

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра загальної та клінічної психології

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ЧЕРНЮК ОЛЕГ

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Клінічна психологія»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ПАВЛЮК ТЕТЯНА МИКОЛАЇВНА,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної
та клінічної психології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри загальної та клінічної психології

від _____ 20 ____ р.

Завідувач кафедри

_____ (Журавльова О.А.)

ЛУЦЬК – 2025

Анотація

Чернюк О. Стресостійкість та адаптаційні можливості військовослужбовців в умовах бойового стресу. – Рукопис.

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

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження стресостійкості та адаптаційних можливостей військовослужбовців в умовах бойового стресу. Актуальність теми зумовлена впливом повномасштабної війни на психічний стан людей, особливо тих, хто безпосередньо виконує бойові завдання. У роботі розкрито теоретичні засади феномену стресу, стресостійкості та адаптації, проаналізовано підходи до їх трактування у сучасній психологічній науці. Висвітлено специфіку бойового стресу, його детермінанти та наслідки для психічного здоров'я військових, охарактеризовано індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники, що визначають рівень резистентності.

Емпіричне дослідження проведено серед 41 військовослужбовця та спрямовано на виявлення особливостей прояву стресостійкості та адаптаційних можливостей у бойових умовах. Використано комплекс психодіагностичних методик для оцінки рівня бойового стресу, адаптації та копінг-стратегій. Здійснено статистичний аналіз отриманих даних, що дозволив окреслити ключові тенденції та закономірності у формуванні стресостійкої поведінки. У висновках наведено узагальнену характеристику психологічних ресурсів військовослужбовців і визначено напрями подальшої психологічної допомоги та підтримки.

Результати роботи можуть бути використані у діяльності військових психологів, системах професійної підготовки та реабілітаційних програмах

для учасників бойових дій.

Ключові слова: стресостійкість; бойовий стрес; адаптація; військовослужбовці; резистентність; копінг-стратегії; посттравматичний стресовий розлад.

Annotation

Chernyuk O. Stress Resistance and Adaptive Capabilities of Military Personnel Under Combat Stress. – Manuscript.

A master's thesis submitted for the degree of Master in specialty 053 – Psychology. – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2025.

This master's thesis presents a comprehensive theoretical and empirical study of stress resistance and adaptive capabilities of military personnel under conditions of combat stress. The relevance of the topic is determined by the profound impact of full-scale war on the psychological state of individuals, especially those directly involved in combat missions. The work outlines the theoretical foundations of stress, stress resistance, and adaptation, and analyzes approaches to their interpretation in contemporary psychological science. The specifics of combat stress, its determinants, and its consequences for the mental health of military personnel are described, along with individual-psychological and socio-psychological factors that determine the level of resilience.

The empirical study was conducted among 41 military servicemen and focused on identifying the features of stress resistance and adaptive capabilities in combat conditions. A set of psychodiagnostic methods was used to assess levels of combat stress, adaptation, and coping strategies. Statistical analysis of the obtained data made it possible to identify key tendencies and patterns in the formation of stress-resistant behavior. The conclusions present a generalized description of the psychological resources of military personnel and define directions for further psychological support and assistance.

The results of the study may be applied in the work of military psychologists, in professional training systems, and within rehabilitation programs for combatants.

Keywords: stress resistance; combat stress; adaptation; military personnel; resilience; coping strategies; post-traumatic stress disorder.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
1.1. Стресостійкість особистості: психологічний аналіз феномену.....	10
1.2. Бойовий стрес військовослужбовця: аналіз феномену.....	16
1.3. Психологічні особливості прояву стресостійкості військовослужбовців в умовах бойового стресу.....	20
1.4. Психологічні особливості специфіки адаптації військовослужбовців до умов служби.....	24
РОЗДІЛ II	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ	
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	31
2.2. Аналіз результатів дослідження стресостійкості та адаптаційних можливостей військовослужбовців в умовах бойового стресу.....	35
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема забезпечення психологічної стійкості до стресових впливів набула особливої гостроти та значущості. Повномасштабна війна суттєво змінила звичні умови життя, спричинила глибокі соціальні трансформації та поставила перед кожною людиною низку екзистенційних викликів. Постійна загроза життю, невизначеність майбутнього, переживання за себе та близьких формують стійке відчуття небезпеки, підсилюють внутрішню напругу, тривогу, виснаження та фрустрацію. За таких умов особливого значення набувають внутрішні психологічні ресурси особистості, одним і центральних серед яких є стресостійкість.

Для військовослужбовців, діяльність яких характеризується екстремальністю, ризиком, високими фізичними та емоційними навантаженнями, стресостійкість виступає ключовою умовою збереження психічного та фізичного здоров'я. Вона мінімізує негативні наслідки бойової травматизації, сприяє виконанню професійних завдань, підтримує морально-психологічний стан та боєздатність тих, хто захищає країну.

Аналіз наукових джерел показує, що феномен стресостійкості широко досліджується у межах сучасної психології. Його теоретичні засади ґрунтуються на концепціях стресу, представлених у працях Д. Амірхана, К. Ізарда, Р. Лазаруса, С. Мадді, Г. Сельє та інших. Особливості структурної організації стресостійкості, її детермінанти, прояви та психологічні механізми висвітлені у роботах Г. Дубчак, О. Когут, В. Корольчука, О. Кравцової, В. Крайнюк, Г. Лазос, О. Поліщук, М. Шпак та інших. У контексті військової діяльності стресостійкість розглядається як механізм протидії бойовому стресу та умова ефективного функціонування, що відображено в працях Н. Бурбан, А. Верби, В. Гічун, І. Гузенко, І. Данілюк, В. Зливкова, О. Колесніченко, С. Кузікової, С. Лукомської.

Попри наявність значної кількості теоретичних і емпіричних напрацювань, питання комплексного аналізу стресостійкості саме військовослужбовців, які перебувають в умовах активних бойових дій, залишаються недостатньо розкритими. Особливої актуальності набувають практичні аспекти створення та впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток і зміцнення стресостійкості військових.

Підвищений запит суспільства на психологічну підтримку військовослужбовців, важливість формування їх психологічної готовності до бойових навантажень та недостатня розробленість прикладних інструментів роботи зі стресостійкістю зумовили вибір теми магістерської роботи: «Стресостійкість та адаптаційні можливості військовослужбовців в умовах бойового стресу».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості та адаптаційних можливостей військовослужбовців в умовах бойового стресу.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми стресостійкості та адаптаційних можливостей у сучасній психології.
2. Визначити психологічні особливості прояву стресостійкості та адаптаційних можливостей у військовослужбовців, які перебувають в умовах бойового стресу.
3. Організувати та здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву стресостійкості та адаптаційних можливостей учасників бойових дій.
4. Опрацювати отримані емпіричні дані шляхом статистичної обробки та сформулювати висновки щодо стресостійкості та адаптаційних можливостей у досліджуваній групі.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості та адаптаційні можливості особистості.

Предмет дослідження – стресостійкість та адаптаційні можливості

військовослужбовців в умовах бойового стресу.

Для розв'язання поставлених задач було використано комплекс наступних **методів**:

- теоретичні, що полягають в аналізі та систематизації наукових даних, порівнянні концептуальних положень та позицій дослідників, щодо проблеми стресу і стійкості до нього як психологічних феноменів;

- емпіричні: комплекс психодіагностичних методик (опитувальник бойового стресу О. Блінова; методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий опитувальник «Адаптація-200», БОО «Адаптивність-200»); опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI), автори Д. Амірхан (адаптація Н.Сироти, В. Ялтонського), методика CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), методика WCQ (українська адаптація Т. Л. Крюкової, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої)

- математичні: методи математичної статистики (описова статистика, знаходження середніх величин, методи статистичного аналізу (за Пірсоном).

Теоретико-методологічну основу досліджень складають загальні теорії стресу (Д. Амірхана, К. Ізарда, Р. Лазаруса, С. Мадді, Г. Сельє та ін.); емоційної саморегуляції (В.Гаврилькевич, С. Поліщук, Л. Степаненко, О. Чебикіна та ін.), резистентної активності (Г. Дубчак, О. Когут, В. Корольчук, О. Кравцова, В. Крайнюк, Г. Лазос та ін.); деякі положення військової психології (А. Верба, В. Гічун, І. Данилюк В. Кальниш, О. Колесніченко, Е. Хорошун та ін.).

Організація і база дослідження. Дослідження проводилось серед військовослужбовців. До загальної вибірки увійшли - 41 особа.

Теоретичне значення магістерської роботи полягає в поглибленні наукових уявлень про феномен стресостійкості особистості та її адаптаційні можливості. Зокремо, конкретизовано поняття стресостійкості та адаптаційні можливості військовослужбовців в умовах бойового стресу. Робота уточнює понятійно-категоріальний апарат дослідження, узагальнює

сучасні підходи до розуміння означених феноменів у сучасній психологічній науці.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані для організації психологічної роботи із військовослужбовцями для надавання термінової психологічної допомоги у десенсибілізації стресових переживань; розвитку умінь стримувати дію травмуючих факторів за рахунок інтеграції ресурсів спротиву; формування навичок саморегуляції та самозберігаючої поведінки в умовах бойового стресу.

Апробація дослідження. Проведене дослідження було апробовано на XII міжнародній науково-практичній інтернет-конференції:

«Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві» із циклу: «Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності».

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, двох розділів та висновків, списку використаної літератури (100 найменувань, 14 з них – іноземною мовою). Повний обсяг роботи викладений на 62 сторінках друкованого тексту, ілюстрована 4 рисунками.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Стресостійкість особистості: психологічний аналіз феномену

На сучасному етапі розвитку психологічної науки питання стійкості до стресу посідає важливе місце, оскільки пов'язане з глибоким аналізом внутрішніх механізмів адаптації та виживання людини в умовах підвищених вимог і життєвих труднощів. У фаховій літературі стресостійкість часто співвідносять із психічною рівноваженістю, емоційною стабільністю, пошуковою активністю, здатністю протистояти стресогенним чинникам та загальною життєздатністю [11; 48]. Це поняття розглядається у взаємозв'язку з такими категоріями, як «резистентність», «резильєнтність», «стрес-толерантність» тощо.

Традиційно стресостійкість інтерпретується в межах парадигми стресу – стану напруження, що виникає у відповідь на дію стресорів [83, с. 511], а також у контексті толерантності до невизначеності [18, с. 49]. Класичні уявлення про стрес закладені у працях Г. Сельє, який визначав його як психофізіологічну реакцію організму на вплив екстремальних подразників, що порушують нормальний перебіг життєдіяльності та спричиняють негативні емоційні переживання [86, с. 21].

Стрес як психологічний феномен має певну структуру (фізіологічний та індивідуально-психологічний компоненти), проходить через визначені стадії (фаза напруження – фаза опору – фаза адаптації), проявляється у різних формах (фізіологічний, психологічний – емоційний, інтелектуальний) та може мати позитивний (еустрес) або негативний (дистрес) вплив [54]. Дія стресу нерідко супроводжується втомуою, виснаженням, напруженням і дискомфортом, а поведінкові реакції людини можуть варіювати від дезорганізації та ступору до мобілізації ресурсів і

конструктивної адаптації.

Науковці [13; 23] виокремлюють дві основні поведінкові стратегії у ситуації стресу: деструктивну та конструктивну. Перша проявляється у втечі від проблем, імпульсивності, униканні чи саморуїнній поведінці. Друга – орієнтована на подолання труднощів, зниження сили їх психотравмуючого впливу та активізацію внутрішніх засобів опору.

Поняття стійкості до стресу було введене в науковий обіг у 1939 році Г. Гартманом, який визначав його як здатність особистості протистояти негативним впливам середовища [38; 84]. Надалі це поняття розвивалося у межах різних теоретичних напрямів – психоаналітичного, біхевіористичного, гуманістичного, екзистенційного та ін., де його досліджували відповідно до методологічних принципів цих шкіл.

Протягом життя людина постійно стикається з ризиками, непередбачуваними подіями та ситуаціями, що порушують звичний порядок, формують тривогу, страх, невизначеність і почуття безсилля. За таких обставин можуть знижуватися активність, мотивація, інтерес до життя, погіршуватися психічне здоров'я та загальне самопочуття. Водночас саме стресостійкість забезпечує можливість зберігати внутрішню рівновагу, стабільність життєдіяльності та особистісне благополуччя.

Як зазначає В. Крайнюк, у фундаменті стресостійкості лежить універсальний механізм психологічного опору – властивість, що визначає здатність особистості протистояти дії стресогенних чинників і підтримувати прагнення до самозбереження [39].

На думку О. Когут, стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, що формується завдяки взаємодії кількох взаємопов'язаних компонентів – фізіологічного, емоційного (комунікативного), когнітивного (цінності, мотивація, поведінка) та інтуїтивного (уява, передбачення, концептуалізація). Сукупність цих складових створює основу для розвитку свідомих навичок саморегуляції, які дають змогу людині ефективно досягати поставлених цілей у складних емоційно насичених ситуаціях та

підтримувати алоstaticну рівновагу, емоційний баланс, гомеостаз, когерентність і саморозуміння [28, с. 162]. Завдяки стресостійкості людина може зберігати оптимальне функціонування та результативно взаємодіяти з оточенням, підтримуючи гармонію між різними аспектами свого психічного й фізичного стану.

О. Коқун і М. Корольчук підкреслюють, що стійкість до стресу є важливим механізмом оптимізації психофізіологічних станів відповідно до вимог діяльності, а також сприяє соціально-психологічній адаптації до динамічних умов реальності [29; 36].

С. Іванова визначає стресостійкість як психологічну якість індивіда, що вказує на наявність ресурсів для протидії несприятливим обставинам. Вона забезпечує узгодженість усіх компонентів психічної діяльності людини під час переживання напружених ситуацій [23]. Т. Дудка та В. Крайнюк трактують стійкість до стресу або резистентність як особистісне утворення, що активує механізми стримування впливу негативних факторів та сприяє протидії умовам, які перешкоджають досягненню мети. На думку дослідників, здатність зберігати врівноваженість і адекватне функціонування психіки залежить від типологічних особливостей нервової системи, життєвого досвіду, професійної діяльності та рівня розвитку ключових когнітивних структур і процесів самосвідомості [17; 39].

Емпіричні дані І. Мартинюка свідчать про наявність значущого кореляційного зв'язку між стресостійкістю та такими психологічними показниками, як висока самооцінка, рівень домагань, позитивне ставлення до себе й аутосимпатія [52].

Г. Лазос зазначає, що стійкість до стресу дає можливість швидко й раціонально застосовувати знання, досвід та індивідуальні характеристики в умовах непередбачуваних подій; при цьому активізуються захисні механізми психіки [42]. У такому підході стресостійкість виступає внутрішнім ресурсом, спрямованим на подолання впливу екстремальних чинників і зменшення інтенсивності негативних переживань. Як система

афективно-поведінкових реакцій вона актуалізується у ситуаціях фрустрації, загрози чи депривації потреб та включає комплекс способів опору.

О. Мазяр підкреслює, що резистентність проявляється у двох основних формах – захисті та протидії. Остання вказує на значну роль копінгу як процесу трансформації ситуації з метою зниження її деструктивної дії [48]. У структурі резистентності копінг реалізується через пошук та прийняття рішень, вибір альтернатив, досягнення цілей, переоцінку та перетворення ситуації [78].

Н. Бардин, Л. Степаненко та інші дослідники розглядають феномен стресостійкості в контексті емоційної рівноваженості та процесів саморегуляції [71; 72]. У цьому підході стійкість до стресу передбачає здатність особистості застосовувати різноманітні психологічні засоби, які сприяють відновленню внутрішньої рівноваги та стабілізації емоційного стану. Завдяки стресостійкості людина може контролювати власні емоції та поведінку, досягаючи ефектів заспокоєння, відновлення та мобілізації внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективного подолання труднощів. Таким чином, стресостійкість виступає універсальним механізмом регуляції психоемоційних станів і забезпечує можливість успішно реагувати на стресові ситуації.

Стресостійкість є складним психологічним конструктом, що має певну структуру та рівні сформованості. У межах резистентності різні автори [40; 60; 82] виділяють кілька ключових компонентів:

- когнітивний компонент – система знань, умінь і навичок, що дозволяють усвідомити характер проблемної ситуації, оцінити потенційні загрози, визначити можливі шляхи її подолання; охоплює рефлексію власних можливостей, аналіз зовнішніх умов, прогнозування розвитку подій та вибір оптимального рішення;

- афективний компонент – особливості емоційного реагування на стресові стимули, суб'єктивне сприйняття загроз, використання механізмів

емоційної саморегуляції, наявність стенічних станів, що підтримують адаптивну поведінку;

- поведінковий компонент – конкретні дії, спрямовані на захист і протидію стресогенним чинникам, копінг-поведінка, реалізація стратегій, що знижують силу або значущість стресової ситуації.

На думку Н. Бардина, Л. Степаненко та інших науковців, стресостійкість розглядається у межах підходів, що акцентують увагу на емоційній врівноваженості та здатності до саморегуляції [71; 72]. У цьому контексті стійкість до стресу передбачає використання індивідом різних психологічних засобів, спрямованих на підтримання та відновлення оптимального психоемоційного стану. Завдяки сформованій стресостійкості людина може контролювати власні емоції й поведінкові реакції, досягати внутрішнього заспокоєння, активувати ресурси та спрямовувати їх на підвищення адаптивної реактивності. Таким чином, стресостійкість постає універсальним механізмом регуляції психоемоційного стану, що забезпечує ефективне подолання стресових впливів.

Стресостійкість є багатовимірним психологічним утворенням, яке характеризується наявністю певної структури та рівнем сформованості. Дослідники [40; 60; 82] виділяють у її структурі такі компоненти:

- Когнітивний – охоплює систему знань і навичок щодо аналізу проблемної ситуації, усвідомлення можливих загроз, орієнтацію на пошук шляхів подолання; включає рефлексію власних можливостей, оцінку умов середовища, визначення вимог ситуації, прогнозування її змін та вибір оптимальних рішень.

- Афективний – пов'язаний з емоційним реагуванням на стресори, формуванням суб'єктивного ставлення до них, здатністю до саморегуляції емоційних станів, зокрема стенічних.

- Поведінковий – включає особистісну реактивність, форми захисних і копінг-стратегій, а також дії, спрямовані на зменшення впливу

стресогенних факторів. Г. Лазос та М. Шпак розглядають модель стресостійкості як таку, що поєднує психофізіологічний компонент (функціональні можливості організму), соціально-середовищний компонент (вплив зовнішніх екстремальних чинників, зокрема умов війни) та індивідуально-особистісний компонент [42; 84].

Індивідуально-особистісний блок у структурі резистентності включає широкий спектр психологічних характеристик, притаманних суб'єкту. В. Корольчук підкреслює значущість таких особистісних характеристик, як сміливість, рішучість, знижена толерантність до невизначеності та готовність до внутрішніх змін. У свою чергу, О. Даценко акцентує увагу на ролі життєвої мудрості, ресурсності, компетентності та здатності особистості до життєтворчості [14]. У наукових працях О. Кравцової визначальними для стресостійкості вважаються емоційний інтелект, воля та сформований локус контролю [38]. За О. Халік, прояви стресостійкості тісно пов'язані з низькими рівнями тривожності та фрустрованості [28].

Узагальнення сучасних теоретичних підходів дозволяє виокремити ключові функції стресостійкості у структурі психологічної організації та адаптації особистості, серед яких:

- підтримання оптимальної взаємодії між людиною та зовнішнім середовищем;
- забезпечення внутрішньої психофізіологічної рівноваги;
- інтеграція й регуляція психічних процесів і станів;
- організація поведінки та діяльності;
- орієнтація у соціально-життєвому просторі та прийняття рішень у складних обставинах.

Прояви стресостійкості відображаються в емоційних реакціях і поведінкових моделях, які свідчать про активну позицію особистості щодо подолання загроз і труднощів. Вона формується з ранніх етапів індивідуального розвитку, поступово вдосконалюється та закріплюється

як відносно стабільна риса. Її рівень визначається комплексом фізіологічних, психологічних і соціальних чинників [39; 84; 87].

Фізіологічні детермінанти охоплюють особливості функціонування організму, рівень витривалості, здатність переносити фізичне й емоційне напруження, а також силу й врівноваженість нервових процесів, що багато в чому зумовлені типом темпераменту. Емпіричні дослідження підтверджують, що найвищою стресостійкістю характеризуються особи сангвінічного та флегматичного темпераменту [3; 6; 29].

Психологічні чинники включають риси характеру, установки, здібності та сформовані вміння, які забезпечують здатність особистості підтримувати внутрішній баланс. Соціальні детермінанти акцентують значення сімейного середовища, виховних впливів і досвіду міжособистісної взаємодії. Діти, що зростають у атмосфері підтримки, сприймають ефективні моделі подолання труднощів і формують упевненість у власних можливостях та навички саморегуляції.

Отже, стресостійкість можна визначити як інтегративну властивість особистості, що забезпечує узгоджену взаємодію фізіологічних і психологічних компонентів психічної діяльності та дає змогу підтримувати внутрішню стабільність у ситуаціях емоційного напруження. Вона функціонує як система внутрішніх ресурсів – знань, умінь, навичок і особистісних якостей, які допомагають людині зберігати життєвий баланс і досягати поставлених цілей. Стресостійкість виявляється у готовності зустрічати труднощі, здатності до самовладання, витримці та умінні витримувати значні фізичні й розумові навантаження без руйнівних наслідків.

1.2. Бойовий стрес військовослужбовця: аналіз феномену

Повномасштабна війна докорінно змінила життя українського суспільства, спричинивши появу значної кількості соціально-психологічних проблем. Населення перебуває у стані постійного

вітального страху за власне життя та життя близьких, що суттєво впливає на психоемоційний стан та загальне благополуччя. Травматичний досвід війни призвів до руйнування звичного укладу життя, посилив екзистенційні загрози та погіршив психічне і фізичне здоров'я громадян [6; 21; 41].

Війна є однією з найскладніших екстремальних ситуацій. За визначенням І. Данилюк, такі ситуації виникають раптово, сприймаються як загрозові для життя та здоров'я людини і її оточення [7]. За О. Ткачишиною [77], психотравмуючі наслідки війни проявляються у численних деформаціях, що знижують якість життя і пов'язані як із безпосередніми небезпеками, так і з очікуванням їх настання. У працях У. Березницької та В. Козяра війна визначається як умова, що унеможливує повну реалізацію потреб, цінностей та прагнень і набуває форми стресу, фрустрації, внутрішнього конфлікту та особистісної кризи [2].

Особливо глибоко війна впливає на військовослужбовців, у яких формується специфічний різновид стресу – бойовий стрес.

О. Колесніченко визначає бойовий стрес як «психічний стан адаптаційної активності організму, що виникає під впливом психогенних факторів бойових дій та пов'язаний із необхідністю здійснення реактивної саморегуляції у ситуації, коли звичні стереотипи поведінки не можуть бути застосовані» [33, с. 7]. І. Трінька та ін. підкреслюють, що бойовий стрес має вищу інтенсивність, іншу специфіку проявів та більш тяжкі наслідки порівняно з іншими видами стресу [79].

М. Фрідман виділяє два основні різновиди стресу: фізіологічний, що пов'язаний із переживанням болю, виснаження, дискомфорту, голоду, холоду та інших соматичних станів, а також психологічний, який охоплює емоційні та інтелектуальні форми напруження [91]. Особливістю бойового стресу є те, що його стресоген має «смертоцентричний» характер: загроза може бути як прямою та очевидною (безпосередній ризик для життя), так і прихованою — наприклад, у вигляді ймовірності нападу чи несприятливих

умов середовища [91].

До ключових чинників бойового емоційного стресу належать: ризик загибелі або поранення, втрата бойових побратимів, необхідність завдання шкоди чи знищення противника, страх допустити помилку в критичній ситуації, а також складність координації дій у високодинамічних і небезпечних бойових умовах. Інформаційний стрес формується через раптовість ситуацій, їх новизну та швидкі зміни, дефіцит часу, складність прийняття рішень, необхідність одночасного виконання кількох завдань.

А. Швець та М. Дорошенко виділяють такі характеристики бойового стресу [63]:

- висока інтенсивність та напруженість переживань;
- прояв на фізіологічному та психологічному рівнях;
- охоплення мотиваційної, емоційно-вольової та поведінкової сфер;
- різний рівень усвідомлення стресового стану;
- здатність або нездатність до самоконтролю;
- різна тривалість протікання;
- вплив на результативність бойової діяльності;
- наявність або відсутність ознак травматизації.

Бойовий стрес супроводжується гострими негативними психічними станами: панікою, страхом, жахом, люттям, відчаєм. У деяких випадках такі стани можуть набувати патологічного характеру – психогенії, реактивні психози тощо. В. Гічун підкреслює, що у військовослужбовців спостерігається виснаження функціональних резервів, астенизація та схильність до депресивних проявів [61]. С. Лукомська відзначає погіршення психоемоційного стану, імпульсивність, зниження мотивації та ефективності діяльності [47].

У роботах О. Колісніченко [33] виокремлено соціально-психологічні критерії бойового стресу:

- стресоген має надмірну інтенсивність, виходить за межі звичного

досвіду та викликає «екзистенційний шок»;

- різке обмеження можливостей задоволення основних потреб;
- формування вираженого психічного напруження;
- перевищення особистісних ресурсів та потреба у повній мобілізації сил;
- поява негативних психофізіологічних станів і порушення регуляції діяльності;
- загроза фізичному та психічному здоров'ю.

Наслідки бойового стресу для військовослужбовців можуть проявлятися у фізіологічних (погіршення стану здоров'я), індивідуально-психологічних (особистісні деформації), соціально-психологічних (утруднення комунікації) та екзистенційних (втрата ціннісних орієнтирів) вимірах.

Індивідуально-психологічні прояви бойового стресу найчастіше відображаються у змінах особистісних характеристик військовослужбовців. Дослідження свідчать про зростання показників астеничності, тривожності, фрустрації, ригідності та емоційної нестабільності [1; 9], а також про формування почуття невпевненості та зниження віри у власні сили [1; 2]. У поведінковій сфері можуть виникати нетипові для особистості форми реагування – підвищена агресивність, конфліктність, регресивні реакції, імпульсивні або безцільні дії.

Вагомих трансформацій зазнає і сфера самосвідомості. У військовослужбовців нерідко спостерігаються криза ідентичності, занижена самооцінка, викривлене сприйняття навколишнього світу, переосмислення життєвих орієнтирів і переконань. У. Березницька звертає увагу на відчуття фрагментарності життєвого досвіду, порушення його цілісності та труднощі у побудові прогнозів майбутнього [2].

Отже, аналіз теоретичних джерел дозволяє зробити висновок, що участь у бойових діях становить не лише потенційну фізичну загрозу, але й

спричиняє глибокі психотравмуючі наслідки. Бойовий стрес характеризується значною інтенсивністю, гострими емоційними переживаннями та специфічними формами реагування. Його вплив проявляється на фізіологічному, індивідуально-психологічному, соціально-психологічному та екзистенційному рівнях. Переживання стресу зумовлюється взаємодією двох провідних чинників: потужністю, тривалістю та інтенсивністю стресогенних впливів і індивідуально-психологічними особливостями військовослужбовця, зокрема рівнем його психологічної стійкості.

1.3 Психологічні особливості прояву стресостійкості військовослужбовців в умовах бойового стресу

Рівень здатності військовослужбовців ефективно діяти в умовах інтенсивних бойових зіткнень, зберігати працездатність, психічне здоров'я та фізичну цілісність значною мірою залежить від наявності розвинених внутрішніх ресурсів. Засадничим серед них є ресурс стресостійкості, який забезпечує оптимальне функціонування особистості в екстремальних ситуаціях, сприяє збереженню самоконтролю, раціональності дій та адаптивності до несприятливих умов.

Н. Бурбан та І. Гузенко підкреслюють, що дослідження особливостей стресостійкої поведінки в умовах війни та бойових дій сьогодні є надзвичайно актуальним і соціально важливим, оскільки нові обставини, у яких опинилося суспільство, вимагають комплексного підходу та надання ефективної психосоціальної підтримки безпосереднім учасникам збройного протистояння [6; 34].

Бойова діяльність військовослужбовців відзначається підвищеною складністю та екстремальністю, передбачає відповідальність за важливі соціальні завдання та виконання обов'язків у надзвичайно небезпечних умовах. Хоча для військових участь у бойових діях може бути частиною професійної ролі й відповідати їхнім установам і мотивації, навіть для них

війна стає сильним стресогенним чинником, а для цивільних осіб, які добровільно вступили до лав оборонців, – шоковою подією. Бойові дії вимагають від особистості мобілізації надзвичайних сил, розвинених навичок регуляції та широкого адаптаційного потенціалу.

І. Данилюк та інші наголошують, що війна є якісно новою, екстремальною реальністю, яка не має нічого спільного з умовами повсякденного життя [7; 94]. Вона постійно посилює екзистенційну напругу, порушує цілісність картини світу, формує відчуття вразливості та загрози. Військовослужбовці перебувають у стані внутрішньої боротьби, переоцінки цінностей, що супроводжується появою нетипових емоційних реакцій.

За В. Кальнишем, Е. Хорошуном та ін., військові майже постійно відчують страх втрати – власної чи втрати побратимів, що спричинює емоційну, когнітивну та поведінкову дезорганізацію [20; 78]. Дефіцит відчуття безпеки, зниження здатності прогнозувати події, відсутність віри у стабільність майбутнього спричинюють глибокі внутрішні переживання. Домінуючими стають стани гніву, агресивності, ворожості, що свідчить про суттєве емоційне напруження та потребу в його вольовій регуляції.

Бойовий стрес нерідко призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який суттєво впливає на особистість та її подальший життєвий шлях.

Дослідження К. Бабова засвідчують, що тривалий вплив психотравмуючих чинників, пов'язаних із перебуванням у зоні бойових дій, спричиняє не лише формування симптомів посттравматичного стресового розладу, а й суттєві зміни у структурі особистості військовослужбовців [1]. Найбільш чутливими до розвитку ПТСР виявляються особи з акцентуаціями емотивного, дистимного, збудливого та застрягаючого типів, рівень яких під дією психотравмуючих подій має тенденцію до підвищення [87; 88].

За даними О. Барбазюк та А. Верби, хронічний ПТСР та розлад

адаптації пов'язані з підвищенням відчуженості, замкненості, підозрливості, а також із жорсткістю та авторитарністю у поведінкових моделях військовослужбовців [7]. У роботах В. Гічуна та співавторів наголошується, що тривала дія бойового стресу часто супроводжується зростанням емоційної вразливості, неврівноваженості, підвищенням тривожності та фрустрованості, а також зниженням рівня самоконтролю [61].

У структурі поведінки військовослужбовця резистентність виступає центральною складовою, що забезпечує здатність протистояти екстремальним умовам війни, зменшувати психотравмуючі наслідки бойового стресу та запобігати розвитку ПТСР. Її наявність забезпечує можливість:

- підтримувати рівновагу між силою психотравмуючого впливу та доступними внутрішніми ресурсами військового;
- активізувати механізми самозбереження та внутрішнього опору;
- знижувати чутливість до стресогенних факторів бойових умов;
- розвивати готовність швидко реагувати й діяти в непередбачуваних ситуаціях;
- мінімізувати фізіологічні й психологічні наслідки бойового стресу.

У реаліях активних бойових дій стресостійкість є однією з основних якостей, що забезпечують збереження психоемоційної стабільності, вміння своєчасно орієнтуватися в загрозах і протидіяти їм. За даними А. Швець та М. Дорошенко, військовослужбовці з високим рівнем стресостійкості демонструють орієнтованість на виконання бойових завдань, проявляють стійкі риси, урівноваженість та достатній рівень активності. Натомість менш стійкі військові характеризуються підвищеною збудливістю, імпульсивністю та труднощами у самостійному прийнятті рішень [63].

У. Березницька підкреслює, що низький рівень резильєнтності пов'язаний зі заниженою самооцінкою, недостатньою мотивацією та інтернальним локусом контролю [2]. М. Білова зазначає, що

стресостійкість передбачає сформованість таких особистісних рис, як активність, гнучкість, підприємливість і самоорганізованість [3].

У бойових умовах стресостійкість проявляється у поведінкових стратегіях, що допомагають зберігати життя, швидко ухвалювати рішення, уникати загроз та підтримувати надситуативну активність. Ця якість виступає каталізатором внутрішніх резервів, сприяє формуванню психологічного імунітету військового та зменшує його чутливість до бойових травм. Завдяки здатності протистояти деструктивному впливу стресогенних чинників забезпечується мобілізація адаптаційних можливостей та інтеграція захисних механізмів. А. Швець і М. Дорошенко зазначають, що резистентність охоплює широкий спектр способів захисту та протидії, які знижують психологічну вразливість і активізують глибинні ресурси психіки [20; 63].

Для учасників бойових дій резильєнтність є важливим внутрішнім інструментом, який послаблює почуття загрози, сприяє виконанню бойових завдань і підвищує стійкість до тягара війни. Психологічна стійкість забезпечується внутрішніми ресурсами особистості військового – врівноваженістю, мотивацією, здатністю до самоконтролю та самовладання.

Участь у бойових діях є надзвичайно напруженим та травматичним досвідом. Постійна смертельна небезпека, швидка зміна ситуації, значні фізичні й психологічні навантаження, утрата побратимів – усе це призводить до глибокого виснаження організму та психіки. Тому одним із ключових компонентів морально-психологічного стану військового є його психічна стійкість до впливу стрес-факторів, розвиток якої сприяє самозбереженню та знижує ризик формування травматичних наслідків.

Формування стресостійкості учасників бойових дій потребує спеціально організованої роботи, спрямованої на підвищення загальної психологічної витривалості, розвиток адаптивності та корекцію особистісних характеристик, що можуть ускладнювати процес протидії

стресу. Виконання цих завдань передбачає використання різних методів та прийомів психологічної допомоги, включаючи техніки саморегуляції, розвиток копінг-умінь та формування навичок емоційного контролю.

1.4. Психологічні особливості специфіки адаптації військовослужбовців до умов служби

Для повноцінного розуміння процесу адаптації військовослужбовців необхідно враховувати специфічний характер військово-професійної діяльності. Вона суттєво відрізняється від інших сфер трудової активності, оскільки висуває підвищені вимоги до фізичної витривалості, емоційної стабільності, психологічної готовності та здатності діяти у стресогенних і небезпечних ситуаціях. Саме ці особливості визначають вплив служби на психічний стан, емоційно-вольову сферу та особистісний розвиток військовослужбовця.

Військова служба має виражену специфіку, що проявляється у її структурі, змісті, цільовому спрямуванні, технологічних і процесуальних характеристиках. Насамперед, військова діяльність вирізняється високою соціальною значущістю, адже її головна мета – захист держави. Армія є важливою складовою українського суспільства та відображає ключові соціальні тенденції й трансформації.

Діяльність як така розуміється як форма людської активності, спрямована на досягнення певних результатів, творче освоєння реальності, її перетворення та особистісний розвиток суб'єкта. Центральним елементом діяльності є мотиваційний компонент: будь-яка діяльність розпочинається з постановки мети, її усвідомлення та емоційного переживання значущості цієї мети для суб'єкта. Мотивація охоплює потреби, інтереси, переконання й цінності, що визначають зміст і динаміку діяльності. Мета формує уявлення про бажані результати, впливає на вибір способів і методів, визначає процесуальну сторону діяльності.

На відміну від інших видів активності, у діяльності людина реалізує

себе як суб'єкт – як основну діючу особу, здатну цілісно керувати власною активністю та впливати на неї. О. Леонт'єв підкреслював, що особистість стає повноцінним суб'єктом лише у власній діяльності, змінює себе в її умовах і максимально розкриває свій потенціал [43].

У працях українських науковців виділяють кілька груп характеристик військової діяльності. Серед біологічних чинників – порушення режиму сну, зміни у харчуванні, значні фізичні навантаження, перебування у складних кліматичних чи природних умовах. До психологічних особливостей належать обмеження особистої свободи, самореалізації та комунікації; вплив суворої службової ієрархії; необхідність встановлення міжособистісних зв'язків у новому середовищі; часткова соціальна ізоляція. Діяльнісні чинники включають виконання специфічних завдань, пов'язаних із високим ризиком для життя та здоров'я [5; 8; 49].

У межах діяльності формується певний стиль та тип поведінки – від стереотипного і ригідного до креативного й гнучкого. Одночасно активізуються механізми адаптації до мінливих умов, що має особливе значення для військовослужбовців, які виконують професійні завдання в умовах підвищеної небезпеки та невизначеності.

На офіційному вебсайті Міністерства оборони України поняття «адаптація військовослужбовця» визначається як процес його пристосування до вимог військової служби, посадових обов'язків, змісту та специфіки обраної спеціальності, а також до військового колективу. Виділяють кілька видів адаптації: організаційну, професійну, соціально-психологічну, соціальну та психофізіологічну [53].

Психологічна адаптація розглядається як активний процес впорядкування взаємодії індивіда з соціальним середовищем, його нормами, правилами та традиціями. Водночас вона передбачає формування власного досвіду, позицій та поглядів, на основі яких індивід частково впливає на соціальну реальність і змінює її [44; 45].

У спеціальній літературі наголошується, що механізми психофізіологічної адаптації активізуються лише за умов новизни життєвих обставин – зміненого ритму життя, режиму харчування, підвищених фізичних навантажень, специфічного розпорядку дня тощо [56].

Соціально-психологічна адаптація тісно пов'язана з психофізіологічною. Йдеться про зміну системи взаємин між учасниками військової діяльності, формування нових ролей, норм, цінностей та моделей поведінки, що ґрунтуються на ідентифікації з військовою службою як особливим видом професійної діяльності [16].

У дослідженнях виділяють кілька компонентів психологічної адаптації військовослужбовців: психофізіологічний, когнітивний, соціально-психологічний та діяльнісний (практичний) [46].

Психофізіологічний компонент відображає здатність психіки адаптуватися до значних фізичних навантажень, підвищеної психологічної напруги та незвичних умов, одночасно враховуючи вимоги соціального середовища.

Когнітивний компонент охоплює знання, уміння, навички та досвід, що забезпечують ефективне пристосування до різних ситуацій, а також творче засвоєння соціальних правил, норм і принципів.

Діяльнісний (практичний) компонент проявляється у здатності військовослужбовця опанувати специфічні способи, прийоми, інструкції та засоби діяльності і застосовувати їх для задоволення власних потреб та вирішення завдань у межах служби [46; 50; 73].

Психологічна адаптація може мати різні результати, залежно від її позитивної чи негативної спрямованості та рівня продуктивності. У цьому контексті виокремлюють такі її варіанти:

а) позитивна та продуктивна – характеризується гармонійним прийняттям соціальних норм, встановленням ефективних міжособистісних зв'язків та активним новаторством, що сприяє змінам у соціальному

середовищі;

б) позитивна, але непродуктивна – коли індивід інтегрується у соціальні групи та дотримується норм, однак не прагне до їх творчого переосмислення чи оновлення;

в) негативна, але продуктивна – індивід не приймає загальноприйнятих норм і не інтегрується у групи, натомість створює власні правила й намагається впровадити їх у соціум;

г) негативна і непродуктивна – характеризується відмовою від прийняття існуючих норм і відсутністю вироблення альтернативних регулятивів [74; 85].

У контексті військової служби мобілізованих «благополучною» вважають групу військових, у яких спостерігається позитивна, але непродуктивна форма психологічної адаптації (варіант «б» у класифікації). Для таких військовослужбовців характерне безконфліктне прийняття вимог служби, чітке дотримання військового статуту, відсутність прагнення змінювати встановлені правила та умови життя у військовому середовищі. Найбільші труднощі з адаптацією виникають у мобілізованих, які вирізняються критичністю мислення, ініціативністю та нестандартною поведінкою (варіант «в»).

За визначенням Олексієнка Б., Іщенка Д. та Сафіна О., психологічна адаптація військовослужбовця – це процес пристосування до армійських умов життя, що базується на змінах, які відбуваються у психіці людини. Вона передбачає обов'язкове дотримання вимог статутів, дисципліни, субординації, дотримання чіткого розпорядку дня, проживання у казармах, виконання вартової, гарнізонної та внутрішньої служби, а також швидке опанування значного обсягу професійних знань і навичок за стислий проміжок часу [8].

Ефективність адаптаційного процесу значною мірою визначається стійкістю нервової системи, рівнем самооцінки, усвідомленням особистих мотивів, змістом Я-концепції та іншими внутрішніми чинниками.

Негативна Я-концепція, акцентуації характеру, конфліктність у міжособистісних стосунках можуть зумовлювати порушення військових норм, розвиток психосоматичних проявів, агресію, зростання конфліктності чи навіть формування суїцидальних тенденцій. Серед мобілізованих психологічна напруга зростає через різку зміну способу життя, обмеження свободи, ізоляцію від цивільного середовища та підвищений ризик для життя.

Психологічні ресурси мобілізованих перебувають під значним навантаженням, оскільки вони стикаються з необхідністю швидкого пристосування до умов збройного конфлікту. Військова служба для мобілізованого – це діяльність, спрямована на підготовку до бойових дій, опанування тактики, техніки, військових технологій та прийняття рішень у ситуаціях високого ризику [10; 64; 65; 66].

Процес адаптації часто супроводжується появою девіантних проявів поведінки, що розглядаються як наслідок фрустрації, внутрішнього перенапруження, незадоволення потреби у самореалізації чи як результат соціального навчання. Девіантні реакції можуть проявлятися у вигляді дезорганізованої поведінки, порушень саморегуляції, імпульсивності та нестабільності поведінкових стереотипів [22; 25; 27].

Практичні дослідження вказують на поширені девіації серед військовослужбовців: уникаюча, пригноблююча та паразитуюча поведінка. Уникаюча девіація проявляється у спробах уникнути служби або у суїцидальних діях [19; 24; 36; 76; 81]. Пригноблюючий тип проявляється у зловживанні владою, порушенні субординації чи провокуванні бунтів. Паразитуюча поведінка включає зловживання службовим становищем, псування чи розкрадання майна. Ці девіації мають спільні витoki: інфантилізм, відсутність саморегуляції, низький рівень самоорганізації [25; 26].

З огляду на специфічні особливості військової діяльності повна адаптація мобілізованого до умов служби фактично є недосяжною. Це

означає, що у певний момент може виникнути «зрив адаптації», який проявляється у різних деструктивних формах. Ймовірність зриву зумовлюється індивідуальними якостями військового, його рівнем стресостійкості, попереднім досвідом, емоційним інтелектом, стереотипами поведінки та рівнем морального розвитку.

У наукових джерелах особлива увага приділяється емоційній стійкості як важливому чиннику успішної адаптації. Навіть за високої мотивації неефективна емоційна саморегуляція може призвести до вибухових реакцій, помилок у прийнятті рішень, нестійкості мислення. Мобілізованому необхідно вміти стримувати негативні емоції, володіти прийомами самоконтролю та регуляції емоційно-вольових станів [15; 24; 30].

На сучасному етапі саме емоційна саморегуляція розглядається як більш значущий чинник, ніж мотиваційний потенціал. Недостатність механізмів саморегуляції може посилювати інтенсивність емоційних реакцій та погіршувати якість прийняття рішень. Водночас необхідними залишаються такі психологічні ресурси, як концентрація уваги, пам'ять, точність сприйняття, рішучість, гнучкість мислення та готовність діяти в умовах ризику [32; 80].

Успішність психологічної адаптації військовослужбовця значною мірою визначається його здатністю до командної взаємодії. Сучасна військова діяльність є колективною, що передбачає синергію зусиль, солідарність, відповідальність і взаємодопомогу.

Ефективне вирішення завдань психологічної адаптації мобілізованих залежить від якості організованої психологічної підготовки – системи заходів, спрямованих на розвиток психічної стійкості, формування готовності до виконання бойових завдань, підсилення професійної свідомості та самосвідомості [35].

Основними завданнями психологічної підготовки та супроводу мобілізованих військовослужбовців є психологічне загартування, розвиток

стійкості до психотравмуючих ситуацій і тривалого напруження, формування здатності попереджувати травмування у ризикових умовах, своєчасне виявлення ознак психологічних ушкоджень, надання першої психологічної допомоги, а також навчання методам самозахисту й підтримання психологічної витривалості [12; 31; 67; 80].

I. Ліпатов пропонує розглядати процес адаптації військовослужбовців як поетапний, виділяючи кілька стадій [44;45].

На початковій стадії, яка охоплює перші місяці служби, спостерігається значне психоемоційне напруження та низка психосоматичних проявів: порушення сну, зниження фізичної працездатності, часті застудні захворювання, підвищена тривожність, фобічні реакції, емоційна нестабільність та збудливість.

Наступна стадія адаптації характеризується більш конструктивними змінами. Мобілізовані засвоюють необхідні знання, набувають важливих навичок, що сприяє зміцненню адаптаційних механізмів. На цьому етапі відзначається стабілізація психофізичного стану, покращення міжособистісної взаємодії та зростання ефективності військової підготовки.

Завершальна стадія, яка може тривати близько року, вирізняється відносно стабільним психофізичним функціонуванням військовослужбовця та більш гармонійним включенням у систему військової діяльності [45].

Запропоновані стадії психологічної адаптації ґрунтуються на аналізі емпіричних даних, що підтверджують типову динаміку пристосування до умов служби. Проте значущість негативного досвіду адаптації не зменшується, особливо з огляду на зниження рівня психологічного благополуччя серед військових. Це обумовлює зростаючу потребу у розробці та впровадженні дієвих психологічних інструментів, які дозволяли б попереджувати формування негативних психофізичних станів, а за необхідності – забезпечувати своєчасну допомогу та підтримку в

подоланні психологічних труднощів.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Емпіричний етап дослідження був спрямований на з'ясування психологічних характеристик стресостійкості та адаптаційних ресурсів військовослужбовців, які перебувають у умовах бойового напруження.

До вибірки увійшли 41 військовослужбовець чоловічої статі віком від 26 до 49 років. Усі учасники представляли діючий особовий склад.

З огляду на специфіку дослідження та особливі умови діяльності респондентів, було забезпечено дотримання ключових етичних норм, а саме:

- отримання інформованої згоди після ознайомлення учасників із метою, завданнями та процедурою дослідження;
- урахування індивідуально-типологічних характеристик кожного респондента;
- забезпечення права учасників припинити участь або відмовитися від психологічної діагностики на будь-якому етапі;
- створення максимально безпечних і психологічно комфортних умов з урахуванням військового контексту;
- дотримання професійних стандартів роботи психолога, зокрема принципів толерантності, емоційної врівноваженості та професійної етичності.

Дослідження здійснювалося у кілька взаємопов'язаних етапів:

- Підготовчий етап – передбачав ґрунтовний аналіз наукових джерел,

присвячених розгляду відповідних психологічних феноменів, добір надійних і валідних психодіагностичних методик, адаптованих до українського контексту, а також підготовку форми інформованої згоди для учасників.

- Основний етап (проведення опитування) – реалізовувався у форматі індивідуального заповнення опитувальників.

- Етап обробки даних – включав аналіз отриманих результатів за допомогою MS Excel та методів математичної статистики, зокрема обчислення середніх показників, проведення процентного аналізу та визначення коефіцієнтів кореляції Пірсона.

Для реалізації мети дослідження був застосований комплекс психодіагностичних методик.

Опитувальник бойового стресу О. Блінова [4].

Даний інструмент складається з 24 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за п'ятибальною шкалою Р. Лайкерта: від 1 (абсолютно не згоден) до 5 (повністю згоден). На основі відповідей обчислюється інтегральний показник, що відображає рівень вираженості бойового стресу. Інтерпретація результатів здійснюється за такими інтервалами:

- 1-2,65 – низький рівень бойового стресу;
- 2,66-3,90 – середній рівень;
- 3,91-5 – високий рівень.

Отримані значення дозволяють сформуванню індивідуального профілю бойового стресу (психограму) військовослужбовця з урахуванням показників чотирьох субшкал методики:

- I субшкала – оцінює прояви гострих стресових розладів (ГСР) та посттравматичного стресового розладу (ПТСР);
- II субшкала – характеризує ресурсний блок (РБ) військовослужбовця та відображає рівень його резильєнтності;
- III субшкала – включає стрес-фактори, що спричиняють стрес безпосередньо;

- IV субшкала – охоплює стрес-фактори, які діють опосередковано та підсилюють загальне стресове напруження.

Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий опитувальник «Адаптація-200», БОО «Адаптивність-200») [29].

Багаторівневий опитувальник «Адаптація-200» містить 200 тверджень, що охоплюють різні сфери життєдіяльності особистості. Попри значний обсяг, методика є простою у застосуванні, оскільки передбачає лише вибір варіанта згоди («+») або незгоди («-») із запропонованими твердженнями. Інструмент дає змогу комплексно оцінити здатність особистості адаптуватися до умов повсякденного життя, визначити ресурси психічної саморегуляції, комунікативний потенціал, рівень моральної орієнтації, а також виокремити показники військово-професійної спрямованості, схильності до суїцидальної та девіантної поведінки.

Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації формується як сума балів за трьома основними шкалами: «поведінкові реакції», «комунікативний потенціал» та «моральність».

Показники за шкалами «військово-професійна спрямованість», «схильність до девіантних форм поведінки» і «суїцидальні ризики» переводяться у десятистепенову систему оцінювання. Це дозволяє визначити рівень стійкості до бойового стресу, що може бути низьким, задовільним, достатнім або високим.

Опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI). Автори: Д. Амірхан (адаптація Н. Сироти та В. Ялтонського) [14, с.177].

Опитувальник CSI спрямований на визначення переважних способів поведінки людини у стресових ситуаціях. Методика ґрунтується на виділенні трьох основних груп копінг-стратегій:

- вирішення проблеми;
- пошук соціальної підтримки;
- уникнення.

Оптимальною вважається комбінована копінг-стратегія, за якої людина здатна одночасно уникати надмірно загрозливих чинників, активно вирішувати проблему та звертатися по допомогу до соціального оточення.

Опитувальник містить 33 твердження. Поруч із кожним наведена триточкова шкала: 3 – повністю погоджуюсь, 2 – «скоріше згоден», 1 – не погоджуюсь. Підсумкові бали за кожною зі стратегій обчислюються шляхом сумування відповідей.

На основі отриманої суми визначається рівень вираженості відповідного стилю копіngu: дуже низький, низький, середній або високий.

Методика WCQ – Ways of Coping Questionnaire (автори: Р. Лазарус і С. Фолкман; українська адаптація: Т. Л. Крюкова, О. В. Куфтяк, М. С. Замшляєва).

Методика WCQ призначена для оцінювання широкого спектра когнітивних та поведінкових копінг-стратегій, які застосовує людина у стресових життєвих ситуаціях. Інструмент дозволяє визначити, які саме способи подолання напруження є домінантними, а також проаналізувати гнучкість і адаптивність копінг-поведінки.

У межах дослідження оцінювалися такі стратегії:

- планування і вирішення проблем (Planful problem solving);
- пошук соціальної підтримки (Seeking social support);
- емоційна регуляція (Self-controlling);
- уникнення чи відволікання (Escape-avoidance / Distancing);
- конфронтація (Confrontive coping);
- позитивна переоцінка (Positive reappraisal);
- прийняття відповідальності (Accepting responsibility);
- самоконтроль;
- загальний рівень копіngu.

WCQ є контекстно чутливою методикою, що враховує специфіку стресогенної ситуації. Опитувальник широко застосовується у клінічній, військовій та консультативній психології для дослідження адаптаційних

механізмів і визначення ефективності копінг-стратегій.

Для визначення взаємозв'язку між показниками, отриманими в межах дослідження стресостійкості, було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Застосування цього статистичного методу дозволило встановити силу та напрямок зв'язків між ключовими психологічними характеристиками респондентів.

Поєднання результатів усіх використаних психодіагностичних методик забезпечило комплексне бачення рівня стресостійкості військовослужбовців та дало змогу сформуванню цілісного уявлення про їх адаптаційні можливості й особливості реагування на стресові ситуації.

2.2. Аналіз результатів дослідження стресостійкості та адаптаційних можливостей військовослужбовців в умовах бойового стресу

Військова служба пов'язана з високим рівнем психічного та фізичного напруження. Серед основних чинників, що ускладнюють діяльність військовослужбовців, можна виокремити повну зміну звичного способу життя, тривалу розлуку з рідними, суворо регламентований розпорядок дня, необхідність підпорядкування наказам, обмежені можливості для усамітнення, підвищений рівень відповідальності, побутові труднощі та професійні навантаження. Додаткове виснаження спричиняють несприятливі умови служби: обмежений простір, шумові перевантаження, температурні коливання, ризики виникнення аварійних ситуацій.

В умовах бойових дій ці фактори значно посилюються. Вже майже три роки війна в Україні супроводжується великою кількістю стресогенних обставин: постійною загрозою життю, відсутністю безпечного тилу, необхідністю діяти у жорстких та загрозливих умовах, руйнуваннями, а також веденням бойових дій на власній території. На психологічний стан військових негативно впливають тривожні або неповні інформаційні дані

(іноді відсутність зв'язку), виснаження адаптаційних ресурсів через тривале перебування у екстремальних і кліматично складних умовах (спека, холод), труднощі з харчуванням та можливістю повноцінного відпочинку. У сукупності ці фактори призводять до значного психічного й фізичного перенапруження військовослужбовців.

Військова служба супроводжується значним фізичним та психічним напруженням, яке виникає під впливом комплексу чинників. До них належить різка зміна звичного способу життя, тривала розлука з родиною, необхідність дотримання суворого регламенту, обмеженість приватного простору, постійна відповідальність за власні дії та дії підрозділу, наявність побутових незручностей і професійних труднощів. До останніх можна віднести просторові обмеження, інтенсивний шум, температурні коливання та можливість виникнення аварійних або небезпечних ситуацій. Сукупність цих факторів формує високі вимоги до психологічної стійкості військовослужбовців.

Однак найбільш виражені психічні та фізичні порушення спостерігаються у період безпосередньої участі в бойових діях. Сучасні бойові дії, що тривають в Україні вже майже три роки, характеризуються великою кількістю стресогенних впливів. Серед них — постійна загроза життю, відсутність безпечного тилу, необхідність функціонувати в умовах жорстокої боротьби за виживання, руйнування навколишнього середовища, ведення війни на власній території. Додатковими стресорами є нестабільна або викривлена інформація, а іноді й повна її відсутність через втрату зв'язку, виснаження компенсаторних ресурсів внаслідок перебування в екстремальних кліматичних умовах (жара, холод), порушення режиму харчування та відпочинку. Усі ці чинники справляють значний виснажливий вплив на психіку військовослужбовців і ускладнюють процес їх адаптації.

У межах дослідження було проаналізовано середньогрупові показники за п'ятьма шкалами опитувальника бойового стресу О. Блінова.

Отримані дані дають можливість скласти узагальнену характеристику стану стресостійкості військовослужбовців та визначити провідні стресогенні фактори, які впливають на їх психічний стан. Результати представлені на Рис.2.1.

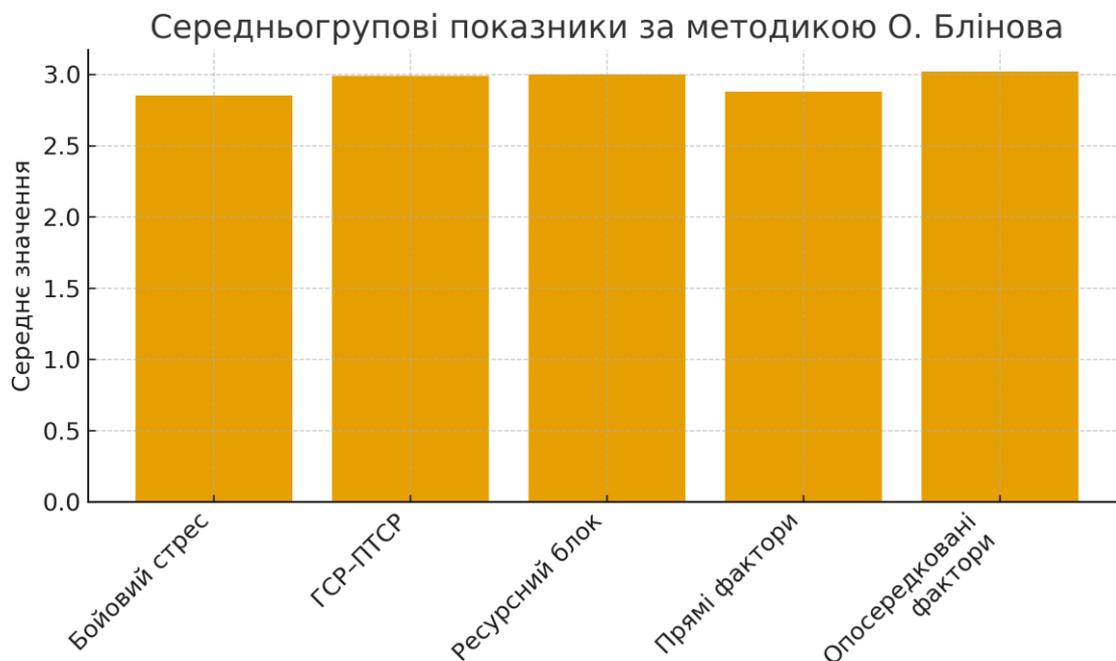


Рис. 2.1. Середньогрупові результати за методикою «Опитувальник бойового стресу» О. Блінова

Інтегральний показник бойового стресу має середньогрупове значення 2,85, що відповідає середньому рівню бойового стресу. Це означає, що в більшості респондентів стресові реакції помірно виражені: вони відчувають вплив бойових подій, однак здатні зберігати контроль над поведінкою та виконувати службові завдання. Такий рівень є типовим для військовослужбовців, які тривалий час перебувають у зоні бойових дій, але не демонструють ознак критичного дистресу або тотального виснаження.

Показник ГСР-ПТСР становить у середньому 2,99, що також відповідає середньому рівню вираженості гострих та посттравматичних реакцій. У вибірці простежуються окремі прояви емоційного напруження,

тривожності, підвищеної збудливості або тенденції до уникнення травмувальних переживань. Проте середній бал практично не перетинає межу високого рівня, що свідчить про відсутність масових тяжких симптомів ПТСР. Водночас такий результат вказує на потенційну небезпеку поглиблення симптоматики за умов подальшого психотравмувального впливу.

Ресурсний блок, який відображає рівень резильєнтності військовослужбовців, має середній показник 3,00. Це свідчить про достатній, але не надлишковий рівень адаптаційних можливостей. У респондентів загалом збережена здатність до саморегуляції, емоційного контролю та адаптації до складних умов служби. Проте баланс між ресурсами та навантаженнями є відносно крихким: за умов подальшого виснаження можливе зниження стресостійкості.

Стрес-фактори прямої дії мають середнє значення 2,88, що відповідає середній інтенсивності безпосередніх бойових загроз. Це вказує на те, що військові регулярно стикаються з небезпечними ситуаціями, вплив яких є помітним, але не критичним. Сюди належать бойові зіткнення, обстріли, фізичне навантаження та інші ситуації, які прямо загрожують життю.

Найвищий середній показник отримано за шкалою стрес-факторів опосередкованої дії – 3,02. Це свідчить, що саме хронічні, кумулятивні та побутові стресори становлять найбільший ризик для психічного стану військовослужбовців. До них належать проблеми з харчуванням, нестача відпочинку, несприятливі кліматичні умови, тривала відсутність спокійного тилу, інформаційні обмеження та загальне виснаження організму. Такі стресори діють повільно, але накопичуються, підвищуючи ризик емоційного вигорання та розвитку стресових розладів.

Узагальнюючи, можна сказати, що у вибірці домінує середній рівень бойового стресу за одночасної наявності помірних ознак ПТСР та збереження достатніх ресурсів резильєнтності. Основний внесок у

формування стресового навантаження роблять не стільки безпосередні бойові епізоди, скільки опосередковані фактори, пов'язані з тривалим перебуванням у небезпечних та виснажливих умовах. Це підкреслює необхідність забезпечення своєчасної психологічної підтримки, організації відпочинку та мінімізації хронічних стресорів для підтримання оптимального рівня бойової готовності особового складу.

У межах дослідження було проведено детальний аналіз результатів багаторівневого опитувальника «Адаптація-200», який дає можливість комплексно оцінити адаптаційні здібності військовослужбовців. Методика охоплює шість ключових шкал, що дозволяють визначити рівень соціально-психологічної адаптації, особливості поведінкових реакцій, комунікативні можливості, моральні орієнтири та наявність окремих ризикових тенденцій у поведінці. Нижче подано детальну характеристику середньогрупових показників, отриманих у вибірці з 41 військовослужбовця. Отримані результати відображено на Рис.2.2.

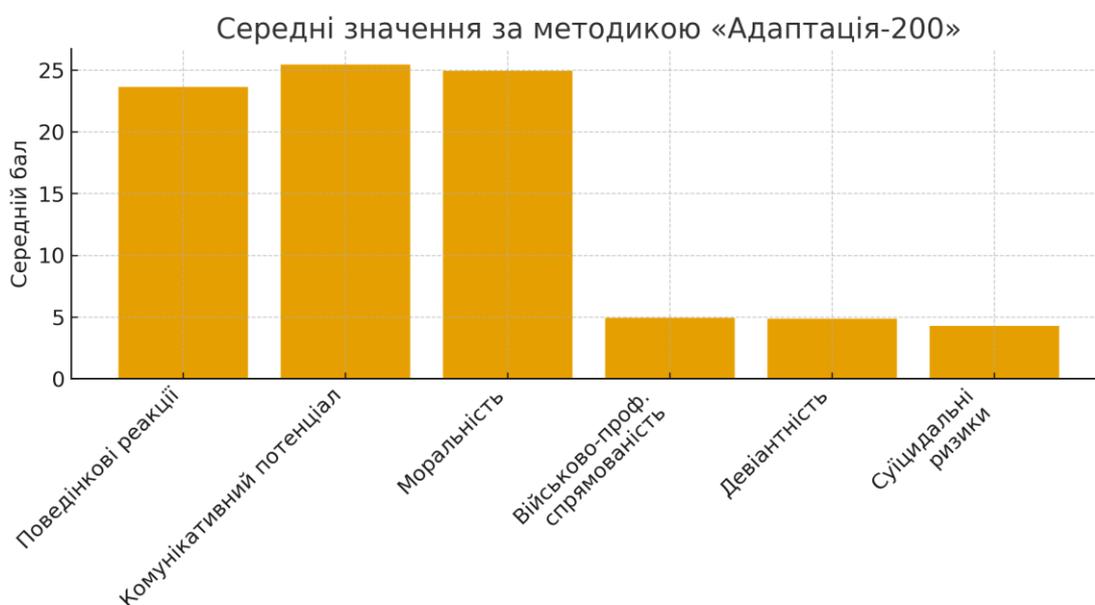


Рис. 2.2. Середньогрупові результати за методикою «Оцінка адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий опитувальник «Адаптація-200», БОО «Адаптивність-200»

Показник «Поведінкові реакції» ($M = 23,63$) відображає ефективність поведінкової адаптації, здатність особистості гнучко реагувати на зміни та долати труднощі. Середній рівень цього показника свідчить, що військовослужбовці володіють базовою поведінковою стійкістю, однак можуть зазнавати перевантаження за умов тривалого стресу. Їхні реакції загалом є адаптивними, але недостатньо стабільними для тривалих пікових навантажень.

Комунікативний потенціал ($M = 25,44$) є одним із найважливіших ресурсів адаптації. Високі показники цієї шкали свідчать про те, що військовослужбовці відкриті до взаємодії, здатні до соціальної підтримки та ефективною кооперації у групі. Це підтверджує, що комунікаційні навички є значним ресурсом стресостійкості та відіграють ключову роль у збереженні психологічної стабільності в бойових умовах.

Показник «Моральність» ($M = 24,95$) демонструє сформованість ціннісних установок, відповідальності та здатності дотримуватися соціальних норм. Отримані результати вказують на те, що військовослужбовці характеризуються достатньо високим рівнем моральної саморегуляції, що забезпечує передбачувану, конструктивну та контрольовану поведінку навіть у стресових або небезпечних ситуаціях.

Шкала «Військово-професійна спрямованість» ($M = 4,93$ стенів) відображає ступінь професійної мотивації та вмотивованість військовослужбовців до виконання службових обов'язків. Середній рівень професійної орієнтації свідчить про достатню включеність у військову діяльність, але також вказує на можливе зниження професійної мотивації через хронічне виснаження або монотонність бойових завдань.

Показник «Девіантність» ($M = 4,85$ стенів) демонструє, що в групі немає виражених тенденцій до порушення дисципліни, агресивної або соціально небезпечної поведінки. Середній рівень девіантності є нормальним та типовим для структурованих військових підрозділів.

Показник «Суїцидальні ризики» ($M = 4,29$ стевів) також перебуває в межах норми. Це свідчить про відсутність масових суїцидальних намірів у групі та відносну емоційну стабільність. Однак середнє значення, наближене до нижньої межі нормативного діапазону, вказує на те, що для частини військовослужбовців може існувати потреба у своєчасній психологічній підтримці з метою профілактики розвитку депресивних станів.

Узагальнено можна зазначити, що профіль соціально-психологічної адаптації військовослужбовців є відносно стабільним. Найсильніші сторони групи – розвинені комунікативні навички та високий рівень моральної регуляції поведінки. При цьому адаптаційні ресурси є достатніми, але не надлишковими: тривала дія стресових факторів може виснажувати поведінкові та емоційні механізми саморегуляції. Отже, група потребує систематичної психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення ресурсів та профілактику емоційного виснаження.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI), розроблена Д. Амірханом, дозволяє виявити, які саме стратегії подолання стресу людина застосовує найчастіше. Досліджуваним було запропоновано три шкали, що відображають різні підходи до подолання складних життєвих ситуацій: «Вирішення проблеми», «Пошук соціальної підтримки» та «Уникнення». На основі відповідей 41 військовослужбовця було обчислено середні значення за кожною з копінг-стратегій, що дозволяє охарактеризувати загальний адаптаційний профіль вибірки. Отримані результати відображено на Рис. 2.3.

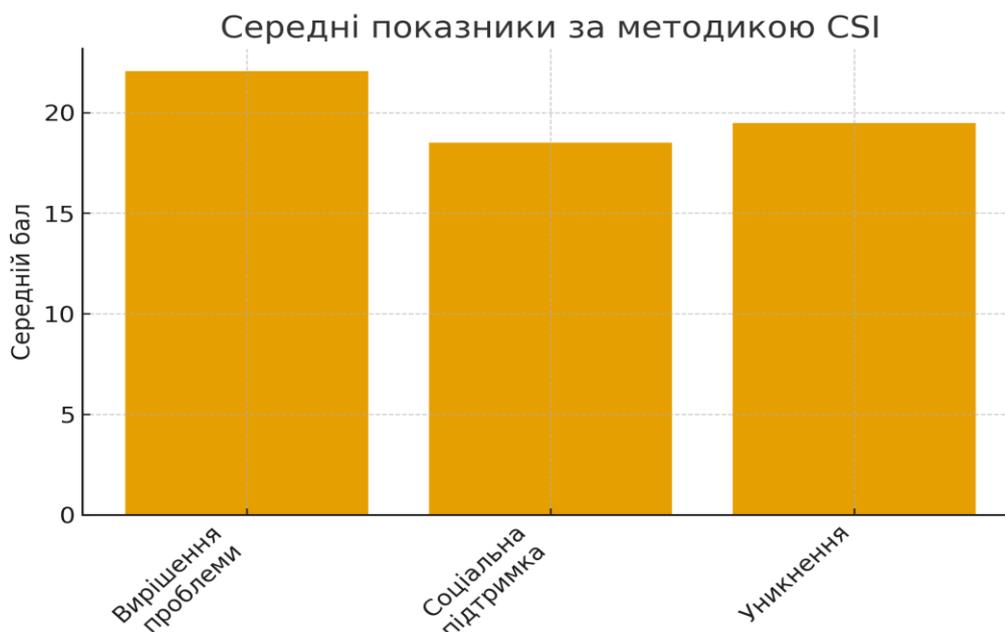


Рис. 2.3. Середньогрупові результати за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI). Автори: Д. Амірхан (адаптація Н. Сироти та В. Ялтонського)

Середній показник за шкалою «Вирішення проблеми» становить $M = 22,07$. Це свідчить про те, що військовослужбовці у більшості своїй обирають активні, конструктивні стратегії подолання труднощів. Така поведінка проявляється у прагненні аналізувати ситуацію, шукати оптимальні шляхи її вирішення, планувати власні дії та приймати відповідальні рішення. Подібний стиль копінгу є одним із найефективніших у контексті бойових дій, оскільки він сприяє збереженню контролю, підвищує ресурсність та дозволяє діяти злагоджено навіть у стресових умовах.

Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки» становить $M = 18,51$. Це відповідає середньому рівню вираженості стратегії, що передбачає звернення до інших людей з метою отримання емоційної або інформаційної допомоги. Військовослужбовці демонструють готовність взаємодіяти з побратимами, ділитися переживаннями та спиратися на підтримку оточення, однак роблять це помірно. З одного боку, це

свідчить про наявність соціальних ресурсів адаптації, а з іншого – підкреслює певну емоційну стриманість, яка є типовою для військових підрозділів.

Стратегія «Уникнення» має середнє значення $M = 19,49$, що також відповідає середньому рівню її використання. Ця стратегія передбачає відхід від переживання проблеми, відволікання, зниження емоційної напруги шляхом тимчасового ігнорування стресової ситуації. Отримані результати свідчать, що військовослужбовці іноді застосовують уникнення як захисний механізм, коли емоційне навантаження досягає високого рівня. Водночас ця стратегія не є домінантною, що свідчить про її адаптивний характер у короткостроковій перспективі.

Загалом копінг-профіль військовослужбовців можна охарактеризувати як збалансований та адаптивний. Найбільш вираженою стратегією є «Вирішення проблеми», яка забезпечує активну й конструктивну поведінку у складних ситуаціях. «Пошук соціальної підтримки» займає проміжне місце та доповнює активні стратегії за рахунок взаємодії з іншими членами колективу. «Уникнення» використовується помірно і може допомагати тимчасово зменшити емоційний дискомфорт, не порушуючи загальної адаптивності.

Такий розподіл копінг-стратегій свідчить про сформованість ефективних механізмів подолання стресу у військовослужбовців. Домінування активного стилю реагування є позитивним чинником у забезпеченні психологічної стійкості, збереженні бойової ефективності та профілактиці емоційного виснаження.

Методика WCQ (Ways of Coping Questionnaire), розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкман, є одним із найбільш інформативних інструментів для оцінювання різних форм копінг-поведінки, що проявляються у складних або стресових життєвих ситуаціях. У межах проведеного дослідження було проаналізовано вісім основних копінг-стратегій та загальний рівень копіngu серед 41 військовослужбовця, що

дозволило отримати комплексне уявлення про їхній адаптаційний потенціал. Результати представлені на Рис.2.4.

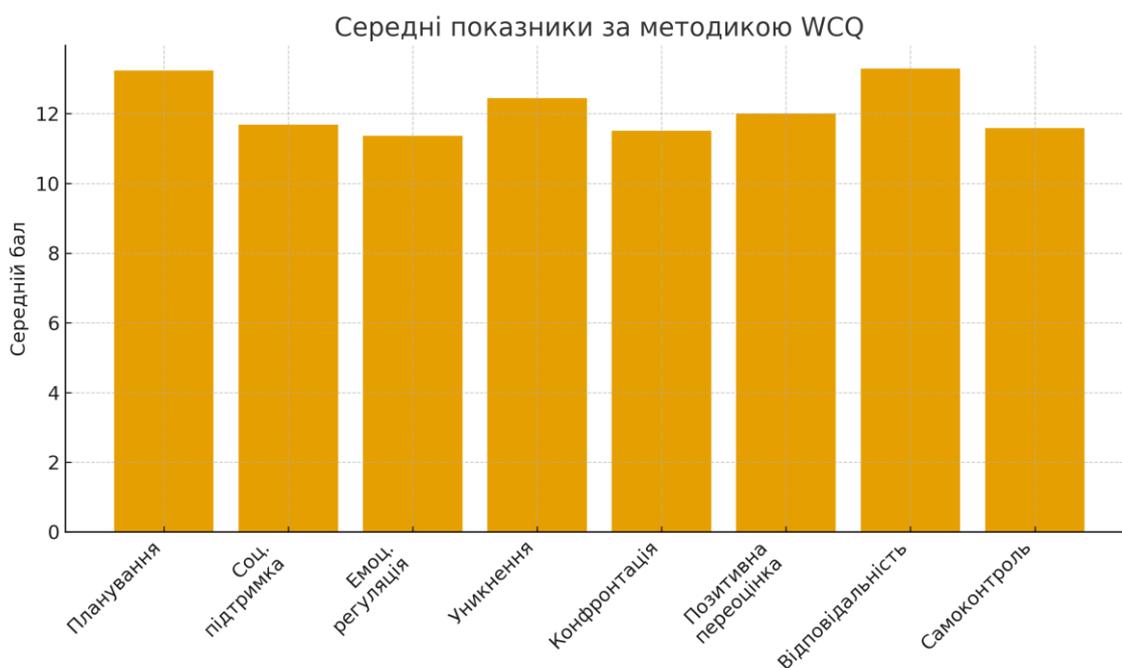


Рис. 2.4. Середньогрупові результати за методикою WCQ – Ways of Coping Questionnaire (автори: Р. Лазарус і С. Фолкман; українська адаптація: Т. Л. Крюкова, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєва)

Середній показник за шкалою «Планування і вирішення проблем» становить $M = 13,24$. Цей результат вказує на достатньо високий рівень орієнтації на раціональний аналіз ситуації та пошук конструктивних рішень. Військовослужбовці схильні активно впливати на перебіг подій, використовувати планування, мобілізувати внутрішні ресурси та проявляти відповідальність у процесі виконання службових завдань. Така стратегія є ключовою для ефективної адаптації в умовах бойових дій.

Шкала «Пошук соціальної підтримки» має середнє значення $M = 11,68$, що відповідає помірному рівню використання даної стратегії. Це свідчить про схильність частини військовослужбовців звертатися по допомогу чи пораду до побратимів, командирів або значущих інших. З одного боку, це є позитивним ресурсом адаптації, оскільки соціальна

підтримка знижує рівень стресу. З іншого боку, помірنا вираженість стратегії може вказувати на певну емоційну стриманість, що характерно для військового середовища.

Показник за шкалою «Емоційна регуляція» становить $M = 11,37$. Це відображає достатню здатність військовослужбовців контролювати власні емоції, стримувати імпульсивні реакції та підтримувати внутрішню рівновагу. У бойових умовах це є важливим чинником, оскільки надмірні емоційні прояви можуть заважати виконанню завдань.

Стратегія «Уникнення» має середнє значення $M = 12,44$. Її використання є помірним, що може свідчити про залучення механізмів психологічного захисту в умовах надмірної напруги. Військовослужбовці іноді застосовують відволікання, дистанціювання чи тимчасове ігнорування стресових факторів для зниження емоційного виснаження. У короткостроковій перспективі така стратегія може бути адаптивною.

Показник за шкалою «Конфронтація» становить $M = 11,51$. Це означає, що військовослужбовці інколи вдаються до активної, прямої взаємодії зі стресовою ситуацією, включно з рішучими або інколи імпульсивними діями. Водночас середній рівень свідчить про те, що стратегія не є надмірно вираженою й не переходить у дезадаптивну поведінку.

Стратегія «Позитивна переоцінка» має середнє значення $M = 12,00$. Це свідчить про здатність переосмислювати складні обставини, знаходити в них новий зміст, робити конструктивні висновки та використовувати стресові ситуації як можливість для особистісного зростання. Військовослужбовці демонструють достатній рівень психологічної гнучкості.

Показник «Прийняття відповідальності» є одним із найвищих ($M = 13,29$). Це свідчить про те, що військовослужбовці визнають свою роль у ситуації, не схильні перекладати відповідальність на інших та проявляють самостійність у прийнятті рішень. Така стратегія є позитивним

індикатором зрілості та високої внутрішньої мотивації.

Шкала «Самоконтроль» має середнє значення $M = 11,59$, що відображає помірно високий рівень здатності до контролю власних емоцій, дій і поведінкових реакцій. Це доповнює інші адаптивні стратегії та сприяє ефективному виконанню службових завдань у стресових ситуаціях.

Загальний показник копінг-стратегій становить $M = 73,17$. Такий результат свідчить про збалансований копінг-профіль, який поєднує раціональні, емоційні, соціальні та поведінкові механізми подолання стресу. Домінування активних стратегій, зокрема планування та прийняття відповідальності, свідчить про високий адаптаційний потенціал військовослужбовців та їхню здатність ефективно долати труднощі навіть у екстремальних умовах.

Отже, аналіз результатів методики WCQ показує, що військовослужбовці демонструють розвинуті та адаптивні механізми подолання стресу. Переважають конструктивні стратегії, у тому числі активне вирішення проблем і прийняття відповідальності. Помірні рівні емоційного та поведінкового контролю доповнюються здатністю використовувати соціальну підтримку та позитивну переоцінку ситуації, що формує достатньо стійку, ресурсну та адаптивну систему реагування на стрес.

Таким чином, комплексний аналіз даних, отриманих за методиками «Опитувальник бойового стресу» О. Блінова, багаторівневим опитувальником «Адаптація-200», CSI (Coping Strategy Indicator) та WCQ (Ways of Coping Questionnaire), дозволив сформувавши цілісне уявлення про особливості стресостійкості, адаптаційних можливостей та копінг-поведінки військовослужбовців.

Результати засвідчили середній рівень бойового стресу, помірну інтенсивність проявів ПТСР та достатній рівень резильєнтності. Найбільший вплив мають не стільки гострі бойові події, скільки опосередковані хронічні стресори. Показники адаптації за методикою

«Адаптація-200» свідчать про наявність базових ресурсів поведінкової, моральної та комунікативної стійкості. Рівні девіантності та суїцидальних ризиків залишаються в межах норми.

Дослідження копінг-стратегій за CSI та WCQ показало, що військовослужбовці переважно використовують конструктивні стратегії подолання: вирішення проблем, планування, відповідальність, емоційний контроль. Соціальна підтримка та уникнення проявляються на середньому рівні та виконують роль додаткових ресурсів або тимчасових механізмів захисту.

Таким чином, військовослужбовці демонструють достатній рівень психологічної стійкості, збалансований копінг-профіль та здатність адаптуватися до тривалих екстремальних умов. Найбільш уразливими залишаються хронічні стресові фактори, що підкреслює необхідність систематичної психологічної підтримки, профілактики емоційного виснаження та створення умов для відновлення ресурсів.

З метою з'ясування характеру взаємозв'язків між бойовим стресом, показниками адаптації та копінг-стратегіями було проведено кореляційний аналіз Пірсона. У дослідженні враховано всі шкали чотирьох психодіагностичних методик. Нижче наведено детальний опис усіх значущих кореляцій відповідно до критеріїв: $p < 0,001 \rightarrow r \geq 0,393$ (висока значущість); $p < 0,005 \rightarrow r = 0,304-0,392$ (помірна значущість).

Проаналізуємо отримані результати – наявні кореляційні зв'язки.

- Військово-професійна спрямованість \leftrightarrow ГСР-ПТСР ($r = -0,417$). Це єдиний сильний зв'язок у вибірці, який перевищує поріг $p < .001$. Показник засвідчує, що чим нижча військово-професійна спрямованість, тим вищі прояви ГСР/ПТСР. Отже, високомотивовані військовослужбовці демонструють менше симптомів травматичного стресу. Це узгоджується з дослідженнями, які вказують, що професійна мотивація є буфером проти психотравмувальних факторів.

- Бойовий стрес \leftrightarrow WCQ_Відповідальність ($r = 0,324$). Показник

показує, що зостання бойового стресу супроводжується активнішим використанням стратегії «прийняття відповідальності». Це свідчить, що військові намагаються взяти контроль над ситуацією, коли стрес посилюється.

- Бойовий стрес ↔ Загальний копінг WCQ ($r = 0,354$) – отримані результати свідчать, що вищий рівень стресу стимулює ширше використання копінг-стратегій, що є компенсаторним механізмом.

- ГСР–ПТСР ↔ Загальний копінг WCQ ($r = 0,321$). Отримані результати свідчать, що чим вищі симптоми стресових реакцій, тим активніше військові застосовують різні копінг-стратегії. Це типовий феномен: погіршення емоційного стану стимулює пошук додаткових ресурсів.

- Ресурсний блок ↔ CSI_Вирішення проблеми ($r = 0,333$). Таким чином, високі ресурси резильєнтності тісно пов'язані з використанням активного, раціонального копіngu. Тобто ті, хто має кращу внутрішню стійкість, частіше вирішують проблему прямо, а не уникають її.

- Стрес-фактори прямі ↔ CSI_Уникнення ($r = 0,338$). Отримані результати свідчать, що за зростання безпосередніх бойових загроз військові частіше вдаються до стратегії уникнення. У короткостроковій перспективі це є природною адаптивною реакцією на інтенсивний стрес.

- Девіантність ↔ WCQ_Емоційна регуляція ($r = 0,326$). Отже, виявлено, що зростання труднощів емоційного контролю пов'язане з вищою ймовірністю девіантної поведінки – імпульсивності, конфліктності, емоційної нестабільності.

- Суїцидальні ризики ↔ WCQ_Самоконтроль ($r = 0,330$). Отже, військові з вищим самоконтролем демонструють трішки вищі суїцидальні ризики. Це може свідчити про приховану емоційну напругу, яка не проявляється відкрито.

- WCQ_Позитивна переоцінка ↔ WCQ_Емоційна регуляція ($r = 0,318$). Результати підтверджують, що особи, які здатні позитивно

переосмислювати ситуацію, краще контролюють власні емоції.

- Загальний копінг WCQ ↔ WCQ_Планування ($r = 0,349$).

Доведено, що планування становить значну частку загальної копінг-поведінки.

Таким чином, проведений кореляційний аналіз свідчить про такі ключові тенденції:

1. Професійна мотивація є ключовим захисним фактором та знижує ризик розвитку ПТСР.

2. Чим сильніший стрес, тим активніше військовослужбовці застосовують копінг-стратегії.

3. Найбільш адаптивною є стратегія «вирішення проблеми», яка прямо пов'язана з ресурсами резильєнтності.

4. Прямі бойові загрози стимулюють уникнення як короткочасний захисний механізм.

5. Емоційна регуляція є критично важливою; її дисфункції пов'язані з девіантністю та ризикованими емоційними станами.

6. Копінг-профіль є збалансованим і має ознаки компенсаторної активності у відповідь на стрес.

Отже, виявлені кореляції дозволяють стверджувати, що адаптаційні та копінг-ресурси військовослужбовців функціонують як взаємопов'язана система, що реагує на інтенсивність бойового стресу та визначає індивідуальну стійкість до психотравмувальних факторів.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретико-методологічне та емпіричне дослідження стресостійкості та адаптаційних можливостей військовослужбовців в умовах бойового стресу, що дало змогу комплексно охарактеризувати психологічні ресурси та особливості функціонування особистості військових у ситуаціях підвищеної небезпеки.

У результаті теоретичного аналізу з'ясовано, що стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує збереження психічної рівноваги, самоконтролю та ефективного поведінки в умовах інтенсивних стресогенних впливів. Вона визначається взаємодією когнітивних, емоційних, поведінкових і фізіологічних чинників та тісно пов'язана з адаптаційними можливостями людини. Бойовий стрес виступає специфічним різновидом стресу, що має високу інтенсивність, непрогнозованість і загрозливий характер, а його дія нерідко призводить до глибоких психотравмуючих наслідків і порушень психологічної адаптації.

Емпіричне дослідження, проведене серед 41 військовослужбовця, дозволило виявити низку важливих закономірностей. Встановлено, що частина військових демонструє високі показники стресостійкості, які проявляються у здатності до саморегуляції, конструктивного подолання труднощів, збереження раціональності поведінки та швидкої мобілізації внутрішніх ресурсів. Разом із тим у групі простежуються й ознаки зниження адаптаційних можливостей, що пов'язані з виснаженням психофізіологічних резервів, підвищеною емоційною реактивністю, втомою та фрустрацією, що відображає високий рівень навантаження бойовими факторами.

Отримані результати засвідчують взаємозв'язок між рівнем стресостійкості, адаптаційним потенціалом та використанням копінг-стратегій. Військовослужбовці з більш розвиненими адаптаційними

механізмами частіше застосовують активні, раціональні стратегії подолання, тоді як особи зі зниженим рівнем адаптивності схильні до уникання, емоційно-імпульсивних реакцій або поведінкової дезорганізації.

Таким чином, стресостійкість та адаптаційні можливості військовослужбовців визначають якість реагування на бойові стресори, ефективність виконання службових завдань і загальний рівень психологічного благополуччя. Результати дослідження підтверджують необхідність цілеспрямованої психологічної підготовки, розвитку навичок саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій та системної психологічної підтримки для мінімізації наслідків бойових психотравмуючих впливів.

Перспективи подальших досліджень визначаються можливістю поглибленого вивчення структури стресостійкості у військових різних спеціальностей з урахуванням специфіки виконуваних завдань та дослідженням динаміки стресостійкості впродовж різних етапів бойового досвіду, зокрема у період ротацій, повернення із зони бойових дій та реінтеграції у мирне середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабов К. Д. Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій. Посттравматичний стресовий розлад. Одеса : Акватика. 2015. 240 с.
2. Березніцька У. О. Психічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції / за ред. В. Козяра. Львів. 2019. С. 15 – 18.
3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) автореф. дис канд. псих. наук. Київ. 2007. 20 с.
4. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ). Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. № 5 (9). Вип. 9. 2017. С. 32-43.
5. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
6. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. Вип. 1. С. 105–116.
7. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / за ред.. І. В. Данилюк. Київ: Видавництво. 2016. 126 с.
8. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
9. Вказівки щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців в зоні застосування військ (сил) та під час

відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) / А.В. Верба, О.А. Барбазюк та ін. Київ. 2017. 83 с.

10. Воробйов Г. П. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: навч.-метод. посіб. Львів: АСВ, 2012. 430 с.

11. Гаврилькевич В. К. Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць. Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України; за ред. академіка С. Д. Максименка, част. 5. Київ : Главник. 2008. 608 с. С. 108–115.

12. Горбенко Д. А. Організаційно-правові та методичні засади удосконалення діяльності психологічної служби МВС України : дис. ...канд. юрид. наук 19.00.06. Київ, 2018. 307 с.

13. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2019. С. 24–29.

14. Даценко О. А. Ресурсний універсум в структурі психологічного благополуччя особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74) № 1. С. 1 – 6.

15. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.

16. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 2 (52). С. 49-55.

17. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості

особистості.

URL:http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiyanomenisikhologichnog_ozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203

18. Ергієва Л. Стрес: причині й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. Психолог. 2012. № 6. С. 48–50.

19. Заклади, що надають послуги психологічної реабілітації : Міністерство у справах ветеранів. URL : <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitaciya/centri-z-nadannya-poslug-psihologichnoyi-reabilitaciyi>

20. Збереження працездатності військовослужбовців керівного складу різного віку, які працюють в умовах постійної дії стрес-чинників: метод. реком. / В.В. Кальниш, Е.М. Хорошун, А.Ю. Салієв, А.В. Швець, А.Ю. Кіх. Київ : Главник. 2016. 36 с.

21. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с.

22. Єна А. І., Маслюк В. В., Сергієнко А. В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Науковий журнал МОЗ України, 2014. 1 (5). С. 5-16.

23. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. Освіта та суспільство. 2009. 62 – 68 с.

24. Ільницька Т. Реабілітація військовослужбовців. НейроNEWS (психоневрологія та нейропсихіатрія). 2016. № 1 (75). С. 6-7.

25. Казмірчук А. П., Швець А. В., Ричка О. В., Чайковський А. Р. Суїциди в збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. Проблеми військової охорони здоров'я. Київ, 2017. Вип. 47. 310-319 с.

26. Карпюк Г. Реабілітація і медицина для військових : перехід від тактики до стратегії. URL : <https://www.segodnya.ua/ua/regions/donetsk/psihologiya-voyny-kak-pomoch->

veteranam-ato-vernutsya-k-normalnoy-zhizni-1117099.html

27. Класифікація психічних розладів МКХ-10 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mkh10.com.ua>

28. Когут О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. Правовий часопис Донбасу. 2019. № 2. С. 158–164.

29. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ: Міленіум. 2004. 265 с.

30. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

31. Кокун О. М. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

32. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посіб. / за ред. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 108 с.

33. Колесніченко О. С. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій : посібник. Харків : НАНГУ. 2019. 105 с

34. Коли боець повернеться додому (поради членам сімей). URL: www.boyardka.cspr.info/.../koli-boyes-povernet (дата звернення 10.09.2024)

35. Концепція впровадження психологічної підготовки у збройних силах України. Ресурс доступу

: <http://www.hups.mil.gov.ua/assets/doc/science/stud-conf/suchasna-viynagumanitarniy-aspekt/38.pdf>

36. Корольчук М. С., Корольчук М. В., Кулаженко А. І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ,

2014. 276 с.

37. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.

38. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. №7, С. 98–117.

39. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

40. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.

41. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Вип. 2. 2022. С. 64 – 70.

42. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультаційна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

43. Левченко М. Актуальні проблеми підготовки молоді до служби у Збройних Силах України на контрактній основі та шляхи їх вирішення. Наук. - практ. аспекти держ. упр. нац. Безпекою: матеріали інтеракт. семінару. Київ : Вид-во НАДУ, 2004. С. 404.

44. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ. 2009, 148 с.

45. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ, 2014. 238 с.

46. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.

47. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько – української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.

48. Мазяр О.В. Особливості суб'єктної поведінки в екстремальних ситуаціях. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д. Київ : Логос. 2008. Т. 7. Вип. 15. С. 195-198.

49. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методика вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Київ, 2006. 395 с.

50. Мандрагеля В. Деякі проблеми адаптації досвіду капеланства західних армій до українських Збройних Сил. Армія і духовність: свобода совісті та віровизнання: матеріали міжнар наук.-практ. конф. (м. Київ, 12 квіт. 2015р.). Київ, 2015. С. 76-81.

51. Маклаков А, Черм'янін С. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200»). Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2016. 234 с.

52. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України. 2018. С. 97–107.

53. Міністерство оборони України. Офіційний сайт. Режим доступу : <https://web.archive.org/web/20141111001147/http://www.mil.gov.ua/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/soczialna-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv.html>

54. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ДУВС. 2015. 324 с.

55. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів». Київ: Національна Академія внутрішніх справ. 2014. 38 с.

56. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2002. 19 с.

57. Олійников О. А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології. Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр. Харків : НУЦЗУ. 2012. Вип. 12. Ч. 2. С. 25–33.

58. Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції / за ред. В. Козяра. Львів : Свічадо. 2019. 140 с.

59. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. Психолог. Київ : 2016. С. 29–34.

60. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 10.01.2024).

61. Посттравматичний стресовий розлад військових (етіологія, патогенез, діагностика, клініка, профілактика, диференційна діагностика та лікування): метод. реком. / під заг. ред. В.С.Гічуна. Київ : Логос. 2014. 29 с.

62. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості

студентів в умовах російсько–української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. (2023). (2). С. 34-38.

63. Прогнозування адекватності поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах: метод. реком. / Швець А. В., Дорошенко М. М., Иванцова Г. В., Коваль О.В., Лук'янчук І.А., Мальцев О. В. Київ : ЦУЛ. 2016. 40 с.

64. Про затвердження Змін до Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України : Наказ Міністерства оборони України від 16.01.2017 р. № 25. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0187-17#Text>

65. Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України : Наказ командувача Нац. гвардії України від 01.09.2017 р. № 555.

66. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : Наказ М-ва внутр. справ України від 08.12.2016 р. № 1285. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text>

67. Психологічне забезпечення у ЗСУ : Міністерство оборони України. URL : <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/psihologichna-pidgotovka-u-zsu/>

68. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум. 2015. 150 с.

69. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 493- 509.

70. Синишина В.М. Персональні стратегії учасників антитерористичної операції щодо подолання стресу, спричиненого

бойовою психічною травмою. Вісник національного університету оборони України. Збірник наук. праць. Київ : НУОУ. 2015. Вип. 2 (45). С. 276-281.

71. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 92–96.

72. Стресостійкість: навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О.; за ред. Я. М. Когута. Львів: ЛДУВС. 2021. 204 с.

73. Сучасні концептуальні підходи щодо управління персоналом у секторі безпеки і оборони України : тези міжвідомчої наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 19 жовт. 2018 р.). Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2018. 520 с.

74. Тактична психологія. Марта Пивоваренко про допомогу військовим та цивільним : Українська правда життя. URL : <https://life.pravda.com.ua/society/2016/09/28/218405/>

75. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2020. 178 с.

76. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 2015. С. 85-97.

77. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–99.

78. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т держ. податкової служби України. 2011. 286 с.

79. Трінька І. С., Кальниш В. В., Швець А. В., Мальцев О. В. Особливості впливу чинників бойового середовища на

військовослужбовців. Військова медицина України. 2016. №2. С. 73-80.

80. У Збройних Силах України створено систему надання психологічної допомоги та реабілітації : Міністерство оборони України.

URL: <https://www.mil.gov.ua/news/2018/02/23/u-zbrojnih-silah-ukraini-stvoreno-sistemu-nadannya-psihologichnoi-dopomogi-ta-reabilitaczii/>

81. Філюк О. Військова психологічна підготовка та реабілітація: навч.-метод. посіб. Київ, 2014. 496 с.

82. Черпіта М. М. Стресостійкість особистості як психологічна проблема. Наукові записки Вінницького національного університету. Серія : Соціально-гуманітарні науки. 2013. Вип.2. С. 202–208.

83. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків.: Прапор. 2007. 640 с.

84. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус : науковий журнал. Гельветика. 2022. Вип. 39. С. 199-203.

85. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

86. Amirkhan D. Stress resistance a social analysis. New Jersey : Prentice Hall, 1982. 229 p.

87. Addison, C., Campbell-Jenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, Stress resistance. New Jersey : Prentice Hall. 2007. 321 p.

88. Charles W. Hogel measuring the long-term impact of war-zone military service across generations and changing posttraumatic stress disorder

<https://jamanetwork.com/journals/mapsy psychiatry/articleabstract/2398181?resultClick=1&redirect=true>.

89. Dohrenwend B.P. The role of adversity and stress in psychopathology: Some evidence and its implications for theory and research. Journal of Health and Social Behavior. 2000. Vol. 41. P. 1-19.

90. Edwards J. R. An examination of competing versions of the person

environment fit approach to stress. *Academy of Management Journal*. 2012. Vol. 39(2). P. 292-339.

91. Friedman M.I., Strieker E.M. Psychology of war *Psychological Review*. 2002. № 83. P. 401 - 431.

92. Izard C. Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions and emerging issues. *Annual Review of Psychology*. 2009. Vol. 60. P. 1–25.

93. Klaric M., et al. Psychological consequences of war trauma and postwar social stressors in women in bosnia and herzegovina. *Croatian Medical Journal* 2007. № 48. P. 167-171.

94. Kübler-Ross E. Kessler D. On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss. Simon & Schuster Ltd, 2005. 256 p.

95. Lazarus R. Stress, coping, and health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications 1992. Toronto-Bem-Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers.1992. 321 p.

96. Lehtonen A. Stress of war. Mental load and stress in activity-European approaches. Bachman, I. Udris Berlin, 1992. 68 p.

97. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. No 1(3). P. 160–168.

98. Meyer I. H. Prejudice and discrimination as social stressors. In I. H. Meyer and M.E. Northridge (Eds.), *The Health of Sexual Minorities*. Washington, DC: APA, 2007. 310 p.

99. Schkade J. K. Perspectives in human occupation. brasic royeen (eds). Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, MD, 2003. P. 181-221.

100. Worden W. Grief counseling and grief therapy. Fourth Edition: A handbook for the mental health practitioner. Springer Publishing Company. 2008. 328 p.

Додаток А

ID	й_стрес_і	ГСР_ПТСР	урсний_бі	фактори	ори_опис	дінкові_р	етивний_п	моральніс	проф_спр	евіантніс	дальні_р	шення_п	ральна_під_У	Унінен_Д	Планув	Соц_підт	Емоц_рег	Q_Унінен	Конфрон	тивна_п	відповід	а	Самокон	галний
1																								
й_стрес_і	-0,06972	1																						
ГСР_ПТСР	-0,01962	0,031405	1																					
урсний_бі	0,218828	-0,08555	0,149235	1																				
фактори	0,139318	0,063505	-0,18661	0,039134	1																			
ори_опис	0,283035	-0,00391	0,213408	0,056576	-0,10159	1																		
дінкові_р	-0,00493	0,20247	0,156196	0,247945	-0,00481	0,068407	1																	
етивний_п	-0,05593	0,13913	-0,15082	0,032058	0,101398	-0,06144	0,058739	1																
моральніс	-0,01775	0,146303	0,048993	-0,26073	-0,08408	0,033453	0,214819	0,039633	1															
проф_спр	-0,06845	-0,04042	-0,41767	0,177356	-0,08512	0,002614	0,019569	0,017473	-0,04299	1														
евіантніс	-0,08284	0,168728	-0,02972	-0,17579	-0,23773	-0,09089	-0,07308	-0,19012	0,170189	0,238937	1													
дальні_р	0,300528	-0,29625	-0,00198	0,221678	0,166268	0,073124	-0,03084	0,100822	-0,23543	-0,11033	-0,17566	1												
шення_п	-0,08017	0,018693	0,248893	-0,33328	0,088458	-0,13259	-0,07892	-0,12967	-0,1511	-0,2761	-0,02482	-0,0344	1											
ральна_під_У	0,025704	-0,20449	0,20777	-0,02683	-0,10194	0,007864	-0,02868	0,066812	0,089624	-0,07908	-0,15709	-0,05386	-0,17281	1										
Унінен_Д	0,068663	0,058799	-0,25792	-0,09297	0,337805	-0,24197	-0,16152	0,131507	-0,1332	0,10799	-0,09983	0,261271	-0,14775	0,139961	1									
Планув	-0,10833	-0,2661	0,097191	-0,19033	-0,21658	-0,11001	0,015439	-0,20508	0,007748	0,116788	0,238471	-0,09763	0,12108	-0,09866	0,020873	1								
Соц_підт	-0,11756	0,082764	-0,10124	-0,14187	0,204172	-0,00741	-0,08907	-0,1621	-0,00061	-0,15713	-0,15661	0,052572	0,049682	0,02232	-0,14712	-0,19835	1							
Емоц_рег	0,122819	-0,19247	0,052189	0,064551	0,129735	-0,16371	-0,03145	0,325891	0,07959	0,05466	-0,06036	-0,07723	-0,19539	-0,017	-0,0357	0,07846	-0,19373	1						
Q_Унінен	-0,07102	-0,03563	0,106896	0,273414	-0,04175	0,034959	0,222615	-0,08019	-0,12008	-0,13162	-0,19598	0,165386	-0,04304	-0,02813	-0,20541	-0,27161	0,086257	0,247238	1					
Конфрон	0,105742	-0,0349	-0,25497	-0,14446	0,109375	0,008503	0,109408	0,137154	0,193407	-0,05865	-0,06523	0,084747	-0,13608	0,076046	0,216531	-0,09876	0,144778	0,039109	-0,07666	1				
тивна_п	0,0635	-0,09863	0,023342	0,157829	-0,30368	0,145334	0,163902	-0,11315	-0,18046	0,057198	-0,01272	0,099744	-0,0458	0,134473	-0,04616	0,124116	0,120724	-0,31758	0,145006	0,248373	1			
відповід	-0,22607	0,324739	0,075368	-0,07047	0,203263	-0,33734	0,092406	0,27738	-0,09035	-0,07284	-0,13366	-0,21361	0,052608	0,096879	0,292304	-0,01749	-0,06571	0,266355	-0,00985	0,085286	-0,26784	1		
Самокон	0,015714	-0,09305	-0,14733	0,074138	0,114665	-0,14081	0,035397	0,002635	0,163807	0,06198	-0,14298	-0,11051	-0,32976	0,178915	0,093532	0,07265	-0,09323	0,164528	-0,02673	0,15546	0,049686	-0,00041	1	
галний	0,041031	0,353747	0,320706	0,23386	-0,13318	0,035244	0,158729	0,270827	-0,19599	-0,03952	0,004857	0,107287	-0,16128	0,154687	-0,07487	-0,34871	0,153379	-0,09989	0,080177	-0,108	0,187694	0,090128	-0,21408	1

