

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра загальної та клінічної психології

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Рощина Тетяна Євгенівна

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З
РІЗНИМИ ПРОЯВАМИ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Клінічна психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:
МІТЛОШ АНТОНІНА ВАСИЛІВНА
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та клінічної
психології Волинського
національного університету
імені Лесі Українки

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
засідання кафедри загальної та
клінічної психології
від _____ 202__ р
Завідувач кафедри
_____ О.В Журавльова

ЛУЦЬК 2025

АНОТАЦІЯ

Рощина Т. Є. Особливості копінг-стратегій військовослужбовців з різними проявами тривожності в умовах війни. – Рукопис.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 Психологія. Освітньо-професійна програма Клінічна психологія. – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2025 р.

У магістерській роботі теоретично проаналізовано та емпірично досліджено особливості копінг-стратегій військовослужбовців з різними проявами тривожності. Розкрито зміст поняття копінг-стратегія та тривожність, проаналізовано сучасні психологічні дослідження копінг-стратегій та тривожності військовослужбовців. В дослідженні було використано такі методики: «Госпітальна шкала тривоги та депресії HADS», «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна», «Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса», «Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE Ч. Карвера».

В результаті опрацювання даних емпіричного дослідження встановлено, що:

1. Середні показники, як ситуативної, так і особистісної тривожності свідчать про підвищений рівень психоемоційної напруги, що характерно для військовослужбовців умовах ведення війни;

2. В ході дослідження ми з'ясували, що у респондентів переважають адаптивні копінг-стратегії, а саме планування вирішення проблеми, самоконтроль, та позитивна переоцінка. Разом з тим, досить високий середній показник спостерігається за дезадаптивними копінгамі, серед них найбільш виражені втеча-уникнення та уникаючий копінг. Тобто, значна частина військовослужбовців обирає емоційно-захисні чи навіть пасивні способи реагування, що потенційно знижує рівень їх адаптації у стресовій ситуації;

3. Кореляційний аналіз виявив наявність статистично значущої кореляції між рівнем особистісної тривожності і схильністю до уникаючого копіngu;

4. У ході роботи було з'ясовано, що рівень особистісної тривожності визначає ті дієві способи подолання, за допомогою яких особистість намагається впоратись із стресом: високий рівень особистісної тривожності зумовлює вибір унікаючих стратегій, низький рівень – вибір стратегій активної та проблемно-орієнтованої поведінки.

Перспективами подальших досліджень є надання більш розгорнутих характеристик з приводу впливу рівня тривожності на вибір певних копінг-стратегій військовослужбовців у різних ситуаціях. Максимальної актуальності набуває подальша розробка та запровадження заходів, які будуть сприяти підвищенню стресостійкості військовослужбовців та зменшенню негативного впливу стресу.

Описані у даній роботі результати наукового експерименту дозволять психологу працювати над впровадженням індивідуальних та групових програм психологічної підготовки військовослужбовців, враховуючи підтверджений рівень тривожності.

Ключові слова: копінг, тривожність, копінг-стратегії військовослужбовців, стрес, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, дезадаптивний копінг, адаптивні стратегії поведінки.

ANNOTATION

Roshchyna T. Ye. Features of Coping Strategies of Servicemen with Different Manifestations of Anxiety in Wartime Conditions. – Manuscript.

Master's Qualification Thesis for the degree of "Master" in the specialty 053 Psychology. Educational and Professional Program Clinical Psychology. – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2025.

The master's thesis theoretically analyzed and empirically investigated the features of coping strategies of servicemen with different manifestations of anxiety. The content of the concepts of coping strategy and anxiety is revealed, and modern psychological studies of coping strategies and anxiety in servicemen are analyzed. The following methodologies were used in the study: "Hospital Anxiety and Depression

Scale (HADS)", "Spielberger-Hanin State-Trait Anxiety Inventory", "R. Lazarus Coping Strategies Questionnaire", "Ch. Carver Brief-COPE Coping Strategies Questionnaire".

As a result of processing the empirical research data, it was established that:

1. The average indicators for both state anxiety and trait anxiety indicate an increased level of psycho-emotional tension, which is characteristic of servicemen in wartime conditions.

2. In the course of the study, we found that adaptive coping strategies prevail among the respondents, specifically problem-solving planning, self-control, and positive reappraisal. At the same time, a rather high average indicator is observed for maladaptive coping mechanisms, with escape-avoidance and avoidant coping being the most pronounced. That is, a significant part of the servicemen chooses emotionally defensive or even passive ways of responding, which potentially reduces their level of adaptation in a stressful situation.

3. Correlation analysis revealed a statistically significant correlation between the level of trait anxiety and the propensity for avoidant coping.

4. The study clarified that the level of trait anxiety determines the effective coping mechanisms with which an individual tries to deal with stress: a high level of trait anxiety leads to the selection of avoidance strategies, while a low level leads to the selection of active and problem-oriented behavior strategies.

The perspectives for further research include providing more detailed characteristics regarding the influence of the level of anxiety on the selection of specific coping strategies by servicemen in different situations. The further development and implementation of measures that will contribute to increasing the stress resistance of servicemen and reducing the negative impact of stress is gaining maximum relevance.

The results of the scientific experiment described in this work will allow psychologists to work on the implementation of individual and group programs for the psychological training of servicemen, taking into account the confirmed level of anxiety.

Keywords: coping, anxiety, coping strategies of servicemen, stress, state anxiety, trait anxiety, maladaptive coping, adaptive behavior strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження копінг-стратегій та тривожності військовослужбовців в умовах війни	
1.1. Копінг-стратегії як предмет сучасних психологічних досліджень... 11	
1.2. Дослідження проявів тривожності військових у працях науковців ..18	
1.3. Поведінкові стратегії військовослужбовців з різними проявами тривожності.....	26
Висновки до розділу 1	38
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження копінг-стратегій військовослужбовців з різними проявами тривожності в умовах війни	
2.1. Методика і організація дослідження	40
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація	43
2.3. Практичні рекомендації для розвитку ефективних копінг-стратегій та зниження рівня тривожності	61
Висновки до розділу 2	66
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна є однією з найпотужніших стресогенних подій у житті людини та суспільства. Україна, що з 2014 року перебуває в стані війни, а з 2022 року – у реаліях повномасштабного вторгнення, переживає надзвичайно напружену воєнно-політичну ситуацію. Участь у війні завжди пов'язана з життєвою небезпекою, необхідністю оперативного прийняття рішень у критичних умовах, відповідальністю за життя побратимів і переживанням втрат. Ці обставини призводять до того, що військовослужбовці переживають дуже високе психоемоційне напруження. Внаслідок цього виникає тривога, відбувається швидке виснаження та можуть розвиватися посттравматичні реакції. Саме тому питання вивчення механізмів подолання стресу у військовослужбовців має надзвичайно важливе значення для клінічної психології та практики психологічного супроводу Збройних сил України.

Необхідно виділити і наголосити, що тривожність є одним із основних маркерів психоемоційної дезадаптації, саме її ми вивчається в нашій роботі. Виділяють ситуативну тривожність, яка характеризується змінним характером та проявляється у зв'язку з ситуацією, що виникла та особистісну тривожність, як відносно стійку характеристику індивіда. У військовослужбовців проблема тривожності є досить поширеним явищем та проявляється у двох видах: ситуативна, як реакція на виконання бойового завдання в умовах реальної небезпеки, а особистісна, як схильність до дезадаптивних видів поведінки в стресових ситуаціях.

Проблема копінг-поведінки (від англ. coping – долати) є достатньо актуальною в даний час. Йдеться про свідомі зусилля, у формі думок, почуттів і дій, спрямовані на відновлення або збереження благополучного стану і зняття, або хоча б послаблення, впливу стресогенних факторів. Розрізняють три групи копінг-стратегій: спрямовані на проблему – у ході яких людина планує, організовує, вирішує; спрямовані на емоції – під час використання яких вона здійснює контроль, звертається по підтримку, приймає; уникаючі копінг

стратегії/дезадаптивні – вживає заходів щодо уникнення, заперечення, вживає психоактивні речовини.

Наукові дані засвідчують, що адаптація військових до нових умов визначається саме копінг-стратегіями. В тому разі, коли на перший план виходять адаптивні стратегії (когнітивна переоцінка, вирішення проблем, звернення по соціальну підтримку, релігійний копінг тощо), зростає рівень психологічної стійкості та адаптації, а також знижується тривожність. Натомість неадаптивні копінг-стратегії: уникнення, емоційна розгубленість, агресивна реакція – пов'язані з високим рівнем тривожності, а також з симптоматикою посттравматичних стресових розладів. Зв'язок високого рівня тривожності у військовослужбовців з більш частим використанням стратегії уникнення аж ніяк не сприяє стабілізації емоційного стану і стає додатковим психотравмуючим чинником.

Отже, проблема вивчення копінг-стратегій у військовослужбовців, з огляду на їхній рівень тривожності, є досить актуальною сьогодні. Це дослідження важливо не лише в площині науки, оскільки вносить певний вклад в розуміння і осмислення внутрішнього плану дій людського організму, коли він потрапляє в екстремальні умови існування. Але головне це є практичним підґрунтям для визначення подальших напрямків психокорекції і реалізації заходів з профілактики психотравмуючих наслідків і підвищення психологічної стійкості. Результати дослідження можуть бути використані для підвищення якості психологічної допомоги безпосередньо у військових підрозділах, а також для розробки більш ефективних програм психологічної підтримки та вдосконалення всієї системи військової реабілітації.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії військовослужбовців.

Предмет дослідження – особливості застосування копінг-стратегій військовослужбовцями з різними проявами тривожності.

Мета дослідження – виявити специфіку копінг-стратегій у військовослужбовців залежно від рівня тривожності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати різні провідні наукові підходи до визначення сутності та структури понять копінг-стратегій та тривожності.
2. Дослідити класифікації копінг-поведінки, а також встановити їхній прямий зв'язок із показниками психологічної адаптивності та особистісної стійкості.
3. Виявити та емпірично описати особливості проявів тривожності (як ситуативної, так і особистісної) серед військовослужбовців.
4. Здійснити емпіричне дослідження та встановити кореляційний взаємозв'язок між рівнем тривожності та характером обраних військовослужбовцями копінг-стратегій.
5. Запропонувати рекомендації для практичного застосування з метою розвитку ефективних копінг-стратегій у військовослужбовців.

Наукова новизна результатів дослідження передбачає встановлення емпіричних зв'язків між тривожністю військовослужбовців та їхніми домінуючими копінг-стратегіями. Також узагальнення та поглиблення наукового розуміння того, яким чином ситуативна та особистісна тривожність впливає на вибір стратегій подолання.

Теоретичне значення роботи – поглиблення наукових і загально-психологічних уявлень про механізми адаптації особистостей до екстремальних умов функціонування в рамках військової служби. Зокрема, дане дослідження розширює існуючі знання щодо специфічного взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнями тривожності у військовому контексті.

Практичне значення роботи – реалізація результатів дослідження у діяльності військових психологів та інших осіб, що здійснюють заходи психологічного-забезпечення, це дозволить значно оптимізувати та підвищити ефективність всієї системи психологічного супроводу в Збройних Силах України. Також це вплине на покращення якості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, забезпечення швидкої та успішної адаптації особистості до екстремальних умов, обставин бойової діяльності підрозділу в

цілому, що в подальшому може вплинути на удосконалення всієї системи психологічного-забезпечення військової служби в Збройних Силах України.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення когнітивно-поведінкового, стресово-копінгового та особистісно-орієнтованого підходів у психології. Теоретичну основу становлять транзакційна теорія стресу і копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман), когнітивна модель тривожності (А. Бек, Ч. Спілбергер), концепції психологічної стійкості та резильєнтності (В. Франкл). У дослідженні враховано сучасні українські підходи до вивчення адаптації та копінг-поведінки військовослужбовців (О. Кокун, Т. Титаренко, О. Бойко), що забезпечує цілісність теоретико-методологічної бази та її відповідність актуальним напрямкам розвитку психологічної науки в Україні.

Методи дослідження включають: теоретичний аналіз і синтез наукових джерел, психодіагностичні методики (Госпітальна шкала тривоги та депресії HADS, Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна, Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE Ч. Карвера), статистичні методи обробки даних (кореляційний аналіз, визначення середньогрупових показників).

Апробація результатів. Основні положення, що висвітлені в магістерській роботі, були апробовані на IV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології» 5-6 червня 2025 року. Це відображено у публікації: Особливості копінг-стратегій військовослужбовців з різними проявами тривожності в умовах війни / Рощина Т. Є., Мітлош А. В. // Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології : зб. тез доп. IV міжнар. наук.-практ. конф. (5–6 черв. 2025 р., м. Луцьк, Україна). – Луцьк : Вежа-Друк, 2025. – 224 с.

Структура роботи складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглядається теоретичний аналіз проблеми копінг-стратегій та тривожності у військових. У другому – описуються методологічні засади, методи емпіричного дослідження, наведено результати дослідження та їхнє обговорення.

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження копінг-стратегій та тривожності військовослужбовців в умовах війни

1.1. Копінг-стратегії як предмет сучасних психологічних досліджень

Копінг-стратегії (від англ. coping – подолання) у сучасній психології розглядаються як сукупність переважно свідомих когнітивних, емоційних і поведінкових дій, спрямованих на регулювання внутрішніх або зовнішніх вимог, які індивід оцінює як такі, що виходять за межі його здатності ефективно з ними впоратися. Головним завданням копінгу є підтримка та забезпечення добробуту людини, її фізичного стану, психічного здоров'я та соціальних зв'язків.

У класичній когнітивній моделі стресу (Lazarus & Folkman) копінг позиціонується як процес оцінювання ситуації і вибору способів реагування, що змінює або ситуацію, або емоційний набір реакцій індивіда. У військовому контексті цей підхід зберігає свою релевантність, але доповнюється урахуванням професійних вимог, тренувань та культури підрозділу, які формують специфічні патерни подолання стресу [35].

Сучасні дослідження розглядають копінг як багатовимірне явище. Найпоширеніша типологія виокремлює: проблемно-орієнтовані (problem-focused) стратегії – дії, спрямовані на виправлення або зміну джерела стресу; емоційно-орієнтовані (emotion-focused) – способи регуляції емоційних реакцій; стратегії уникання або дисфункціональні стратегії (avoidant, disengagement) – уникнення, заперечення, поведінкові стратегії, пов'язані з вживанням психоактивних речовин. Крім того, сучасні підходи додають такі категорії, як сенсо-орієнтований копінг (meaning-focused), проблемно-орієнтований копінг/копінг уникання (approach/avoidance) та соціально-орієнтований копінг (пошук підтримки). Ці класифікації підтверджуються як в міжкультурних дослідженнях, так і в спеціалізованих роботах, присвячених військовому середовищу [24; 28].

Для вивчення копінг-стратегій застосовуються стандартизовані психодіагностичні методики, які дають можливість кількісно оцінити частоту

використання різних стратегій. Серед найпоширеніших інструментів – COPE та його скорочена версія Brief COPE (Carver), що виокремлюють широкий спектр стратегій (планування, активне вирішення проблем, уникання тощо); також використовуються інструменти «Ways of Coping» (Folkman & Lazarus), він включає шкали, такі як конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка. Завдяки використанню цих опитувальників, наші результати порівнянні з даними інших країн. Це дозволяє інтегрувати наші висновки у міжнародну наукову практику [31].

Окрема лінія досліджень зосереджена на взаємозв'язках між типами копінгу та психічним здоров'ям: накопичені емпіричні дані свідчать, що застосування уникаючого (avoidant) копінгу пов'язане з вищими показниками посттравматичних симптомів, тривожності й депресії у ветеранів і службовців, тоді як активні та проблемно-орієнтовані стратегії корелюють із кращою адаптацією і зниженням симптоматики. Це підтверджено як в дослідженнях окремих вибірок ветеранів і учасників бойових дій, так і в більш широких вибірках, що підкреслює прогностичну роль стилю копінгу для довгострокових психологічних результатів [31; 35].

У військовому середовищі спостерігається низка специфічних аспектів, що модифікують копінг-поведінку: постійна готовність до ризику, часті ротації між зонами підвищеного ризику і відносної безпеки, колективна культура «триматися», наявність бойового досвіду та фізичної втоми – всі ці фактори формують контекст, у якому віддача від окремих стратегій може відрізнятись від цивільного населення. Тому дослідження копінгу серед військовослужбовців часто підкреслюють необхідність врахування професійних і культурних факторів при інтерпретації результатів та при розробці інтервенцій [3; 24].

Зростаюча кількість досліджень також показує важливість взаємодії копінгу з іншими маркерами – резильєнтністю (resilience), соціальною підтримкою, особистісними характеристиками і попередніми травмами. Резильєнтність виступає модератором: за високого рівня резильєнтності деякі

впливи деструктивних стратегій на симптоматику зменшуються, а розвиток стратегій адаптивного копіngu корелює з більш позитивними психосоціальними наслідками. Водночас, у специфічних військових обставинах роль соціальної підтримки зараз широко обговорюється і зовсім не є однозначною. З однієї сторони, є велика кількість робіт, які показують, що роль соціальної підтримки є позитивною і має захисний вплив, знижуючи вразливість особистості до стресу. З іншого боку, наукова спільнота наголошує на критичній необхідності уточнення механізмів цього впливу. Це вимагає, зокрема, чіткого розмежування між сприйнятою та фактичною підтримкою, що є ключовим для подальшого розвитку теорії адаптації [21; 31].

В умовах повномасштабного вторгнення в Україні значно активізувалися емпіричні дослідження, фокусом яких стали копінг-стратегії в контексті війни. Аналіз українських наукових статей та кваліфікаційних робіт дозволяє виявити специфічні особливості військових вибірок, серед яких домінують: критично високі рівні ситуативної тривожності, поширеність унікаючого копіngu (особливо серед учасників бойових дій), а також чітка тенденція до залучення соціально-орієнтованих та культурно притаманних форм підтримки (наприклад, міцні сімейні зв'язки та колективні практики взаємодопомоги). Водночас, українські дослідники вказують на ключові прогалини: гострий брак довготривалих досліджень та недостатня кількість інтервенційних робіт, які були б цілеспрямовано адаптовані та апробовані саме на військових підрозділах [7; 9; 15].

Вагомий внесок у дослідження копінг-поведінки зробив Р. Лазарус, який одним із перших систематизував уявлення про механізми психологічного подолання стресу. Його підхід ґрунтується на ідеї когнітивної оцінки, згідно з якою людина визначає значущість ситуації та власні ресурси для її подолання, після чого обирає відповідну стратегію реагування [28, с. 28]. Подальший розвиток цієї концепції знайшов відображення у працях С. Фолкман, яка разом із Лазарусом виділила дві основні групи стратегій – проблемно-орієнтовані та

емоційно-орієнтовані, що й досі залишаються базовою класифікацією в сучасній психології [45, с. 35].

Серед зарубіжних дослідників останніх років значний інтерес становлять роботи Ч. Карвера та його колег, які розробили відому методику COPE та її скорочену версію Brief COPE. Вона використовується у численних емпіричних дослідженнях, у тому числі щодо військовослужбовців, і дозволяє виявити як адаптивні, так і неадаптивні копінг-стратегії [7, с. 49]. Зокрема, у дослідженні Carver & Connor-Smith (2021) показано, що ефективність копінг-поведінки значною мірою залежить від контексту та рівня тривожності особистості, що робить цей підхід надзвичайно актуальним для аналізу психологічних станів військових [9, с. 73].

В українській психології питання копінг-поведінки активно досліджували Т. Титаренко, Л. Карамушка, О. Чебикіна та інші науковці. Титаренко (2020) підкреслює, що копінг є не лише механізмом подолання стресу, а і важливою складовою життєстійкості особистості [9, с. 15]. Карамушка (2021) розглядає копінг у професійному середовищі, зазначаючи, що у військових він виконує функцію підтримки психологічної готовності до дій у складних умовах [15, с. 26]. Окрему увагу приділяє цій проблемі й Чебикіна (2022), яка акцентує на відмінностях копінг-стратегій у різних вікових та професійних групах військовослужбовців [15, с. 42].

Цінними є й новітні зарубіжні праці, зокрема дослідження Simmons et al. (2022), де доведено, що військові, які застосовують активні копінг-стратегії (пошук соціальної підтримки, прийняття рішень та планування), демонструють нижчий рівень симптомів тривожності та ПТСР, ніж ті, хто схильний до уникання чи заперечення проблеми [33, с. 89]. Подібні результати отримали Gonzalez & Moore (2023), які відзначають, що адаптивні копінг-стратегії прямо пов'язані з психологічною стійкістю та ефективністю виконання службових обов'язків [43, с. 54].

Сучасні підходи до вивчення копінг-стратегій поєднують класичні моделі (транзакційна теорія, концепти проблемно- та емоційно-орієнтованого копінгу)

з новими емпіричними даними, що враховують особливості військового середовища, роль резильєнтності та соціальної підтримки. Паралельно зростає інтерес до інструментальних методів – стандартизованих шкал і адаптацій опитувальників для військових вибірок. У практичному плані цей набір знань є базою для розробки програм скринінгу, профілактики та цільових психокорекційних втручань, спрямованих на підтримку військовослужбовців. [33; 49].

У методологічному плані за останні роки помітно зросла орієнтація досліджень на дослідження когнітивної резильєнтності та динаміки копінгу в реальному часі. Оглядова література останніх років підкреслює, що аналіз когнітивної стійкості (cognitive resilience) допомагає зрозуміти, які пізнавальні функції і стратегії дозволяють військовим зберігати оперативну ефективність під сильним стресом; крім того, дослідники запропонували використовувати лонгітюдні зрізи, Ecological Momentary Assessment (EMA) і мережевий аналіз для виявлення короткочасних переходів між копінг-реакціями і симптомами (що особливо важливо у військовому контексті зі змінною експозицією до бойового стресу) [9].

У частині вимірювання тривожності і копінгу зростає увага до більш диференційованих інструментів. Зокрема, STICSA (State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety) показує кращу здатність відрізнити когнітивні та соматичні компоненти тривоги, а також показала сталість факторної структури у великих вибірках – це дає змогу точніше інтерпретувати, чи пов'язана певна копінг-стратегія саме з соматичною чи з когнітивною тривожністю, що має практичне значення при відборі втручань для військових підгруп. Використання сучасних, валідних шкал у поєднанні з багатовимірними методами аналізу підвищує якість висновків емпіричних досліджень [13].

Практичні підходи до підтримки психологічної стійкості військовослужбовців дедалі частіше мають багаторівневий і ситуаційний характер: від оперативного скринінгу при поверненні з ротації до підроздільних практик (бойовий дебрифінг/Combat Path Debriefing), а також індивідуальної

терапевтичної допомоги за показами. Важливими є ініціативи, які вже успішно адаптовані до реалій та оперативного середовища української армії, зокрема, концепція Combat Path. Вони є комплексними, бо об'єднують декомпресію, дебрифінг, плюс навчання особового складу навичкам регуляції емоцій тощо. Саме ця цільова релевантність і практична орієнтованість робить їх незамінною основою для негайного впровадження програм профілактики та раннього психологічного втручання безпосередньо у військових підрозділах [43].

Українські дослідження підтверджують важливість такого явища як румінативне мислення та вказують на його зв'язок з копінг поведінкою, а саме: для військовослужбовців з високою особистісною тривожністю румінація прямо пов'язана з високою інтенсивністю негативних емоційних реакцій, а також вона провокує унікаючу копінг поведінку. Разом із тим українські та зарубіжні дослідження свідчать про неабияку роль румінації в розвитку тривожних та післятравматичних розладів, що формує основну вимогу до психологічної допомоги – вона повинна бути комплексною і обов'язково поєднувати в собі роботу по зниженню румінації та по виробленню конкретної адаптивної копінг-стратегії.

Отже, аналіз підходів до даної проблеми дозволяє зробити висновок, що проблема копінг-стратегій надзвичайно актуальна і не втрачає свого першочергового значення в сучасній психології. Від класичних робіт Р. Лазаруса і С. Фолкман далі стали все більше уваги приділяти опису особливостей когнітивної оцінки, наявних ресурсів і різних факторів, що визначають або впливають на вибір тієї або іншої копінг-стратегії при сильному стресі. Сучасні зарубіжні і українські дослідження орієнтовані на показ різноманітності копінг-стратегій, а також їхньому зв'язку з рівнем тривожності, загальною стійкістю особистості та індивідуально-психологічними особливостями.

Сучасний нейропсихологічний підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми формування копінг-стратегій на рівні мозкових структур. Зокрема, доведено, що активне планування та проблемно-орієнтовані стратегії пов'язані з підвищеною активністю префронтальної кори, яка відповідає за когнітивний

контроль та прийняття рішень. Натомість уникаючі та емоційно-орієнтовані стратегії асоціюються з активацією мигдалеподібного тіла, що регулює страх і тривогу [12, с. 7]. Такі дані підтверджують біологічні основи різних типів копіngu та пояснюють індивідуальні відмінності у стресостійкості військовослужбовців.

Новітні дослідження активно застосовують інноваційні методики оцінки копіng-поведінки. Використання функціональної магнітно-резонансної томографії дозволяє в реальному часі відстежувати активацію мозкових структур під час переживання стресових ситуацій. Біосенсорні технології фіксують зміни серцевого ритму, рівня кортизолу та інших фізіологічних показників, що дає змогу об'єктивно оцінювати ефективність адаптивних стратегій. Зараз існують і є популярними різноманітні додатки – які дають можливість обчислити власний рівень стресу, за необхідністю можуть запропонувати адекватні копіng-стратегії [9, с. 15].

Дослідники звертають увагу на колективний копіng, що в умовах військового підрозділу означає згуртованість, командний гумор, спільні ритуали, згуртовану позицію та взаємопідтримку. За рахунок подібних механізмів військовослужбовці швидше та легше пристосовуються до нових умов, підвищують стресостійкість, проявляють менше соціальної ізоляції та це сприяє розвитку адаптивних стратегій [9, с. 28].

Сучасні психодіагностичні методики, такі як Brief COPE та опитувальник копіng-стратегій Лазаруса, дозволяють виявити як адаптивні, так і дезадаптивні копіng-стратегії. Це актуально для профілактики професійного вигорання, розвитку посттравматичних розладів та для підвищення психологічної готовності військових. Також важливо наголосити на більш глибокому дослідженні такого феномену як румінативне мислення, дослідженні когнітивної резильєнтності та визначенні конкретних факторів, які певною мірою впливають на функціонування тих чи інших копіng-стратегій.

Отже, копіng-стратегії – це системний механізм подолання стресових ситуацій, який складається із взаємопов'язаних елементів – наявних особистісних ресурсів, рівня тривожності та особливостей діяльності. І

дослідження даних механізмів у військовослужбовців, котрі переважно перебувають у стресових ситуаціях, має велике значення, адже воно не лише дозволить краще зрозуміти поведінку особистості, але і надасть можливість визначити найбільш доцільні методи, засоби і форми роботи для розробки психопрофілактичних реабілітаційних програм.

1.2. Дослідження проявів тривожності військових у працях науковців

Після початку повномасштабного вторгнення в Україні зафіксовано значне зростання поширеності та інтенсивності тривожних реакцій як серед цивільного населення, так і серед військовослужбовців. Це істотно підвищило рівень психоемоційної дезадаптації у суспільстві. У перших хвилях досліджень, проведених серед українського населення та військових, відзначалася помітна інтенсивність тривожних симптомів – підвищена напруженість, порушення сну, гостра реактивна тривога і епізоди паніки, що в сукупності потребують системного скринінгу та підтримки служб психологічної допомоги [33].

Клінічні прояви тривожності у військовослужбовців зазвичай охоплюють кілька взаємопов'язаних сфер: когнітивну (нав'язливі думки про загрозу, посилена тривожна очікуваність), соматичну (тремтіння, серцебиття, порушення сну, м'язове напруження), поведінкову (надмірна пильність, уникання тригерів, імпульсивні дії) та емоційно-афективну (перепади настрою, дратівливість). Ці прояви часто поєднуються із симптомами ПТСР (флешбеки, уникання спогадів) і можуть ускладнюватися коморбідною депресією або зловживанням речовинами, що зареєстровано в низці досліджень як в Україні, так і за її межами [13; 43].

У науковій літературі підкреслюється важливе розмежування ситуативної тривоги (state anxiety) та особистісної тривожності (trait anxiety). Першу розглядають як ситуативну, змінну реакцію на конкретні загрози; другу – як більш сталу особистісну схильність до тривоги. Дослідники зауважують, що у

військовому контексті одночасне поєднання високої ситуативної та високої особистісної тривожності створює найбільший ризик функціональної дезадаптації й розвитку хронічних психічних розладів. Для кількісної діагностики у дослідженнях найчастіше застосовують шкалу тривоги Спілбергера (STAI) та опитувальник для оцінки генералізованої тривоги (GAD-7), валідність яких підтверджена дослідженнями та дозволяє використовувати їх у військових вибірках [25; 46; 52].

Емпіричні дослідження показують суттєві коливання рівня поширеності тривожних розладів у військових залежно від країни, періоду дослідження, методики відбору та використаних інструментів. Наприклад, вибіркові групи ветеранів та активних військових у Канаді, США й Європі демонструють відносно високі частоти симптомів загальної тривоги та ПТСР: у деяких вибірках – близько 20–30% із верифікованими ознаками тривожності, причому частина досліджень вказує на зростання частоти легких і помірних форм тривожності в останні роки. Такі дані підкреслюють необхідність регулярного моніторингу психічного стану особового складу [38; 41; 48].

Досліджуючи фактори, що пов'язані з тривожністю, науковці часто звертають увагу на демографічні та особистісні фактори (наприклад, вік, стать, сімейний стан), військовий досвід (наприклад, прямий бойовий контакт, тривалість військової служби, поранення), психологічні характеристики (наприклад, невротизм, наявність минулих психічних розладів). Виявлено, що високий невротизм та минулі травматичні події, безпосередньо пов'язані з високим рівнем стійкої тривоги у військових. Водночас, хороший клімат у підрозділі та соціальна підтримка виконують захисну функцію, знижуючи вплив індивідуальних факторів на загальний психологічний стан та адаптивність військовослужбовця [42; 53].

Актуально для умов України (після 2022 року) кілька робіт підкреслюють: по-перше, значне зростання ситуативної тривожності з негайною реакцією на події бойових дій; по-друге, наявність груп військових із хронічною підвищеною особистісною тривожністю, які потребують довгострокової психореабілітації;

по-третє, вплив сімейно-соціальних факторів на прояви тривоги, (наприклад, наявність дітей, соціальна підтримка) – іноді ці фактори працюють як захист, іноді – як додаткове джерело тривоги (турбота про сім'ю під час загрози). Українські дослідники відзначають потребу в адаптації методів скринінгу й інтервенцій під обставини активних бойових дій [13; 33].

Клініко-практичний аспект досліджень зводиться до того, що раннє виявлення та цільове втручання (короткострокова КППТ-орієнтована терапія, інтервенції з регуляції збудження – дихальні техніки, тренінги з керування страхом, програми підвищення резильєнтності) можуть значно зменшити інтенсивність тривожних симптомів і попередити перехід в хронічну форму. Міжнародні дослідження підкреслюють ефективність комбінованого підходу: скринінг – короткострокова інтервенція на рівні підрозділу – направлене лікування за потреби [25; 48].

Методологічні аспекти: багато робіт акцентують увагу на обмеженнях пов'язаних із невизначеністю причинно-наслідкових зв'язків, виділяють необхідність довготривалих досліджень у відстеженні динаміки зміни тривожності під час війни, а також наголошують на значенні валідації психометричних шкал на військових вибірках у різних країнах. Це особливо актуально для України, де контекст бойових дій і культура служби можуть модифікувати типові прояви тривожності й сприйняття підтримки [46; 52].

У сучасних емпіричних дослідженнях дедалі більше уваги приділяють динаміці тривожності – тобто тому, як показники тривоги змінюються з часом під впливом зовнішніх подій, ротацій, відпусток і повернення у зону бойових дій. Тривалі та повторні зрізи свідчать, що у частини військових спостерігається гостре підвищення ситуативної тривожності після участі у активних бойових діях, з наступним поступовим зниженням у період відновлення; проте у військових з високою особистісною тривожністю реакції часто переростають у більш стійкі симптоми, що вимагають клінічного втручання [20].

Військовослужбовці мають певні особливості ментального здоров'я. Наприклад, тривожні розлади можуть часто поєднуватися із симптомами

депресії, порушеннями сну, а також з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), це ускладнює діагностику та потребує комплексного підходу. Великі групи ветеранів та діючих військових, які брали участь у дослідженнях, мали одночасно симптоми тривоги та ПТСР. Зазначена симптоматика залежала від бойового досвіду, кількості поранень і рівня соціальної підтримки. Таким чином, це наголошує на необхідності проведення комплексного мультидисциплінарного скринінгу, який є необхідним та важливим для встановлення клінічно значущих форм тривожності [44].

Третій напрям – зв'язок між тривожністю та копінгом під час кризових ситуацій: дослідження показують, що підвищена тривожність часто «підштовхує» індивіда до швидких дисфункціональних рішень (уникнення, імпульсивні дії), тоді як навчання адаптивним навичкам – плануванню, проблемно-орієнтованому підходу, навчання регуляції збудження – знижує інтенсивність симптомів і підвищує функціонування під час виконання службових завдань. Це підтверджено як у загальних групах, також і в специфічних вибірках ветеранів/військовослужбовців, досліджених під час пандемії й у періоди бойових дій [26; 37].

Четвертий актуальний аспект – практичні впровадження скринінгу і втручань у військових структурах. Останні практики (включаючи розробки для українських підрозділів) поєднують оперативний скринінг (короткі опитувальники при поверненні в тил/після ротації), групові інтервенції на рівні підрозділу (peer-support, бойовий дебрифінг/Combat Path Debriefing) та цілеспрямовану індивідуальну роботу для тих, хто має високі показники тривожності. Саме такий багаторівневий підхід ефективно знижує емоційне навантаження тривоги та прискорює відновлення бойової готовності особового складу [51].

Підсумовуючи, дослідження проявів тривожності у військових показують: тривожність – багатовимірне явище з когнітивними, соматичними та поведінковими компонентами; у військовому контексті поєднання ситуативних і особистісних проявів створює підвищений ризик вразливості; профілактика та

ранні інтервенції, а також адаптовані інструменти скринінгу є ключовими напрямками подальших досліджень і практичної роботи. Ці висновки логічно підводять до задач щодо зв'язку тривожності з вибором копінг-стратегій [25; 33; 42].

Одне із останніх українських досліджень, проведених у 2023 році серед військовослужбовців, поранених під час бойових дій, показує дуже високий рівень коморбідності тривожних і депресивних синдромів. У групі з пораненнями 2023 року тривожні синдроми визначені в 68 % учасників, депресивні – у більшості, часто субклінічної форми, але значущі за показниками HADS; ці показники суттєво вищі, ніж у військовослужбовців, котрі не брали участі в бойових діях або не отримували травм.

У дослідженні «Up-to-date comorbid anxiety and depressive syndromes among servicemen participating in combat operations» (2024) було виявлено, що серед військових, які беруть участь у бойових операціях, частота проявів тривожності (за методикою HADS) складає орієнтовно 27 %, тоді як у контрольній групі без участі в боях – 18 % ($p < 0,05$). Депресивні симптоми в тих, хто перебуває на фронті, складають близько 44 %. Показово, що з часом участі у бойових діях (понад 24 міс.) ця частота зростає [53].

Дослідження «Стан тривожності у військовослужбовців із різним рівнем стресостійкості» (State of anxiety in the military with different stress resistance, 2023) серед військових в Україні показало, що через тиждень після повернення із зони бойових дій у тих, кому властива хороша стресостійкість, переважає низький рівень ситуативної та особистісної тривожності; але через три місяці кількість таких осіб збільшується тільки незначно, тоді як серед тих, у кого середня стресостійкість, високі рівні тривожності ще залишаються переважаючими [52].

Зарубіжні дані теж підтверджують різницю між рівнями тривожності залежно від демографічних і особистісних характеристик. Наприклад, дослідження серед спеціальних військових підрозділів (спеціальні диверсійні групи) показало, що приблизно 27 % учасників мають високий рівень ситуативної тривожності, і приблизно 30 % – тривожності як особистісної риси

(*trait anxiety*). Крім того, невротизм і попередній досвід травматичних подій статистично корелюють із більш високими показниками тривожності у обох формах.

Таблиця 1.1

Основні прояви тривожності серед військовослужбовців

Прояв тривожності	Частота / відсоток	Групи / умови
Тривожні синдроми серед поранених військових (~ 68 %)	67,9 %	Військові з травмами під час бойових дій, лікарняна група
Тривожність серед військових, учасників бойових операцій	27 %	Серйозна участь у боях
Підвищена тривожність після повернення із зони бойових дій — серед військових з середньою стресостійкістю	більшість групи має високий рівень	через 3 місяці після бойових дій
Ситуативна / особистісна тривожність у спецпідрозділах	27 % / 30 %	Спеціальні диверсійні групи, залежно від особистісних рис

Наведена таблиця 1.1 узагальнює результати новітніх емпіричних досліджень проявів тривожності у військовослужбовців в умовах війни. Зокрема, видно, що найвищі показники тривожних синдромів спостерігаються серед військових, які зазнали бойових поранень – понад дві третини таких осіб мають виражену симптоматику. Учасники бойових дій, навіть при відсутності поранень, мають статистично значуще більший рівень тривожності, ніж у контрольній групі. Згідно результатів оцінки стресостійкості, ми бачимо, що низький чи середній її рівень безпосередньо пов'язується із більш вираженими проявами тривожності, навіть через декілька місяців після повернення в зони бойових дій. Цю закономірність підтверджують дані міжнародних досліджень: близько третини військовослужбовців мають підвищену як ситуативну, так і

особистісну тривожність. При цьому, важливим є те, що цей стан має зв'язок із особистісними рисами і попередньо пережитим досвідом психотравматизації.

Отже, аналіз даних, наведених у табл. 1.1, дає змогу помітити не лише значну поширеність тривожності, а також і залежність цього стану від багатьох факторів, таких як наявність бойових поранень, інтенсивність бойових контактів, рівень стресостійкості, індивідуальні особливості. Це говорить про необхідність максимально індивідуального підходу щодо організації психологічної підтримки військовослужбовців з урахуванням як особистісних, так і ситуативних факторів.

Аналізуючи наукову літературу, можна дійти висновку, що тривожність військовослужбовців тісно пов'язана з бойовим досвідом та індивідуально-психологічними особливостями особистості військовослужбовця, а також з наявністю бойових поранень. Останні дослідження підтверджують високу поширеність саме тривожних розладів серед військових, частка клінічних проявів становить біля 25 – 30 % для військовослужбовців учасників бойових дій та близько 60 % для поранених військовослужбовців.

У наукових джерелах виділяють два основні види тривожності військовослужбовців – ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретні загрози та може мати адаптивний характер: підвищує пильність, мобілізує увагу, сприяє швидшому прийняттю рішень у бойових умовах. Натомість особистісна тривожність є стабільною рисою особистості, яка проявляється навіть за відсутності реальної загрози. Вона виснажує психіку, спричиняє труднощі з концентрацією та значно знижує ефективність бойових дій [52, с. 12].

За результатами міжнародних досліджень, рівень поширеності тривожних розладів серед військових варіює залежно від країни та бойового досвіду. Так, у США близько 20 – 25 % ветеранів мають клінічно значущі прояви тривожності; у Канаді ця цифра становить 15 – 18 %, а у Великобританії – близько 12 – 14 % [36, с. 6]. В українських військовослужбовців, за даними останніх досліджень, рівень тривожних розладів сягає 25 – 30 %, а серед поранених бійців – понад 60%

[46, с. 21]. Ці показники підкреслюють актуальність проблеми та потребу у системній психологічній підтримці військових.

Сучасна психологія все більше уваги приділяє біологічним маркерам тривожності, які дозволяють оцінювати стан військових більш об'єктивно. Підвищений рівень гормону стресу кортизолу у слині або крові вказує на хронічне психоемоційне напруження. Зміни серцевого ритму та варіабельності серцевих скорочень відображають ступінь вегетативної регуляції, а порушення сну і соматичні реакції (підвищене потовиділення, тремор, шлунково-кишкові розлади) є додатковими індикаторами тривожності [42, с. 9]. Використання цих біомаркерів у поєднанні з психодіагностичними тестами значно підвищує точність діагностики.

Таблиця 1.2

Типи тривожності у військовослужбовців

Тип тривожності	Основні прояви	Наслідки для бойової діяльності
Ситуативна	Підвищення пильності, швидка реакція, мобілізація уваги	Позитивний ефект у короткостроковій перспективі: підвищена ефективність виконання завдань
Особистісна (хронічна)	Постійне внутрішнє напруження, порушення сну, втома, зниження концентрації	Виснаження, підвищений ризик помилок, зниження працездатності, можливий розвиток ПТСР
Коморбідна	Це поєднання двох або більше розладів (в основному тривожність може поєднуватися з депресією, ПТСР)	Виникає потреба у тривалій психореабілітації, значно знижується ефективність

Тривожність у діючих військовослужбовців та ветеранів досить часто поєднується з депресією та симптомами ПТСР, також з іншими соматичними порушеннями, це засвідчують результати сучасних українських та зарубіжних досліджень. Такі стани потребують комплексної діагностики, терапії та реабілітації. Вагому роль у цьому відіграють індивідуальні особливості особистості, такі як психологічні характеристики особистості та рівень

стресостійкості, також важливу роль має соціальна підтримка. Ці ресурси є буферними факторами та впливають на рівень адаптивності в умовах стресу.

Отже, можна зробити висновок, що дослідження тривожності військовослужбовців вагоме не лише для глибшого розуміння механізмів функціонування в екстремальних стресових умовах, а й для формування наукової бази при розробці персоналізованих програм психопрофілактики, терапії та реабілітації.

1.3. Поведінкові стратегії військовослужбовців з різними проявами тривожності

Стратегії подолання стресу включають конкретні дії, які людина вживає для полегшення стресу або адаптації до загроз під тиском. У військовому середовищі вони набувають особливих форм: окрім загальних категорій (орієнтовані на проблему, емоційно-орієнтовані, унікаючі/дисфункціональні), дослідники визначили специфічні моделі поведінки – ізоляцію ролей (розділення ролей), ритуалізовану поведінку (перед бойовими завданнями), стратегічне придушення емоцій у службових ситуаціях та поведінкову компенсацію (позитивне навчання, самооцінка) [32].

Проблемно-орієнтовані поведінкові стратегії (активні), що включають розробку планів дій, звернення за допомогою (до командирів та побратимів), навчання новим навичкам, покращення підготовки та управління повсякденним життям, часто домінують у військовослужбовців з низьким або помірним рівнем тривожності. Ці стратегії дають їм змогу ефективно контролювати зовнішнє середовище, тим самим знижуючи особисту тривожність. Дослідження показують, що активні поведінкові стратегії тісно пов'язані з більшою психологічною стійкістю та кращою бойовою ефективністю [15].

Емоційно-орієнтовані поведінкові стратегії стосуються дій, спрямованих на регулювання емоцій, таких як вербальне вираження (розмови з побратимами), емоційний катарсис (емоційні спалахи), пошук емоційної підтримки та

короткочасні відволікаючі фактори (фізична активність, групові жарти). У помірно тривожних військовослужбовців можна відзначити позитивні спроби емоційного-орієнтованого копінгу, наприклад, виникнення потреби розряджати емоції за допомогою групових дискусій над поставленим бойовим завданням, однак наукові дослідження свідчать, що не всі емоційно-орієнтовані стратегії копінгу однаково результативні: емоційна експресія може призводити до результативної саморегуляції емоцій, в той час як, наприклад, залучення до руминації – надмірного рефлексування – призводить до підтримки або посилення тривоги або симптоматики ПТСР.

Стратегії уникнення проявляються в основному в уникненні певних місць або тригерів, соціальної ізоляції, надмірному відволіканні уваги (збільшення часу перед екраном), зловживанні алкоголем/наркотиками та навмисному уникненні контакту з питаннями, пов'язаними з травмою. У військових умовах поведінка уникнення може також проявлятися як відмова від звернення за психологічною допомогою (оскільки військова культура цінує самостійність та міжособистісну толерантність). Численні сучасні емпіричні дослідження показали, що поведінкове уникнення є значним фактором, що сприяє погіршенню психічного стану військових та ветеранів, а також сприяє розвитку стійких симптомів посттравматичного стресового розладу. Отже, стратегії уникання – це ключовий ризиковий фактор у групах із високою особистісною тривожністю [25].

Військовослужбовці з високим рівнем особистісної або ситуативної тривожності часто вдаються до поведінкових стратегій, пов'язаних з безпекою.

Це проявляється у так званій «контролюючій» поведінці: часта перевірка обладнання, постійний моніторинг навколишнього середовища та багаторазове виконання процедур безпеки. Хоча така поведінка може полегшити тривогу в короткостроковій перспективі, але вона може посилити її в довгостроковій перспективі, що призводить до невпевненості в собі та компульсивної поведінки перевірки. Крім того, така поведінка виснажує когнітивні ресурси та погіршує здатність приймати рішення в умовах стресу. У літературі це пов'язують із

ризиком хрононізації тривожних реакцій та зниженням ефективності в бойових завданнях [39].

Культурні та організаційні моделі копіngu – при розгляді копіng-стратегій слід визнавати, що всередині військового колективу існують такі поведінкові методи, що закріплені на рівні професійної культури (наприклад, акцент на самодостатності, приховування емоційних проявів), адміністративної лояльності (наскільки командування підтримує ті чи інші поведінкові стратегії) та на рівні підрозділів (виконання обов'язків: звітності, забезпечення, ротації, ритуальні правила). В українських дослідженнях 2022 – 2025 рр. відзначають, що в умовах тривалих бойових викликів з'являються так звані «локальні» зміни копіngu – розширення індивідуальних дій та участі у тактичних навчаннях як способу «контролювати ситуацію», сімейно-орієнтована поведінка є одночасно джерелом тривоги та механізмом її зниження, збільшення процесів самостимуляції (спортивні заходи, робота) для контролю за емоційним станом. Це підтверджує те, що розгляд копіngu повинен здійснюватися з урахуванням культурних та організаційних складових [47].

Високий рівень тривожності особистісної пов'язаний зі схильністю до більш стабільних стратегій уникнення; високий рівень ситуативної тривожності часто призводить до імпульсивних поведінкових реакцій (швидке уникнення, імпульсивне прийняття ризику або, навпаки, параліч). Багаторічні дослідження показали, що певні риси особистості (наприклад, високий невротизм або низька толерантність до невизначеності) підвищують схильність до використання дезадаптивних стратегій уникнення, тим самим збільшуючи ймовірність розвитку коморбідних розладів (посттравматичний стресовий розлад, розлад, пов'язаний із вживанням психоактивних речовин) [3].

Численні міжнародні дослідження та українські дані свідчать про те, що заміна поведінки уникнення/дезадаптивної поведінки більш конструктивними моделями поведінки (наприклад, поведінкова активація, поступова реалізація впливу або дія тригерів та навчання безпечній поведінці тощо) призводить до зниження рівня тривоги та зменшує вірогідність появи хронічної тривоги.

Програми розвитку резильєнтності, навчання плануванню й навичкам вирішення проблем, а також системи взаємопідтримки у підрозділах показують практичну ефективність у зниженні показників симптомів і підвищенні адаптивності. Водночас варто враховувати, що деякі практики (наприклад, одноразові дебрифінги без подальшої підтримки) можуть бути неефективними або шкідливими, тому інтервенції повинні бути багаторівневими і науково обґрунтованими [8].

Поведінкові стратегії військовослужбовців відрізняються залежно від типу тривожності (ситуативної/особистісної) та середовища служби. Адаптивні стратегії (проблемно-орієнтовані, спрямовані на пошук підтримки та планування) пов'язані з кращими результатами, а моделі з унікаючою поведінкою – пов'язані з підвищеним ризиком посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та порушень функціонування. Українські дослідження підтверджують важливість врахування культурно-організаційного контексту при аналізі поведінкових моделей і плануванні втручань.

Українським військовим властивий високий рівень румінативного мислення. Варто зазначити, що інтенсивність румінації суттєво зростає саме у тих військовослужбовців, що мають високі показники тривожності і діагноз ПТСР. Відповідно до результатів нещодавнього дослідження за участі військовослужбовців ЗСУ (2025), румінативне мислення має два підкомпоненти: румінація та рефлексія. Зокрема румінація супроводжується більш високим рівнем тривожності та депресії. Тобто у військовослужбовців із високим рівнем тривожності посилюється румінативна поведінка, яка пов'язана із станом самозанурення у тривожні думки, це призводить до виснаження емоційного стану та посилення стресу.

Дослідження “Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine” (2024) продемонструвало, що нездорові копінг-стратегії – такі як уникнення, самодисципліна в контексті навантаження, ізоляція, замкнення на собі – мають статистично значний позитивний кореляційний зв'язок з рівнем тривожності, проявами депресії і

ПТСР. У людей, які частіше використовують неадаптивні стратегії, спостерігається гірша оцінка якості життя. Використання адаптивних копінг-стратегій, навпаки знижує рівень стресу і покращує ментальне самопочуття. Це є доказом того, що копінг-стратегії кардинально впливають на ментальне здоров'я військовослужбовців та ветеранів.

В деяких українських роботах зазначено, що усвідомлення сенсу життя й чітке самосприйняття є чинниками, що впливають на вибір копінг-стратегій. Результати дослідження за участю військовослужбовців ЗСУ показують, що ті, хто має більш виражене відчуття сенсу життя, частіше задіюють стратегії з позитивним мисленням, гумором, опорою на соціально підтримку та близьких навіть при високому рівні тривоги. Усвідомлення себе, цінностей та місії – є провідним чинником для зниження поведінки уникання.

Можна простежити зв'язок між тривожністю і медіаактивністю. Згідно результатів дослідження “Індивідуальна медіаактивність під час війни в Україні” (2022): найбільше схильні до інформаційно-поведінкової активності військові з високим і середнім рівнем тривожності, у них простежується надмірне занурення в негативні новини та компульсивна перевірка джерел інформації. Така поведінка є спробою підвищити контроль, але у цьому випадку вона часто сприяє стресу і депресивним настроям, тобто знижує психологічну резилієнтність [25].

У дослідженні серед військовослужбовців, які зазнали ампутацій під час повномасштабної війни в Україні, виділили три групи стратегій копіngu: активні-продуктивні копінг-стратегії (прийняття, активний копінг, планування, особистісне зростання), активні-напівпродуктивні копінг-стратегії (соціальна підтримка, гумор, релігія, відгальмовування інших занять) і пасивні-непродуктивні копінг-стратегії (заперечення, уникнення, фокусування на емоціях, самообмеження та вживання психоактивних речовин). Було виявлено, що військові, старшого віку, у шлюбі і з дітьми, частіше використовують активні продуктивні чи напівпродуктивні стратегії (наприклад, участь у реабілітаційних програмах, волонтерство, підтримка рідних), тоді як молодші або без сімейних зобов'язань частіше використовують пасивно-непродуктивні стратегії (ізоляція,

уникання, відкладання дій). Отже, соціально-демографічні фактори показують значний вплив на формування та вибір поведінкових стратегій подолання тривожності у військовослужбовців із серйозними фізичними травмами [5].

За результатами дослідження «Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій», і військові, і цивільні переважно обирають активне вирішення проблем (з акцентом на когнітивні та поведінкові стратегії). А емоційні стратегії, навпаки, є менш поширеними. Водночас, як військовослужбовці, так і цивільні демонструють достатній рівень адаптивного емоційного подолання, що свідчить про їхню схильність зберігати позитивний погляд та віру в можливість подолання труднощів. Найчастіше учасники обох вибірок застосовують стратегії, спрямовані на розуміння і переосмислення стресової ситуації, пошук інформації та дистанціювання від травматичних чинників. Загалом, результати підтверджують високий рівень стійкості та гнучкості у виборі поведінкових стратегій, що дозволяє досліджуваним ефективно адаптуватися до бойових умов і непередбачуваних змін [15].

Поведінкові техніки вже показали свою ефективність у роботі з тривожним станом військовослужбовців: спонукання до волонтерства, фізичної активності, відвідування певних курсів, участі у групових заходах дозволяють знизити унікаючу поведінку та посилити почуття контролю над обставинами, причому особливо хороших результатів можуть досягнути ті, хто має стійку особистісну тривожність. Ефективність поведінкових технік була підтверджена як на військових з ампутаціями, так і на ширшій вибірці військовослужбовців, які мали досвід участі в бойових діях.

За результатами дослідження «Взаємозв'язок характеристик копінг-поведінки особистості з проявами симптоматики її травматичного досвіду» ми побачили, що копінг-стратегії тісно корелюють із травматичним досвідом та його основними проявами – нав'язливістю, уникненням та збудливістю. Проблемно-орієнтовані стратегії сприяють зниженню рівня тривожності та мінімізують схильність до унікаючої поведінки. Натомість, емоційно-

орієнтовані методи подолання пов'язані зі збільшенням травматичних симптомів. Неefективність стратегій уникнення та відволікання полягає в тому, що вони не лише не знижують інтенсивність негативних переживань, а й можуть їх посилити. Таким чином, подолання, спрямоване на вирішення проблем, виконує захисну функцію, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії підвищують ризик глибокої травматизації [17].

Окрім стандартних стратегій, дедалі більша увага приділяється «суїцидальним/ризикованим копінг-стратегіям» – дезадаптивним діям, що порушують здоров'я або закон (наприклад, зловживання психоактивними речовинами, небезпечна поведінка, самоушкодження). Результати міжнародних досліджень серед ветеранів вказують на те, що особи з високим рівнем тривожності та травматичним досвідом частіше вдаються до таких стратегій. Важливо враховувати це як фактор ризику в контексті психологічної підтримки, оскільки подібні моделі поведінки можуть перешкоджати доступу до необхідних втручань і істотно посилювати дистрес.

Сучасні дослідження також вказують на гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій серед військових. Зокрема, жінки частіше використовують пошук емоційної та соціальної підтримки. Серед військовослужбовців-чоловіків більше поширені копінги, що орієнтуються на вирішення проблем і уникнення. Це пов'язується з різними стилями емоційної регуляції.

Таблиця 1.3

Поведінкові стратегії та соціо-демографічні фактори у військових із високою тривожністю

Стратегія копіngu	Вікова група	Сімейний статус	Наявність дітей	Рівень досвіду/стаж служби	Заходи / приклади
Активно-продуктивна поведінка	Більше 30 років	У шлюбі	Мають дітей	Середній / великий досвід служби	волонтерство, участь у реабілітаційних програмах, соціальна взаємодія [5]
Активно-напівпродуктивна	Середній вік	Незаресстровані відносини або самотні	Можливо діти, але без тісних контактів	Менш стабільний досвід служби	фізична активність, підтримка побратимів
Пасивно-непродуктивна	Молодші (до 25-30)	Самотні чи без сім'ї	Без дітей або далеко проживають	Низький стаж / боєвий досвід мало	уникання, ізоляція, обмежена активність

У Таблиці 1.3 представлено результати аналізу впливу соціально-демографічних факторів на вибір поведінкових стратегій військовослужбовцями з різними типами тривожності. Дані вказують на те, що з віком, у разі наявності сім'ї та дітей військовослужбовці більш схильні до активно-продуктивних стратегій, таких як: волонтерська діяльність, реабілітаційні програми, регулярна взаємодія з соціальним оточенням, що пояснюється більшою відповідальністю та наявним сформованим соціальним ресурсом.

В свою чергу особи молодшого віку, без сім'ї більш схильні обирати пасивні і контрпродуктивні стратегії копіngu: соціальна ізоляція та уникнення. Брак соціальної підтримки та життєвого досвіду у цій категорії підвищує ризик формування дисфункціональних моделей поведінки. Таким чином, таблиця

підкреслює важливість урахування віку, сімейного статусу та стажу служби під час планування психологічного супроводу.

Таблиця 1.4

**Поведінкові стратегії та їхній вплив на психологічний стан
(тривожність, уникання, контроль)**

Стратегія подолання (копінгу)	Кореляція з тривожністю	Вплив на уникання поведінки	Рекомендовані втручання/ корекція
Активне планування / дії	Сприяє зниженню тривожності (особливо помірної/ високої)	Зменшує уникання, сприяє більшій участі у житті підрозділу	навчання навичкам планування, психологічне консультування
Поведінкова активація (фізична активність, волонтерство)	Сильна кореляція з кращим настроєм та зниженням тривожності	Спонукає до соціальної взаємодії, зменшує ізоляцію	програми фізичного розвитку, групова активність, діяльність, орієнтована на інших
Уникання / ізоляція	Посилює рівні тривожності	Підсилює уникаючу поведінку, знижує функціональність	поступові експозиції, підтримка контактів, групова терапія
Ризикова поведінка / самозаспокоєння зловживання психоактивними речовинами	Посилює тривожність та асоціюється з коморбідними симптомами	Часто переростає у поведінкове уникання або втечу від емоцій	керування ризиками (risk management), комплексна психотерапія

Таблиця 1.4 узагальнює зв'язки між типами поведінкових стратегій та їх безпосереднім впливом на самопочуття та адаптивність військовослужбовців. Наприклад, планування діяльності та поведінкова активація (фізична активність, волонтерство, групова активність тощо) знижують тривожність та униканням, посилюють відчуття контролю.

Уникання та ізоляція негативно впливає на багато сфер життя: вони підсилюють відчуття тривоги, викликають та підтримують депресію, створюють соціальні бар'єри (через ізоляцію і недостатню комунікацію із суспільством).

Ризикована поведінка та зловживання психоактивними речовинами самі по собі не знижують рівень тривоги, а становлять окрему загрозу, оскільки підсилюють коморбідну депресію та формують нову залежність (хімічну чи нехімічну). Таким чином, поведінкові стратегії можуть виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію, від вибору цих стратегій залежатиме як ефективність психосоціальної реабілітації, так і рівень тривоги у військовослужбовців (Таблиця 1. 4).

Цифрові копінг-стратегії набувають поширення останніми роками, вони використовуються військовослужбовцями для подолання стресу. Це можуть бути спеціалізовані сервіси, розроблені для військових, для зниження рівня тривоги, постійного напруження, та стресу, також це можуть бути військові чат-боти та онлайн-платформи для надання психологічної допомоги. Застосування таких інструментів дає змогу отримати психологічну підтримку навіть у бойових умовах.

Характерною особливістю копінгу військовослужбовців, на нашу думку, є наявність колективних копінг-стратегій, які виробляються на рівні підрозділу. Дослідження підтверджують, що груповий гумор, взаємодопомога, виконання спільних ритуалів, підтримка згуртованості значно знижують рівень тривожності та підтримують командний дух. Такі практики створюють відчуття єдності та колективної безпеки, що виступає захистом проти виснаження і стресу.

Важливим нюансом соціальної підтримки є релігія та патріотизм як фактори, які українські бійці вказують набагато частіше, ніж їхні іноземні колеги. Для військових ізраїльської та американської армії мотив релігії присутній на значно нижчому рівні. Молитва, духовні практики, особисті цінності та усвідомлення боротьби за незалежність для багатьох відіграє важливу роль для психічної стійкості. Це підтверджує, що варто інтегрувати національні та культурні особливості в організацію психологічної підтримки військовослужбовців.

Таблиця 1.5

Адаптивні та дезадаптивні стратегії поведінки військовослужбовців

Тип поведінкової стратегії	Приклади	Ефект для військовослужбовця
Адаптивні	Планування, фізична активність, пошук соціальної підтримки, використання цифрових додатків, участь у колективних ритуалах, ціннісно-патріотична мотивація	Зниження рівня тривожності, підвищення стресостійкості та психологічної стійкості, збереження боєздатності та адаптивності
Дезадаптивні	Ізоляція, уникаюча поведінка, ризикована поведінка, зловживання ПАР (алкоголем чи психоактивними речовинами), неконтрольована агресивність	Підвищення тривожності, розвиток депресивних станів, підвищення ризику ПТСР, зниження ефективності бойових дій та загальної функціональності

У таблиці 1.5 подані головні характеристики відмінності адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій військовослужбовців з різними рівнями тривожності. Адаптивні копінг-стратегії, такі як планування, фізична активність, пошук соціальної підтримки, групові практики, сприяють зниженню рівня тривожності, підвищують стресостійкість та допомагають зберігати психічну рівновагу в складних умовах. Такі стратегії формують ресурс для тривалої адаптації і підвищують ефективність у бойових завданнях.

В той же час до дезадаптивних копінг-стратегій відносяться: ізоляція, уникання, агресивна поведінка, ризиковані дії, зловживання алкоголем чи іншим психоактивними речовинами. Застосування вищезазначених механізмів є контрпродуктивним у зв'язку з тим, що вони стимулюють тривогу, є предикторами депресивного стану, ризику розвитку ПТСР та мають руйнівний вплив на функціональність військовослужбовця. Тривале використання дезадаптивних механізмів може призвести до соціальної дезадаптації та викликати потребу в спеціалізованій медичній або психологічній допомозі.

Таблиця 1.5 свідчить також про те, що варіант поведінкової реакції є важливим чинником, що впливає на тривожність та загальний психоемоційний стан військовослужбовців. Так, відповідно адаптивні типи копіngu можуть розглядатись як додатковий чинник стресостійкості військовослужбовців, а дезадаптивні – як фактор ризику, і вимагають додаткового впливу для їхньої корекції.

Таким чином, стратегії поведінки військовослужбовців з високою і низькою тривожністю мають свої індивідуальні і соціальні особливості. Їхній вибір залежить від віку, наявності сім'ї, досвіду перебування у війську, психологічної стійкості, гендерних характеристик і ступеня травматичних переживань у контексті попереднього військового досвіду. Активні та продуктивні моделі копіngu, засновані на плануванні, поведінковій активації і зверненні за підтримкою, пов'язані з нижчими показниками тривожності. Деструктивні та уникаючі копіngи (ізоляція, ризикована поведінка, зловживання психоактивними речовинами), навпаки, асоціюються з більш високими рівнями тривожності і збільшують ризик для виникнення ймовірних коморбідних станів у майбутньому.

Отже, результати аналізу наукових джерел свідчать про важливість врахування у процесі психологічної адаптації військовослужбовців до бойових дій поведінкових стратегій, а також про необхідність їхнього комплексного дослідження. Дані рекомендації також необхідно враховувати при впровадженні психологічних програм реабілітації військовослужбовців після проходження служби у зоні бойових дій, оскільки крім рівня тривожності важливо оцінювати також соціально-демографічні й особистісні особливості військових.

Висновок до розділу 1

Отже, результати теоретичного аналізу дозволили нам всебічно представити копінг-стратегії та прояснити кореляційний взаємозв'язок з тривожністю у військових в екстремальних, зокрема бойових, умовах. Було з'ясовано, що копінг-поведінка як багатоаспектне поняття з психологічними і поведінковими аспектами є дієвим предиктором реагування особистості на стресову ситуацію. Майже усі праці з дослідження копінг-стратегій ґрунтуються і водночас розвивають положення класичних робіт Р. Лазаруса та С. Фолкман. Сучасні українські вчені, що досліджували копінг-стратегії, наголошують на важливості індивідуальних ресурсів особистості, рівні її резильєнтності, соціальної підтримки, культурно-організаційних факторах для формування стресостійких стратегій подолання.

Проблема тривожності у військовослужбовців постає у сучасних українських та зарубіжних дослідженнях на всіх рівнях. Дослідження як ситуативної, так і особистісної тривожності, а також їх взаємозв'язку, актуальні для цивільного населення і для військових, у тому числі поранених або тих, хто має низький рівень стресостійкості. Тривожність у військовослужбовців часто поєднується з депресією або симптомами ПТСР. Психологічна допомога у цьому випадку ускладнюється через коморбідність тривоги з іншими психічними розладами.

В даному розділі аналізувалися також копінг-стратегії, обрані військовими залежно від рівня і типу тривожності. Виявлено, що найчастіше використовуються такі копінгі: адаптивні (планування, активна діяльність, вихід за допомогою до інших та ін.) – вони допомагають впоратися зі стресом, поліпшити контроль над ситуацією, стримувати агресивно-деструктивну поведінку; уникнення (ізоляція, замикання в собі, зловживання психоактивними речовинами) – підсилюють стрес і тривогу, підвищують ризик виникнення інших психічних розладів. Додатково значення мають такі змінні: вік, соціальний статус, наявність сім'ї і дітей, релігійна ідентифікація, а також рід військ, у якому

служить військовослужбовець. Тому важливо звертати увагу на ці індивідуальні відмінності при формуванні програм психологічної підтримки.

Особливо важливим узагальненням можна вважати встановлення прямого зв'язку між копінг-стратегіями і особливостями тривожності: у першу чергу високий рівень тривожності провокує домінування дезадаптивних форм; по-друге відстежується зворотній зв'язок – оволодіння адаптивними і конструктивними копінг-стратегіями може знизити тривожність і підвищити адаптаційний потенціал особистості у довготривалій формі. Це, у свою чергу, створює основу для практичного застосування: підвищення ефективності психодіагностичної роботи у військових підрозділах, проведення психопрофілактичних заходів, організація курсів по навчанню ефективних форм копінгу.

Таким чином, у першому розділі здійснено ґрунтовну розробку теоретичної основи дослідження, яка буде достатньо цілісною для подальшого переходу до емпіричного дослідження. Він дуже важливий для глибшого розуміння психологічних механізмів регуляції стресу у військових та визначення перспективних напрямів практичної роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМИ ПРОЯВАМИ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методика і організація дослідження

Мета емпіричного дослідження полягала у визначенні специфічних характеристик копінг-стратегій, які застосовуються військовослужбовцями з різним рівнем тривожності в умовах війни. Дослідження має кореляційно-описовий характер, що дало змогу встановити статистично значущі взаємозв'язки між рівнями тривожності та методами копінгу, що переважають.

Для забезпечення валідності результатів доцільно враховувати психометричні властивості використаних інструментів. Дослідження Tindall et al. (2021) підтвердило вимірювальну інваріантність шкали STICSA при роботі з різними вибірками, включно з військовими [52, с. 2]. Також Saulnier et al. (2024) довели універсальність та стабільність інтерпретації шкали GAD-7 для оцінки генералізованої тривожності серед військових контингентів [46, с. 3]. Це підтверджує наукову обґрунтованість застосування обраних психодіагностичних методик у даному дослідженні.

У дослідженні взяли участь 25 військовослужбовців (респонденти 1–25), які брали участь у бойових діях та проходять службу в різних військових частинах Збройних Сил України. Вибірку було сформовано за принципом добровільної участі та з обов'язковим попереднім отриманням інформованої згоди. Вибірка включала осіб віком від 24 до 46 років, кількісно переважали чоловіки (96 %) із досвідом служби від 1 до 10 років.

Критеріями включення до вибірки були: відсутність гострих психічних розладів, наявність досвіду проходження служби в умовах війни та здатність респондентів самостійно заповнити опитувальники. Дослідження проводилося анонімно, без зазначення персональних даних.

Опитування здійснювалося індивідуально та групово під наглядом психолога. Перед початком дослідження учасникам роз'яснювалася мета, гарантувалася конфіденційність і добровільність участі. Після ознайомлення з інструкцією кожен військовослужбовець заповнював пакет методик, який складався з чотирьох психодіагностичних інструментів:

1. Госпітальну шкалу тривоги та депресії (HADS);
2. Шкалу ситуативної та особистісної тривожності Спілберга–Ханіна (STAI);
3. Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса;
4. Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE Ч. Карвера.

Збір даних проводився протягом серпня – вересня 2025 р. Заповнені опитувальники були перевірені на відсутність пропусків та закодовані для подальшого статистичного аналізу.

Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), розроблена А. Zigmond і R. Snaith для скринінгу емоційних порушень у соматичних пацієнтів, активно застосовується і в психологічних дослідженнях військових [54]. Опитувальник містить 14 пунктів, розподілених по сім на оцінку тривоги та депресії. У цьому дослідженні застосовувалася результати лише по підшкалі HADS-A (Anxiety - Тривога), що дає змогу оцінити рівень тривожності без впливу соматичних симптомів. Респонденти оцінювали свій стан за 4-бальною шкалою (від 0 до 3), а підсумковий показник варіювався від 0 до 21 балу. Інтерпретація результатів така: 0–7 балів свідчать про відсутність тривоги, 8–10 – про помірну, а понад 11 – про виражену тривожність [30, с. 2–3]. Надійність підшкали HADS-A підтверджена в багатьох міжнародних вибірках ($\alpha = 0,80–0,90$) [54].

Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілберга–Ханіна (STAI) – призначена для оцінювання як поточного стану тривожності (state anxiety), так і стійкої індивідуальної схильності до неї (trait anxiety). У дослідженні використовувалася адаптація, розроблена Ю. Ханіним для україномовної вибірки [36; 52]. Шкала містить по 20 пунктів для кожного типу тривожності. Оцінювання проводиться за 4-бальною системою («зовсім ні» – «дуже сильно»).

Високі значення за шкалою *state anxiety* відображають актуальне емоційне напруження, тоді як показники *trait anxiety* свідчать про стійку схильність до переживання тривоги. STAI є одним із найнадійніших інструментів вимірювання тривожності ($\alpha = 0,86 - 0,92$) [52, с. 4–5].

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса – методика створена в межах транзакційної теорії стресу Лазаруса і Фолкман [34] і призначена для оцінки конкретних стратегій подолання стресу, що характерні для респондента. Опитувальник складається з 50 тверджень, що формують вісім основних стратегій: самоконтроль, конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування розв'язання проблеми та позитивна переоцінка. Респондент оцінює частоту використання кожної поведінкової реакції за шкалою від 0 («ніколи») до 3 («часто»). Отримані бали переводяться у відсоткові показники, що забезпечує можливість коректного порівняння вираженості стратегій у різних досліджуваних групах [40]. У військових дослідженнях опитувальник показує добру надійність ($\alpha = 0,78-0,84$) та чутливість до рівня стресу [3; 9].

Опитувальник Brief-COPE (Ч. Карвер) є скороченою версією оригінальної методики COPE, що призначена для швидкої оцінки копінг-механізмів [22]. Він складається з 28 пунктів, що формують 14 підшкал по 2 пункти кожна. Ці підшкали охоплюють широкий спектр стратегій: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, релігія, використання емоційної та інформаційної підтримки, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування та ін. Brief-COPE дозволяє виокремити три узагальнені групи стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі [27]. Для кожної підшкали визначається середній бал, що відображає інтенсивність використання конкретної стратегії. Українські та зарубіжні дослідження підтверджують добру внутрішню узгодженість інструменту ($\alpha = 0,70-0,90$) [19, с. 1–2].

Статистична обробка даних включала описову статистику (обчислення середнього M , стандартного відхилення SD , мінімального та максимального

значень), а також кореляційний аналіз Пірсона для встановлення взаємозалежностей між рівнем тривожності та копінг-стратегіями. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $\alpha = 0,05$. Обробка даних здійснювалася в середовищі IBM SPSS Statistics v.26 [9].

Дослідження проводилося з дотриманням вимог Етичного кодексу психолога України (2021). Була забезпечена добровільна участь респондентів, усі з яких надали інформовану згоду. Гарантувалися анонімність та конфіденційність отриманих результатів: персональні дані не фіксувалися, а дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді. У разі виявлення високих показників тривожності, респондентам надавалися рекомендації щодо звернення по консультативну допомогу до фахівців психологічної служби [16].

Таким чином, у межах емпіричного дослідження було визначено комплекс валідних методик, які були спрямовані на виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності та копінг-стратегіями військовослужбовців. Використання Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS), Шкали ситуативної та особистісної тривожності Спілберга–Ханіна, а також опитувальників копінг-стратегій Р. Лазаруса і Brief-COPE Ч. Карвера забезпечило комплексну оцінку як емоційного стану респондентів, так і їхніх поведінкових механізмів подолання стресу. Отримані результати сформували надійну емпіричну базу для подальшого статистичного аналізу, спрямованого на виявлення кореляцій між різними проявами тривожності та домінантними копінг-стратегіями.

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

У ході емпіричного дослідження визначався зв'язок між рівнем тривожності та обраними копінг-стратегіями в якості засобів подолання стресу військових. Це дозволяє проаналізувати, на які саме моделі поведінки та емоційні реакції покладаються учасники дослідження з різними показниками тривожності, а також оцінити баланс між адаптивними та дезадаптивними стратегіями подолання.

Обробка результатів емпіричного дослідження передбачає послідовний аналіз зібраної інформації, яку ми отримали в ході опитувань. У процесі аналізу акцент робиться на виявленні статистичних закономірностей, динаміки, встановленні кореляційних зв'язків та інших ключових характеристик, що необхідні для верифікації гіпотез та отримання відповідей на основні питання дослідницької роботи.

Для визначення домінуючих копінг-стратегій військовослужбовців ми використали опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Результати за даною психодіагностичною методикою представлені в Додатку Г, таблиці 2.1. та зображені на рис.2.1. У дослідженні взяли участь 25 військовослужбовців (респонденти 1–25).

Таблиця 2.1

Рівень вираженості копінг-стратегій у військовослужбовців

Субшкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	кіль-ть осіб	%	кіль-ть осіб	%	кіль-ть осіб	%
Конфронтаційний копінг	3	12	19	76	3	12
Дистанціювання	3	12	16	64	6	24
Самоконтроль	6	24	15	60	4	16
Пошук соціальної підтримки	7	28	15	60	3	12
Прийняття відповідальності	9	36	7	28	9	36
Втеча-уникнення	4	16	12	48	9	36
Планування вирішення проблем	20	80	5	20	0	0
Позитивна переоцінка	4	16	21	84	0	0

Аналіз результатів опитування свідчить, що у більшості військовослужбовців рівень копінгу знаходиться на середньому рівні. Однак показники за шкалою «планування вирішення проблем» мають вищий рівень

вираженості порівняно з іншими копінг-стратегіями – 80%, це говорить про високу здатність до критичного аналізу ситуації та прийняття ефективних рішень в екстремальних умовах. Високий рівень за шкалою «прийняття відповідальності» у 36% військовослужбовців свідчить про те, що вагома частка опитаних схильна усвідомлювати власну участь у проблемних ситуаціях та брати на себе відповідальність за їх вирішення. Разом з цим майже така ж кількість учасників (36%) мають низьке значення цієї шкали, що свідчить про значну варіативність у використанні цієї копінг-стратегії серед бійців. Можлива інтерпретація цього – проблема з прийняттям чи усвідомленням особистої відповідальності у когось із учасників, особливо коли мова йде про хронічний стрес чи конфлікт. Той факт, що високий рівень стратегії конфронтації виявився лише у 12% військовослужбовців, свідчить про незначну їх кількість, яка в екстремальних умовах не боїться протидіяти у відповідь, протистояти проблемі, вступати у конфлікт. Більшість досліджуваних (76%), у яких було діагностовано середній рівень даної стратегії, частково або несистематично використовують її. Такий розподіл означає, що більшість військових обирають збалансований підхід до вирішення проблем. Середні показники домінують і за стратегією "дистанціювання" – їх продемонстрували 64% опитаних, у той час як у 12% виявився високий рівень. Це свідчить про помірковане та контрольоване використання цієї стратегії як способу емоційного відсторонення від стресових ситуацій. Високий рівень позитивної переоцінки виявлено у 16% військовослужбовців, тоді як переважна більшість (84%) має середній рівень. Це підтверджує помірне, проте широке застосування даної копінг-стратегії для конструктивного переосмислення стресових ситуацій. Результати дослідження наочно показано на рисунку 2.1.

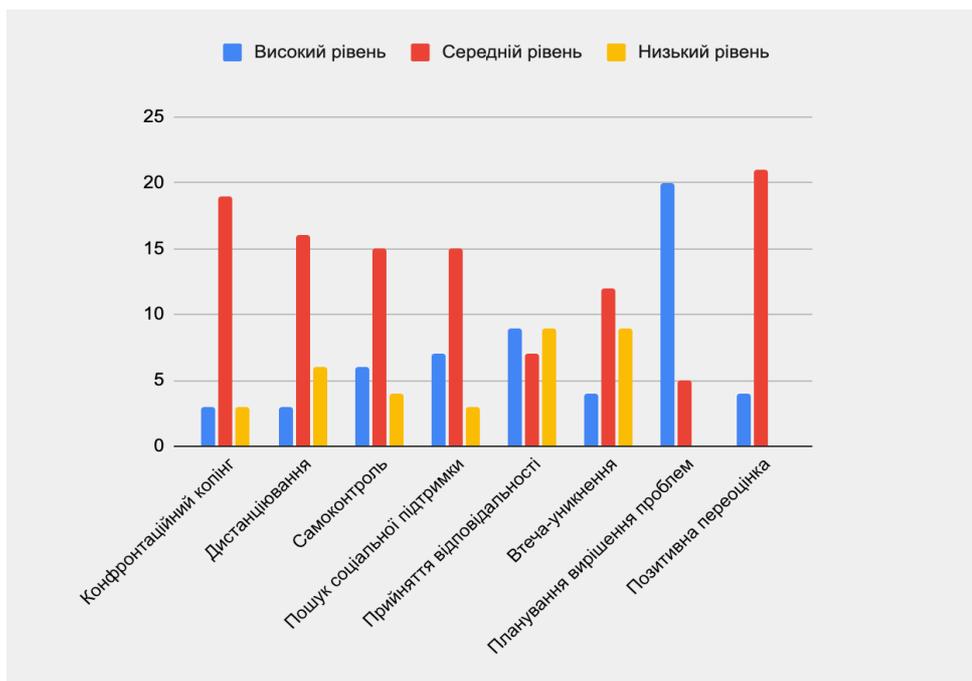


Рис.2.1. Рівні копіngu респондентів за методикою Р. Лазаруса

Наступним етапом аналізу стало використання скороченого опитувальника копінг-стратегій Brief-COPE Ч. Карвера. Результати опитування детально представлені у Додатку Г, Таблиці 2.2 та відображені графічно на Рис. 2.2.

Таблиця 2.2

Субшкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	кіль-ть осіб	%	кіль-ть осіб	%	кіль-ть осіб	%
Активне подолання (Копінг, фокусований на проблемі)	17	68	7	28	1	4
Використання інформаційної підтримки (Копінг, фокусований на проблемі)	7	28	19	76	1	4
Позитивний рефреймінг (Копінг, фокусований на проблемі)	11	44	9	36	5	20
Планування (Копінг, фокусований на емоціях)	18	72	7	28	0	0

Продовження таблиці 2.2

Емоційна підтримка (Копінг, фокусований на емоціях)	10	40	14	56	1	4
Вираження емоцій (Копінг, фокусований на емоціях)	6	24	18	72	1	4
Гумор (Копінг, фокусований на емоціях)	11	44	8	32	6	24
Прийняття (Копінг, фокусований на емоціях)	18	72	6	24	1	4
Релігія (Копінг, фокусований на емоціях)	2	8	9	36	14	56
Самозвинувачення (Копінг, фокусований на емоціях)	7	28	15	60	3	12
Самовідволікання (Унікаючий копінг)	10	40	13	52	2	8
Відмова (Унікаючий копінг)	3	12	15	60	7	28
Вживання психоактивних речовин (Унікаючий копінг)	3	12	11	44	11	44
Поведінкове розмежування (Унікаючий копінг)	1	4	17	68	7	28

Аналіз результатів за шкалами опитувальника Brief COPE показав, що найбільш вираженими копінг-стратегіями серед респондентів є планування та активне подолання. Зокрема, високий рівень за шкалою «Планування» мають 72% опитаних, а за шкалою «Активне подолання» – 68%, що свідчить про орієнтацію більшості на активне та цілеспрямоване вирішення проблем. Водночас за шкалою «Релігія» найбільша частка респондентів (56%) має низький рівень, що свідчить про обмежене використання релігійних переконань або практик як способу подолання стресових ситуацій серед опитаних військовослужбовців. Дане дослідження показало, що копінг, фокусований на проблемі, у 53% респондентів має високий рівень, тобто більшість респондентів

мають орієнтацію на активне вирішення проблем та конструктивне подолання стресу. Водночас уникаючий копінг переважає на середньому рівні у 56% військовослужбовців, що є найвищим показником, і може свідчити про помірне використання стратегій уникнення як способу тимчасового зниження емоційного напруження.

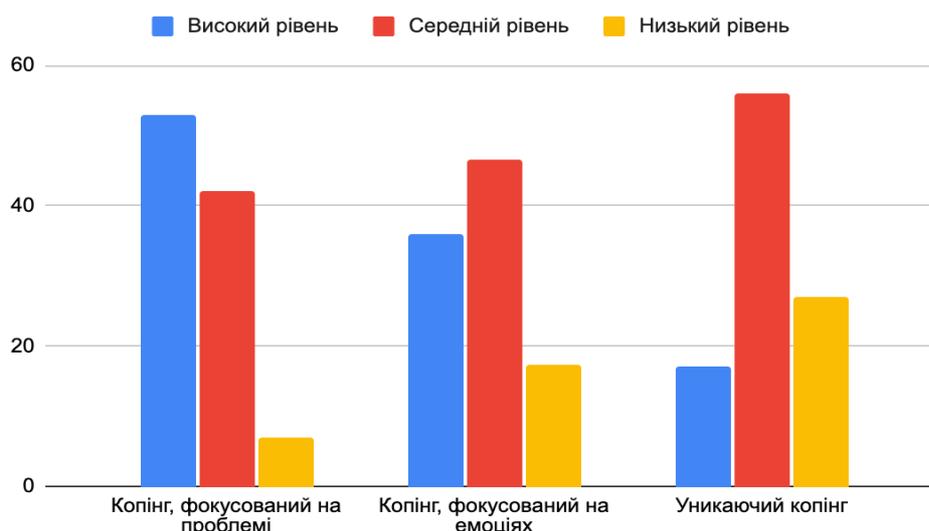


Рис.2.2. Рівні вираженості копінг-стратегій серед респондентів за шкалами Brief COPE

Для діагностики рівня тривожності військовослужбовців ми застосували Шкалу ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна. Отримані результати дослідження відображені на Рис. 2.3 та детально представлені в Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники рівня тривожності за шкалою Спілберга-Ханіна

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Низький рівень	1	4	0	0
Середній рівень	12	48	16	64
Високий рівень	12	48	9	36

За результатами дослідження, проведеного за методикою Ч. Спілберга – Ю. Ханіна, встановлено домінування середніх і високих показників як ситуативної, так і особистісної тривожності серед військовослужбовців. Щодо ситуативної тривожності, низький рівень зафіксовано лише у 4% опитаних. При цьому основна частина вибірки розподілилася порівну: 48% мають середній рівень і 48% – високий. Що стосується особистісної тривожності, то низькі показники повністю відсутні, 64% респондентів мають середній рівень, а 36% – високий.

Дані дослідження вказують, що значний відсоток військовослужбовців перебуває у стані психоемоційного дистресу, це зумовлено професійною специфікою, високою відповідальністю та хронічним впливом стресових факторів. Ця тенденція обґрунтовує необхідність цільового впровадження програм психологічної підтримки, сфокусованих на формуванні ефективних копінг-стратегій та зниженні тривожності.

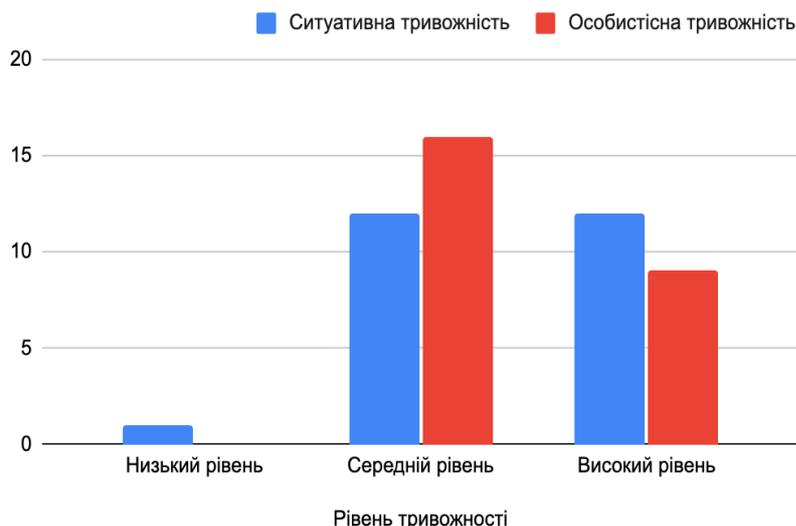


Рис.2.3. Діаграма рівня тривожності військовослужбовців

З метою уточнення показників тривожності у військовослужбовців, ми застосували Госпітальну шкалу тривоги та депресії (HADS). Результати, отримані за цією психодіагностичною методикою, детально представлені у Додатку Г та в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Показники рівня тривожності та депресії за госпітальною шкалою
HADS**

Рівень тривожності/депресії	Тривога		Депресія	
	кіль-ть осіб	%	кіль-ть осіб	%
Норма	16	64	19	76
Субклінічний (пограничний) рівень	7	28	4	16
Клінічно виражений (високий) рівень	2	8	2	8

Результати дослідження за госпітальною шкалою тривоги та депресії HADS свідчать, що емоційний стан більшості військовослужбовців є відносно стабільним: 64% перебувають у межах норми за рівнем тривожності та 76% – за рівнем депресії. В той же час, значна частина опитаних демонструє підвищену психоемоційну напругу: субклінічні прояви тривожності виявлено у 28%, а клінічно виражений рівень – у 8%. Подібна тенденція спостерігається і щодо депресії: 16% мають субклінічний, а 8% – клінічно виражений рівень. Отримані дані підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки та профілактики емоційного виснаження у військовослужбовців.

Зіставлення даних за Госпітальною шкалою тривоги та депресії HADS та шкали Спілберга-Ханіна засвідчило, що переважна частина військовослужбовців демонструє помірний рівень тривожності при відносно збереженому емоційному стані. Так, 48 % опитаних, згідно зі шкалою Спілберга–Ханіна, мають середній рівень ситуативної та особистісної тривожності, що інтерпретується як адаптивний рівень психоемоційної напруги, притаманний умовам військової служби. Водночас підвищений рівень тривожності, зафіксований у 48% респондентів за шкалою ситуативної та 36 % – за особистісною тривожністю, це говорить про наявність психоемоційного напруження, зумовленого екстремальними або стресовими чинниками служби.

Дані шкали HADS підтверджують цю тенденцію: 28 % учасників мають субклінічні прояви тривоги, а 8 % – клінічно виражену тривожність; показники

депресії у більшості випадків залишаються в межах норми (76 %), тоді як 16 % демонструють субклінічний рівень, а 8 % – клінічно виражені прояви.

У цілому можна сказати, що для більшості військовослужбовців характерна помірна тривожність без виражених депресивних проявів, що говорить про збереження адаптаційних можливостей. Водночас виявлені підвищені показники в окремих осіб підкреслюють потребу у системній психологічній підтримці, розвитку ефективних копінг-стратегій і навичок саморегуляції емоційного стану.

В подальшому аналізі для опису основних показників застосовано описову статистику (середнє арифметичне, стандартне відхилення, мінімум і максимум). Основні результати описової статистики для трьох індикаторів тривожності наведено нижче:

- Ситуативна тривожність (Шкала Спілберга-Ханіна): $M = 44.80$, $SD = 6.81$, $Min = 30$, $Max = 59$.
- Особистісна тривожність (Шкала Спілберга-Ханіна): $M = 43.00$, $SD = 5.81$, $Min = 31$, $Max = 55$.
- Тривога (HADS – підшкала тривоги): $M = 6.60$, $SD = 2.52$, $Min = 2$, $Max = 11$.

Описова статистика для всіх копінг-інструментів (шкала Лазаруса, Brief-COPE та їх підшкали) була розрахована: середні значення для основних копінг-шкал (показано вибірково) такі: Конфронтація $M = 8.60$ ($SD = 2.55$), Дистанціювання $M = 8.20$ ($SD = 3.34$), Пошук соціальної підтримки $M = 9.72$ ($SD = 2.92$), Самоконтроль $M = 10.84$ ($SD = 3.51$), Планування (Brief-COPE) має високі середні значення у вибірці (демонструє активну орієнтацію на вирішення проблем).

Було проведено попарні кореляції за методом Пірсона між трьома тривожними індикаторами (ситуативна, особистісна, HADS-тривога) та кожною змінною копінгу. Для оцінки статистичної значущості використовували рівень $\alpha = 0.05$. У Додатку Д містяться всі обчислені r та p ; нижче наведено ті зв'язки, які

виявилися статистично значущими ($p < 0.05$), з короткою інтерпретацією. Значущі кореляції, які заслуговують на особливу увагу (вказано r , p , $n = 25$):

Значущі кореляції, які заслуговують на особливу увагу (вказано r , p , $n = 25$):

1. Особистісна тривожність – Унікаючий копінг (середній бал): $r = 0.727$, $p = 0.001$, $n = 25$. Інтерпретація: чим вищий рівень особистісної тривожності, тим більша схильність до унікаючих стратегій загалом. Це помірно-сильний позитивний зв'язок і відповідає теоретичним очікуванням про те, що стійка тривожність пов'язана з дезадаптивними формами копінгу.

2. Особистісна тривожність – Поведінкове розмежування (унікаючий копінг): $r = 0.734$, $p = 0.001$. Інтерпретація: сильний позитивний зв'язок; уособлює поведінкове ухилення як конкретну форму унікаючого копінгу у респондентів із високою особистісною тривожністю.

3. Особистісна тривожність – Самовідволікання (унікаючий копінг): $r = 0.625$, $p = 0.001$. Інтерпретація: помірно-сильний позитивний зв'язок – у респондентів зі сталою тривогою більш виражені поведінкові відволікання.

4. Особистісна тривожність – Вживання психоактивних речовин (унікаючий копінг): $r = 0.616$, $p = 0.001$. Інтерпретація: статистично значущий зв'язок, що вказує на тенденцію до «самозаспокоєння» через речовини серед респондентів із високою особистісною тривожністю.

5. Особистісна тривожність – Втеча-уникнення: $r = 0.552$, $p = 0.004$. Інтерпретація: підтверджує роль уникання як ключового механізму поведінки у групи з високим рівнем особистісної тривожності.

6. Особистісна тривожність – Самозвинувачення (емоційний копінг): $r = 0.590$, $p = 0.002$. Інтерпретація: респонденти з високою особистісною тривожністю частіше практикують самозвинувачення як спосіб емоційної регуляції – це пов'язано з внутрішнім фокусом та негативною самооцінкою.

7. Особистісна тривожність – Дистанціювання: $r = 0.586$, $p = 0.002$. Інтерпретація: помірний позитивний зв'язок – дистанціювання присутнє як стратегія уникнення при високій особистісній тривожності.

8. Особистісна тривожність – Прийняття відповідальності: $r = 0.485$, $p = 0.014$. Інтерпретація: неочікуваний (на перший погляд) позитивний зв'язок: у групі з вищою особистісною тривожністю також підвищене самостійне взяття відповідальності – це може свідчити про комбінований патерн, де одночасно проявляються і уникання, і надмірне самоконтролювання/самовідповідальність.

9. Особистісна тривожність – Гумор (емоційний копінг): $r = -0.390$, $p = 0.054$. Інтерпретація: негативна кореляція свідчить, що респонденти з високою особистісною тривожністю рідше використовують гумор як стратегію емоційного регулювання.

10. Ситуативна тривожність – (менш значущі, але помітні зв'язки): ситуативна тривожність має значущі позитивні кореляції з деякими уникаючими стратегіями (наприклад, втеча-уникнення) та з окремими компонентами Brief-COPE (певні емоційні підшкали).

11. HADS-тривога – копінг-змінні: Взаємозв'язки між HADS-тривогою і копінг-шкалами присутні, але найстійкіші і чисельно найбільші кореляції в нашій вибірці показала саме особистісна тривожність у відношенні до дезадаптивних (уникаючих) стратегій.

Таблиця 2.5

**Описова статистика показників тривожності та копінг-стратегій
військовослужбовців**

Показник	M	SD	Мін	Макс
Ситуативна тривожність	44,8	6,807	30	59
Особистісна тривожність	43	5,809	31	55
Конфронтація	8,6	2,55	4	14
Дистанціювання	8,2	3,342	2	15
Пошук соціальної підтримки	9,72	2,923	3	14
Самоконтроль	10,84	3,508	3	16
Прийняття відповідальності	6,28	2,558	2	12
Втеча-уникнення	10,2	4,537	1	20
Планування рішення проблеми	13,16	2,703	7	17
Позитивна переоцінка	11,2	2,273	8	16
Тривога	6,6	2,517	2	11
Депресія	5,76	3,192	0	12
Активне подолання (копінг, фокусований на проблемі)	5,88	1,394	2	8
Використання інформаційної підтримки (копінг, фокусований на проблемі)	4,68	1,282	2	8
Позитивний рефреймінг (копінг, фокусований на проблемі)	5	2	2	8
Планування (копінг, фокусований на проблемі)	5,92	0,954	4	8
Емоційна підтримка (копінг, фокусований на емоціях)	4,92	1,222	2	7
Вираження емоцій (копінг, фокусований на емоціях)	4,68	1,464	2	8
Гумор (копінг, фокусований на емоціях)	4,96	2,226	2	8
Прийняття (копінг, фокусований на емоціях)	6,2	1,555	2	8

Продовження таблиці 2.5

Релігія (копінг, фокусований на емоціях)	3,08	1,382	2	6
Самозвинувачення (копінг, фокусований на емоціях)	4,12	1,74	2	8
Самовідволікання (уникаючий копінг)	4,92	1,525	2	8
Відмова (уникаючий копінг)	3,6	1,472	2	7
Вживання психоактивних речовин (уникаючий копінг)	3,48	1,735	2	8
Поведінкове розмежування (уникаючий копінг)	3,48	1,358	2	7

Як видно з даних таблиці 2.5, середній рівень ситуативної тривожності становить 44,8 бала, а особистісної тривожності – 43,0 бала, що свідчить про наявність помірного або підвищеного рівня тривожності серед військовослужбовців. Показники за шкалою HADS-тривоги ($M = 6,6$) також відповідають помірному рівню емоційного напруження.

Серед копінг-стратегій найбільш вираженими є планування рішення проблеми ($M = 13,16$), самоконтроль ($M = 10,84$) та позитивна переоцінка ($M = 11,2$), що свідчить про переважання адаптивних стратегій подолання стресу. Водночас високі значення за шкалами втечі-уникнення ($M = 10,2$) та уникаючого копінгу ($M = 3,87$) вказують на тенденцію частини респондентів до дезадаптивного уникання проблемних ситуацій. Таким чином, аналіз показав, що військовослужбовці поєднують як раціональні, так і емоційно-захисні способи реагування на стрес, що зумовлено специфікою бойових умов і високим рівнем тривожності.

Таблиця 2.6

**Описова статистика показників тривожності військовослужбовців
(n = 25)**

Показник	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум м	Максимум м
Ситуативна тривожність	44,80	6,81	30	59
Особистісна тривожність	43,00	5,81	31	55
Тривога (за шкалою HADS)	6,60	2,52	2	11

Як можна побачити з таблиці 2.6, середній рівень ситуативної тривожності становить 44,8 бала, що відповідає підвищеному рівню тривоги у військовослужбовців. Рівень особистісної тривожності (43,0 бала) також знаходиться в межах високих значень, що свідчить про стійкі тривожні тенденції. Середній бал за шкалою HADS-тривоги (6,6 бала) вказує на помірну вираженість симптомів тривожності клінічного типу.

Таблиця 2.7

Описова статистика основних копінг-стратегій (n = 25)

Показник	M	SD	Мін.	Макс.
Конфронтація	8,60	2,55	4	14
Дистанціювання	8,20	3,34	2	15
Пошук соціальної підтримки	9,72	2,92	3	14
Самоконтроль	10,84	3,51	3	16
Прийняття відповідальності	6,28	2,56	2	12
Втеча-уникнення	10,12	4,33	1	20

Продовження таблиці 2.7

Планування рішення проблеми	13,32	2,92	7	17
Позитивна переоцінка	11,12	2,45	8	16
Копінг, фокусований на проблемі	5,44	0,92	3,25	7,25
Копінг, фокусований на емоціях	4,67	0,88	3,00	5,83
Унікаючий копінг (середній бал)	3,92	1,23	2,00	6,75

Найвищі середні значення спостерігаються за шкалами планування рішення проблеми та позитивної переоцінки, що свідчить про використання адаптивних когнітивних стратегій. Водночас показники втечі-уникнення та унікаючого копіngu мають відносно високі середні значення, що може вказувати на наявність дезадаптивних тенденцій.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та копінг-стратегіями (коефіцієнт Пірсона, $n = 25$)

Показник тривожності	Копінг-стратегія	r	p
Особистісна тривожність	Поведінкове розмежування (унікаючий копінг)	0,734	0,000
Особистісна тривожність	Унікаючий копінг (середній бал)	0,727	0,000
Особистісна тривожність	Самовідволікання (унікаючий копінг)	0,625	0,001
Особистісна тривожність	Вживання психоактивних речовин	0,616	0,001
Особистісна тривожність	Самозвинувачення (емоційний копінг)	0,590	0,002

Продовження таблиці 2.8

Особистісна тривожність	Дистанціювання	0,586	0,002
Особистісна тривожність	Втеча-уникнення	0,552	0,004
Особистісна тривожність	Відмова (уникаючий копінг)	0,487	0,013
Особистісна тривожність	Прийняття відповідальності	0,485	0,014
Особистісна тривожність	Гумор (емоційний копінг)	– 0,390	0,054

Кореляційний аналіз показав, що високий рівень особистісної тривожності достовірно пов'язаний з перевагою уникаючих копінг-стратегій ($r = 0,48-0,73$; $p < 0,05$). Найсильніший зв'язок спостерігається між тривожністю та поведінковим розмежуванням ($r = 0,734$) і загальним уникаючим копінгом ($r = 0,727$). Також зафіксовано негативний зв'язок між особистісною тривожністю та використанням гумору ($r = -0,390$), це може вказувати на знижену емоційну регуляцію через позитивні переживання.

Отже, результати свідчать, що для військовослужбовців із високим рівнем тривожності більш притаманне використання пасивних, емоційно-фокусованих або уникаючих стратегій, які знижують ефективність подолання стресу.

Результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу про тісний зв'язок між рівнем тривожності й вибором копінг-стратегій у військовослужбовців. Найбільш високоінформативним фактором з точки зору вибору дезадаптаційних копінг-стратегій стала особистісна тривожність: уникаючі форми (втеча, самодистанціювання, поведінкове розмежування, вживання психоактивних речовин, відмова) позитивно корелюють з особистісною тривожністю на помірному – сильному рівнях (r від $= 0.48$ до $=0.73$, $p < 0.05$), а гумор – на від'ємному ($r = -0.39$, $p < 0.05$), що свідчить про низьку можливість емоційної розрядки у групі з високою тривожністю.

Таким чином маємо й певну прикладну користь: інтервенції знижуючі рівень особистісної тривожності (скажімо, когнітивно-поведінкової терапії, подолання румінації) і у той же час розвиток адаптивних поведінкових стратегій (позитивне переосмислення, планування, активне вирішення проблем) можуть суттєво знизити ризик формування дезадаптивних моделей поведінки серед військовослужбовців.

Отже, отримані в ході емпіричного дослідження дані дали можливість зробити висновок про підвищений ($M = 44,8$) середній рівень ситуативної тривожності в досліджуваній вибірці військовослужбовців. На тому ж рівні знаходиться і показник особистісної тривожності респондентів ($M = 43,0$). Це, на наш погляд, як раз і відображає напружений емоційний стан, в якому часто перебувають військовослужбовці. Показник за шкалою HADS-тривоги ($M = 6,6$) підтверджує помірний рівень клінічно значущих проявів тривожності [30; 54].

Водночас виявлено, що військовослужбовці активно використовують адаптивні копінг-стратегії, такі як планування рішення проблеми ($M = 13,16$), самоконтроль ($M = 10,84$) та позитивна переоцінка ($M = 11,2$). Це свідчить про прагнення до раціональної поведінкової регуляції, пошуку конструктивних шляхів розв'язання стресових ситуацій, що узгоджується з даними попередніх досліджень [34; 40].

Разом із тим, наявність високих середніх показників за шкалами втечі-уникнення ($M = 10,2$) та уникаючого копіngu ($M = 3,87$) вказує на тенденцію до захисних, дезадаптивних реакцій, спрямованих на зниження емоційного напруження без вирішення проблеми [9; 27]. Це поєднання активних і пасивних стратегій можна пояснити особливостями психоемоційного стану військових під час бойових дій, коли фізичне та психологічне виснаження зумовлює використання різних, іноді суперечливих, форм адаптації.

Результати кореляційного аналізу виявили значні позитивні зв'язки між рівнем особистісної тривожності та низкою уникаючих копінг-механізмів. Найсильніші кореляції встановлено між особистісною тривожністю і поведінковим розмежуванням ($r = 0.734$, $p < 0.001$), загальним уникаючим

копінгом ($r = 0.727$, $p < 0.001$), самовідволіканням ($r = 0.625$, $p = 0.001$), вживанням психоактивних речовин ($r = 0.616$, $p = 0.001$), а також самозвинуваченням ($r = 0.590$, $p = 0.002$).

Ці зв'язки свідчать, що особи з високою особистісною тривожністю схильні до уникання проблем та емоційного «відключення», замість активного вирішення труднощів. Така поведінка може виконувати короткочасну захисну функцію, проте у довгостроковій перспективі посилює дезадаптацію та ризики вигорання [9; 27].

Цікаво, що особистісна тривожність також позитивно корелює з прийняттям відповідальності ($r = 0.485$, $p = 0.002$). Це вказує на амбівалентну поведінку, коли респонденти одночасно прагнуть контролювати ситуацію, але внутрішньо переживають високий рівень напруги та провини. Подібна тенденція узгоджується з результатами досліджень військових у зоні бойових дій, де підвищене почуття обов'язку поєднується з емоційним виснаженням [9, с. 2–3].

Негативна кореляція між особистісною тривожністю та використанням гумору ($r = -0.390$, $p = 0.05$) говорить про те, що респонденти з вищим рівнем тривожності рідше застосовують гумор як стратегію емоційної регуляції, це знижує їхню здатність до зняття напруги через позитивні соціальні механізми [22; 27].

Таким чином, особистісна тривожність є найсильнішим предиктором схильності до уникаючих і дезадаптивних стратегій копінгу, тоді як ситуативна тривожність має слабші зв'язки, що може пояснюватися її тимчасовим характером.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про наявність статистично значущого зв'язку між рівнем тривожності та типом копінг-стратегій військовослужбовців. Високий рівень особистісної тривожності означає домінування емоційних захисних стратегій (стратегій самозахисту та уникання), а відносно низька її вираженість пов'язана з використанням конструктивних, проблемно-орієнтованих стратегій (планування, самоконтроль, позитивна переоцінка).

Отримані результати щодо рівнів тривожності та вибору копінг-механізмів узгоджуються з висновками інших емпіричних досліджень. Зокрема, Kurarov et al. (2023) виявили, що серед українських військових переважають емоційні форми копінгу, які пов'язані з підвищеною ситуативною тривожністю [33, с. 5]. Аналогічно, Pavlasic et al. (2023) підкреслюють роль соціальної підтримки у зменшенні симптомів тривожності серед ветеранів [42, с. 2]. У роботі Macdonald-Gagnon et al. (2024) зазначено, що навіть легкі прояви тривожності здатні суттєво знижувати бойову готовність та рівень саморегуляції [38, с. 4]. Результати Lushchak et al. (2023) демонструють подібну тенденцію: інтенсивні стресові події підвищують імовірність розвитку тривожності серед українських військових [37, с. 3]. Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують універсальність взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем тривожності у військових вибірках.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що психологічна робота з військовими має бути спрямована на зниження стійкої тривожності та розвиток адаптивних копінг-механізмів, зокрема – через навчання когнітивним навичкам рефреймінгу, емоційного саморегулювання та підвищення усвідомлення власних реакцій на стрес.

2.3 Практичні рекомендації для розвитку ефективних копінг-стратегій та зниження рівня тривожності

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що у військовослужбовців спостерігається підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що супроводжується частим використанням дезадаптивних уникаючих копінг-стратегій. Разом із тим, у значної частини респондентів наявна тенденція до застосування активних і проблемно-орієнтованих способів подолання труднощів (планування, самоконтроль, позитивна переоцінка), що свідчить про потенціал до розвитку більш ефективних

форм саморегуляції. На основі аналізу результатів та узагальнення сучасних психокорекційних підходів [6; 14; 23], можна запропонувати систему практичних рекомендацій, орієнтованих на зменшення рівня тривожності та розвиток адаптивних стратегій подолання стресу серед військовослужбовців.

Одним із ключових напрямів психологічної допомоги є формування у військовослужбовців знань про природу тривоги та механізми її подолання. Психопросвітницькі заняття дозволяють нормалізувати сприйняття емоційного напруження, зменшити почуття провини та сорому за прояви страху, підвищити рівень самоприйняття [14]. Рекомендується проводити короткі психоедукаційні сесії у підрозділах, під час яких військовослужбовці отримують інформацію про природу стресу, етапи його протікання, типові копінг-реакції та можливі наслідки їх неадаптивного використання. Згідно з даними досліджень, інформування про фізіологічні та психологічні механізми тривоги знижує її суб'єктивне сприйняття на 20–30 % [6, с. 4–5].

З урахуванням того, що у вибірці було виявлено переважання унікаючих форм поведінки серед осіб із високою тривожністю, доцільним є цілеспрямований розвиток проблемно-орієнтованих стратегій:

- планування – формування навичок структурованого аналізу ситуації, визначення реалістичних цілей і способів дії;
- активне вирішення проблеми – відпрацювання навичок прийняття рішень у стресових умовах, розвитку гнучкого мислення;
- позитивне переосмислення (рефреймінг) – навчання здатності бачити конструктивний зміст навіть у складних ситуаціях, зменшуючи катастрофізацію подій [23; 29].

Розвиток цих стратегій може здійснюватися через групові тренінги стрес-менеджменту, когнітивно-поведінкові інтервенції, психологічні ігри та моделювання бойових ситуацій із контролем емоційних реакцій [50]. Позитивний ефект таких заходів спостерігається вже після 6–8 занять: знижується рівень тривожності (за шкалами STAI та HADS), а також зменшується частота використання унікаючих стратегій [21].

Ефективним інструментом є навчання методам емоційної саморегуляції, що дозволяють керувати власними емоціями та знижувати реактивність нервової системи. До таких методів належать:

- дихальні техніки (метод «4–7–8», діафрагмальне дихання, ритмічне дихання за методикою Хофмана);
- техніки тілесної усвідомленості (body-scan, прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона);
- методи зосередження уваги (майндфулнес-практики, короткі медитативні вправи);
- автогенне тренування (метод Шульца, адаптований для військових умов) [18].

Такі техніки не лише зменшують рівень тривоги, а й сприяють стабілізації когнітивних процесів (увага, пам'ять, прийняття рішень), що критично важливо в бойовій обстановці. Рекомендується проводити короткі сесії саморегуляції (5–10 хвилин) перед виконанням службових завдань або після стресових епізодів [1].

З огляду на те, що тривожність часто поєднується з почуттям ізоляції, ефективним засобом є групові форми роботи, які забезпечують емоційне розвантаження і формують почуття спільності. Психологічні групи підтримки дають можливість учасникам ділитися досвідом подолання труднощів, формувати соціальні ресурси копіngu, відновлювати довіру до колективу та командирів [2].

Особливо корисними виявилися психотерапевтичні підходи групового типу, такі як:

- когнітивно-поведінкова групова терапія (КПТ), спрямована на переосмислення негативних автоматичних думок і зниження рівня тривожності;
- групи взаємопідтримки ветеранів, де ключову роль відіграє емпатичне слухання та обмін досвідом;
- метод наративної реконструкції, який допомагає військовим переосмислити власний досвід і відновити почуття контролю над життям [24].

Для військовослужбовців із високим рівнем особистісної тривожності (за шкалами STAI та HADS) рекомендовано індивідуальні програми психокорекції, засновані на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) та методах короткострокової фокусованої терапії [14; 50]. Основна мета індивідуальної роботи полягає у:

- виявленні та модифікації ірраціональних переконань («я повинен завжди бути сильним», «будь-яка помилка – поразка»);
- зниженні тенденції до самозвинувачення;
- розвитку реалістичного сприйняття власних можливостей;
- формуванні конструктивного ставлення до невдач.

Поступова робота з мисленнєвими патернами, заснована на КПТ, забезпечує зниження тривожності на 25–35 %, що підтверджено у військових вибірках 2023–2024 рр. [18; 50].

Важливим елементом ефективної профілактики тривожності є створення психологічно безпечного середовища у військових підрозділах. Командири мають бути залучені до базового тренінгу з психологічного лідерства: розпізнавання симптомів тривожності, конструктивна комунікація з підлеглими, запобігання емоційному вигоранню [24]. Впровадження елементів психологічної культури командування (наприклад, короткі «дифузійні» обговорення після складних операцій) сприяє зменшенню міжособистісної напруги й посиленню колективної згуртованості [6, с. 7].

Для забезпечення стійкої динаміки розвитку адаптивних стратегій доцільно проводити регулярний психологічний скринінг стану військовослужбовців із використанням валідованих методик (HADS, STAI, Brief-COPE) [14; 22; 54]. Моніторинг рівня тривожності та стресостійкості дозволить своєчасно виявляти групи ризику та пропонувати цільові психокорекційні втручання. Впровадження таких процедур у систему військової психологічної служби дасть змогу зменшити кількість випадків емоційного виснаження, ПТСР і бойового вигорання.

Для зниження рівня тривожності та підвищення адаптивності військовослужбовців ефективним визнано використання когнітивно-

поведінкових технік і методів усвідомленої саморегуляції. Так, Perilli et al. (2022) показали, що практики майндфулнес і усвідомленого дихання сприяють зниженню ситуативної тривожності та покращенню емоційної регуляції [45, с. 3]. Українські дослідження Климчука і Левченко (2024) підтверджують, що систематичне впровадження програм розвитку психологічної стійкості забезпечує підвищення бойової ефективності та зниження рівня дистресу [6, с. 6]. У той же час, Taylor et al. (2024) довели ефективність когнітивно-поведінкових інтервенцій для військових у запобіганні розвитку тривожних розладів [50, с. 4]. Додатково, Зелінська (2023) пропонує впроваджувати елементи релаксаційних і дихальних технік як засіб профілактики емоційного виснаження [4, с. 2]. Отже, системна психопрофілактика та розвиток навичок саморегуляції є ключовими напрямками підтримання психологічного здоров'я військовослужбовців.

Отже, запропоновані рекомендації націлені на комплексну підтримку психоемоційного стану військовослужбовців, поєднуючи індивідуальні, групові та організаційні заходи. Зниження рівня тривожності можливе лише за умови поєднання когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляційних і соціально-підтримуючих стратегій. Розвиток адаптивних копінг-механізмів, підвищення стресостійкості, формування навичок саморегуляції і підтримання сприятливого психологічного клімату в колективах є ключовими умовами успішного функціонування військовослужбовців у бойових і постбойових ситуаціях [14; 24].

Висновок до розділу 2

У другому розділі проведено емпіричне дослідження, що спрямоване на виявлення особливостей копінг-стратегій військовослужбовців із різним рівнем тривожності, а також розроблення практичних рекомендацій щодо розвитку ефективних методів подолання стресу. Використання комплексу валідованих методик – госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS), шкали ситуативної та особистісної тривожності Спілберга–Ханіна (STAI), опитувальників копінг-стратегій Р. Лазаруса та Brief-COPE – забезпечило надійну діагностику емоційних станів і механізмів адаптації військових [22; 34; 54].

Отримані результати засвідчили, що рівень тривожності військовослужбовців переважно перебуває у межах помірної або підвищеного діапазону: середні показники ситуативної тривожності ($M = 44,8$) та особистісної тривожності ($M = 43,0$) свідчать про високий рівень емоційного напруження, спричиненого специфікою бойової діяльності. Показник за шкалою HADS ($M = 6,6$) також підтверджує наявність помірної клінічно значущої тривожності. Це вказує на те, що військова служба в умовах війни супроводжується тривалим психоемоційним навантаженням, яке потребує ефективних механізмів адаптації [9; 30].

У структурі копінг-стратегій респондентів переважають проблемно-орієнтовані та когнітивно-адаптивні форми поведінки, серед яких найбільш вираженими є планування рішення проблеми, самоконтроль та позитивна переоцінка. Це свідчить про наявність у військових здатності до раціонального осмислення ситуації та прагнення зберегти контроль над поведінкою навіть у стресових умовах. Водночас, значні показники унікаючих стратегій (втеча-уникнення, самовідволікання, поведінкове розмежування) виявляють схильність частини респондентів до тимчасового емоційного відключення або відмови від активного подолання проблеми. Такий подвійний профіль копінгу – поєднання активних і пасивних форм – є типовим для військових у зонах бойових дій, де

високі вимоги до самоконтролю поєднуються з постійною психофізичною напругою [9; 40].

Кореляційний аналіз виявив стійкі позитивні зв'язки між рівнем особистісної тривожності та уникаючими копінг-стратегіями. Найсильніші кореляції спостерігалися між тривожністю та поведінковим розмежуванням ($r = 0.734$, $p < 0.001$), самовідволіканням ($r = 0.625$, $p = 0.001$) і вживанням психоактивних речовин ($r = 0.616$, $p = 0.001$), що свідчить про використання компенсаторних механізмів для зниження емоційного напруження. Водночас негативна кореляція між тривожністю та використанням гумору ($r = -0.390$, $p = 0.05$) показала знижену здатність осіб із високою тривожністю до емоційного розвантаження через позитивні соціальні реакції [22; 27].

Інтерпретація отриманих результатів підтверджує, що висока особистісна тривожність є ключовим чинником формування неадаптивних копінг-стратегій, тоді як нижчий рівень тривожності асоціюється з переважанням конструктивних, раціональних форм реагування. Це співвідноситься з сучасними теоретичними моделями стресу і копіngu (Р. Лазарус, С. Фолкман), які підкреслюють роль когнітивної оцінки ситуації у визначенні способу подолання труднощів [29; 34].

На підставі отриманих даних підготовлено практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності та розвиток ефективних копінг-стратегій серед військовослужбовців. Серед основних напрямів практичної роботи виокремлено:

- проведення психопросвітницьких програм щодо природи тривоги та механізмів саморегуляції;
- впровадження когнітивно-поведінкових інтервенцій, тренінгів зі стрес-менеджменту та розвитку адаптивних копінг-стратегій;
- навчання технік релаксації, майндфулнес і тілесної усвідомленості, які спрямовані на стабілізацію емоційного стану;
- створення груп психологічної підтримки для розвитку соціальних ресурсів подолання стресу;

– підготовка командирів до раннього виявлення ознак тривожності у підлеглих та формування психологічно безпечного середовища у військових колективах [14; 24].

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило підтвердити головну гіпотезу роботи, а саме: існує чіткий та тісний кореляційний взаємозв'язок між рівнем тривожності та характером вибору копінг-стратегій серед військовослужбовців. Особи з високим рівнем тривожності більш схильні до унікаючих і самозахисних форм реагування, тоді як низький рівень тривожності асоціюється з орієнтацією на конструктивні, проблемно-фокусовані стратегії.

Виявлені закономірності мають не лише теоретичне, а й значне практичне значення для системи психологічного забезпечення військових частин. Їх застосування дозволить підвищити ефективність програм психопрофілактики, посилити стресостійкість особового складу, а також оптимізувати роботу психологічних служб у напрямі збереження психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни.

ВИСНОВКИ

В рамках даного дослідження ми здійснили глибокий та комплексний аналіз такого поняття, як тривожність та копінг-стратегії військовослужбовців, які мали бойовий досвід. В даній роботі ми досліджували теоретичний, емпіричний та прикладний аспект, це нам допомогло глибше зрозуміти психологічну природу виникнення тривожних станів, а також їхній вплив на поведінку військових.

Сутність поняття «тривожність» ми проаналізували у двох аспектах: як стійкої особистісної риси та як ситуативного стану. Також було висвітлено основні підходи щодо інтерпретації тривожності у працях зарубіжних та українських науковців (К. Роджерса, Ч. Спілберга, С. Ханіна, О. Конопкіна, Т. Титаренко та ін.). Класичні наукові школи трактують тривожність, як наслідок внутрішнього конфлікту між потребою у безпеці та загрозами, реальними чи уявними. Дане поняття є досить актуальним сьогодні в сучасній військовій психології, тому що саме особистісна тривога є головним чинником, що зумовлює психоемоційне виснаження, сприяє дезадаптації військовослужбовців та провокує розвиток коморбідних розладів.

Також ми детально розглянули поняття «копінг-стратегій» – свідомих форм цілеспрямованої поведінки, спрямованих на ефективне подолання стресу. Теоретичний аналіз моделей Р. Лазаруса, С. Фолкман, К. Карвера та інших провідних науковців показав, що копінг виконує дуже важливу функцію емоційної рівноваги, зниження напруження та психологічної адаптації особистості до стресових і травматичних умов. В роботі обґрунтовано кореляційні механізми взаємозв'язку між тривожністю та копінгом: високий рівень тривоги формує стійку схильність до уникання, емоційної ригідності та дезадаптивних реакцій, а низький рівень навпаки – сприяє активному застосуванню конструктивних стратегій.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 25 військовослужбовців, що знаходяться на службі в різних підрозділах. В ході

дослідження ми використовували комплекс валідованих методик: шкалу тривожності Спілберга–Ханіна, Госпітальну шкалу тривоги та депресії (HADS), опитувальники копінг-стратегій Лазаруса і Brief-COPE. Дані методики забезпечили надійну діагностику емоційних станів і механізмів адаптації військових.

В результаті статистичної обробки ми з'ясували, що більшість респондентів мали середній рівень ситуативної і особистісної тривожності, це говорить про підвищений рівень емоційного напруження, який є характерним для військових в умовах бойових дій. Середній бал за шкалою HADS підтвердив наявність помірної клінічно значущої тривоги.

При дослідженні копінг-стратегій, ми виявили, що в даній вибірці переважають адаптивні стратегії, а саме активне планування вирішення проблеми, конструктивний самоконтроль, раціональна позитивна переоцінка. Але при цьому високими виявилися показники за стратегією втечі-уникнення та загальним уникаючим копінггом, це свідчать про те, що значна частина військовослужбовців віддає перевагу емоційно-захисним або пасивним способам реагування в стресових ситуаціях. Така тенденція потенційно знижує загальну ефективність психологічної адаптації в тривалих стресогенних обставинах.

Кореляційний аналіз показав наявність кореляції особистісної тривожності з дезадаптивними уникаючими копінг-стратегіями. Найвищі позитивні коефіцієнти кореляції зафіксовано між тривожністю та поведінковим розмежуванням, самовідволіканням і вживанням психоактивних речовин, це свідчить про стійку тенденцію до дезадаптивних форм емоційного самозахисту. В той же час, важливий негативний зв'язок між тривожністю та гумором демонструє суттєве зниження когнітивної здатності до конструктивного емоційного розвантаження через позитивні соціальні взаємодії.

Отже, згідно результатів емпіричного дослідження ми підтвердили гіпотезу про те, що стійкий високий рівень особистісної тривожності має прямий вплив на перевагу в застосуванні дезадаптивних копінг-стратегій. А низький

рівень тривожності корелює з вираженою орієнтацією на проблемно-фокусовані та конструктивні форми копіngu.

В даній роботі ми запропонували систему чітких практичних рекомендацій, які націлені перш за все на зниження проявів тривожності та розвиток ефективних копіng-стратегій серед військовослужбовців. Ця система складається з психоедукаційних заходів щодо природи тривоги, проведення тренінгів саморегуляції, застосування когнітивно-поведінкових технік, впровадження майндфулнес-практик, організації групових програм підтримки та посилення психологічної культури серед командирів. Значна увага приділяється формуванню у військових практичних навичок самоконтролю, позитивного рефреймінгу та конструктивної взаємодії з колективом.

Узагальнюючи результати роботи, можна зробити такі висновки:

1. Феномен тривожності військовослужбовців є стійким і обумовлюється комплексом чинників: особистісними характеристиками та соціально-професійними умовами служби.
2. Копіng-стратегії виступають основним регулятором успіху адаптації: проблемно-орієнтовані підходи сприяють стійкості, а пасивні чи уникаючі – збільшують внутрішнє напруження.
3. Високий рівень тривожності прямо корелює з дезадаптивними копіng-стратегіями: самозвинуваченням, втечею, вживанням психоактивних речовин, дистанціюванням.
4. Для підвищення психологічної стійкості необхідно системно впроваджувати програми психопрофілактики, що поєднують когнітивно-поведінкові техніки, групову підтримку та психоедукацію.
5. Розвиток ефективних копіng-стратегій має подвійну користь: він знижує рівень тривожності та паралельно зміцнює емоційну стійкість і колективну ефективність підрозділу.

Отже, проведене дослідження має значну цінність, як наукову – через емпіричне підтвердження провідних теоретичних моделей, так і практичну – завдяки розробці ефективних інструментів підтримки військовослужбовців в

умовах служби. Отримані висновки є надійним фундаментом для подальших досліджень, спрямованих на вдосконалення системи психологічної допомоги в Збройних силах України.

Список використаних джерел

1. Бойко О. М. Групова підтримка як засіб профілактики бойового стресу. Український журнал прикладної психології. 2024. № 4. С. 22–29. URL: <https://ujap.in.ua>.
2. Ващенко О. І. Психологічне лідерство у військових підрозділах: теорія і практика. Збірник наукових праць НУОУ. 2024. № 2. С. 55–63. URL: <https://nuou.org.ua>.
3. Застосування військовослужбовцями копінг-стратегій. Військові журнали / КНУ. 2023–2024. URL: <https://miljournals.knu.ua>.
4. Зелінська Т. А. Техніки релаксації та майндфулнес у роботі з військовими. Психологія і суспільство. 2023. № 2. С. 89–97. URL: <https://pis.journal.kiev.ua>.
5. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Карамушка, Т., Трофімов, А., Вісіч, О., Полівко, Л., Трофімова, Д., Зварич, Р. Аналіз копінг-стратегій у військових, які зазнали ампутації: основні типи, рівень вираженості та зв'язок з соціально-демографічними характеристиками. Київський журнал сучасної психології та психотерапії. 2023. URL: <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.04>.
6. Климчук В. О., Левченко І. В. Психологічна стійкість у військових: методи розвитку та підтримки. Вісник Національної академії внутрішніх справ. 2024. № 1. С. 3–10. URL: <https://visnyk.naiu.kiev.ua>.
7. Копінг-стратегії та психологічне здоров'я військовослужбовців. Журнали Волинського національного університету. 2024. URL: <https://journals.vnu.volyn.ua>.
8. Кручиніна І.А. Особистісні копінг-ресурси військовослужбовців : кваліфікаційна робота / стаття. Криворізький державний педагогічний університет, 2024. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua>.

9. Кручініна І. А. Особистісні копінг-ресурси військовослужбовців: кваліфікаційна робота. Криворізький державний педагогічний університет, 2024. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua>.

10. Малімон Л., Балабус В. Взаємозв'язок характеристик копінг-поведінки особистості з проявами симптоматики її травматичного досвіду. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24\(69\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24(69).02).

53. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. Психологічні перспективи, 40, 104-120. 2022. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-mus>.

12. Особливості тривожності серед українських військовослужбовців. Матеріали Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2022. URL: <https://bpsy.knu.ua>.

13. Особливості тривожності серед українських військовослужбовців. Бюлетень психології, Київський національний університет. 2022–2024. URL: <https://bpsy.knu.ua>.

14. Сафонова І. Психологічна допомога військовослужбовцям у кризових ситуаціях. Практична психологія та соціальна робота. 2023. № 3. С. 12–17. URL: <https://practicalpsychology.in.ua>.

15. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-поведінкою. PolitPSY. 2022–2024. URL: <https://politpsy.org>.

16. Субашкевич І.Р., Рижко В.Р. Медіа-активність особистості під час війни в Україні. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/7.pdf.

17. Турецька О. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій [Електронний ресурс]: дисертація/стаття. Полтавський національний педагогічний університет, 2024. URL: <https://dspace.pnpu.edu.ua>.

18. Чепелева Н. В., Поліщук О. П. Психологічна саморегуляція як ресурс адаптації військових. Науковий вісник ХНПУ імені Г. Сковороди. 2024. № 45. С. 102–110. URL: <https://journals.hnpu.edu.ua>.
19. Bose C. N., Srinivasan K. Assessment of coping strategies and their associations. Indian Journal of Psychological Medicine. 2015. Vol. 37 (2). P. 226–231. URL: <https://journals.sagepub.com>.
20. Butler J.M., Taylor J., Cohen L., et al. Veterans and Nonveterans Coping With Stress During 4 Time Points: patterns of coping styles and stability/change. Journal of Traumatic Stress. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>.
21. Cao F., Li X., Xin Y., et al. The impact of resilience on the mental health of military personnel during COVID-19. Frontiers in Public Health. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>.
22. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine. 1997. Vol. 4 (1). P. 92–100. URL: <https://link.springer.com>.
23. Carver C. S. Coping, resilience, and self-regulation under stress. Journal of Personality. 2020. Vol. 88. P. 257–266. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com>.
24. Flood A., Macdonald C., Ross A., et al. Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. Frontiers in Psychology. 2022. URL: <https://www.frontiersin.org>.
25. Flood A., Keejan R., et al. Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. Frontiers in Psychology. 2022. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8966027/>.
26. Flood A., Macdonald C., Ross A., et al. Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel: approach/avoidance model in military context. Frontiers in Psychology. 2022. URL: <https://www.frontiersin.org>.
27. García F. E., et al. Psychometric properties of the Brief COPE in diverse populations. Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9. Article 2067. URL: <https://www.frontiersin.org>.

28. Geraci A., Tosto C., Gentile A., et al. The Relationship between Coping Strategies and State Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. MDPI. 2024. URL: <https://www.mdpi.com>.
29. Greenberg N., Wessely S. Psychological interventions for military personnel: effectiveness and ethical considerations. *The Lancet Psychiatry*. 2023. Vol. 10 (5). P. 377–389. URL: <https://www.thelancet.com>.
30. Herrmann C. International experience with the Hospital Anxiety and Depression Scale. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 1997. Vol. 32. P. 150–158. URL: <https://link.springer.com>.
31. Korem N., Dekel R., Solomon Z., et al. Correlates of avoidance coping in trauma-exposed U.S. adults. *Journal of Affective Disorders*. 2023. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>.
32. Korem N., Solomon Z., Dekel R., et al. Correlates of avoidance coping in trauma-exposed U.S. adults. *Journal of Affective Disorders*. 2023. – ScienceDirect. – URL: <https://www.sciencedirect.com>.
33. Kurapov A., Mykhailovska O., Sydorenko N., et al. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety and depression among Ukrainians during the Russian invasion. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>.
34. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. P. 123–145. URL: <https://link.springer.com>.
35. Letica-Crepulja M., Vukosavljevic-Gvozden T., Stevanovic A., et al. Posttraumatic stress disorder symptoms and coping with war-related trauma among combat veterans: patterns and associations. 2021. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>.
36. Lim A.Y., Lee S.M., Kim J.E., et al. Clinical and Psychological Characteristics of Young Men (STAI description, validation references). *Psychiatry Investigation*. 2021. URL: <https://psychiatryinvestigation.org>.
37. Lushchak O., Petrenko M., Holubnycha V., et al. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress in Ukrainians. *Journal of Affective Disorders*. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>.

38. Macdonald-Gagnon G., Fournier A., Bouchard S., et al. Generalized anxiety and mild anxiety symptoms in U.S. veterans. *Journal of Psychiatric Research*. 2024. – ScienceDirect. URL: <https://www.sciencedirect.com>.
39. Morse J.L., Scheier L.M., Ahern J., et al. Associations among meaning in life, coping, and distress in trauma-exposed veterans. *Psychiatry Research*. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>.
40. Obbarius N., et al. A modified version of the transactional stress concept: empirical evaluation of the Lazarus & Folkman model. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 584333. URL: <https://www.frontiersin.org>.
41. Pankratz L., Griffiths C., Kabatoff S., et al. Prevalence and predictors of anxiety disorder courses in members and veterans of the Canadian Armed Forces. *Journal of Anxiety Disorders*. 2022. – ScienceDirect. URL: <https://www.sciencedirect.com>.
42. Pavlacic J.M., Goodman F.R., Zvolensky M.J., et al. Anxiety sensitivity and social support in veterans with anxiety symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>.
43. Peculiarities of anxiety among Ukrainian military personnel. *ResearchGate*. 2024. URL: <https://www.researchgate.net>.
44. Pedersen E.R., Naranjo D., Marshall G.N., et al. Mental health symptoms among American veterans during COVID-19 and beyond. *Journal of Psychiatric Research*. 2021. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>.
45. Perilli E., Colonnelli C., Sabatini C., et al. Reduced Anxiety Associated to Adaptive and Mindful Regulation Strategies. *Frontiers in Psychology*. 2022. URL: <https://www.frontiersin.org>.
46. Saulnier K.G., Kelly M.M., Brown T.A., et al. Generalized anxiety disorder screening scores are valid across samples: review/validation of GAD-7. *Psychiatry Research*. 2024. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>.
47. Seager M.J., Goodwin L., Jones N., et al. Coping style as a risk factor for future alcohol use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*. 2024. – ScienceDirect. URL: <https://www.sciencedirect.com>.

48. Spiller T.R., Murray K., Simpson R., et al. Changes in mental health among U.S. military veterans by war era. *Journal of Affective Disorders*. 2023. – ScienceDirect. URL: <https://www.sciencedirect.com>.
49. Sun Z., Chen Y., Xu X., et al. Preventing and Mitigating Post-Traumatic Stress: Review of resilience interventions for military personnel. 2024. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>.
50. Taylor M., et al. Cognitive-behavioral approaches for anxiety reduction in armed forces. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. Article 1441. URL: <https://www.frontiersin.org>.
51. The Combat Path: Sustaining Mental Readiness in Ukrainian Soldiers. U.S. Army War College Publications. 2024. URL: <https://publications.armywarcollege.edu>.
52. Tindall I.K., Curtis G.J., Locke V. Dimensionality and Measurement Invariance of the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA). *Frontiers in Psychology*. 2021. URL: <https://www.frontiersin.org>.
53. Zhao H., Wang Y., Liu L., et al. Anxiety and its relationship to demographic and personality traits among military personnel. *BMJ Military Health*. 2024. URL: <https://militaryhealth.bmj.com>.
54. Zigmond A. S., Snaith R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1983. Vol. 67 (6). P. 361–370. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>.

Опитувальник Лазаруса

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою:

Якщо я опинився в важкій ситуації, я...	Ніколи 0 балів	Рідко 1 бал	Іноді 2бали	Часто 3бали
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось.				
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
5. Критикував і докоряв себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.				
7. Сподівався на диво.				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Поводився, ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше, ніж звичайно.				
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все заглидити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.				

25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись перший порив.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.				
31. Загалом уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде поіншому.				
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.				
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи.				
45. Щось змінював у собі.				
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.				
48. Молився.				
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.				

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті 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 (лася) 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(лася) побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним				
13. Я критикував(ла) себе				
14. Я намагав(лася) продумати стратегію своїх подальших дій				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось				

16. Я відмовляв (лася) 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 звинувачував(ла) себе в тому, що сталося. 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").

Додаток В

Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і поставте «галочку» залежно від того, як Ви себе відчуваєте зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватна Вашому стану.

1 група суджень про самопочуття

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний				
2	Мені ніщо не загрожує				
3	Я перебуваю в напруженні				
4	Я внутрішньо скутий				
5	Я відчуваю себе вільно				
6	Я розчарований				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю душевний спокій				
9	Я стурбований				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервуюсь				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений				
15	Я не відчуваю скутості, напруження				
16	Я задоволений				
17	Я стурбований				
18	Я надто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

2 група суджень

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	У мене буває піднесений настрій				
2	Я буваю дратівливим				
3	Я легко впадаю в розпач				
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				

5	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
7	Я спокійний, врівноважений та зібраний				
8	Мене турбують можливі труднощі				
9	Я дуже переживаю через дрібниці				
10	Я буваю цілком щасливим				
11	Я все приймаю близько до серця				
12	Мені бракує впевненості в собі				
13	Я відчуваю себе беззахисним				
14	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
15	У мене буває хандра				
16	Я буваю задоволений				
17	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18	Буває, що відчуваю себе невдахою				
19	Я врівноважена людина				
20	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде найбільш правильною.

1. Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

- 3 Весь час.
- 2 Часто.
- 1 Час від часу, іноді.
- 0 Зовсім не відчуваю.

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

- 0 Безумовно це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Лише в дуже малому ступені це так.
- 3 Це зовсім не так.

3. Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.

- 3 Безумовно 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. Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

- 0 Безумовно це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Лише в дуже малому ступені це так.
- 3 Зовсім не здатний.

5. Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

- 3 Постійно.
- 2 Велику частину часу.
- 1 Час від часу і не так часто.
- 0 Тільки іноді.

6. Я відчуваю бадьорість.

- 3 Зовсім не відчуваю.
- 2 Дуже рідко.
- 1 Іноді.
- 0 Практично весь час.

7. Я легко можу сісти і розслабитися.

- 0 Безумовно це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Лише зрідка це так.
- 3 Зовсім не можу.

8. Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

9. Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

10. Я не стежу за своєю зовнішністю.

3 Безумовно це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

11. Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

3 Безумовно це так.

2 Напевно, це так.

1 Лише в деякій мірі це так.

0 Зовсім не відчуваю.

12. Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

0 Точно так само, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

13. У мене буває раптове відчуття паніки.

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так уже часто.

0 Зовсім не буває.

14. Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.

0 Часто.

1 Іноді.

2 Рідко.

3 Дуже рідко.

Узагальнені результати дослідження за застосованими методиками

Діагностовані	Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна		Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса										Госпітальна шкала тривоги і депресії		Опитувальник Brief-Score																	
	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Конфронтація	Дистанціювання	Пошук соціальної підтримки	Самоконтроль	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування рішення проблеми	Позитивна переоцінка	Тривога	Депресія	Копінг, фокусування на проблемі (середній бал)	Активне подолання (копінг, фокусування на проблемі)	Використання інформаційної підтримки (копінг, фокусування на проблемі)	Позитивний рефреймінг (копінг, фокусування на проблемі)	Планування (копінг, фокусування на проблемі)	Копінг, фокусування на емоціях (середній бал)	Емоційна підтримка (копінг, фокусування на емоціях)	Виразження емоцій (копінг, фокусування на емоціях)	Гумор (копінг, фокусування на емоціях)	Прийняття (копінг, фокусування на емоціях)	Ferita (копінг, фокусування на емоціях)	Самозвинувачення (копінг, фокусування на емоціях)	Уникаючий копінг (середній бал)	Самовідволікання (уникаючий копінг)	Відмова (уникаючий копінг)	Вживання психоактивних речовин (уникаючий копінг)	Поведінкове розмежування (уникаючий копінг)			
Респондент 1	40	42	4	7	3	5	7	3	5	2	7	9	6	4	3,25	2	3	2	6	3,83	4	3	5	4	4	3	2,75	2	3	2	4	
Респондент 2	46	45	4	7	3	5	7	6	8	7	7	9	5	5	7	3,50	2	3	5	7	3,50	2	3	5	6	2	3	3,50	5	2	2	5
Респондент 3	30	35	6	3	9	3	9	3	4	6	11	11	4	5	4,75	5	3	5	6	3,00	3	3	5	2	2	3	3,25	4	4	2	3	
Респондент 4	48	43	8	11	12	11	7	17	12	12	4	4	0	6	7	5,83	6	6	6	5,83	6	6	8	7	2	6	5,50	7	7	5	3	
Респондент 5	48	47	10	9	13	16	12	14	15	15	10	10	6	6	6	5,33	6	6	6	5,33	6	6	6	6	2	6	4,75	6	5	4	4	
Респондент 6	50	41	10	4	9	10	4	10	12	11	9	7	4,25	6	4	2	5	4,50	3	4,50	3	5	6	7	3	3	3,00	3	2	4	3	
Респондент 7	39	42	14	2	10	14	8	8	15	12	6	6	4,25	6	4	2	5	3,83	4	4	4	2	6	4	4	3	3,00	5	2	2	3	
Респондент 8	39	38	7	4	11	12	2	9	15	9	4	5	5,5	6	5	5	6	5,50	6	6	6	7	6	8	4	2	3,00	4	3	2	3	
Респондент 9	38	39	8	7	14	9	4	3	16	12	2	2	5,5	8	5	2	7	4,50	4	4	3	8	8	2	2	2,50	4	2	2	2	2	
Респондент 10	45	43	8	11	12	15	8	11	15	16	8	3	5,5	8	6	2	6	5,00	5	5	7	2	7	6	3	4,25	5	5	3	4	2	
Респондент 11	47	47	8	9	14	11	7	11	13	8	8	7	5,25	6	5	4	6	4,17	5	4	4	4	7	2	3	3,75	6	3	3	3	3	
Респондент 12	42	41	9	9	10	13	4	13	16	13	6	2	6	7	5	6	6	5,17	6	4	4	8	7	2	4	3,75	6	4	3	2	2	
Респондент 13	40	44	6	5	8	7	3	9	12	8	7	12	5	6	4	4	6	3,50	5	4	4	2	6	2	2	2,75	4	3	2	2	2	
Респондент 14	41	40	5	7	4	4	4	6	12	8	6	5	4	4	5	3	4	2,83	4	2	2	2	4	2	3	3,00	5	3	2	2	2	
Респондент 15	37	38	9	5	13	10	3	1	14	11	4	7	5,75	6	5	6	6	4,50	6	4	4	4	7	2	4	3,00	4	3	2	3	3	
Респондент 16	59	55	10	10	10	9	8	16	13	12	11	10	4,5	4	5	4	5	5,17	5	5	2	5	2	5	6	8	6,00	6	5	6	7	7
Респондент 17	55	51	9	14	8	14	8	14	11	14	9	11	6,5	4	8	7	7	5,67	7	5	4	7	4	7	4	7	5,25	6	6	4	5	5
Респондент 18	48	46	14	15	14	15	9	20	7	11	7	9	4,75	6	4	4	5	4,83	6	6	8	3	5	4	3	6,75	8	6	8	5	5	
Респондент 19	43	31	8	8	9	13	7	10	16	12	3	0	7,25	8	5	8	8	5,50	5	5	5	8	8	2	5	2,75	4	2	2	3	3	
Респондент 20	45	40	11	7	8	13	9	5	17	12	7	8	5,75	8	3	8	4	4,67	4	3	8	8	2	3	2,00	2	2	2	2	2	2	
Респондент 21	49	44	8	8	8	11	7	8	17	11	6	1	6	6	5	6	7	5,17	5	5	7	8	2	4	3,25	5	2	4	2	4	2	
Респондент 22	54	51	12	11	9	9	7	16	12	10	10	7	5,5	5	6	5	6	5,33	6	6	4	6	4	6	4	6	5,75	7	4	7	5	5
Респондент 23	50	48	8	11	11	11	8	14	12	8	11	8	5,5	6	5	6	5	4,67	6	5	2	4	5	5	6	5,25	6	5	5	5	5	
Респондент 24	52	51	5	13	7	15	9	10	11	11	8	7	6,25	6	5	8	6	5,33	4	5	7	7	2	7	5,00	6	4	5	5	5	5	
Респондент 25	35	33	11	8	11	13	6	10	16	15	4	5	6,5	5	6	6	7	5,17	6	5	6	5	6	5	4	3,00	3	3	4	2	4	2

Додаток Д

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та копінг-стратегіями (r Пірсона)

Копінг-стратегія	Особистісна тривожність		Ситуативна тривожність		HADS тривога	
	r Пірсона	p-значення	r Пірсона	p-значення	r Пірсона	p-значення
Активне подолання	-0.334	0.102	-0.121	0.564	-0.276	0.182
Використання інфо підтримки	0.274	0.185	0.374	0.065	0.282	0.173
Позитивний рефреймінг	-0.090	0.670	0.116	0.580	-0.058	0.783
Планування	-0.241	0.247	-0.124	0.553	-0.430	0.032
Емоційна підтримка	0.188	0.369	0.238	0.251	0.206	0.323
Вираження емоцій	0.250	0.228	0.395	0.051	0.280	0.174
Гумор	-0.390	0.054	-0.122	0.563	-0.479	0.015
Прийняття	-0.046	0.827	0.221	0.290	-0.181	0.386
Релігія	0.285	0.167	0.272	0.188	0.429	0.032
Самозвинувачення	0.590	0.002	0.706	<.001	0.535	0.006
Унікаючий копінг (середній показник)	0.727	<.001	0.697	<.001	0.582	0.002
Самовідволікання	0.625	<.001	0.556	0.004	0.393	0.052
Відмова	0.487	0.013	0.420	0.037	0.394	0.052
Вживання психоактивних речовин	0.616	0.001	0.686	<.001	0.561	0.004
Поведінкове розмежування	0.734	<.001	0.683	<.001	0.619	<.001
Конфронтація	0.113	0.592	0.216	0.300	0.221	0.289
Дистанціювання	0.586	0.002	0.672	<.001	0.436	0.029
Пошук соц. підтримки	-0.020	0.926	-0.022	0.918	-0.039	0.855
Самоконтроль	0.168	0.423	0.342	0.094	0.214	0.304
Прийняття відповідальності	0.485	0.014	0.582	0.002	0.510	0.009
Втеча-унікнення	0.552	0.004	0.646	<.001	0.555	0.004
Планування рішення проблеми	-0.371	0.068	-0.184	0.379	-0.254	0.221
Позитивна переоцінка	-0.104	0.620	0.043	0.838	-0.007	0.972

Матриця кореляційних зв'язків Пірсона між особистісною тривожністю та копінг-стратегіями (Brief-Cope)

	Особистісна тривожність	Активне подолання	Використання інформативної підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Самозвинувачення	Униклювачення (середній показник)	Самовідвілкання	Відмова	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежування
Особистісна тривожність	г Пірсона	—														
	р-значення	—														
Активне подолання	г Пірсона	-0.334	—													
	р-значення	0.102	—													
Використання інформативної підтримки	г Пірсона	0.274	0.094	—												
	р-значення	0.185	0.654	—												
Позитивний рефреймінг	г Пірсона	-0.090	0.149	0.276	—											
	р-значення	0.670	0.476	0.181	—											
Планування	г Пірсона	-0.241	0.055	0.387	0.262	—										
	р-значення	0.247	0.793	0.056	0.206	—										
Емоційна підтримка	г Пірсона	0.188	0.043	0.781	0.358	0.137	—									
	р-значення	0.369	0.838	<0.001	0.079	0.513	—									
Вираження емоцій	г Пірсона	0.250	0.185	0.543	0.071	0.100	0.591	—								
	р-значення	0.228	0.377	0.005	0.735	0.634	0.002	—								
Гумор	г Пірсона	-0.390	0.388	0.025	0.449	0.410	-0.062	-0.068	—							
	р-значення	0.054	0.055	0.907	0.024	0.042	0.767	0.747	—							
Прийняття	г Пірсона	-0.046	0.608	0.347	0.188	0.320	0.184	0.231	0.520	—						
	р-значення	0.827	0.001	0.089	0.369	0.119	0.378	0.267	0.008	—						
Релігія	г Пірсона	0.285	-0.298	0.344	-0.256	-0.153	0.300	0.466	-0.541	-0.260	—					
	р-значення	0.167	0.149	0.092	0.216	0.465	0.145	0.019	0.005	0.210	—					
Самозвинувачення	г Пірсона	0.590	-0.217	0.541	0.479	0.081	0.416	0.277	0.001	-0.040	0.238	—				
	р-значення	0.002	0.297	0.005	0.015	0.699	0.038	0.179	0.995	0.849	0.251	—				
Униклювачення (середній показник)	г Пірсона	0.727	-0.189	0.416	0.089	-0.111	0.471	0.630	-0.297	-0.200	0.405	0.683	—			
	р-значення	<0.001	0.365	0.038	0.672	0.598	0.018	<0.001	0.150	0.337	0.045	<0.001	—			
Самовідвілкання	г Пірсона	0.625	0.034	0.370	0.068	-0.033	0.443	0.510	-0.246	-0.046	0.102	0.506	0.866	—		
	р-значення	<0.001	0.870	0.069	0.746	0.875	0.026	0.009	0.235	0.828	0.628	0.010	<0.001	—		
Відмова	г Пірсона	0.487	-0.126	0.459	0.127	-0.113	0.584	0.557	-0.221	-0.255	0.344	0.573	0.841	0.690	—	
	р-значення	0.013	0.549	0.021	0.544	0.592	0.002	0.004	0.288	0.219	0.092	0.003	<0.001	<0.001	—	
Вживання психоактивних речовин	г Пірсона	0.616	-0.147	0.372	0.120	-0.152	0.432	0.654	-0.157	-0.130	0.400	0.588	0.889	0.708	0.633	—
	р-значення	0.001	0.482	0.067	0.567	0.468	0.031	<0.001	0.455	0.536	0.047	0.002	<0.001	<0.001	<0.001	—
Поведінкове розмежування	г Пірсона	0.734	-0.431	0.188	-0.031	-0.066	0.099	0.374	-0.407	-0.265	0.534	0.645	0.766	0.502	0.517	0.606
	р-значення	<0.001	0.032	0.369	0.884	0.755	0.636	0.066	0.044	0.201	0.006	<0.001	<0.001	0.011	0.008	0.001

Примітка: статистично значущі зв'язки $p < 0,05$