуття, що дозволяє мінімізувати раціоналізацію або спроби виправдання власних емоційних реакцій. Це особливо важливо під час роботи з військовими, для яких природним є прагнення приховувати прояви емоційного дискомфорту. Таким чином, HADS забезпечує більш точне виявлення тривоги та депресії навіть у тих респондентів, які схильні стримувати прояви негативних переживань.

Обробка результатів включає підрахунок балів окремо для кожної підшкали, отримані значення інтерпретуються за трирівневою системою: норма, субклінічний рівень та клінічно виражені симптоми. Це дозволяє своєчасно виявити підвищений рівень тривоги або депресії та оцінити потенційний вплив цих станів на копінг-поведінку військовослужбовців. Для дослідження тривожних станів військових у контексті бойових дій методика є особливо цінною, оскільки дозволяє зафіксувати приховані форми емоційного напруження та визначити необхідність психологічної підтримки (додаток В).

Застосування саме трьох обраних методик є доцільним і науково обґрунтованим, оскільки вони комплексно охоплюють ключові аспекти тривожних станів і механізмів подолання стресу у військовослужбовців. Методика оцінки актуальних страхів дозволяє безпосередньо виміряти спектр бойових, моральних, соціальних та загальних страхів, які формують емоційний фон військового в умовах війни, забезпечуючи глибоке розуміння змісту тривожних переживань. Опитувальник Brief-COPE доповнює цю інформацію, фіксуючи, які саме стратегії -адаптивні чи дезадаптивні-використовує військовослужбовець для подолання стресу, що дає змогу оцінити функціональність його поведінкових реакцій. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) забезпечує об'єктивну оцінку рівня емоційного

неблагополуччя, дозволяючи виявити тривожність і депресивні прояви, які часто супроводжують психотравматичні умови служби. У поєднанні ці три інструменти формують цілісний, валідний та надійний діагностичний комплекс, що дає змогу проаналізувати як зміст тривоги, так і механізми її подолання та загальний емоційний стан військовослужбовців.

2.3. Аналіз і узагальнення результатів дослідження копінг-стратегій у військовослужбовців

Методика 1. Оцінка вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)

Аналіз результатів за даною методикою показав, що більшість учасників дослідження демонструють широкий спектр страхів, пов'язаних як із загальними переживаннями невизначеності, так і з безпосередніми бойовими загрозами, що повністю узгоджується зі змістом методики, структурованої за п'ятьма групами страхів. Кількісний аналіз свідчить, що серед 30 військовослужбовців високий рівень загальних страхів (оцінка «2») продемонстрували 19 осіб, що становить 63,3 %; середній рівень («1») - 8 учасників (26,7 %), і лише 3 військових (10 %) оцінили загальні страхи як відсутні або мінімальні («0»). Найчастіше у цій групі військові відзначали страх майбутнього, невідомості, ризикованих рішень та втрати контролю за ситуацією. Такі дані відображають типову для умов війни емоційну реакцію на нестабільність та постійне очікування потенційної небезпеки (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Розподіл загальних страхів військовослужбовців

Рівень страхів	Кількість військовослужбовців (n)	Частка (%)
2 (високий)	19	63,3

1 (середній)	8	26,7
0 (мінімальний/ відсутній)	3	10,0

Результати за групою моральних і соціальних страхів показали дещо нижчу, але також значну вираженість переживань. Високі показники («2») мали 14 військових (46,7 %), середній рівень - 11 осіб (36,7 %), тоді як мінімальні оцінки («0») дали 5 учасників (16,6 %). Найчастішими переживаннями були страх за членів родини, докори сумління, страх здійснити негідний вчинок та втратити довіру побратимів. Ці страхи мають глибокий соціально-психологічний характер і пов'язані із відповідальністю військового перед колективом та сім'єю. Якісний аналіз свідчить, що ці страхи не завжди пов'язані з ситуаційною небезпекою, а часто відображають внутрішню моральну рефлексію та соціальні ролі військовослужбовців (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Моральні й соціальні страхи військовослужбовців

Рівень страхів	Кількість військовослужбовців (n)	Частка (%)
2 (високий)	14	46,7
1 (середній)	11	36,7
0 (мінімальний/ відсутній)	5	16,6

Група страхів, пов'язаних зі здоров'ям, виявилася однією з найбільш інтенсивних. 20 військових (66,7 %) відзначили високий рівень («2»), 7 учасників (23,3%) - середній («1»), і лише 3 особи (10%) - низький рівень («0»). Найчастішими виявилися побоювання щодо власної загибелі, поранення, контузії, болю, нестачі захисного спорядження та невчасної медичної допомоги. Такі результати логічні в умовах реальних бойових дій, коли фізична небезпека та ризик травматизації є постійними. Якісний аналіз засвідчує, що страхи цієї групи є безпосередньо пов'язаними з життям та

фізичною цілісністю, що робить їх ключовими детермінантами емоційного напруження військових (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Страхи, пов'язані зі здоров'ям військовослужбовців

Рівень страхів	Кількість військовослужбовців (n)	Частка (%)
2 (високий)	20	66,7
1 (середній)	7	23,3
0 (низький/ мінімальний)	3	10,0

Військово-професійні страхи також продемонстрували високі показники. 18 осіб (60 %) оцінили їх на рівні «2», 9 військових (30 %) - на рівні «1», і лише 3 учасники (10 %) - на рівні «0». Домінували страхи невиконання наказу, втрати довіри з боку командування, неякісного виконання завдань або помилок під час виконання бойових операцій. У якісному вимірі ці страхи відображають високе відчуття відповідальності, дисципліни та небажання допустити помилки, які можуть мати критичні наслідки для всього підрозділу. Також значущими виявилися страхи потрапити в оточення чи полон - переживання, які формують яскраво виражену професійну тривожність (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Військово-професійні страхи військовослужбовців

Рівень страхів	Кількість військовослужбовців (n)	Частка (%)
2 (високий)	18	60,0
1 (середній)	9	30,0
0 (мінімальний/ відсутній)	3	10,0

Найвищі показники були зафіксовані у групі бойових страхів. 24 військових (80 %) продемонстрували максимальні оцінки «2», 5 осіб (16,7 %) - середні «1», а лише 1 учасник (3,3 %) - мінімальні «0». Найбільш вираженими були страхи ракетно-артилерійських обстрілів, ударів

безпілотників, вибухів, підриву на мінах, смерті побратимів, прямого зіткнення з ворогом, вигляду тіл загиблих і крові. Якісний аналіз свідчить, що саме бойові страхи становлять головний емоційний тягар для військовослужбовців, оскільки вони є безпосереднім відображенням реальної бойової ситуації (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Бойові страхи військовослужбовців

Рівень страхів	Кількість військово службовців (n)	Частка (%)
2 (високий)	24	80,0
1 (середній)	5	16,7
0 (мінімальний/ відсутній)	1	3,3

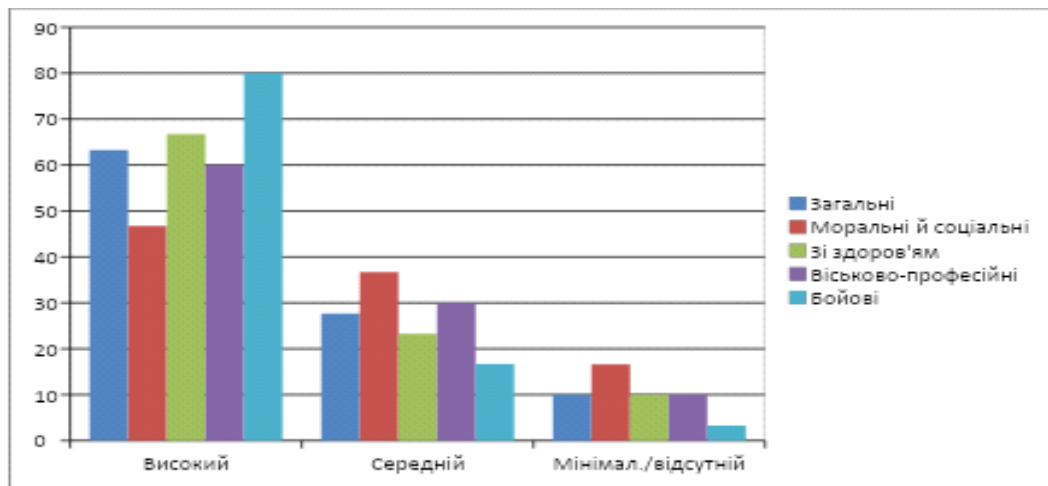


Рис. 2.1. Результати дослідження за методикою оцінки вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці

Сукупний середній показник за всіма 84 пунктами підтверджує загальну високовиражену тривожність у вибірці, що пояснюється безпосередньою участю військових у бойових діях та значним впливом зовнішніх загроз на їхній психічний стан.

Методика 2. Опитувальник Brief-COPE (К. Карвер в адаптації Т. Яблонської та ін.)

Результати аналізу за опитувальником свідчать про те, що військовослужбовці використовують широкий спектр копінг-стратегій, спрямованих як на безпосереднє вирішення проблем, так і на регуляцію емоційного стану. У кількісному вимірі було встановлено, що домінуючими копінг-стратегіями у 22 військових (73,3%) є адаптивні, проблемно-орієнтовані стратегії, які забезпечують конструктивне реагування на стресові обставини. До них належать активне подолання, планування, використання інформаційної підтримки та позитивний рефреймінг. Середній рівень залучення цих стратегій проявили 6 осіб (20 %), тоді як низький рівень - лише 2 військових (6,7 %). Такий розподіл свідчить про стійку орієнтацію більшості респондентів на прагматичні способи подолання стресу, що є характерним для військової служби, де вирішення ситуації та контроль над діями мають високу цінність (табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

Рівні залучення адаптивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій

Рівень використання стратегій	Кількість військовослужбовців (n)	Частка (%)
Високий	22	73,3
Середній	6	20,0
Низький	2	6,7

Активне подолання, що включає твердження 2 і 7, отримало високі оцінки у 21 військовослужбовця (70%), що свідчить про їхнє прагнення цілеспрямовано впливати на складну ситуацію через конкретні дії. У середньому рівень використання цієї стратегії виявили 7 осіб (23,3%), тоді як низькі показники - лише 2 учасники (6,7%). У якісному описі військовослужбовці часто зазначали, що їм легше діяти активно, ніж перебувати в стані пасивного очікування, що підтверджує зв'язок цієї стратегії з військовим професіоналізмом. Аналіз відповідей показує, що активне подолання є базовою поведінковою реакцією, яка підтримує бойову та психологічну готовність (табл. 2.7.).

Таблиця 2.7.

Рівні використання стратегії активного подолання

Рівень використання	Кількість військовослужбовців (n)	Частка (%)
Високий	21	70,0
Середній	7	23,3
Низький	2	6,7

Використання інформаційної підтримки (пункти 10 і 23) отримало високі показники у 18 військовослужбовців (60 %), середні - у 9 осіб (30 %), і низькі - у 3 учасників (10 %). Це вказує на те, що військові відчують потребу у проясненні ситуації, отриманні порад від командирів або побратимів та пошуку конструктивних шляхів вирішення проблем. У якісному вимірі така стратегія відображає довіру до колективу та важливість горизонтальних зв'язків у військовому середовищі. В умовах невизначеності війни потреба у достовірній інформації стає однією з ключових, а копінг через її пошук дозволяє знижувати напруження, пов'язане з непередбачуваністю обставин (табл. 2.8.).

Таблиця 2.8.

Рівні використання стратегії інформаційної підтримки

Рівень використання	Кількість військовослужбовців (n)	Частка (%)
Високий	18	60,0
Середній	9	30,0
Низький	3	10,0

Позитивний рефреймінг (твердження 12 і 17) проявився серед військовослужбовців дещо меншою мірою: високі показники мали 15 осіб (50%), середні - 10 (33,3 %), а низькі - 5 учасників (16,7 %). Якісний аналіз свідчить, що половина респондентів здатна переосмислювати складні події, бачити у них можливість для розвитку, професійного зростання або продовження боротьби. Проте значна частина військових відчуває труднощі з позитивним перетлумаченням ситуацій, що може бути пов'язано з високою

інтенсивністю реальних загроз, втратою побратимів та виснаженням, що знижує здатність до когнітивної переоцінки (табл. 2.9.).

Таблиця 2.9.

Рівні використання стратегії позитивного рефреймінгу

Рівень використання	Кількість військовослужбовців (n)	Частка (%)
Високий	15	50,0
Середній	10	33,3
Низький	5	16,7

Планування (пункти 14 і 25) продемонструвало одні з найвищих результатів: 23 військовослужбовців (76,7%) активно планують свої дії в умовах стресу, 6 осіб (20%) мають середній рівень, а лише один учасник (3,3%) - низький. Це свідчить про високу структурованість поведінки військовослужбовців та орієнтацію на прогнозування подій, що є невід'ємною частиною військової дисципліни. У якісному аналізі військові підкреслювали, що продумування наступних кроків допомагає їм знизити тривогу та відчувати більший контроль над ситуацією. Таким чином, планування виступає не лише поведінковою, а й емоційно-регуляційною стратегією (табл. 2.10.).

Таблиця 2.10.

Рівні використання стратегії планування

Рівень використання	Кількість військовослужбовців (n)	Частка (%)
Високий	23	76,7
Середній	6	20,0
Низький	1	3,3

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії продемонстрували значно більшу варіативність. Емоційна підтримка (пункти 5 і 15) мала високий рівень у 17 військових (56,7%), середній - у 9 (30 %), а низький - у 4 (13,3%). Це вказує на те, що попри певну закритість військового середовища, респонденти вміють шукати допомогу й підтримку серед побратимів, що має критичне

значення для зниження емоційного перенапруження. Вираження емоцій (пункти 9 і 21) отримало високі значення лише у 12 осіб (40 %), що свідчить про емоційне стримування у частини військових, яке може бути наслідком службових вимог або внутрішнього відчуття необхідності контролювати себе. Гумор (пункти 18 і 28) виявився однією з найменш використовуваних стратегій: високі показники - у 9 військових (30 %), що пов'язано з тим, що ситуації бойового характеру не завжди дозволяють застосовувати гумор як механізм психологічного захисту (табл. 2.11.).

Таблиця 2.11.

Рівні використання емоційно-орієнтованих стратегій

Копінг-стратегія	Пункти	Високий рівень n (%)	Середній рівень n (%)	Низький рівень n (%)
Емоційна підтримка	5, 15	17 (56,7%)	9 (30,0%)	4 (13,3%)
Вираження емоцій	9, 21	12 (40,0%)	н/д	н/д
Гумор	18, 28	9 (30,0%)	н/д	н/д

Загалом аналіз результатів за методикою Brief-COPE показує, що військовослужбовці значною мірою спираються на адаптивні проблемно-орієнтовані стратегії, які дозволяють їм ефективно реагувати на стресові умови служби. При цьому емоційно-орієнтовані стратегії використовуються вибірково та залежать від індивідуальних особливостей, рівня згуртованості підрозділу та поточної емоційної виснаженості. У якісному аспекті можна стверджувати, що найбільш ефективними копінг-стратегіями для військових є активні дії, планування та пошук інформації, тоді як уникнення, заперечення або вживання психоактивних речовин (які також передбачає методика) були відзначені респондентами рідко. Таким чином, профіль копінг-поведінки військовослужбовців свідчить про їхню здатність мобілізувати внутрішні ресурси та використовувати переважно конструктивні стратегії для подолання тривоги й стресу.

Методика 3. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Результати дослідження засвідчили наявність вираженого емоційного напруження у значної частини обстежених військовослужбовців. Ця методика, як відомо, спеціально побудована так, щоб мінімізувати вплив соматичних симптомів (вдома, головний біль, порушення сну тощо) і зосередитися саме на психологічних проявах тривоги та депресії, зокрема на суб'єктивному відчутті напруженості, страху, втраті інтересу та здатності відчувати задоволення. У вибірці з 30 осіб була проаналізована кількість респондентів з нормальним, субклінічним і клінічним рівнем симптоматики за кожною з двох підшкал. Отримані дані свідчать, що для військових характерним є підвищений рівень тривоги при дещо менш виражених, але все ж значущих депресивних проявах, що відповідає специфіці перебування в умовах постійної бойової готовності.

За субшкалою «Тривога» методики HADS встановлено, що нормальний рівень тривожності (0–7 балів) мають лише 8 військовослужбовців, що становить 26,7% вибірки. Субклінічний рівень (8–10 балів) виявлено у 11 осіб (36,7%), що свідчить про початок формування підвищеної тривожності, яка вже помітно впливає на їхній емоційний стан. Ще у 11 респондентів (36,7%) зафіксовано клінічно виражену тривогу (11 балів і більше), що вказує на наявність стійких та інтенсивних тривожних переживань. Загалом це означає, що у 22 з 30 військовослужбовців (73,4%) рівень тривоги перевищує норму, демонструючи високу поширеність емоційного напруження. Подібні показники відображають постійне очікування загрози, необхідність готовності до небезпечних ситуацій та тривалий вплив бойового стресу. У такому стані військові змушені підтримувати підвищену пильність, що водночас допомагає їм діяти ефективно, але спричиняє значне виснаження. Таким чином, підвищена тривога виступає адаптивною реакцією на бойові умови, проте супроводжується суттєвим емоційним навантаженням (табл. 2.12.).

Таблиця 2.12.

Розподіл рівнів тривоги за методикою HADS серед військовослужбовців

Рівень тривоги	Діапазон балів	Кількість (n)	Частка (%)
Нормальний	0–7	8	26,7
Субклінічний	8–10	11	36,7
Клінічний	11 і більше	11	36,7

Детальніший аналіз відповідей за окремими пунктами тривожної субшкали показав, що найбільш часто військовослужбовці відзначали постійне або часте відчуття внутрішньої напруги, метушливі думки, які «крутяться в голові», та епізодичні або регулярні відчуття страху наближення чогось небезпечного. Для значної частини респондентів характерними є труднощі із повним розслабленням, схильність до внутрішньої суєтності та відчуття, що потрібно постійно бути в русі чи «на поготові». Якісний аналіз цих відповідей дозволяє зробити висновок, що підвищена тривога у військових має не лише ситуаційний характер, а й виступає своєрідним «фоном» їхніх повсякденних переживань, що підтримується як реальними бойовими загрозами, так і тривалою дією стресу.

За субшкалою «Депресія» встановлено, що нормальний рівень депресивних проявів (0 - 7 балів) мають 14 військовослужбовців, що становить 46,7% вибірки. Субклінічні ознаки депресії (8 - 10 балів) зафіксовано у 9 осіб (30%), що свідчить про початкові, але помітні зміни емоційного стану. Клінічно виражену депресію (11 балів і більше) мають 7 учасників (23,3%), що свідчить про наявність стійких і більш глибоких депресивних симптомів. Загалом у 16 військових (53,3%) рівень депресії виходить за межі норми, що є показником значного психологічного навантаження в умовах бойової служби. Такі результати частіше відображають не важку депресію, а поступове зниження життєвої активності, мотивації та емоційної включеності у звичні види діяльності. Емоційне виснаження у цьому контексті може бути наслідком тривалого стресу, втрати побратимів, перевтоми та постійної напруги. Попри те, що тривога є більш вираженим станом, наявність депресивних тенденцій вказує на глибші порушення емоційного благополуччя військовослужбовців (табл. 2.13.).

Таблиця 2.13.

Розподіл рівнів депресії за методикою HADS серед військовослужбовців

Рівень депресії	Діапазон балів	Кількість (n)	Частка (%)
Нормальний	0–7	14	46,7
Субклінічний	8–10	9	30,0
Клінічний	11 і більше	7	23,3

В якісному аспекті результати за депресивною субшкалою свідчать про те, що частина військовослужбовців відзначає зниження здатності відчувати задоволення від діяльності, яка раніше приносила радість, меншу зацікавленість у хобі, зниження бадьорості та відчуття сповільненості у виконанні звичних справ. У відповідях ряду учасників простежуються ознаки емоційного «вигорання» - коли людина ніби продовжує виконувати свої функції, але внутрішньо відчуває втрату сенсу, втомленість, байдужість. Це підтверджується підвищеними балами за пунктами, що відображають зниження ініціативи, труднощі у відчутті радості, менш виражене задоволення від повсякденної активності. Таким чином, депресивні прояви у військових мають переважно характер ангедонії та мотиваційного виснаження, а не лише пригніченого настрою.

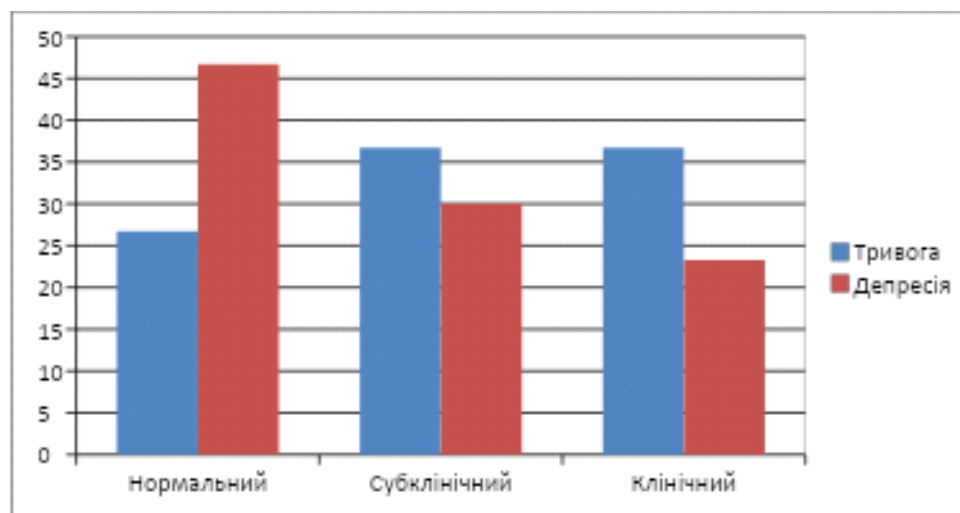


Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Узагальнюючи отримані результати за шкалою HADS, можна зазначити, що у вибірці військовослужбовців виявлено поєднання підвищеної тривожності з помірно вираженими депресивними симптомами. Більш ніж дві третини респондентів демонструють субклінічний або клінічний рівень тривоги, і понад половина - підвищений рівень депресивних проявів. Це вказує на високий рівень емоційного ризику, пов'язаного з розвитком дистресу, а в окремих випадках - і клінічно значущих емоційних розладів. Отримані дані мають важливе практичне значення для подальшої інтерпретації копінг-стратегій, навіть за наявності адаптивних стратегій подолання, виявлених за опитувальником Brief-COPE, високий рівень тривоги та ознаки депресії можуть свідчити про обмеженість ресурсів психічної саморегуляції та потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці.

Порівняння результатів, отриманих за методикою «Оцінка вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці» (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська) та за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS), свідчить про те, що емоційний стан військовослужбовців загалом характеризується високим рівнем напруженості, комплексністю та багатовимірністю переживань. Зокрема, за методикою актуальних страхів виявлено значну вираженість загальних, морально-соціальних, здоров'язберезувальних, військово-професійних та бойових страхів, серед яких домінують саме страхи бойового характеру та переживання, пов'язані зі збереженням здоров'я й фізичної цілісності. Ці страхи не лише відображають ситуативну реакцію на безпосередні загрози, а й свідчать про глибший рівень емоційної виснаженості, що накопичується в умовах тривалого стресу. Це узгоджується з даними Госпітальної шкали тривоги і депресії, де у 73,4% обстежених рівень тривожності суттєво перевищує межі норми, а у 53,3% зафіксовано виражені депресивні симптоми, що відображають як емоційне виснаження, так і поступову втрату позитивного емоційного тону. Попри різну спрямованість, структуру та психометричні акценти обох методик,

вони одностайно демонструють високий рівень емоційного напруження та внутрішньої дезадаптації у військових. Зазначене напруження має як ситуативний характер, пов'язаний із реакцією на безпосередній ризик, так і хронічний, фоновий характер, що формується внаслідок тривалого перебування у стані бойової готовності.

Водночас результати, отримані за опитувальником подолання стресу Brief-COPE (К. Карвер в адаптації Т. Яблонської та співавторів), демонструють, що на рівні поведінкових реакцій більшість військовослужбовців віддають перевагу адаптивним, проблемно-орієнтованим копінг-стратегіям. Домінування стратегій активного подолання, планування, цілеспрямованого пошуку інформаційної підтримки та частково позитивного рефреймінгу свідчить про високий рівень мобілізації вольових і когнітивних ресурсів, прагнення зберігати суб'єктивний контроль над ситуацією та діяти конструктивно навіть в умовах інтенсивного стресу. Емоційно-орієнтовані стратегії, такі як звернення по емоційну підтримку, вербалізація власних почуттів чи використання гумору, застосовуються більш вибірково, що може сприяти накопиченню внутрішньої напруги та недостатній емоційній «розрядці». У поєднанні з даними Госпітальної шкали тривоги і депресії це дозволяє дійти висновку, що, попри переважання адаптивних копінг-стратегій, рівень тривожності та депресивних проявів у значної частини військовослужбовців залишається підвищеним, що відображає обмеженість наявних ресурсів психічної саморегуляції в умовах тривалого бойового стресу.

Висновки до розділу 2

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дає змогу стверджувати, що поставлена мета була реалізована: виявлено особливості копінг-стратегій військовослужбовців у ситуаціях підвищеної тривожності та встановлено зв'язки між емоційним станом і способами подолання стресу.

Вибірка з 30 військових, які несуть службу в умовах реального воєнного стресу, забезпечила високу практичну значущість і релевантність отриманих даних. Комплексне використання трьох валідних методик- оцінки актуальних страхів, опитувальника Brief-COPE та шкали HADS - дало можливість одночасно дослідити зміст тривожних переживань, структуру копінг-поведінки та рівень емоційного неблагополуччя. Дотримання етичних норм, добровільність участі та гарантія конфіденційності створили умови для щирих і достовірних відповідей респондентів, що підвищує надійність отриманих результатів.

Результати застосування методики оцінки актуальних страхів і шкали HADS показали, що емоційний стан військовослужбовців характеризується високим рівнем напруженості та багатовимірністю переживань. У значній частини обстежених домінують бойові страхи, побоювання за життя і здоров'я, виражені військово-професійні та морально-соціальні страхи, що відображає постійну присутність реальних загроз та відповідальності за виконання службових завдань. Дані HADS доповнюють цей профіль: у більш ніж двох третин респондентів рівень тривоги перевищує норму, а понад половина демонструє субклінічні або клінічно значущі депресивні прояви, пов'язані з ангедонією, емоційним виснаженням і зниженням мотивації. Таким чином, поєднання результатів двох методик підтверджує як ситуативну реакцію на бойову небезпеку, так і формування хронічного фону тривожності та ризик розвитку дистресу.

Водночас аналіз за опитувальником Brief-COPE показав, що, попри виражену тривожність, більшість військових спираються на адаптивні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Домінування активного подолання, планування, пошуку інформаційної підтримки та часткового позитивного рефреймінгу свідчить про високий рівень мобілізації вольових і когнітивних ресурсів, прагнення зберігати суб'єктивний контроль над ситуацією та діяти конструктивно в умовах стресу. Емоційно-орієнтовані стратегії, зокрема звернення по емоційну підтримку чи вербалізація переживань,

використовуються більш вибірково, тоді як відверто дезадаптивні механізми (уникнення, заперечення, вживання психоактивних речовин) зафіксовані відносно рідко. Отриманий профіль копінг-поведінки демонструє, що військовослужбовці здатні мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресу, але роблять це в умовах значного емоційного перенавантаження.

Інтегральний аналіз усіх трьох методик дає підстави стверджувати, що гіпотеза дослідження підтвердилася лише частково. Адаптивні копінг-стратегії дійсно пов'язані з більш конструктивним подоланням стресу і певною мірою сприяють регуляції тривожних станів, проте високий рівень тривоги та наявні депресивні прояви свідчать про обмеженість ресурсів психічної саморегуляції в умовах тривалого бойового навантаження. Це означає, що наявних внутрішніх механізмів вже недостатньо для повноцінної компенсації хронічного стресу, а отже, виникає потреба у спеціально організованих програмах психологічної підтримки.

Отримані результати створюють науково обґрунтований фундамент для розробки і впровадження цілеспрямованих психокорекційних заходів, спрямованих на зниження емоційного напруження, розширення репертуару копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВИХ

3.1. Психокорекційна програма розвитку конструктивних копінг-стратегій

Психокорекційна програма розвитку конструктивних копінг-стратегій у військових була розроблена як цілісна система цілеспрямованих психологічних впливів, що інтегрує результати емпіричного етапу дослідження та ґрунтується на сучасних підходах військової психології, стресології та теорії копіngu. Її зміст узгоджується зі специфікою військової служби в умовах тривалого бойового навантаження, підвищеного ризику для життя, постійної невизначеності та жорстких вимог до дисципліни й відповідальності. Програма орієнтована не лише на зниження інтенсивності тривожних станів, а й на розвиток психологічної стійкості, здатності до саморегуляції, посилення внутрішніх ресурсів та розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій. Важливим завданням є також формування більш усвідомленого ставлення військових до власного емоційного стану, переорієнтація від дезадаптивних способів реагування до конструктивних і безпечних для психічного здоров'я механізмів подолання стресу.

Метою програми є розвиток конструктивних копінг-стратегій у військових, що забезпечують більш ефективне подолання тривожних станів у бойових та прифронтових умовах, одночасно зі зниженням емоційного напруження та зміцненням психологічної стійкості.

У межах цієї мети передбачено кілька взаємопов'язаних завдань:

- підвищення обізнаності щодо власних страхів і реакцій на стрес;
- формування навичок розпізнавання ранніх ознак емоційного виснаження;
- опанування технік саморегуляції та управління тривогою;

- розширення спектра адаптивних копінг-стратегій (активне подолання, планування, пошук підтримки, реалістичне переосмислення ситуацій);
- розвиток умінь конструктивної комунікації з побратимами та командирами у стресових ситуаціях.

Програма поєднує корекційний, розвивальний та профілактичний компоненти й спрямована на довготривале зміцнення внутрішніх ресурсів військовослужбовця, а не лише на короткочасне зниження симптомів тривоги.

До участі в програмі залучаються ті самі військовослужбовці, які брали участь в емпіричному дослідженні, що забезпечує наступність та логічний зв'язок між діагностичним та формувальним етапами. За своїм службовим статусом вони постійно стикаються з небезпекою, необхідністю швидкого ухвалення рішень, обмеженістю інформації, відповідальністю за життя побратимів та виконання бойових завдань. Водночас військова культура часто передбачає стриманість у вираженні емоцій, що обмежує можливості відкритого обговорення власних страхів і тривоги. Тому створення спеціального психологічного простору, де участь ґрунтується на принципах добровільності, інформованої згоди, поваги до особистих кордонів та конфіденційності, є необхідною умовою зниження внутрішнього опору, формування довіри та готовності до змін у способах подолання стресу.

Концептуально програма спирається на принципи науковості, системності, суб'єктності особистості військовослужбовця, етичної безпеки та конфіденційності. Принцип науковості реалізується через опору на емпірично підтверджені моделі стресу й копіngu, зокрема когнітивно-поведінкові підходи, транзакційне розуміння стресу та сучасні напрацювання військової психології. Системність означає поєднання роботи на рівні індивідуальних установок, групової взаємодії та реальних службових ситуацій - учасники не лише отримують нові знання, а й тренують поведінкові навички у безпечному середовищі й обговорюють можливості їхнього перенесення на бойову або наближену до бойової обстановку.

Принцип суб'єктності підкреслює ставлення до військового не лише як до «виконавця наказів», а як до особистості з унікальним життєвим досвідом, потребами та потенціалом зростання, що потребує поважного, недирективного ставлення. Етична безпека та конфіденційність гарантують, що будь-які висловлені переживання не матимуть негативних наслідків для служби чи стосунків у підрозділі.

Структурно програма реалізується у форматі циклу регулярних групових тренінгових занять зі сталою групою військовослужбовців, які за потреби доповнюються індивідуальними консультаціями. Такий підхід дозволяє зберігати стабільність складу учасників, формувати між ними довірчі взаємини та підтримувати відчуття психологічної безпеки. Постійний груповий формат також створює умови для більш точного відстеження індивідуальної динаміки кожного військовослужбовця, адже тренер має змогу спостерігати зміни у поведінці, емоційних реакціях та стресостійкості впродовж усього циклу занять. Заняття відбуваються з фіксованою періодичністю (зазвичай раз на тиждень), організовуються у проміжках між основними службово-бойовими завданнями або під час ротацій, що дає змогу враховувати робочий графік, рівень психофізичного напруження та потребу в адаптації учасників.

Кожна зустріч має чітко визначену структуру, яка включає три взаємопов'язані блоки, що забезпечують системність і послідовність психологічної роботи. Вступний блок спрямований на актуалізацію попереднього досвіду, налаштування на взаємодію та визначення цілей поточного заняття. Основна частина містить різні форми активної роботи - практичні вправи, рольове моделювання бойових і стресових ситуацій, обговорення досвіду, відпрацювання навичок саморегуляції, комунікації та взаємопідтримки. Завершальний блок передбачає рефлексію отриманого досвіду, узагальнення ключових результатів та обговорення можливостей застосування сформованих умінь у реальних службових умовах. Така структура дає змогу забезпечити логічну завершеність кожного заняття та

підтримувати поступовий розвиток психологічної готовності військовослужбовців.

Зміст програми вибудований навколо кількох ключових тематичних ліній, які безпосередньо відображають труднощі, виявлені під час емпіричного дослідження. Перша з цих ліній присвячена психоедукації щодо природи тривоги, страху, стресових реакцій та копінг-стратегій. Військовослужбовцям у зрозумілій формі пояснюється, як формуються тривожні стани, чому підвищений рівень напруження не завжди є ознакою дезадаптації та може поєднуватися з високою бойовою ефективністю, які механізми підтримують тривогу та як її можна контролювати. Учасники отримують інформацію про основні типи копінгу, їхні можливості та обмеження, розуміють різницю між адаптивними способами подолання стресу й тими стратегіями, які збільшують ризик виснаження або імпульсивних реакцій. Така тематична лінія створює основу для усвідомленого ставлення до власного стану та підвищує готовність використовувати отримані інструменти у реальних умовах служби.

Друга важлива лінія зосереджена на розвитку навичок самоспостереження та розпізнавання власних реакцій. У межах цього блоку військовослужбовці вчаться звертати увагу на тілесні сигнали перенапруження, когнітивні маркери тривоги та емоційні ознаки накопиченого стресу, що дозволяє своєчасно виявляти небезпечні зміни у самопочутті. Окремий акцент робиться на вмінні відрізнити ситуативну адаптивну тривогу, яка виконує функцію мобілізації, від хронічного внутрішнього напруження, що призводить до виснаження. У доповнення до цього, програма включає формування практичних навичок саморегуляції: використання дихальних технік, швидких методів м'язового розслаблення, коротких «психологічних пауз», а також базових прийомів когнітивного переосмислення загрозливих ситуацій [25, с. 90].

Важливою частиною програми є блок, присвячений розширенню репертуару адаптивних копінг-стратегій, які частково вже використовуються

військовослужбовцями, але потребують більш чіткого розуміння, систематизації та цілеспрямованого опанування. Учасники детально аналізують свої типові реакції на стрес, порівнюють їх із результатами діагностики за Brief-COPE та визначають, які стратегії вони застосовують найчастіше. У процесі обговорення військові вчаться усвідомлювати, у яких умовах активне подолання, планування або пошук інформації є найбільш доцільними, а коли варто додати елементи емоційної підтримки чи тимчасово зменшити інтенсивність діяльності, щоб запобігти виснаженню. Такий підхід сприяє формуванню більш гнучкого та усвідомленого використання копінг-стратегій, що дозволяє ефективніше регулювати власний стан під час службових навантажень [55, с. 39].

В рамках тренінгових занять моделюються ситуації, максимально наближені до реальних бойових чи службових умов, у яких учасники практикують альтернативні, більш конструктивні моделі реагування. Це може включати опрацювання складних комунікаційних епізодів, поведінкових стратегій у стресових моментах, а також технік швидкого відновлення ресурсів. Після виконання вправ група проводить спільну рефлексію, де військові обговорюють свої відчуття, помічають зміни у рівні напруги та аналізують, як саме модифікація копінгу вплинула на їхнє сприйняття ситуації. Така взаємодія допомагає усвідомити, що адаптація стилів реагування може знижувати внутрішнє напруження, не погіршуючи боєздатність і не зменшуючи відповідальність за виконання службових завдань, а навпаки - підвищуючи ефективність дій у складних умовах [47, с. 112].

Окремий акцент у програмі робиться на розвитку навичок конструктивної взаємодії та соціальної підтримки, які є одним з ключових чинників психологічної стійкості військовослужбовців. Незважаючи на поширену орієнтацію на самоконтроль, стриманість і мінімізацію проявів емоцій, практика показує, що здатність покладатися на побратимів, ділитися переживаннями та отримувати емоційну чи інформаційну підтримку суттєво

зменшує ризики розвитку дистресу й емоційного виснаження. У цьому блоці учасники вчаться усвідомлювати роль підтримки як ресурсу, аналізують власний стиль комунікації у стресових ситуаціях та визначають, які форми взаємодії сприяють стабілізації стану, а які - навпаки підсилюють напруження чи породжують конфліктність.

У практичній частині цього блоку військовослужбовці тренують навички конструктивного спілкування, зокрема - здатність чітко й прийнятно для військового середовища висловлювати прохання про допомогу, не створюючи враження надмірної залежності чи втрати контролю над ситуацією. Також учасники відпрацьовують уміння надавати підтримку іншим: слухати без оцінювання, не применшувати переживань співрозмовника, не переходити до різкої критики чи знецінення, а пропонувати релевантну інформацію або емоційну присутність. Тренінгові вправи допомагають розрізнати продуктивні форми емоційного розвантаження від непродуктивних, що можуть лише поглибити напруження. Завдяки цьому формується більш згуртована та психологічно безпечна атмосфера у підрозділі, що підсилює довіру між військовослужбовцями й забезпечує додатковий ресурс стійкості в бойових умовах [55, с. 40].

Методичний інструментарій програми ґрунтується на поєднанні кількох взаємодоповнювальних форм роботи, що забезпечують як когнітивне розуміння власного стану, так і формування практичних умінь. Короткі теоретичні міні-лекції виконують функцію введення в тему, створюють чітку рамку для осмислення особистих реакцій і допомагають учасникам зрозуміти механізми тривоги, депресивних станів та емоційного виснаження у специфічних умовах військової служби. Групові дискусії дають можливість зіставити власний досвід із досвідом інших військовослужбовців, нормалізувати певні переживання та побачити альтернативні способи реагування. Аналіз реальних кейсів із військової практики допомагає перенести теоретичні знання на реальні ситуації, розглянути ефективність

різних рішень і проаналізувати чинники, що впливають на поведінку у стресових умовах

[47, с. 113].

Практичний компонент програми охоплює широкий спектр активних методів, орієнтованих на розвиток навичок саморегуляції, комунікації та психологічної стійкості. Рольові ігри дозволяють у безпечних умовах моделювати складні службові чи бойові ситуації, експериментувати з різними варіантами поведінки та відпрацьовувати нові конструктивні моделі реагування без ризику для себе та підрозділу. Вправи на самоспостереження допомагають учасникам уважніше ставитися до власних тілесних, когнітивних та емоційних сигналів, своєчасно розпізнавати ознаки перенапруження та реагувати на них. Рефлексивні практики сприяють осмисленню отриманого досвіду, формуванню особистих інсайтів та визначенню конкретних кроків для подальших змін. Завдяки такому поєднанню методів військовослужбовці не лише отримують нові знання, а й переводять їх у практичні навички, які можна застосовувати під час виконання службових завдань у складних та непередбачуваних умовах.

Ключовою умовою ефективності програми є створення безпечного, підтримувального й водночас структурованого психологічного простору. На початку роботи групи обговорюються правила, що гарантують конфіденційність, добровільність саморозкриття, повагу до різних позицій і заборону використання отриманої інформації з метою висміювання чи дискредитації. Психолог виступає як фасилітатор і модератор процесу, а не як оцінювач або «контролер», допомагає регулювати рівень емоційної напруги, підтримує конструктивний напрям дискусії, уважно стежить за ознаками перевантаження та своєчасно пропонує стабілізуючі вправи. Завдяки цьому військовослужбовці отримують можливість на певний час вийти з ролі «того, хто має бути завжди сильним», і дозволити собі розглянути власні переживання без загрози втрати статусу чи поваги (додаток Д).

Таким чином, психокорекційна програма розвитку конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців виступає практичною реалізацією висновків емпіричного дослідження та відповідає виявленим потребам цієї категорії респондентів. Вона спрямована на те, щоб цілеспрямовано впливати на ті компоненти емоційної сфери й поведінкових реакцій, які виявилися найбільш уразливими: високий рівень тривоги, наявність депресивних проявів, обмеженість емоційної саморегуляції та недостатнє використання соціальної підтримки. Одночасно програма зміцнює вже наявні ресурси - здатність до активного подолання, планування, відповідального ставлення до служби, що відзначалися у більшості військових. Реалізація програми створює передумови для зниження емоційного напруження, підвищення психологічної стійкості та довготривалої збереженості професійного й особистісного потенціалу військовослужбовців у умовах війни.

3.2. Психологічні рекомендації щодо профілактики тривожних станів у військових

Профілактика тривожних станів у військових починається з визнання того, що тривога в умовах війни є природною реакцією, а не «слабкістю» чи «характерною вадою». Важливо, щоб військові розуміли, що організм так реагує на реальну небезпеку, допомагаючи мобілізувати сили, а завдання людини - навчитися керувати цією реакцією, а не заперечувати її. Наприклад, борець, який відчуває прискорене серцебиття перед виїздом на завдання, може не лякати себе за «страх», а сказати: «так працює моя нервова система, я можу це витримати і використати як ресурс для зосередження». Коли тривога не сприймається як щось ганебне, зникає додаткове напруження, пов'язане зі спробами її приховати, і військовослужбовець починає реалістично ставитися до свого стану. Це створює базу для того, щоб застосовувати подальші психологічні техніки самодопомоги.

Однією з центральних рекомендацій є розвиток уміння своєчасно розпізнавати ранні ознаки наростання тривоги на тілесному, емоційному й когнітивному рівнях, оскільки саме ці первинні сигнали дозволяють запобігти подальшому загостренню стану. Військовослужбовець має навчитися уважно ставитися до напруження м'язів, зміни дихання, відчуття скутості чи прискороного серцебиття, а також до раптової появи нав'язливих думок про небезпеку або зниження здатності концентруватися. До емоційних маркерів належать дратівливість, внутрішня напруга без очевидної причини, підвищена чутливість до різких звуків чи зауважень. Такі сигнали не означають слабкість - вони є природною реакцією організму на стрес, і здатність їх помічати свідчить про сформовану професійну уважність до власного стану. Регулярне тренування цього вміння дає змогу військовим швидше розуміти, коли варто зробити паузу, знизити темп діяльності або застосувати техніки саморегуляції, перш ніж тривога почне порушувати працездатність [25, с. 90].

У практичних умовах це вміння може виглядати так: боєць помічає, що протягом останніх кількох днів йому важче засинати, думки постійно повертаються до епізоду обстрілу, а тіло реагує напругою навіть на незначні подразники. Такі прояви свідчать про перевантаження нервової системи й потребу у втручанні - чи то у вигляді коротких технік дихальної релаксації, м'язового розслаблення, психологічної паузи, чи у зверненні за підтримкою до побратима або фахівця. Якщо ранні сигнали ігнорувати, тривога може накопичуватися, спричиняючи емоційні зриви, проблеми зі сном, зниження уваги або навіть панічні реакції. Натомість своєчасне розпізнавання «перших дзвіночків» допомагає залишатися функціональним, зберігати боєздатність і підтримувати внутрішню рівновагу, що є ключовим у бойових умовах [25, с. 90].

Важливим профілактичним чинником є створення максимально можливої структури й передбачуваності у щоденному житті навіть у фронтових умовах. Організм військового значно краще переносить стрес, коли є певні

сталі ритуали: фіксований порядок підготовки до виходу, сталі часові «вікна» для відпочинку, звичні дрібні дії, що повторюються щодня. Наприклад, боєць може щоранку робити кілька однакових вправ, перевіряти спорядження в певній послідовності, випивати чашку чаю перед чергуванням - це прості дії, але вони формують відчуття контролю над бодай частиною своєї реальності. Навіть у бліндажі можна домовитися в підрозділі про «тихі години» чи маленький вечірній ритуал обговорення дня [37, с. 90].

Одним із найефективніших способів профілактики надмірної тривоги є систематичне тренування навичок тілесної саморегуляції, які допомагають швидко знизити рівень фізіологічного збудження. Дихальні та м'язові техніки є доступними навіть у складних умовах служби, оскільки не вимагають спеціального обладнання чи багато часу. Військовослужбовець може виконувати їх у бронезилеті, в окопі, під час очікування наказу чи у транспорті - будь-коли, коли необхідно стабілізувати стан. Найпростіші вправи включають повільне подовжене видихання (наприклад, вдих на 4 рахунки і видих на 6 - 8), черевне дихання, яке активує парасимпатичну систему, та метод поетапного напруження й розслаблення м'язів. Тренування цих технік формує навичку швидкого «переключення» організму зі стану надмірної тривоги в режим контрольованої мобілізації [41, с. 75].

Практичні приклади показують, що навіть кілька хвилин правильно організованого дихання можуть суттєво знизити рівень напруження. Наприклад, боєць перед виїздом у «сіру зону» відчуває прискорене серцебиття і підвищене дихання. Він робить три цикли глибокого черевного дихання, свідомо подовжує видих, відчуває опору під стопами та трохи знижує напругу у плечах. Така коротка пауза допомагає «вирівняти» внутрішній стан, зменшити тремтіння та відновити концентрацію. Інший приклад: військовий помічає, що під час чергування вночі напруга наростає, хоча реальної загрози немає. Він використовує метод м'язового сканування - послідовно напружує м'язи стоп, ніг, живота й плечей, після чого повільно їх

розслабляє. Через одну-дві хвилини тіло реагує зменшенням напруги та стабілізацією дихання.

Якщо такі техніки застосовуються регулярно, організм поступово формує автоматичну здатність ефективніше реагувати на стресові подразники. У військових, які практикують їх хоча б кілька разів на день, тривожні реакції виникають рідше, а їхній інтенсивність зменшується. Наприклад, боєць, який звик використовувати коротке подовжене видихання під час переходів між точками, помічає, що вже за кілька тижнів його тіло швидше «вмикає» стан робочої мобілізації замість тривожного перенапруження. Регулярність таких вправ створює своєрідну «фізіологічну броню», яка підсилює психологічну стійкість і допомагає залишатися ефективним у змінних і непередбачуваних бойових умовах [37, с. 91].

Когнітивні техніки, тобто робота з думками, також є важливим елементом профілактики тривожних станів. В умовах війни мозок схильний до катастрофічних інтерпретацій: «ми точно не повернемося», «обстріл буде саме по нас», «якщо я помилюся - загинуть усі». Важливо вчити військових помічати такі автоматичні думки й свідомо замінювати їх більш реалістичними: «завдання небезпечне, але ми маємо підготовку і план», «ризик є, але ми використовуємо укриття й засоби захисту». Наприклад, перед виходом на позицію боєць може проговорити сам із собою або з побратимом: «Я боюся, але це нормальний страх, ми вже були в таких умовах і впоралися, ми знаємо, що робити». Така внутрішня розмова не скасовує небезпеки, але знижує паралізуючу тривогу [37, с. 92].

Окрему увагу варто приділити «інформаційній гігієні», адже надлишок новин, чуток і страшних історій з фронту істотно підсилює тривогу. Військовослужбовці часто мають доступ до соціальних мереж, чатів, новинних каналів, де інформація подається емоційно, сенсаційно, без фільтрів. Практичною рекомендацією є встановлення особистих обмежень: наприклад, не читати новини перед сном, не переглядати відео з особливо жорстокими сценами, не «залипати» в повідомленнях про втрати, якщо це не

стосується конкретно свого підрозділу. Командири можуть підтримати цю практику, пояснюючи бійцям, що безперервне «прокручування» стрічки новин не робить їх більш інформованими, але забирає сили й посилює відчуття безпорадності.

Нормалізація сну та відпочинку є базовою, але часто ігнорованою умовою профілактики тривожних порушень. Хронічне недосипання робить нервову систему більш чутливою до стресу, збільшує кількість тривожних думок, послаблює здатність контролювати емоції. Військові не завжди мають можливість повноцінно спати 7 - 8 годин, але навіть короткі якісні перерви, «мікросон» по 20 - 30 хвилин, чергування зміни можуть суттєво допомогти. Наприклад, під час ротації старший за зміну може свідомо слідкувати, щоб кожен борець мав свій мінімальний «віконний» час для сну й щоб його в цей час не будили без нагальної потреби. Також корисно уникати вживання великої кількості кофеїну чи енергетиків перед коротким відпочинком, бо це погіршує якість сну й не дає нервовій системі відновитися [20, с. 54].

Регулярна фізична активність, навіть у мінімальному форматі, є дієвим способом зниження тривоги, оскільки сприяє розрядженню накопиченого напруження та нормалізації фізіологічних реакцій організму. Для військового важливо розуміти, що фізичне навантаження не обов'язково має бути тривалим чи інтенсивним - достатньо кількох доступних вправ, які можна виконувати у польових умовах. Це можуть бути 10 - 15 хвилин віджимань, присідань, розтягування, інтенсивної ходьби або коротких перебіжок між укриттями у відносно безпечний час. Наприклад, якщо борець після напруженого чергування відчуває надмірне збудження та «внутрішнє тремтіння», він може зробити 20 - 30 присідань і серію повільних дихальних циклів. Така проста комбінація дає організму сигнал на зниження рівня кортизолу та повернення до більш стабільного стану. Інший приклад - військовий, який перед зміною поста відчуває підвищену дратівливість - 2 - 3 хвилини активної ходьби з акцентом на диханні допомагають повернути концентрацію та контроль над емоціями [37, с. 93-94].

В багатьох підрозділах корисною традицією стають короткі групові тренування, які поєднують фізичне навантаження з елементами взаємної підтримки. Спільні вправи не лише сприяють зміцненню тіла, а й формують відчуття єдності, що має важливий антистресовий ефект. Наприклад, під час відносно спокійного періоду ротації бійці можуть домовитися щодня виконувати кількахвилинний комплекс - серію віджимань, планку або легку розминку. Це допомагає не лише підтримувати фізичну форму, а й створює ритуал, який стабілізує емоційний стан особового складу. Ще один приклад - відпрацювання коротких «командних хвилинок», коли один із військових пропонує зробити 10 - 15 присідань під час очікування техніки чи команди, і група долучається [20, с. 55].

Соціальна підтримка побратимів є одним із найпотужніших захисних факторів проти розвитку важких тривожних станів. Важливо заохочувати в підрозділі культуру, де нормально сказати: «мені зараз страшно», «мені важко після того, що ми побачили», і почути у відповідь не насмішки, а розуміння й підтримку. Наприклад, після складного завдання командир або неформальний лідер може ініціювати коротке обговорення: що було найважчим, що кожному допомогло триматися, хто кому подякує за підтримку. Такі «маленькі» розмови не займають багато часу, але вони створюють простір, де тривога стає спільно пережитою, а не ізольованою проблемою кожного.

Важливу роль відіграє стиль командування, адже від нього значною мірою залежить рівень тривоги в підрозділі. Командир, який чітко пояснює завдання, дає реалістичну інформацію, не поширює панічні настрої, визнає складність ситуації, але підкреслює сильні сторони підрозділу, значно зменшує фонову тривогу. Наприклад, перед операцією замість фрази «там пекло, не знаю, як ми повернемося» керівник може сказати: «так, завдання важке, але ми маємо чіткий план, підтримку артилерії, ви вже не раз показували, що вмієте працювати злагоджено». Також командир може власним прикладом демонструвати здорове ставлення до відпочинку,

звернення по психологічну допомогу, тим самим «легалізуючи» такі практики для всіх [20, с. 56].

Контакт із сім'єю й близькими, за умови правильного емоційного дозування, також є важливою умовою профілактики тривоги. Для багатьох військових голос рідних, можливість побачити дітей по відеозв'язку стають джерелом сенсу й підтримки, але водночас можуть посилювати тривогу за їхню безпеку. Корисно домовлятися з родиною про те, як часто виходити на зв'язок, про що говорити, а які теми краще не обговорювати детально, щоб не підсилювати взаємні страхи. Наприклад, військовослужбовець може попросити близьких не надсилати йому відео з жорстокими сюжетами, не драматизувати кожную повітряну тривогу, а зосереджуватися на побутових новинах і підтримувальних словах [10, с. 210].

Ще одним важливим напрямом профілактики є розвиток уміння надавати власним діям і переживанням особистісного сенсу. Тривога значно менше руйнує людину, коли вона розуміє, заради чого витримує труднощі, що для неї стоїть за словами «служба», «оборона», «побратими». Військовослужбовцю можна рекомендувати вести короткі нотатки про те, що для нього важливо, які цінності він захищає, що саме дає відчуття гордості за себе навіть у дуже важкі дні. Наприклад, боєць може записати: «сьогодні я допоміг пораненому, я тримав позицію - це означає, що ще одна родина не почує вибух біля свого дому». Таке осмислення не знімає небезпеки, але дає внутрішній стрижень, на який спирається психіка [10, с. 211].

Профілактика тривожних станів неможлива без систематичного навчання військовослужбовців реагувати на стресові ситуації ще до того, як вони потраплять у найскладніші умови. Ідеться про тренування, наближені до реальних умов: моделювання обстрілів, евакуації поранених, раптової зміни наказу, при цьому з обов'язковим психологічним розбором переживань після такого тренування. Після вправ військовим можна запропонувати обговорити, що вони відчували, які думки виникали, що допомогло зібратися, а що заважало.

У військовому середовищі широко використовується гумор, і це може бути важливим захисним механізмом за умови обережного й поважного ставлення до чужого болю. Жарт, коротка дотепна репліка, «чорний гумор» між побратимами інколи дозволяє розрядити надмірну напругу, перемкнути увагу з жаху на щось «земне». Водночас важливо пам'ятати, що гумор не повинен принижувати переживання інших, висміювати страх чи травму конкретної людини. Наприклад, доречно пожартувати з власної незграбності чи побутових труднощів, але недоречно насміхатися з того, хто тремтить після обстрілу або плаче за загиблим товаришем.

Суттєвим елементом профілактики є організація безпечних форматів «емоційного розвантаження», де військовослужбовці можуть проговорити те, що їх турбує. Це можуть бути короткі групові бесіди, де кожен має можливість сказати кілька фраз про свій стан, або індивідуальні розмови з психологом, капеланом, медиком, старшим побратимом. Наприклад, після особливо важкого дня командир може запропонувати: «давайте по черзі скажемо, що сьогодні було найважчим і що кожному допомогло не зламатися». Такі практики знімають відчуття ізоляції, показують, що тривога - не унікальна «проблема одного», а спільний досвід, який можна розділити й витримати разом [16, с. 9].

Водночас необхідно відкрито говорити про небезпеку дезадаптивних форм «самодопомоги», таких як надмірне вживання алкоголю, агресивні спалахи, ризикована поведінка чи повне уникнення теми війни. Тимчасове «відключення» через алкоголь може давати короткий ефект полегшення, але в довгостроковій перспективі тільки посилює тривогу, руйнує сон, підвищує конфліктність у підрозділі. Наприклад, військовий, який після обстрілу напивається «щоб забути», наступного дня відчуває ще більшу втому, провину й внутрішнє напруження. Важливо пропонувати альтернативи: фізичні вправи, розмову з надійною людиною, дихальні техніки, звернення до психолога, а не засуджувати людину загалом [10, с. 212].

Рекомендації з профілактики тривожних станів передбачають також формування вміння своєчасно розпізнавати моменти, коли власних внутрішніх ресурсів вже недостатньо й необхідна професійна підтримка. Військовослужбовці мають знати, які саме симптоми свідчать про перевантаження нервової системи та потребу у допомозі фахівця - це тривалі порушення сну, що не минають кілька тижнів: нав'язливі спогади чи «прокручування» травматичних епізодів; різкі та часті перепади настрою; постійне відчуття виснаження або безсенсовості; труднощі з концентрацією, що заважають виконанню службових завдань; думки про самопошкодження або байдужість до власної безпеки. Пояснення цих ознак у доступній формі допомагає військовим не ігнорувати небезпечні сигнали та вчасно реагувати на зміни у своєму стані. Усвідомлення того, що емоційні порушення можуть мати такі ж серйозні наслідки, як і фізичні травми, сприяє більш відповідальному ставленню до власного психологічного здоров'я [16, с. 10].

Не менш важливо підкреслювати, що звернення по допомогу є проявом професійної відповідальності, а не слабкості чи «непридатності». У військовому середовищі це порівнюється з миттєвим зверненням до медика у разі фізичного поранення - так само й звернення до психолога чи психіатра є способом запобігти погіршенню стану та зберегти боєздатність. Наприклад, борець, який помічає, що протягом останніх днів став надмірно нервовим, погано спить і не може зосередитися на завданні, може звернутися до командира зі словами: «Мені потрібна розмова з психологом, бо я відчуваю, що втрачаю контроль над емоціями». Командир у такій ситуації має не знецінювати це звернення, а підтримати ініціативу, сприяти контакту з фахівцем та забезпечити необхідні умови для відновлення [16, с. 11].

Роль командирів і військових психологів у профілактиці тривожних станів є ключовою, оскільки саме вони можуть задавати тон у ставленні до психічного здоров'я в підрозділі. Командир, який дозволяє собі говорити про втому, про складність пережитого, а також демонструє готовність використовувати психологічні техніки чи звертатися до фахівця, формує

культуру відкритості й знижує рівень стигми. Військовий психолог, у свою чергу, може не обстежуватися лише формальними лекціями, а бути присутнім «на землі», брати участь у побуті підрозділу, щоб стати «своїм» для бійців.

Важливо пам'ятати, що профілактика тривожних станів не завершується з закінченням ротації або навіть війни, а має продовжуватися в період повернення до мирного життя. Багато військових переживають посилення тривоги вже вдома, коли стикаються з новими викликами: адаптацією до сімейного життя, пошуком роботи, відсутністю «бойового адреналіну». Рекомендації для цього періоду включають поступове занурення в цивільні справи, підтримку зв'язку з побратимами, участь у групах взаємодопомоги ветеранам, звернення до фахівців, якщо тривога не зменшується. Наприклад, ветеран може раз на тиждень зустрічатися з товаришами по службі для неформального спілкування, а також паралельно відвідувати консультації, щоб навчитися жити в нових умовах [25, с. 90].

Усі перелічені рекомендації будуть ефективнішими, якщо вони реалізуються системно й поєднуються між собою, а не застосовуються епізодично. Тілесна саморегуляція, робота з думками, соціальна підтримка, здорові форми розрядки, компетентне командування й доступ до професійної допомоги створюють багаторівневу систему захисту психіки військовослужбовця. Важливо, щоб і самі бійці, і командири, і фахівці розуміли: профілактика тривоги - це не «розкіш мирного часу», а один із інструментів збереження боєздатності та життя. Коли військові вчаться дбати про своє психічне здоров'я так само, як про зброю чи спорядження, це стає вкладом не тільки в їхнє сьогодення, а й у їхню здатність побудувати життя після війни.

Висновки до розділу 3

Проведений теоретичний і прикладний аналіз психологічних засобів розвитку адаптивних копінг-стратегій у військовослужбовців дає змогу зробити висновок, що цілеспрямована психокорекційна робота здатна стати важливим ресурсом підтримки психічного здоров'я особового складу. Розроблена програма розвитку конструктивних копінг-стратегій концептуально узгоджується зі специфікою військової служби, тривалим бойовим навантаженням, постійною небезпекою та високими вимогами до самоконтролю й дисципліни. Її впровадження покликане не лише зменшувати інтенсивність тривожних проявів, а й створювати передумови для підвищення психологічної стійкості, зміцнення внутрішніх ресурсів та формування більш усвідомленого ставлення військових до власного емоційного стану.

Зміст і структура психокорекційної програми, що поєднує психоедукаційні, тренінгові, рефлексивні та практикоорієнтовані компоненти, орієнтовані на розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій. Передбачається, що опанування військовослужбовцями технік саморегуляції, дихальних і м'язових вправ, навичок когнітивного переосмислення стресових ситуацій та усвідомлення власних реакцій на небезпеку сприятиме більш конструктивному подоланню тривоги в умовах бойових і прифронтових завдань. Участь у груповому форматі з фіксованим складом також має потенціал для створення стабільного психологічного простору, де можливо поступово знижувати внутрішній опір, формувати довіру та готовність до змін у способах реагування на стрес.

Особливе значення мають передбачені програмою механізми розвитку соціальної підтримки та конструктивної комунікації у військовому середовищі. Акцент на вмінні звертатися по допомогу прийнятними для військової культури способами, наданні підтримки побратимам, аналізі спільно пережитих ситуацій і формуванні атмосфери взаємної поваги здатен

сприяти зміцненню згуртованості підрозділу. За умови системного застосування такі підходи можуть зменшувати емоційну ізоляцію військовослужбовців, підвищувати відчуття «плеча» та довіри, що є важливими чинниками профілактики дистресу, депресивних і виражених тривожних станів.

Розроблені психологічні рекомендації щодо профілактики тривожних станів у військовослужбовців доповнюють психокорекційну програму і формують багаторівневий профілактичний контур. Вони охоплюють визнання тривоги як природної реакції на небезпеку, розвиток навичок раннього розпізнавання ознак перевантаження, формування структурованого режиму дня в умовах служби, інформаційну гігієну, підтримання сну, фізичної активності та здорових форм «емоційної розрядки». Очікується, що послідовне впровадження цих рекомендацій у поєднанні з участю у програмі сприятиме зниженню ризиків хронізації тривоги, появи дезадаптивних форм самодопомоги та виснаження психічних ресурсів.

Окреслена система психокорекційних заходів і профілактичних рекомендацій задає перспективний напрям подальшої роботи військових психологів, командирів підрозділів та інших фахівців, залучених до збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Її послідовна реалізація в навчально-бойовому процесі, під час ротацій та в період повернення до мирного життя може стати важливим чинником підтримки боєздатності, запобігання дистресу та покращення якості життя військових у довготривалій перспективі. У цьому контексті психологічні засоби розвитку адаптивних копінг-стратегій розглядаються як необхідний компонент сучасної системи забезпечення охорони психічного здоров'я в умовах війни.

ВИСНОВКИ

В магістерській роботі було системно досліджено психологічні закономірності виникнення тривожних станів та особливості копінг-стратегій військових, що виконують завдання в умовах підвищеної небезпеки. У роботі комплексно поєднані теоретичний аналіз, емпіричні дані та практичні рекомендації, що дозволило глибоко висвітлити особливості реагування військових на стрес і тривогу та визначити ті поведінкові стратегії, які забезпечують більш ефективне подолання психологічного напруження. Представлені результати демонструють цілісне бачення внутрішніх психічних процесів військовослужбовців і можуть бути використані для вдосконалення підходів до їх психологічної підтримки.

У першому розділі на основі ґрунтовного аналізу наукових джерел розкрито сутність тривожності як складного психічного стану, що включає когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти.

Показано, що в умовах війни тривожність стає стійким емоційним фоном, зумовленим постійною присутністю небезпеки, невизначеності, високою відповідальністю та загрозою життю. Теоретичний аналіз дав змогу виявити ключові внутрішні та зовнішні чинники, які впливають на формування тривожних станів, а також підкреслив важливість розмежування ситуативної та особистісної тривожності.

Другий теоретичний блок роботи був присвячений вивченню копінг - стратегій як способів свідомого і несвідомого подолання стресу. На основі сучасних моделей стресу та подолання (транзакційна модель

Р. Лазаруса і С. Фолкман, теорія ресурсів С. Гобфолла) було встановлено, що ефективність адаптації військових визначається поєднанням когнітивної оцінки ситуації, типом обраної стратегії та наявними ресурсами підтримки. Продемонстровано, що конструктивні копінг-стратегії - активне вирішення проблем, пошук підтримки, раціональний аналіз - сприяють зменшенню

тривожності, тоді як уникнення, заперечення і самозвинувачення підсилюють її інтенсивність і можуть спричинювати розвиток дезадаптивних станів.

Емпіричне дослідження, представлене у другому розділі, було спрямоване на визначення особливостей тривожності та копінг-стратегій у 30 військовослужбовців військової частини м. Запоріжжя. У роботі використано три валідні методики: оцінка актуальних страхів (О. Кокун,

І. Пішко, Н. Лозінська), опитувальник Brief-COPE і Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS). Це дозволило всебічно проаналізувати інтенсивність тривоги, її змістові прояви, типові поведінкові реакції та рівень емоційного виснаження.

За результатами методики оцінки страхів встановлено, що більшість військових мають високий рівень емоційного напруження, зумовлений як загальними страхами невизначеності, так і конкретними бойовими та професійними загрозами. Відчуття небезпеки за власне життя, турбота про побратимів, страх припуститися помилки та переживання соціальної оцінки виявилися найбільш інтенсивними. Така структура страхів підтверджує багаторівневу природу тривожності у військовому середовищі та необхідність системних форм психологічної підтримки.

Аналіз копінг - стратегій показав, що у вибірці представлене поєднання адаптивних і дезадаптивних способів подолання. Частина військовослужбовців тяжіє до активного вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, що свідчить про наявність функціональних ресурсів. Інша частина частіше обирає уникнення, емоційне розрядження або самозвинувачення, що корелює з підвищеними показниками тривожності. Виявлені зв'язки підтвердили, що домінування конструктивних копінгів асоціюється з більшою емоційною стабільністю, тоді як переважання неадаптивних стратегій - з посиленням напруження й внутрішнього дискомфорту.

Дані за шкалою HADS засвідчили, що значна частина військових має підвищені показники тривоги, а окремі учасники - прояви депресивних

тенденцій. Поєднання цих результатів із показниками страхів та копінгу дозволило виділити профілі ризику: військовослужбовці з високою тривогою та унікальними чи пасивними копінгамі виявляються більш вразливими до психологічного виснаження. Натомість військові, які використовують активне подолання, соціальну підтримку та рефлексію, демонструють вищу стійкість і здатність зберігати контроль у складних умовах. Загалом емпіричні результати підтвердили гіпотезу про зв'язок між адаптивними стратегіями подолання та нижчим рівнем тривожності.

У третьому розділі на основі отриманих емпіричних результатів було розроблено цілісну психокорекційну програму, спрямовану на розвиток конструктивних копінг-стратегій у військових, які перебувають у тривалих умовах стресу. Програма орієнтована на формування навичок саморегуляції, зокрема вміння розпізнавати власні емоційні стани, контролювати інтенсивність тривожних реакцій та застосовувати техніки швидкого відновлення психофізичного балансу. Важливим її компонентом є розширення репертуару адаптивних реакцій, що включає перенавчання дезадаптивних моделей поведінки, розвиток навичок раціонального аналізу ситуацій та вміння переключатися з емоційно-імпульсивних на більш усвідомлені й продумані стратегії реагування. Особлива увага приділяється покращенню комунікативної взаємодії та навчанню ефективному використанню соціальної підтримки як значущого ресурсу подолання стресу. Реалізація програми сприятиме зміцненню психологічної стійкості, зниженню рівня емоційного виснаження та загальному покращенню функціонування військовослужбовців.

Загалом результати магістерської роботи мають вагоме теоретичне й практичне значення. Теоретично вони поглиблюють розуміння механізмів тривожності та ролі копінг-стратегій у подоланні стресу військовослужбовцями. Практично висновки можуть бути використані військовими психологами, фахівцями з морально-психологічного забезпечення та центрами психічного здоров'я для діагностики,

профілактики та організації психологічного супроводу військових. Перспективами подальших досліджень є розширення вибірки, порівняння представників різних підрозділів, а також експериментальна перевірка ефективності психокорекційної програми у динаміці та в реальних умовах служби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Агаєв Н.А. Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ гуманітарних проблем ЗС України, 2019. 206 с.
2. Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій: метод. реком. для військовослужбовців – учасників бойових дій. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2014. 41 с.
3. Алещенко В.І. Психологія військового колективу: соціально-психологічні аспекти. *Вісник НАОУ*. 2015. №3. С. 40-43.
4. Березовська Л., Богайчук В. Емоційна стійкість військовослужбовців-офіцерів: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України №3(67)*. 2022. С. 58–66.
5. Блінов О. Модель «Компас» у психологічній підготовці воїна. *Військова психологія у вимірах війни і миру*, Київ. С. 221–223.
6. Бондарев Г.В., Круть П.П. Основи військової психології. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ, 2020. 272 с.
7. Василькевич Я., Ломак М. Психологічна готовність військовослужбовців Інтернаціонального легіону до діяльності в бойових умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. №3. С. 62–70.
8. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mentalhealth.gov.ua/> (дата звернення: 21.02.2025).
9. Вуколов О.В. Удосконалення психологічної готовності військовослужбовців Сухопутних військ ЗСУ до виконання бойових завдань: стресостійкість в умовах тривалого конфлікту. *Габітус*. 2025. №71. С. 210–214.

10. Ганаба С.О., Бурбела С. Домінантні копінг-стратегії учасників бойових дій, які повернулися до реалій мирного життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 2. С. 34–40.
11. Гуменюк Л.Й., Синчук І.В. Агресивність військовослужбовців в аспекті психічного здоров'я. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2016. Вип. 2. С. 169–178.
12. Дворник М.С. Електронна підтримка психологічної допомоги після травматичних подій. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / за ред. Т.М.Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. С.113-138.
13. Денисенко Є. Формування морально-психологічної готовності офіцерів до виконання службово-бойових завдань. *Військове управління*. 2024. №2. С. 45–52.
14. Деснова І.С. Роль військової психології у формуванні психологічної готовності військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 34(73), №2. С. 112–118.
15. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник/ Коkun О.М. та ін. Київ-Одеса: Фенікс. 2022. 128 с.
16. Задорожній К.А. Психологічна підготовка військовослужбовців України: сучасні наукові підходи, теорія, діагностування, практика. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. І, Вип. 56. С. 9–15.
17. Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text> (дата звернення: 21.02.2025).
18. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військово-службовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник/ Коkun О.М. та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2011. 281 с.

19. Капосльоз Г.В. Психологічна готовність військовослужбовців до бойової діяльності: системний підхід до діагностування, формування та підтримання станів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №2.

С. 62–70.

1. Карамушка Л.М. та ін. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя в умовах війни: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 140 с.

1. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко Т.В. Методики для дослідження «mentalhealth» персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2019. Вип. 54. С. 15–22.

2. Карпюк Ю.В. Психологічна готовність фахівця до діяльності в умовах ведення бойових дій. *Вісник НУОУ*. 2018. №3. С.17-19.

3. Катинський В. Сутність та основні характеристики морально-психологічного стану військ (сил). *Молодий вчений*. 2025. №5. С. 34–38.

4. Кириченко А. Особливості психологічної готовності особистості до діяльності в екстремальних умовах. *Вісник НУОУ*. 2020. №3. С.16-18.

5. Ключков В.В. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навчально-методичний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 325 с.

6. Коваленко І., Березан О., Помогайбо В. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців: теорія, дослідження та лікування [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/bitstreams/45f7d1b2-86f4-4037-9689-7e05333616de/download> (дата звернення 21.11.2025).

1. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с
2. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України: Методичний посібник. Київ: Вид. «КНТ». 2023. 302 с.
3. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 88 с.
4. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. та ін. Психологічна підготовка військових кадрів: сучасні методики та підходи. *Держава та регіони. Серія: Державне управління*. 2024. №1. С. 231–236.
5. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/686-2023-%D1%80#Text> (дата звернення: 21.02.2025).
6. Копінг-стратегії та їх зв'язок з психоемоційним станом військовослужбовців у період медико-психологічної реабілітації / В. Ангельська В., Чорна Н., Н., Ордатій Н., Смагло Д. та ін. *PsychosomaticandGeneralPractice* №6. С. 45–47.
1. Корольчук М.С., Корольчук В.М. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах: підручник (4-те вид.). Київ, 2020. 212 с.
2. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Крайнюк В.М. Теорія та практика психологічної допомоги. Київ: НАОУ, 2003. 158 с.
4. Красницька О.В. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта*. 2022. № 1(45). С. 123–135.

5. Креденцер О.В., Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко Т.В. Методики для дослідження «mentalhealth» персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 54. С. 15–22.
6. Кринець Л.В., Грилюк С.М., Недвига О.В., Саєнко О.Г. Моральні якості військового лідера в умовах російсько-української війни в контексті формування моральної готовності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 1(77). С. 90–101.
7. Кручініна І.О. Особистісні копінг-ресурси військовослужбовців в умовах воєнного часу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №5. С.70-72.
8. Куранов С.П. Міжособистісний конфлікт у військовому колективі й шляхи виходу з нього. Київ: КВГІ. 1994. 19 с.
9. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях: Навч.-метод. посіб. Київ: ВГІ НАОУ, 2000. 188 с.
10. Малхазов О.Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
11. Мась Н.М. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у особливих умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №3. С.41-43.
12. Матеюк О.А. Професійний психологічний вплив військового керівника на підлеглих в особливих умовах діяльності: монографія. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2006. 278 с.
13. Миронець С.М., Євсюков О.П., Куфлієвський А.С. та ін. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. О.В. Тімченка. Київ: Август Трейд. 2007. 502 с.
14. Мосов С.П. Вимоги до системи морально-психологічного забезпечення діяльності військ. *Вісник НАОУ*. 2012. №1. С. 10-12.

15. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Положення про психологічне забезпечення у Збройних Силах України» № 604 від 07.11.2017 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0115-18#Text> (дата звернення: 21.02.2025).
16. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Порядку професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України» № 260 від 05.05.2010 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0513-10#Text> (дата звернення: 21.02.2025).
17. Невмержицький В.М. Актуальні аспекти діяльності військових психологів країн Європи. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №1. С.10-12
18. Невмержицький В.М. Моделі психологічної підготовки військово-службовців країн-членів НАТО. *Габітус*. 2013. №7. С.20-22.
19. Невмержицький В.М., Осьодло В.І. Психолого-педагогічні аспекти діяльності військового керівника: підручник. Київ: НУОУ. 2014. 354 с.
20. Немінський І.В., Рой О.Б., Романишин А.М. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: навчально-методичний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 338 с.
21. Овчаренко Ю.О. Воєнно-психологічні чинники травматизації військовослужбовців операції об'єднаних сил. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2016. №4(2). С.39-47.
22. Олійник В.О. та ін. Охорона психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни / ред. Р.Ч. Мамедов, В.М. Мороз, В.О. Олійник, В.В. Клочков. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2024. 816 с.
23. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ: навчально-методичний посібник/ Замана В.М. та ін. Львів: АСВ, 2012. 404 с.

24. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод: посібник/ Коkun О.М. та ін. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.
25. Осьодло В.І. Моральна готовність військовослужбовця до професійної діяльності у Збройних Силах України. *Військова освіта*. 2024. №1(49). С.18–25.
26. Осьодло В.І. Прикладні аспекти військової психології: навч. посіб. Київ: НУОУ ім. І. Черняхівського, 2015. 140 с.
27. Осьодло В.І. Психологія і війна: незасвоєні уроки Гюстава Ле Бона. Монографія. Київ, 2023. 112 с.
28. Осьодло В.І., Поздишев С.О., Хміляр О.Ф., Невмержицький В.М. та ін. Психолого-педагогічні аспекти діяльності військового керівника: підручник. Київ: НУОУ. 2014. 354 с.
29. Павлюк М. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойових умов: огляд підходів і рекомендації. *Вісник НУОУ*. 2022. №1. С. 23-25.
30. Пенькова Н.Є. Психологічні особливості підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Південноукраїнський правничий часопис. Теоретичні та практичні аспекти забезпечення національної безпеки*. 2022. № 3. С. 227–232.
31. План заходів на 2024-2026 роки щодо реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року (затверджений розпорядженням КМУ від 30 травня 2024 р. № 503-р) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/503-2024-%D1%80#Text> (дата звернення: 21.02.2025).
32. Поканевич О. Формування психологічної готовності до небезпечних дій в особливих умовах служби. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю*. 2018. №4. С.45-47

33. Потапчук Є.М. Військова психологія: навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во НАПВУ. 2003. 150 с.
34. Приходько І.І. Психологія екстремальної діяльності: навчальний посібник. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.
35. Рибчук О.О. Моральний вимір готовності військовослужбовців до виконання завдань. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №1. С. 132–139.
36. Родіна Н.В. Копінг в умовах воєнних дій: виклики для українського суспільства. *Проблеми політичної психології*. 2014. Вип. 1. С. 107–116.
37. Романишин А.М., Бойко О.В., Богородицький Д.В. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій: навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ, 2015. 322 с.
38. Савченко О.А. Бойові документи морально-психологічного забезпечення виконання службово-бойових завдань: навчальний посібник. Харків, 2020. № 10. С. 66-67.
39. Сидоренко Ж.В. Психологічні аспекти готовності військовослужбовців до бойових дій. *Вісник психологічних наук ДонНУ*. 2024. №1. С. 55–64.
40. Стасюк В.В., Агаєв Н.А., Дикун В.Г., Чорний В.С. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: підручник: у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. Київ: ТОВ «7БЦ», 2020. 755 с.
41. Тімченко О.В. Професійний психологічний вплив військового керівника на підлеглих в особливих умовах діяльності: монографія. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2006. 278 с.
42. Тімченко О.В., Павлов Д.В., Данилюк І.В., Нефедов М.М. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службових обов'язків під час охорони громадського порядку: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2018. 23 с.

43. Ягупов В.В. Військова психологія: методологія, теорія та практика. Київ: Психобук, 2023. 517 с.
44. Aldwin C. M. Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective. New York: Guilford Press, 1994. 140 p.
45. 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, No. 1. P. 20–28.
46. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.
47. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 210 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика оцінки вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)

Методика спрямована на вияв рівня вираженості актуальних страхів військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. На основі аналізу дотичної до цієї проблеми наукової літератури було виділено 84 характерних страхи, що можуть зазнавати військовослужбовці в умовах реальних загроз. Ці страхи з метою підвищення діагностичної інформативності методики розподілено на п'ять умовних груп з нерівномірною кількістю страхів у кожній:

- Загальні (14 страхів);
- моральні та соціальні (12 страхів);
- за власне здоров'я (13 страхів);
- військово-професійні (19 страхів);
- бойові (26 страхів).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Вам пропонується перелік актуальних страхів, які можуть виникати під час участі в бойових діях. Будь ласка, оцініть ступінь вираженості кожного з цих страхів у себе за трибальною шкалою, окресливши відповідну цифру - «0», «1» чи «2»:

- «0» - страх відсутній чи практично відсутній;
- «1» - страх виражений приблизно на середньому рівні;
- «2» - страх є сильним чи дуже сильним».

№ з/п	Страхи	Варіанти оцінки		
Загальні				
1	Невизначеності	0	1	2

2	Несподіваності	0	1	2
3	Невідомості	0	1	2
4	Майбутнього	0	1	2
5	Невдачі	0	1	2
6	Самотності	0	1	2
7	Безпорадності	0	1	2
8	Помилитися	0	1	2
9	Залишитися без інформації	0	1	2
10	Ризикованих рішень	0	1	2
11	Відповідальних рішень	0	1	2
12	Марних зусиль	0	1	2
13	Втрати контролю за ситуацією	0	1	2
14	Темряви	0	1	2
Моральні та соціальні				
1	Втрати честі та гідності	0	1	2
2	Втрати віри	0	1	2
3	Виявитися боягузом	0	1	2
4	Стати об'єктом глузувань	0	1	2
5	Скоїти негідний вчинок	0	1	2
6	Докорів сумління	0	1	2
7	Необхідності дій, що суперечать моралі та совісті	0	1	2
8	Неможливості змінити умови свого існування	0	1	2
9	Дефіциту задоволення базових потреб (вода, їжа, сон)	0	1	2
10	Покарання	0	1	2
11	За членів родини (здоров'я, безпека, добробут)	0	1	2
12	Втрати сім'ї внаслідок мобілізації (розлучення)	0	1	2
За власне здоров'я				
1	Втрати психічного здоров'я/розуму	0	1	2
2	Погіршення психічного стану	0	1	2
3	Власних думок	0	1	2
4	Спалахів некерованої агресії	0	1	2
5	Погіршення роботи серця	0	1	2
6	Серйозного захворювання	0	1	2
7	Власної загибелі	0	1	2
8	Власного поранення, контузії, каліцтва	0	1	2

9	Болю, пов'язаного з пораненням	0	1	2
10	Насилля/тортур	0	1	2
11	Втрати свідомості (знепритомнення)	0	1	2
12	Невчасної медичної допомоги	0	1	2
13	Нестатку захисного екіпірування	0	1	2
Військово-професійні				

1	Різких, неочікуваних змін умов служби	0	1	2
2	Втрати довіри з боку побратимів	0	1	2
3	Втрати довіри з боку командування	0	1	2
4	Осуду командирами, товаришами по службі	0	1	2
5	Не виконати наказ	0	1	2
6	Перед командиром/начальником	0	1	2
7	Не впоратися з поставленими завданнями	0	1	2
8	Завдань, що перевершують рівень знань та підготовки	0	1	2
9	Відповідальних бойових завдань	0	1	2
10	Залишитися без власного підрозділу	0	1	2
11	Зради серед своїх	0	1	2
12	Помилки свого командування	0	1	2
13	Відступу	0	1	2
14	Потрапити в оточення	0	1	2
15	Полону	0	1	2
16	Недоступності/запізнення допомоги	0	1	2
17	Стати причиною загибелі мирних громадян	0	1	2
18	Стати причиною смерті або поранення побратимів	0	1	2
19	Захоплення в полон бойових побратимів	0	1	2
Бойові				
1	Різких звуків, гуркоту, ревіння, вибухів, стрілянини	0	1	2
2	Вогню, пожежі	0	1	2
3	Вигляду руйнувань будівель, техніки, ландшафту	0	1	2
4	Авіаударів	0	1	2
5	Ракетно-артилерійських обстрілів	0	1	2
6	Обстрілів високоточною зброєю	0	1	2
7	Обстрілів ударними безпілотниками	0	1	2
8	Обстрілів стрілецькою зброєю	0	1	2
9	Обстрілів снайперами	0	1	2
10	Гусеничної техніки	0	1	2
11	Підриву на мінно-вибухових пристроях	0	1	2
12	Зброї масового ураження	0	1	2
13	Згоріти живцем у техніці	0	1	2
14	Перед боєм	0	1	2
15	Після бою (відстрочений страх)	0	1	2
16	Прямого зіткнення з супротивником	0	1	2
17	Ближнього бою	0	1	2
18	Убивати ворогів самому	0	1	2
19	Дивитися, як убивають інші	0	1	2
20	Смерті командира	0	1	2
21	Поранення або загибелі побратимів	0	1	2
22	Вигляду/запаху тіл загиблих	0	1	2
23	Вигляду крові	0	1	2

24	Збирати тіла загиблих/рештки тіл	0	1	2
25	Картин смерті, людських втрат і мук	0	1	2
26	Контакту з пораненими	0	1	2

Обробка та інтерпретація результатів

При аналізі отриманих за методикою результатів можуть враховуватися:

- самооцінка військовослужбовцем кожного з 84 страхів;
- середній показник за кожною з п'яти груп страхів з метою їх порівняння;
- середній показник самооцінки військовослужбовцем всіх 84 страхів.

Додаток Б

Опитувальник Brief-COPE (К. Карвер в адаптації Т. Яблонської та ін.)

Методику можна використовувати в різних варіантах: диспозиційна версія: досліджувані зазначають, якою мірою вони зазвичай здійснюють певні дії, перебуваючи в стресі; ситуаційні версії, в яких досліджувані вказують, наскільки вони насправді це робили протягом певного періоду часу в минулому, або якою мірою вони здійснювали зазначену дію протягом певного періоду до теперішнього часу.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як

_____ (зазначається певна стресова подія, наприклад, «відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення»). Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас».

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся				
3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально»				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще				

5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним				
13. Я критикував(ла) себе				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається				
18. Я жартував(ла) з цього приводу				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях				

23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла)				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією				

Примітка: Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від «1» («я зазвичай цього не робив») до «4» («це саме те, що я зазвичай робив»); для диспозиційної версії варіанти відповідей від «1» («я взагалі цього не роблю») до «4» («саме це я роблю»).

Обробка та інтерпретація результатів

Шкали методики:

Копінг, фокусований на проблемі:

- Активне подолання: пп. 2 і 7;
- використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23;
- позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17;
- планування: пп. 14 і 25.

Копінг, фокусований на емоціях:

- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15;
- вираження емоцій: пп. 9 і 21;
- гумор: пп. 18 і 28.

Додаток В

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Ця шкала призначена для скринінгового виявлення тривоги і депресії.

При формуванні шкали HADS автори виключали симптоми тривоги і депресії, які можуть бути інтерпретовані, як прояв соматичного захворювання (наприклад, запаморочення, головні болі та інше). Пункти субшкали депресії відібрані зі списку скарг і симптомів, що найчастіше зустрічаються і відображають переважно ангедонічний компонент депресивного розладу. Пункти субшкали тривоги складені на основі відповідної секції стандартизованого клінічного інтерв'ю.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Не звертайте уваги на цифри та літери, що знаходяться в лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, й окресліть відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільшою мірою відповідає тому, як Ви почувалися минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде більш вірною. Час заповнення 20-30 хвилин».

1. Т Я відчуваю напруженість, мені ніяково.

3. Весь час.

2 Часто.

Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

2. Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж відчуття.

0 Це так.

1 Напевно, це так.

2. В дуже малій мірі це так.

Це зовсім не так.

3. Т Я відчуваю страх, здається, що ось-ось щось жахливе може статись.
- 3 Це так, і страх дуже сильний.
- 2 Це так, але страх не дуже сильний.
- 1 Іноді, але це мене не турбує.
- 0 Зовсім не відчуваю.
4. Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.
- 0 Це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 В дуже малій мірі це так.
- 3 Це зовсім не так.
5. Т Метушливі думки крутяться у мене в голові.
- 3 Постійно.
- 2 Більшу частину часу.
- 1 Час від часу і не так часто.
- 0 Тільки іноді.
6. Д Я відчуваю бадьорість.
- 3 Зовсім не відчуваю.
- 2 Дуже рідко.
- 1 Іноді.
- 0 Практично весь час.
7. Т Я можу легко сісти і розслабитися.
- 0 Це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Зрідка це так.
- 3 Зовсім не можу.
8. Д Мені здається, що я став робити все дуже повільно.
- 3 Практично весь час.
- 2 Часто.
- 1 Іноді.

0 Зовсім ні.

9. Т Я відчуваю внутрішню напруженість або тремтіння.

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

10. Д Я не слідкую за своєю зовнішністю.

3 Це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Мені здається, я став менше приділяти цьому уваги.

0 Я слідкую за собою так, як і раніше.

11. Т Я відчуваю непосидючість, мені постійно треба рухатись.

3 Це так.

2 Напевно, це так.

1 В деякій мірі це так.

0 Зовсім не відчуваю.

12. Д Я вважаю, що мої справи (заняття, хобі) можуть принести мені відчуття задоволення.

0 Точно так, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

13. Т У мене буває раптове відчуття паніки.

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так і часто.

0 Зовсім не буває.

14. Д Я можу отримати задоволення від цікавої книги, прослуховування аудіо або перегляду телевізора, YouTube та ін.

0 Часто.

- 1 Іноді.
- 2 Зрідка.
- 3 Дуже рідко.

Обробка результатів та інтерпретація результатів

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали:

«Тривога» - непарні пункти - 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;

«Депресія» - парні пункти - 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому.

Підраховується сумарний показник за кожною шкалою.

Якщо досліджуваний пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Критерії оцінки:

0-7 - норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 - субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище - клінічно виражена тривога/депресія.

Психокорекційна програма розвитку конструктивних копінг-стратегій у
військовослужбовців.

1. Загальна характеристика психокорекційної програми

Напрямок:

Психологічна допомога й підтримка військовослужбовців у умовах бойових дій та прифронтової служби, профілактика дезадаптивних реакцій, розвиток адаптивних копінг-стратегій і психологічної стійкості.

Теоретичне підґрунтя:

- сучасні концепції стресу та копінгу (транзакційний підхід до стресу, когнітивно-поведінкові підходи);
- військова психологія (особливості психічних станів та поведінки військовослужбовців у бойових умовах);
- положення про роль соціальної підтримки, групової згуртованості та внутрішніх ресурсів у подоланні тривожних станів.

Форма роботи:

- групова психокорекційна та розвивальна програма (тренінгові заняття);
- за потреби - індивідуальні консультації для учасників.

Цільова група:

- військовослужбовці, які проходять службу в умовах бойових дій або прифронтових територій;

Кількість учасників у групі:

Орієнтовно 8-12 осіб (можливе коригування з урахуванням реальних умов служби).

Тривалість програми:

- 8-10 групових занять;
- тривалість одного заняття - 60-90 хвилин (з урахуванням режиму служби);

- періодичність - 1 раз на тиждень або у вікна між бойовими завданнями/у період ротації.

Умови проведення:

- окреме приміщення, відносно відокремлене від основної діяльності підрозділу;
- можливість розмістити учасників по колу;
- мінімізація зовнішніх відволікаючих чинників;
- дотримання вимог безпеки (з урахуванням режиму воєнного часу).

2. Мета, завдання та очікувані результати програми

Загальна мета:

Розвиток конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців, що забезпечують більш ефективне подолання тривожних станів у бойових та прифронтових умовах, з одночасним зниженням емоційного напруження та зміцненням психологічної стійкості.

Основні завдання програми:

1. Підвищити обізнаність військовослужбовців щодо:

- природи тривоги, страху, стресу;
- власних типових реакцій на стрес;
- зв'язку між копінг-стратегіями та психічним станом.

2. Сприяти формуванню навичок:

- розпізнавання ранніх ознак емоційного виснаження;
- усвідомленого самопостереження за тілесними, емоційними та когнітивними реакціями;
- саморегуляції та управління тривожними станами.

3. Розширити репертуар адаптивних копінг-стратегій, зокрема:

- активне подолання;
- планування та прогнозування;
- пошук інформації та соціальної підтримки;
- реалістичне переосмислення загрозливих ситуацій.

4. Розвинути навички конструктивної комунікації в стресових ситуаціях:

- уміння звертатися по допомогу в прийнятній для військового середовища формі;
- уміння надавати підтримку побратимам;
- попередження деструктивних форм «розрядки» (агресія, знецінення, алкоголізація тощо).

5. Сприяти становленню більш усвідомленого та відповідального ставлення до власного психічного здоров'я, збереження професійного та особистісного потенціалу.

Очікувані результати (орієнтовні):

Очікується, що реалізація програми сприятиме:

- зростанню обізнаності про власні психоемоційні стани;
- більш частому використанню адаптивних копінг-стратегій (активне подолання, планування, пошук підтримки);
- зменшенню вираженості дезадаптивних способів реагування (уникання, самозвинувачення, деструктивна розрядка напруження);
- підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією та власними реакціями;
- посиленню згуртованості підрозділу та відчуття підтримки з боку побратимів.

3. Принципи реалізації програми

- Принцип науковості.

Опора на емпірично обґрунтовані моделі стресу та копінгу, сучасні підходи військової психології, дані емпіричного етапу дослідження щодо страхів, тривожності, копінг-стратегій у конкретної групи військовослужбовців.

- Принцип системності.

Робота ведеться на різних рівнях:

- індивідуальному (установки, переконання, внутрішні ресурси);
- міжособистісному (взаємодія в групі, соціальна підтримка, комунікація);

- професійно-службовому (перенесення навичок у реальні бойові та службові ситуації).
- Принцип суб'єктності.

Учасник розглядається як активний суб'єкт, здатний до вибору, відповідальності й змін, а не лише як виконавець наказів. Підкреслюється повага до його досвіду, поглядів, меж.

- Принцип добровільності та інформованої згоди.

Участь у програмі базується на добровільності (наскільки це можливо в умовах служби) та поінформованості про цілі, зміст, формат і можливі емоційні реакції.

- Принцип конфіденційності та етичної безпеки.

Гарантується нерозголошення особистої інформації, обговорення правил безпечної взаємодії в групі, заборона використання сказаного проти учасника.

- Принцип активності і партнерства.

Акцент робиться на активній участі військових у вправи, дискусіях, рефлексії, а психолог виступає фасилітатором, який підтримує та спрямовує процес, а не просто «лекційним» джерелом інформації.

- Принцип адаптивності.

Зміст, тривалість та інтенсивність вправ можуть гнучко змінюватися залежно від поточного психічного стану групи, режиму служби, ситуації в зоні бойових дій.

4. Організація програми та структура одного заняття

Формат групи:

- постійний склад на весь цикл;
- рекомендована чисельність: 8-12 осіб;
- бажано - відносно однорідні за службовим статусом підрозділи (щоб уникнути надмірної ієрархічної різниці в групі).

Роль психолога:

- фасилітатор групового процесу;

- модератор дискусій;
- носій професійних знань (психоедукація);
- спостерігач за рівнем напруження й станом безпеки;
- особа, що вчасно вводить стабілізуючі техніки.

Орієнтовна структура заняття (60-90 хв.):

1. Вступний блок (10-15 хв.):

- привітання, короткі вправи на налаштування;
- нагадування правил групи та принципів безпеки;
- актуалізація попереднього досвіду («що з минулого заняття було корисним/що вдалося застосувати»);
- формулювання цілей зустрічі.

2. Основна частина (35-60 хв.):

- психоедукаційний блок (коротка міні-лекція, обговорення);
- практичні вправи, рольові ігри, моделювання ситуацій;
- групова дискусія та спільний аналіз досвіду;
- відпрацювання конкретних навичок (дихальні вправи, когнітивне переосмислення, комунікація тощо).

3. Завершальний блок (10-15 хв.):

- індивідуальна та групова рефлексія («що забираю із собою», «що здивувало/підтримало»);
- підбиття підсумків заняття;
- формулювання «домашнього завдання» (спостереження за собою, проба нових стратегій у реальних умовах);
- коротка стабілізуюча/ресурсна вправа.

5. Орієнтовний зміст програми (покроковий план занять)

Кількість та назви занять можуть бути адаптовані залежно від можливостей підрозділу. Нижче - варіант із 8 основних занять.

Заняття 1. Вступ до програми. Правила безпеки. Психоедукація про стрес і тривогу

Мета: сформувати уявлення про цілі й формат програми, створити безпечний простір, надати базову інформацію про стрес, тривогу та їх роль у бойових умовах.

Основний зміст:

- знайомство учасників (короткі вправи на представлення себе з огляду на службовий досвід, а не «особисті слабкості»);
- обговорення очікувань від програми;
- спільне вироблення правил групи (конфіденційність, повага, право «мовчати», безоцінність);
- міні-лекція: різниця між тривогою та страхом, «нормальні» реакції на ненормальні обставини, поняття гострого та хронічного стресу;
- обговорення: які реакції учасникам уже доводилося переживати, що виявлялось допоміжним;
- завершальна вправа на стабілізацію (коротка дихальна техніка).

Заняття 2. Усвідомлення власних реакцій на стрес і страх

Мета: допомогти військовослужбовцям усвідомити власні стереотипні реакції на стрес, страх та невизначеність.

Основний зміст:

- вправи на самоспостереження: пригадати конкретну стресову/бойову ситуацію та описати, що відбувалося з тілом, думками, емоціями;
- групове обговорення типових реакцій;
- співвіднесення власних реакцій з результатами діагностики (за можливості - узагальнення даних методики оцінки страхів та Brief-COPE без персоніфікації);
- вправи на «карту власних реакцій» (учасники позначають свої типові способи реагування: дія, уникання, «застрягання» в думках, вибух емоцій тощо);
- рефлексія: які реакції допомагають виконувати завдання, а які посилюють тривогу й виснаження.

Заняття 3. Техніки тілесної саморегуляції та швидкого зниження напруження

Мета: навчити військових простим технікам тілесної саморегуляції, які можна застосовувати в умовах обмеженого часу та ресурсів.

Основний зміст:

- коротке пояснення зв'язку між тілесною напругою, диханням і рівнем тривоги;
- освоєння однієї–двох простих дихальних технік (наприклад, подовжений видих, «квадратне дихання»);
- вправи на напруження–розслаблення окремих груп м'язів (у спрощеному форматі, без необхідності значних умов);
- обговорення, у яких реальних ситуаціях ці техніки можуть бути використані (перед виходом на завдання, під час очікування, після повернення);
- формулювання індивідуального «плану застосування»: кожен учасник обирає щонайменше одну техніку, яку спробує використати до наступної зустрічі.

Заняття 4. Когнітивне переосмислення загрозливих ситуацій

Мета: розвинути навички виявлення деструктивних автоматичних думок і їх реалістичного переосмислення.

Основний зміст:

- пояснення ролі мислення в посиленні/зменшенні тривоги (катастрофізація, «чорно-біле мислення», узагальнення);
- робота з прикладами типових думок військовослужбовців («усе залежить лише від мене», «якщо я відчуваю страх - я слабкий» тощо);
- вправи на виявлення «автоматичних думок» у конкретних ситуаціях;
- відпрацювання альтернативних, більш реалістичних формулювань (наприклад, заміна установок про «слабкість» на визнання нормальності страху та фокус на діях);

- рольові міні-сцени: учасники проговорюють свої думки вголос, група пропонує варіанти більш конструктивного переосмислення.

Заняття 5. Адаптивні копінг-стратегії: активне подолання, планування, пошук інформації

Мета: систематизувати та розширити репертуар адаптивних стратегій поведінки в стресових ситуаціях.

Основний зміст:

- короткий огляд основних типів копіngu (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, унікальний);
- аналіз результатів діагностики копінг-стратегій (у загальному вигляді, без називання конкретних учасників);
- групова робота з кейсами: для заданих бойових/службових ситуацій учасники шукають 2-3 можливих стратегій поведінки й обговорюють, які з них можуть бути більш адаптивними;
- вправи на планування: складання коротких «планів дій» для типових ситуацій підвищеної небезпеки чи невизначеності;
- рефлексія: які нові стратегії кожен учасник готовий спробувати на практиці.

Заняття 6. Соціальна підтримка та конструктивна комунікація в підрозділі

Мета: розвинути навички звернення по допомогу, надання підтримки та конструктивного розв'язання напружених ситуацій у взаємодії.

Основний зміст:

- обговорення ролі побратимства та взаємної підтримки у збереженні психологічної стійкості;
- аналіз поширених бар'єрів до звернення по допомогу (стереотипи про «слабкість», страх осуду, небажання «обтяжувати» інших);
- вправи на відпрацювання навичок звернення по підтримку (як сказати про свій стан без надмірної саморозкритості, у короткій і зрозумілій формі);

- рольові ігри: моделювання ситуацій, коли боєць звертається по допомогу, а інший - надає підтримку (слухання, відображення емоцій, утримання від порад і осуду);
- обговорення деструктивних форм «розрядки» (глузування, агресивні жарти, знецінення) та їх впливу на групову згуртованість;
- вироблення групових мікро-правил підтримки в підрозділі.

Заняття 7. Інтеграція навичок у бойові/службові ситуації

Мета: закріпити отримані знання та навички через моделювання максимально наближених до реальних ситуацій.

Основний зміст:

- груповий вибір 2-3 типових ситуацій із реального досвіду підрозділу (очікування обстрілу, виконання складного наказу, втрата побратима, конфлікт у групі тощо);
- покроковий аналіз цих ситуацій з позиції: «що я думаю», «що відчуваю», «як дію», «які є альтернативні варіанти»;
- рольові ігри із застосуванням нових стратегій: використання дихальних технік, когнітивного переосмислення, звернення по підтримку, планування;
- обговорення того, як застосування нових стратегій впливає на уявний рівень напруження й контроль над ситуацією;
- рефлексія щодо власного стилю копінгу та його можливих змін.

Заняття 8. Підбиття підсумків. Індивідуальні плани самодопомоги

Мета: систематизувати набутий досвід, закріпити мотивацію до подальшого використання адаптивних копінг-стратегій.

Основний зміст:

- вправа «Мій шлях у програмі»: учасники пригадують, з якими очікуваннями прийшли, що було найкориснішим, що хотіли б продовжувати;

- складання індивідуального «плану самодопомоги» (перелік технік, які учасник бере «в службу», способи звернення по підтримку, особисті «червоні прапорці» виснаження);
- обговорення можливих перешкод у застосуванні навичок (браку часу, опір середовища, власні стереотипи) та пошук варіантів їх подолання;
- зворотний зв'язок для психолога (що варто залишити/змінити в подальшій роботі);
- завершальна ресурсна вправа (наприклад, фокус на власних силах, важливих людях, цінностях, заради яких підтримується психологічна стійкість).

6. Використовувані методи та техніки

- психоедукаційні міні-лекції та демонстраційні матеріали;
- групові дискусії та обговорення досвіду;
- аналіз реальних випадків із військової практики (case-study);
- рольові ігри та моделювання ситуацій;
- вправи на самоспостереження та рефлексію (індивідуальні записи, «карта реакцій» тощо);
- техніки тілесної саморегуляції (дихальні вправи, напруження-розслаблення м'язів);
- когнітивно-поведінкові техніки (виявлення автоматичних думок, їх переосмислення);
- вправи на розвиток навичок комунікації та надання/отримання підтримки.

7. Методичні рекомендації для психолога

- попередньо ознайомитися з результатами емпіричного етапу дослідження (структура страхів, вираженість тривожності, профіль копінг-стратегій) для точного налаштування акцентів програми;
- на кожному занятті оцінювати поточний рівень емоційного напруження в групі, за потреби збільшувати частку стабілізуючих вправ;

- уважно ставитися до проявів гострих травматичних реакцій (флешбеки, різке загострення емоцій), не форсувати їх опрацювання в груповому форматі й за потреби пропонувати індивідуальну підтримку;
- уникати нав'язування власних моделей «правильної» мужності, визнавати й нормалізувати сам факт страху й тривоги;
- підтримувати баланс між гумором як ресурсом і гумором як засобом уникання чи знецінення;
- забезпечувати чіткі рамки часу й структуру кожного заняття (це підвищує відчуття безпеки та контрольованості процесу).

8. Обмеження та застереження

- програма не замінює спеціалізованого психіатричного чи психотерапевтичного лікування при тяжких розладах (ПТСР, глибокі депресивні стани тощо);
- за виявлення виражених симптомів (суїцидальні думки, тяжкі порушення сну, неконтрольовані спалахи агресії) психолог має ініціювати індивідуальну консультацію й, за потреби, направлення до профільних фахівців;
- необхідно враховувати постійні зміни оперативної обстановки, можливі переривання програми через бойові завдання та ротації.