

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи  
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Виконала:  
студентка 61 групи  
Бут Оксана Валеріївна

Науковий керівник:  
Примак Юлія Володимирівна.  
к. пс. н., доцент

Захищено з оцінкою \_\_\_\_\_  
Голова ЕК: \_\_\_\_\_

Чернігів – 2025

Студентка \_\_\_\_\_  
(підпис)

ОКСАНА Бут \_\_\_\_\_  
(П. І. Б.)

Науковий керівник \_\_\_\_\_  
(підпис)

ЮЛІЯ Примак \_\_\_\_\_  
(П. І. Б.)

Рецензент \_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(П. І. Б.)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025\_ року.

Студент (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ....	7
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ (НА ПРИКЛАДІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ) .....	7
1.1. Феномен стресостійкості: поняття, чинники, критерії .....	7
1.2. Війна як чинник впливу на стресостійкість особистості .....	19
1.3. Особливості психічних станів і структури стресостійкості військовослужбовців .....	26
<i>Висновок до першого розділу</i> .....	31
РОЗДІЛ 2. ....	33
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	33
2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження .....	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	38
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у військовослужбовців .....	43
<i>Висновок до другого розділу</i> .....	46
ВИСНОВОК.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	50
ДОДАТКИ .....	55

## ВСТУП

На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема психологічної стійкості до стресу набула особливої гостроти й актуальності. Повномасштабна війна, що триває з 2022 року, спричинила глибокі соціальні, економічні та психологічні потрясіння. Вона зруйнувала звичні основи життя мільйонів людей, поставила їх перед загрозами, які провокують страх за власне життя та життя близьких, формують відчуття небезпеки, вразливості й приреченості. В таких умовах людина постійно перебуває у стресовому стані, відчуває виснаження та тривогу.

Особливого значення стресостійкість набуває для військовослужбовців, діяльність яких відзначається підвищеною екстремальністю, інтенсивністю та напруженням. Учасники бойових дій щодня стикаються з ризиком для життя, травматичними подіями та надзвичайними психоемоційними навантаженнями. За таких умов наявність розвиненої стресостійкості у психічній організації військового виступає ключовим чинником збереження його працездатності, виконання службових завдань та підтримання морально-психологічного духу підрозділу.

Поле теоретичного аналізу та практичних розробок стресостійкості в психології є доволі широким. Його основу складають класичні концепції стресу та адаптації (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Мадді, Д. Амірхан), а також сучасні підходи до вивчення психологічної резильєнтності та копінг-стратегій (Lazarus & Folkman, 2021; NATO Report, 2023). Українські вчені (В. Корольчук, Г. Дубчак, Н.Бурбан, С. Кузікова та ін.) досліджували детермінанти стресостійкості, її структуру та динаміку прояву у військовослужбовців. Проте, попри значну кількість робіт, нині спостерігається дефіцит комплексних досліджень стресостійкості саме в умовах активних бойових дій, що й визначає актуальність обраної теми.

**Мета дослідження** – виявлення особливостей стресостійкості військовослужбовців.

Для досягнення мети було поставлено такі *завдання*:

- проаналізувати наукові концепції та підходи до розуміння феномена стресу і стресостійкості, визначити їх сутність та місце у структурі психологічних характеристик особистості;
- здійснити емпіричне дослідження рівня стресостійкості та копінг-стратегій військовослужбовців, що дозволяють протидіяти дії стресогенних чинників у бойових умовах;
- обробити й інтерпретувати результати емпіричного дослідження з використанням статистичних методів, визначити рівень та особливості структури стресостійкості у досліджуваній групі;
- запропонувати практичні рекомендації психологічного характеру та психокорекційні заходи для розвитку стресостійкості у військовослужбовців, спрямовані на збереження їхнього психічного здоров'я та ефективності діяльності.

*Об'єкт дослідження* – стресостійкість як психологічний феномен, що відображає інтегральну здатність особистості протидіяти дії стресогенних чинників, зберігаючи оптимальний рівень функціонування та адаптації.

*Предмет дослідження* – особливості стресостійкості у військовослужбовців.

У процесі дослідження було застосовано комплекс взаємодоповняльних методів, що відповідають меті та завданням роботи, забезпечують системність, наукову обґрунтованість та достовірність отриманих результатів.

*Теоретичні методи дослідження.* Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми посттравматичних розладів, депресивних станів та емоційної стійкості особистості; аналіз і систематизація психологічних концепцій стресу, травми та резилієнтності; порівняльний аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів до діагностики депресії та ПТСР; інтерпретація та теоретичне узагальнення емпіричних результатів.

**Емпіричні методи дослідження.** Для збору емпіричних даних використано стандартизовані психодіагностичні методики:

- Анкета здоров'я пацієнта PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) - з метою визначення рівня та ступеня вираженості депресивних симптомів;
- Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу PCL-5 - для оцінки наявності та інтенсивності симптомів ПТСР відповідно до критеріїв DSM-5;
- Тест «Рівень емоційної стійкості» (Є. О. Тарасов) - для визначення рівня емоційної врівноваженості й стійкості до стресових впливів.

Застосування зазначених методик дало змогу комплексно оцінити психоемоційний стан досліджуваних осіб та виявити взаємозв'язок між депресивними проявами, симптомами ПТСР та рівнем емоційної стійкості.

**Методи математичної статистики.** Для обробки та аналізу отриманих результатів використовувалися методи описової статистики: підрахунок сумарних показників, визначення середніх значень, процентного розподілу результатів, а також порівняльний аналіз окремих показників. Отримані дані подано у вигляді таблиць і діаграм з подальшою інтерпретацією.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (45 найменувань), та додатків (додаток А, Б, В). Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок, з них основного тексту 53 сторінки.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ (НА ПРИКЛАДІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ)

#### 1.1. Феномен стресостійкості: поняття, чинники, критерії

Стресостійкість (також її називають психологічною стійкістю, резильєнтністю) – це здатність особистості успішно протистояти та адаптуватися до дії стресових чинників, зберігаючи ефективне функціонування та психологічну рівновагу. Сучасні наукові підходи підкреслюють, що психологічна стійкість є багатовимірною характеристикою, яка включає в себе життєстійкість (hardiness), резильєнтність (resilience), стресостійкість та інші ресурси адаптації [1]. Інакше кажучи, феномен стійкості інтегрує як внутрішні особистісні властивості, так і соціально-культурні чинники, що дозволяють людині ефективно діяти в умовах невизначеності та екстремальних викликів.

За науковими джерелами твердження про провідну роль стресостійкості в адаптаційному потенціалі підтверджується конкретними роботами. Так, О.Кравцова у статті «Стресостійкість особистості як психологічний феномен» пояснює, що стресостійкість – це властивість психіки, яка забезпечує можливість виконувати необхідну діяльність у стресових умовах; вона формується завдяки взаємодії нейродинамічних, психодинамічних, особистісних і соціально-психологічних компонентів [12]. Авторка підкреслює, що стресостійкість не є окремим умінням, а є частиною адаптаційного потенціалу особистості, який дає змогу діяти ефективно під впливом стресорів. стресового навантаження.

На конференції, присвяченій підтримці психологічного здоров'я, Н.Шуй підкреслила, що стресостійкість – це інтегральна ознака особистості, яка визначає рівень адаптивності діяльності в екстремальних умовах. Вона дозволяє витримувати інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без негативних наслідків, а її розвиток пов'язаний із сукупністю біологічних і соціальних

чинників. Авторка наголошує, що стресостійкість дає людині змогу протистояти негативному впливу стресорів, тобто фактично виступає елементом адаптаційного потенціалу.

О. Москаленко в статті «Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості» зазначає, що психологічне здоров'я визначається сукупністю особистісних характеристик, серед яких стресостійкість та соціальна адаптація [20]. Життестійкість (hardiness) проявляється через адаптивні можливості людини та близька до поняття резильєнтності, яка розглядається і як сукупність якостей, і як механізм відновлення, тобто як адаптаційний механізм. Доповнює цю картину дослідження І. Frankova та співавт. (2025) про психологічну стійкість у траншейній війні, де для підвищення резильєнтності військових пропонується підтримувати звичний розпорядок, колективну згуртованість і надію [34]. Це дозволяє зберігати психологічну готовність і адаптацію в умовах тривалого стресу.

Різні наукові підходи до визначення сутності стресостійкості узагальнено у таблиці 1, яка демонструє розмаїття трактувань цього поняття в сучасній українській психології (див. табл. 1).

Таким чином, наукові трактують стресостійкість як важливий складник адаптаційного потенціалу. Вона забезпечує здатність протистояти психотравмуючим чинникам, зберігати функціональність у складних умовах та виконує регулятивні, бар'єрні й захисні функції, що запобігають деструктивним психоемоційним наслідкам.

Таблиця 1.1.

## Трактування поняття «стресостійкість» українськими науковцями

Автор (ініціали)	Дослідне визначення поняття «стресостійкість»
<b>Бондарчук О.І., Пінчук Н.І. [5]</b>	«Стресостійкість – сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями життєдіяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, оточення та здоров'я.»
<b>Шевченко Р.М. [34]</b>	«Стресостійкість (особистості) – комплексна властивість особистості, що вирізняється необхідною мірою адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення.»
<b>Шпак М.М. [35]</b>	«Стресостійкість (особистості) – здатність особистості протистояти стресу, чинити опір. Стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією, яка дозволяє людині успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників.»
<b>Когут О.О. [11]</b>	«Стресостійкість особистості – це системно-інтегративна властивість особистості, що забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків.»
<b>Слободяник Н.В. [28]</b>	«Стресостійкість – це системна характеристика, що обумовлює здатність людини ефективно долати скрутні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.»

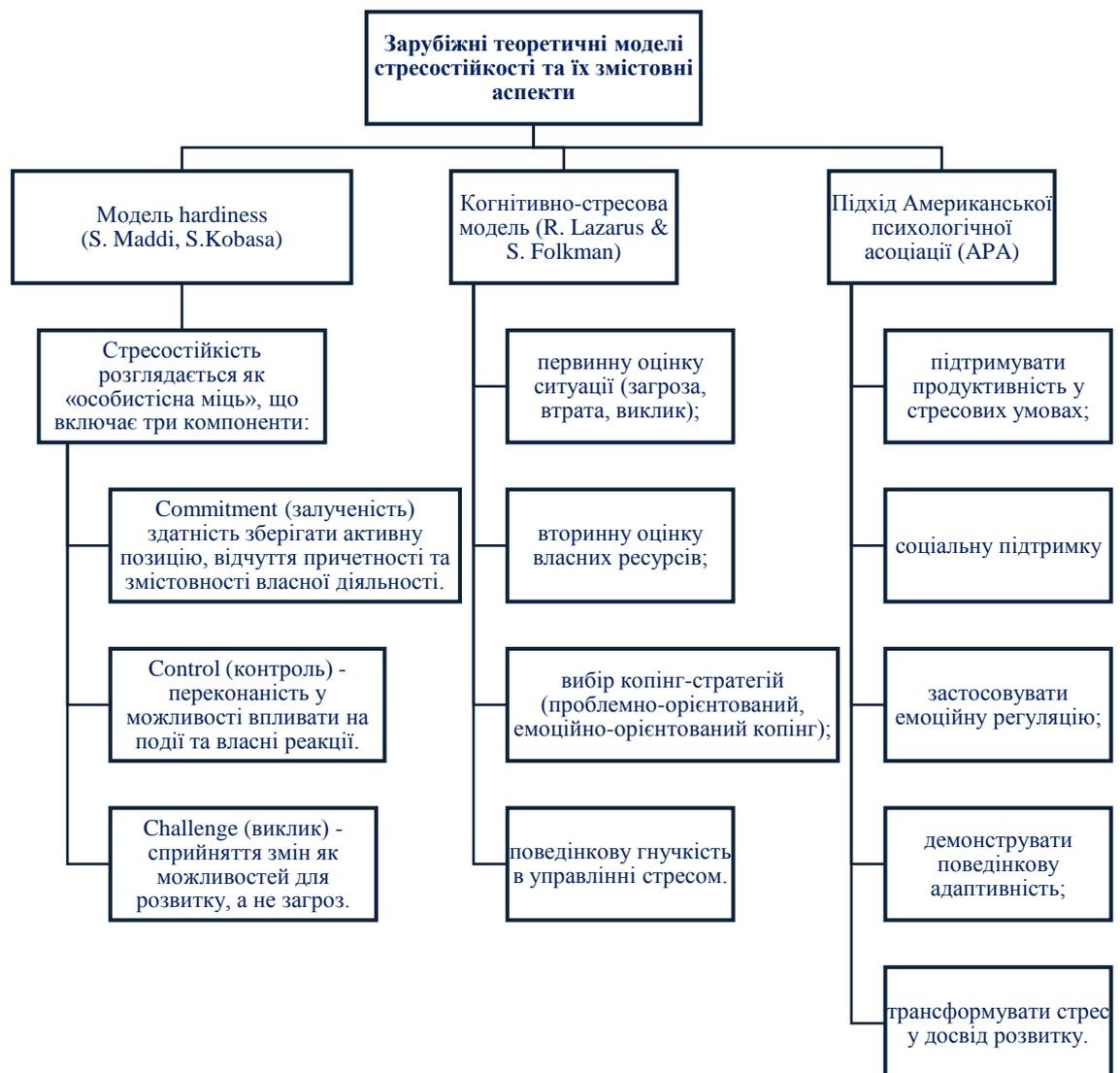
*Джерело: сформовано на основі власних спостережень*

Узагальнюючи представлені підходи, можна зазначити, що вітчизняні дослідники розглядають стресостійкість насамперед як інтегральну властивість особистості, що визначає здатність зберігати функціональність у складних, екстремальних чи психотравмуючих ситуаціях. Наголос робиться на психофізіологічній стабільності, саморегуляції, адаптаційних ресурсах і здатності підтримувати професійну дієздатність у стані значного навантаження, вітальності [26]. Таким чином, українська психологічна традиція підкреслює

тісний взаємозв'язок стресостійкості з життестійкістю, емоційною стабільністю та внутрішніми механізмами подолання труднощів.

У світовій психологічній науці також сформовано кілька підходів до пояснення феномена стійкості. На рис. 1.1 наведено узагальнення найвідоміших зарубіжних теоретичних моделей стресостійкості.

- Модель hardiness (S. Maddi, S. Kobasa). У межах цієї концепції стійкість розглядається як «особистісна міцність» (hardiness), що складається з трьох компонентів: залученість (commitment) – здатність підтримувати активну позицію та відчуття причетності до власної діяльності; контроль (control) – переконаність у можливості впливати на події та власні реакції; виклик (challenge) – сприйняття змін як можливостей для розвитку, а не загрози



*Джерело: сформовано автором на основі власних спостережень*

### **Рис. 1.1. Зарубіжні теоретичні моделі стресостійкості та їх змістовні акценти**

Когнітивно-стресова модель (R. Lazarus, S. Folkman). Цей підхід підкреслює, що реакція на стрес залежить від двох етапів оцінювання: первинної оцінки ситуації (визначення загрози, втрати або виклику) та вторинної оцінки власних ресурсів для її подолання. Подальша відповідь включає вибір копінг-стратегії: проблему-орієнтованого копінгу (active coping) або емоційно-орієнтованого копінгу (emotion-focused coping).

Підхід Американської психологічної асоціації (APA). У своїх настановах із розбудови резильєнтності APA наголошує на модифікації поведінкових, когнітивних і емоційних навичок: налагоджувати соціальні зв'язки та підтримку, дбати про фізичне й психічне здоров'я (сон, харчування, фізична активність), приймати зміни як частину життя, рухатися до реалістичних цілей, брати на себе відповідальність і діяти активно, шукати можливості для саморозвитку, формувати позитивне ставлення до себе, зберігати перспективу, підтримувати надію та турбуватися про себе [31]. Ці рекомендації спрямовані на підтримання продуктивності у стресових умовах, розвиток емоційної регуляції, соціальної підтримки, поведінкової адаптивності та перетворення стресу на досвід особистісного зростання.

У міжнародній літературі терміни stress tolerance та stress resistance часто розглядаються як складові психологічної резильєнтності, проте їхній акцент дещо відрізняється від змісту resilience. У моделі емоційного інтелекту Бар-Она стресотолерантність (ST) визначається як здатність витримувати несприятливі події, стресові ситуації та сильні емоції, не «ламатися», активно й позитивно справляючись зі стресом [38]. Тобто stress tolerance перш за все підкреслює підтримання ефективності та контроль негайної фізіологічної й емоційної реакції під тиском.

Водночас узагальнений огляд міжнародних досліджень, проведений М. Н. Buenrostro-Jáuregui з колегами, наголошує, що стресостійкість (stress resistance) означає здатність витримувати негаразди без зриву, але без обов'язкового подальшого зростання, тоді як resilience включає stress resistance і передбачає можливість подальшого розвитку або зростання після труднощів [37]. У цьому сенсі stress tolerance/resistance спрямована на витримування стресу без зниження результативності, а resilience охоплює процес відновлення, адаптації та потенційного розвитку.

Отже, у зарубіжній психології stress tolerance/resistance розглядають як здатність витримувати стрес без суттєвого зниження ефективності, тоді як resilience акцентує увагу на адаптації, відновленні та можливому зростанні після криз.

Таблиця 1.2.

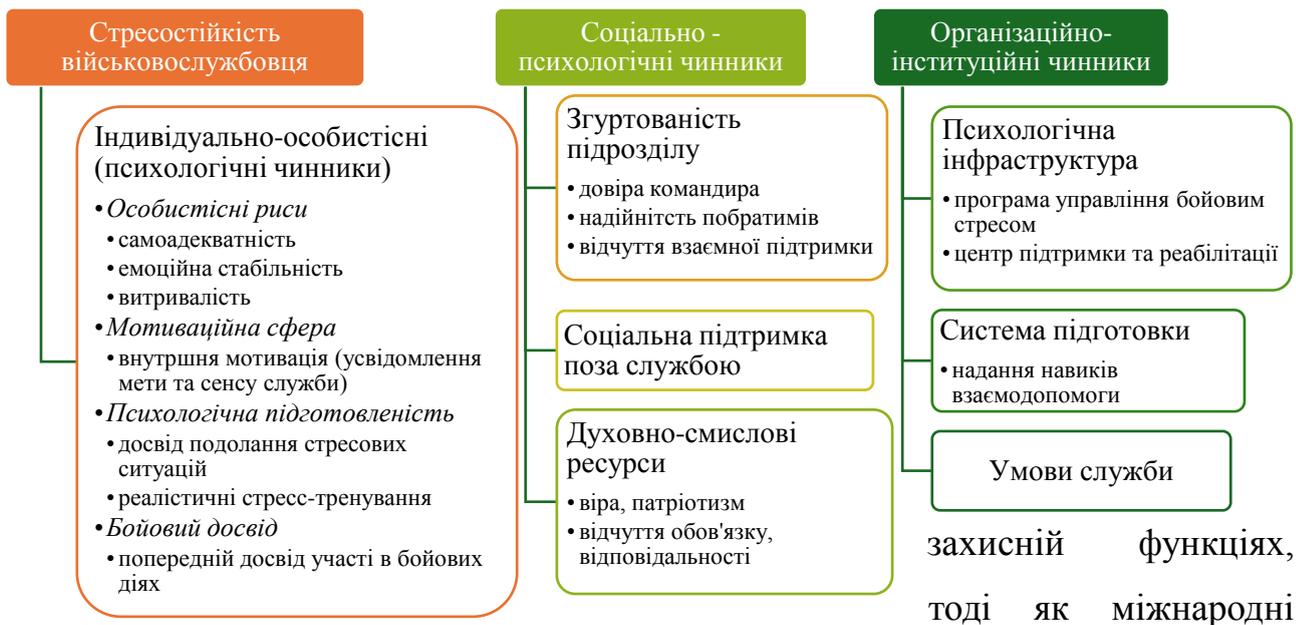
### Порівняльний аналіз українських і зарубіжних підходів до трактування стресостійкості

Аналітичний критерій	Українські наукові підходи	Зарубіжні наукові підходи
<b>Базове поняття та термінологія</b>	Стресостійкість трактується як інтегральна, системна властивість особистості, що забезпечує ефективне функціонування та збереження психічної рівноваги в умовах стресу та екстремальних навантажень (Бондарчук, Пінчук; Кравцова; Шевченко)	Використовуються поняття <i>resilience</i> , <i>hardiness</i> , <i>stress tolerance</i> як суміжні, проте змістовно диференційовані категорії, що описують процес адаптації, відновлення та потенційного зростання після стресових подій (Maddi, Kobasa; Lazarus, Folkman)
<b>Функціональне призначення</b>	Основна функція — захист психіки від дезінтеграції та зниження працездатності в стресових і психотравмуючих умовах (Шпак; Кравцова)	Основні функції - адаптація, відновлення, а також можливість позитивних змін і розвитку після криз (Buenrostro Jáuregui et al.)
<b>Механізми формування та підтримки</b>	Саморегуляція, психофізіологічна стабільність, емоційна стійкість, мобілізація внутрішніх ресурсів (Бондарчук, Пінчук; Шуй)	Когнітивна оцінка ситуації, копінг-стратегії, соціальна підтримка, розвиток емоційної компетентності (Lazarus, Folkman; Bar-On; APA)
<b>Роль соціального контексту</b>	Соціальні чинники розглядаються як фактори підтримки або додаткового навантаження, але ядро стійкості локалізоване в особистості (Кравцова)	Соціальна підтримка, міжособистісні зв'язки та колективна згуртованість розглядаються як ключові ресурси резильєнтності (APA; Frankova et al.)
<b>Концептуальний фокус досліджень</b>	Орієнтація на професійні, екстремальні та кризові умови діяльності (військові, рятувальники, педагоги, медики)	Орієнтація на широкий життєвий контекст, травматичний досвід, довготривалі кризи та щоденні стресори
<b>Представники</b>	Бондарчук О. І., Пінчук Н. І.; Кравцова	Maddi S., Kobasa S.; Lazarus R., Folkman

та джерела	О. К.; Шевченко Р. М.; Когут О. О.; Слободяник Н. В.; Шуй Н.	S.; Bar-On R.; American Psychological Association; Buenrostro Jáuregui M. H. et al.
------------	--	---

Джерело: сформовано автором на основі власних спостережень

Отже, таблиця 1.2. свідчить, що вітчизняні підходи до розуміння стресостійкості за змістом узгоджуються із зарубіжними концепціями резильєнтності, однак зберігають специфічний акцент на стабілізаційній і



моделі більшою мірою орієнтовані на процесуальність адаптації та можливість постстресового зростання.

**Рис. 1.2. Чинники формування стресостійкості військовослужбовців [32,43]**

Важливу роль у формуванні стресостійкості військовослужбовців відіграють фактори психологічної підготовки до діяльності в умовах бойового стресу та екстремальних навантажень, а також накопичений професійний і бойовий досвід. У сучасних дослідженнях під психологічною підготовкою розуміють цілеспрямовану систему заходів, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту та готовності до дій в умовах високої загрози для життя [18; 31; 38].

Зокрема, S. Maddi у межах концепції *hardiness* обґрунтовує значущість реалістичних стрес-тренувань, що передбачають моделювання бойових

ситуацій та тренування контролю емоційних і поведінкових реакцій, як ключового ресурсу розвитку психологічної стійкості військових [38]. Аналогічної позиції дотримуються R. Lazarus та S. Folkman, які наголошують, що ефективність реагування на стрес безпосередньо залежить від сформованості навичок когнітивної оцінки та копінг-стратегій, що мають відпрацьовуватися в процесі психологічної підготовки [31].

У вітчизняній військовій психології даний підхід підтримується Р.Шевченком, який підкреслює, що регулярні психологічні заняття, спрямовані на опанування методів управління бойовим стресом, підвищують рівень психологічної готовності та стресостійкості військовослужбовців у реальних умовах виконання бойових завдань [34].

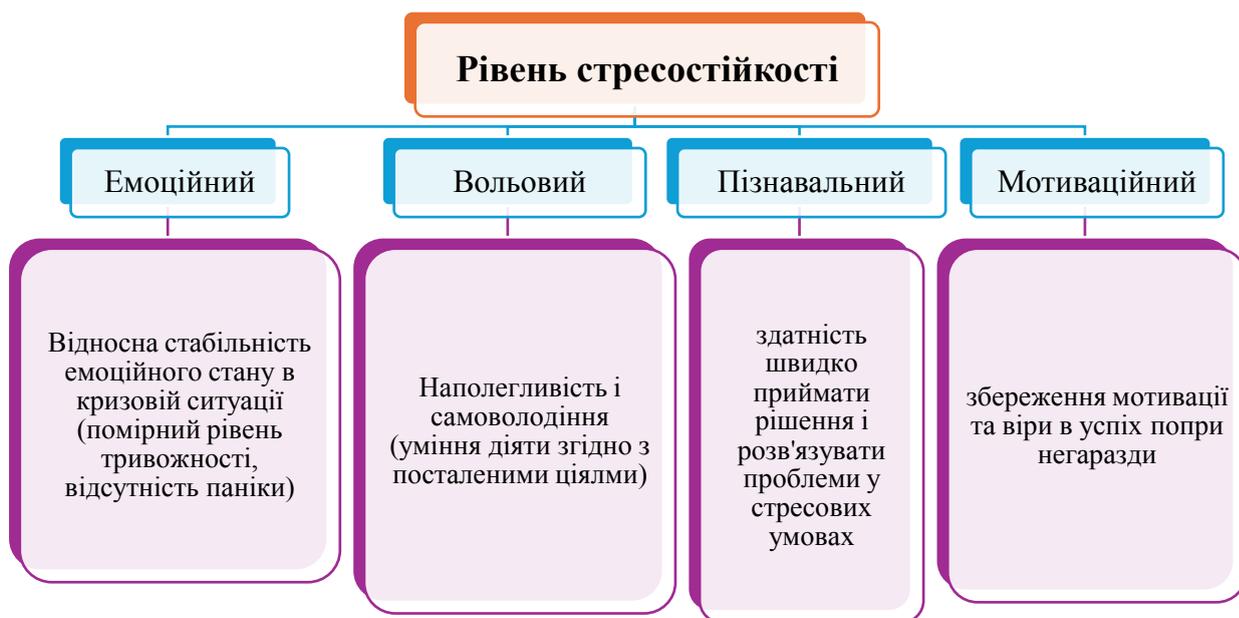
Окремим чинником виступає *практичний бойовий досвід*. Дослідження демонструють, що військовослужбовці, які вже мали досвід перебування в екстремальних ситуаціях і змогли їх адаптивно подолати, характеризуються вищим рівнем самоефективності, впевненості у власних можливостях та сформованішими адаптивними навичками (Southwick et al. [37]; Frankova et al. [34]). Зокрема, I. Frankova зі співавторами (2025) у дослідженні психологічної резильєнтності в умовах траншейної війни доводять, що попередній досвід боротьби зі стресом значно підсилює психологічну готовність до тривалих бойових навантажень [34]. Окрім цього, дослідники підкреслюють роль *духовно-смислових ресурсів*. Згідно з висновками S. Southwick та колег, віра, патріотизм, почуття обов'язку й усвідомлення значущості служби можуть виступати потужними внутрішніми ресурсами, що підсилюють психологічну стійкість у ситуаціях загрози життю [37].

Не менш значущими є організаційно-інституційні чинники, зокрема умови служби та наявність системної психологічної підтримки. Зарубіжний досвід, узагальнений у рекомендаціях АРА та документах НАТО, вказує на важливість розвиненої *інфраструктури резильєнтності*, що включає програми психологічної допомоги, центри підтримки та реабілітації, а також чітку систему управління бойовим стресом [31; 43]. Такі елементи сприяють не лише

зниженню негативних психоемоційних наслідків, а й підвищенню загального рівня психологічної готовності військовослужбовців.

Комплексне дослідження психологічної стійкості військових, проведене S. Southwick та співавторами, дозволило виокремити шість ключових факторів стресостійкості: самоефективність, навички управління стресом, організаційну підтримку (інфраструктуру резильєнтності), соціально-духовні мережі підтримки, адаптивні процеси (гнучкість поведінки) та залученість у змістовну діяльність [37].

Отже, чим більш розвиненими є зазначені чинники на індивідуальному, соціальному та організаційному рівнях, тим вищою є здатність військовослужбовця ефективно адаптуватися до умов екстремальної та бойової діяльності.



**Рис. 1.3. Критерії та показники рівня стресостійкості [5,9,13]**

Для оцінки рівня стресостійкості особистості у вітчизняній психології застосовується система критеріїв і показників, що відображають різні аспекти психічної регуляції діяльності в умовах стресу. Зазначений підхід представлений у працях українських дослідників, зокрема О. К. Кравцової, М. М. Шпака,

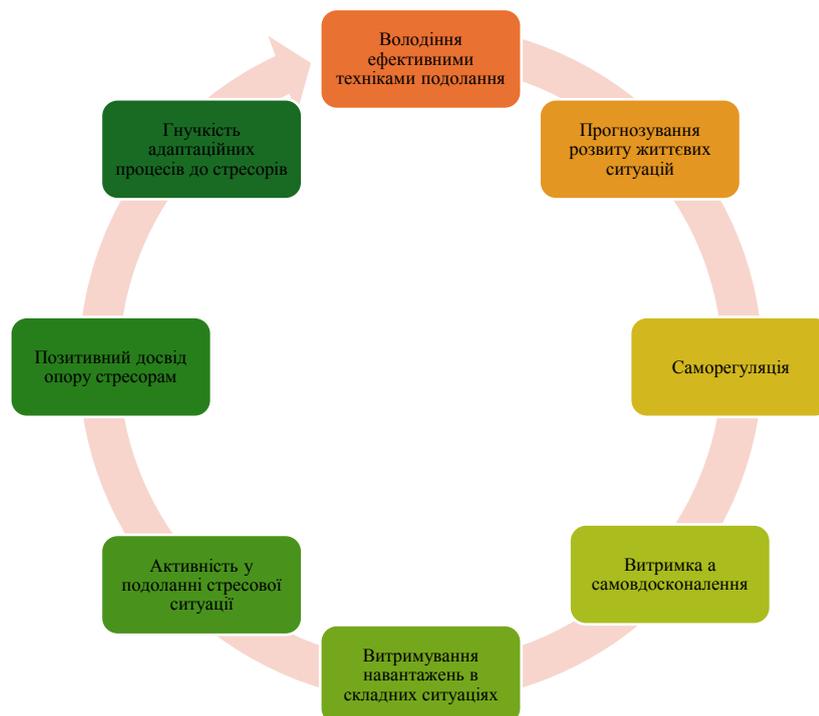
О. О. Когут, Р. М. Шевченка, Т. Руди, які розглядають стресостійкість як багатовимірне психологічне утворення, що проявляється у емоційній, вольовій, пізнавальній та мотиваційній сферах [5; 11; 12; 34; 39].

У цьому контексті критерій трактується як узагальнена сфера прояву стресостійкості, тоді як показники – як конкретні психічні характеристики та поведінкові реакції, що підлягають психологічному аналізу та оцінюванню (Кравцова О. К. [12]; Когут О. О. [11]). Аналіз сучасних українських досліджень свідчить, що найбільш поширеними є чотири базові критерії стресостійкості: емоційний, вольовий, пізнавальний та мотиваційний.

Зокрема, Т. Руда у праці, присвяченій психологічним механізмам стресостійкості особистості, зазначає, що емоційний критерій виявляється у здатності особи контролювати власні емоційні реакції та зберігати відносну стабільність психічного стану в кризових ситуаціях; вольовий критерій пов'язується зі здатністю до самоконтролю, наполегливості та цілеспрямованої поведінки в умовах стресу; пізнавальний критерій відображає адекватність сприймання, осмислення та аналізу стресової ситуації; мотиваційний критерій характеризує здатність підтримувати внутрішню мотивацію діяльності та віру в досягнення поставлених цілей, попри складні зовнішні обставини [39].

Відповідно до зазначених критеріїв, показниками високого рівня стресостійкості виступають: відносна стабільність емоційного стану за відсутності панічних реакцій та надмірної тривожності (емоційний рівень); здатність швидко приймати рішення й ефективно розв'язувати проблеми в умовах дефіциту часу та інформації (пізнавальний рівень); наполегливість, самоволодіння та вміння діяти відповідно до поставлених завдань, незважаючи на труднощі (вольовий рівень); збереження мотивації, віри в успіх та смислової спрямованості діяльності навіть у кризових ситуаціях (мотиваційний рівень) [11; 12; 34; 39]. Саме така структура критеріїв і показників стресостійкості покладена в основу узагальненої моделі, поданої на рис.1.3, що відображає емоційний, вольовий, пізнавальний та мотиваційний рівні прояву стресостійкості особистості.

Для структурного аналізу внутрішніх механізмів стресостійкості в роботі використано компонентний підхід, представлений у працях українських психологів (О. К. Кравцова, О. О. Когут, М. М. Шпак, Т. Руда), де стресостійкість розглядається як результат взаємодії регулятивних, когнітивних і поведінкових процесів. У межах цього підходу доцільним є виділення ключових компонентів, що забезпечують активне подолання стресу. Візуальне узагальнення зазначених положень подано на рис. 1.4.



**Рис. 1.4. Схематичне зображення компонентів стресостійкості**

Отже, проаналізувавши рис. 1.4, можна припустити, що стресостійкість постає як динамічна система, що включає володіння ефективними техніками подолання стресу, здатність до прогнозування розвитку ситуації, механізми саморегуляції, витримку й спрямованість на самовдосконалення, здатність витримувати навантаження, активність у подоланні труднощів, позитивний досвід опору стресорам та гнучкість адаптаційних процесів. Сукупність цих компонентів відображає активний характер стресостійкості та її залежність від рівня свідомої психологічної регуляції поведінки.

Перехід від структури стресостійкості до її проявів у реальній діяльності потребує звернення до результатів емпіричних досліджень, у яких зіставляється психофізіологічний і поведінковий стан військовослужбовців із різним рівнем стійкості до бойового стресу. Саме такі дослідження дозволяють перевірити, яким чином окреслені компоненти реалізуються в практиці та якими є їхні об'єктивні наслідки. Порівняльні тенденції зафіксовані й у вітчизняних дослідженнях. Так, С. В. Самойленко (2024) встановив, що військовослужбовці з недостатньо сформованою стресостійкістю значно частіше застосовують дезадаптивні копінг-стратегії, зокрема уникання й пасивне реагування, та рідше вдаються до проблемно-орієнтованих способів подолання стресових ситуацій [18]. Водночас у військових із вищим рівнем стресостійкості домінують активні стратегії розв'язання проблем, вищий рівень самоконтролю й менше накопичення емоційної напруги під впливом бойових стресорів.

Таким чином, у порівняльному аспекті результати зарубіжних і українських досліджень узгоджуються між собою: високий рівень стресостійкості пов'язаний із більш адаптивними фізіологічними реакціями, конструктивними формами копіngu та збереженням функціональної ефективності діяльності, тоді як низька стресостійкість супроводжується підвищеною тривожністю, імпульсивністю або, навпаки, ступором у стресових умовах, дезорганізацією поведінки та емоційним виснаженням (Southwick et al.; Самойленко).

Відповідно, критеріями оцінки рівня стресостійкості військовослужбовців можуть виступати: рівень тривожності та емоційного напруження в ситуаціях стресового впливу; здатність підтримувати ефективну поведінкову та професійну продуктивність у складних умовах; швидкість відновлення психофізіологічних показників (сон, пульс, концентрація уваги) після екстремальних подій; а також наявність або відсутність проявів дезадаптації, зокрема деструктивних копінг-стратегій чи симптомів емоційного вигорання (Кравцова О. К.; Шпак М. М.; Самойленко С. В.).

Отже, феномен стресостійкості військовослужбовців доцільно оцінювати як багатовимірну характеристику, що охоплює психологічні, поведінкові та фізіологічні критерії. Саме такий комплексний підхід, рекомендований у сучасних українських і зарубіжних дослідженнях, дозволяє не лише діагностувати рівень стресостійкості, а й обґрунтовано планувати заходи психологічної підтримки та розвитку резильєнтності військового персоналу.

## **1.2. Війна як чинник впливу на стресостійкість особистості**

Спираючись на теоретичне розуміння стресостійкості, на нашу думку, доцільно розглянути війну як специфічний екстремальний чинник, який суттєво трансформує адаптаційні можливості особистості. Війна поєднує у собі широку сукупність інтенсивних стресорів – безпосередню загрозу життю, бойові дії, поранення й каліцтва, полон, загибель побратимів, втрату дому, вимушене переміщення, тривалу невизначеність, інформаційно-психологічний тиск тощо.

На відміну від стресу в умовно мирному житті, де джерелами напруження часто виступають професійні, побутові чи міжособистісні проблеми, воєнний стрес пов'язаний із тотальною загрозою існуванню як конкретної людини, так і суспільства загалом.

З метою зіставлення специфіки стресових впливів у повсякденному та воєнному контексті доцільно подати порівняльну характеристику основних параметрів стресу в мирних і воєнних умовах, узагальнену на основі вітчизняних і зарубіжних досліджень (табл. 1.3).

Таблиця 1.3.

### Порівняння характеристик стресу в мирних та воєнних умовах

Ознака / параметр	Стрес у відносно мирних умовах	Стрес у воєнних умовах
Що викликає стрес	Побутові й робочі проблеми, конфлікти	Бойові дії, обстріли, поранення, втрати, окупація
Загроза життю	Зазвичай опосередкована, не пряма	Пряма загроза життю і здоров'ю
Тривалість	Окремі, відносно короткі епізоди	Тривалий, повторюваний вплив стресорів
Відчуття невизначеності	Пов'язане з роботою, сім'єю, змінами в житті	Невідомість щодо безпеки, майбутнього, виживання
Кого зачіпає	Переважає окрему людину або невелику групу	Великі групи людей, спільноти, ціле суспільство
Типові емоції	Тривога, напруження, втома	Сильний страх, жах, шок, відчуття безпорадності
Що можна контролювати	Людина часто може щось змінити (роботу, умови, оточення)	Багато подій не залежать від людини
Можливі наслідки без підтримки	Перевтома, хронічний стрес, професійне вигорання	ПТСР, депресія, тяжкі психічні наслідки війни
Роль стресостійкості	Допомагає зберігати працездатність і благополуччя	Є вирішальною для виживання та боєздатності

*Джерело: сформовано на основі власних спостережень*

Отже, війна постає як надпотужний екстремальний чинник, що різко підсилює інтенсивність і тривалість дії стресорів та фактично перевіряє межі адаптаційних можливостей і стресостійкості особистості. З одного боку, такі умови істотно підвищують ризик формування глибоких психотравматичних наслідків, з іншого - створюють підґрунтя для мобілізації внутрішніх ресурсів, перебудови психологічної регуляції діяльності та розвитку резильєнтності.

Н. Г. Іванова та Ю. І. Андрусишин (2023) підкреслюють значення таких психологічних детермінант, як: обізнаність військового щодо впливу умов війни на психіку, здатність розпізнавати власні психоемоційні стани, уміння застосовувати навички саморегуляції, готовність до проактивних дій і протидії негативним інформаційно-психологічним впливам [9].

У сучасній науковій літературі стресостійкість військовослужбовців розглядається як багатовимірне утворення, що формується внаслідок взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників, кожен з яких по-різному

впливає на здатність особистості функціонувати в умовах бойового стресу. Такий підхід ґрунтується на результатах низки емпіричних досліджень у межах військової та клінічної психології. Зокрема, у дослідженнях Р. Т. Bartone (2006) встановлено, що фізичний стан, витривалість та особливості нервово-психологічної реактивності є важливими передумовами ефективного реагування на бойовий стрес, однак біологічні ресурси самі по собі не забезпечують психологічної стійкості в екстремальних умовах. Автор емпірично показує, що за однакового рівня фізичної підготовленості військовослужбовці з різним рівнем життєстійкості (*hardiness*) демонструють істотно відмінні показники адаптації, емоційної регуляції та функціональної ефективності під час виконання службових завдань. Таким чином, Bartone дійшов висновку, що роль біологічних чинників реалізується у взаємодії з психологічними ресурсами, передусім із *hardiness* та сформованими копінг-стратегіями.

Подібні висновки отримано й у працях Adler і Bliese (2018), які на основі аналізу даних багатоетапних досліджень особового складу Збройних сил США продемонстрували, що високий рівень фізичної витривалості не запобігає розвитку дезадаптивних реакцій за відсутності ефективних психологічних механізмів саморегуляції та соціальної підтримки. Натомість військові, які поєднували фізичну готовність із розвиненими когнітивними та емоційними стратегіями подолання стресу, демонстрували вищу стресостійкість і нижчу поширеність тривожних та посттравматичних симптомів.

Українські дослідження підтверджують зазначені закономірності в умовах сучасної війни. Так, Р. М. Шевченко (2019) у ході емпіричного дослідження військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, встановив, що фізична підготовленість і загальний стан здоров'я виступають необхідною основою стресостійкості, проте визначальне значення мають психологічні чинники - здатність до саморегуляції, сформованість проблемно-орієнтованих копінг-стратегій і рівень усвідомлення власних психоемоційних станів. Автор показав, що за однакових бойових умов військові з розвиненими психологічними

ресурсами рідше демонстрували симптоми дезадаптації та емоційного виснаження.



**Рис. 1.5. Біопсихосоціальні чинники стресостійкості військовослужбовця в умовах війни**

*Джерело: сформовано на основі власних спостережень*

У дослідженні Н. В. Слободяник (2020) також наголошується, що соціальні чинники - підтримка сім'ї, згуртованість підрозділу та якість командирського лідерства – істотно модифікують вплив бойового стресу на психіку військовослужбовців. Порівняльний аналіз груп з різним рівнем соціальної підтримки показав, що навіть за високої інтенсивності стресорів військові з розвиненою мережею соціальних зв'язків демонстрували вищі показники психологічної стабільності та кращу адаптацію.

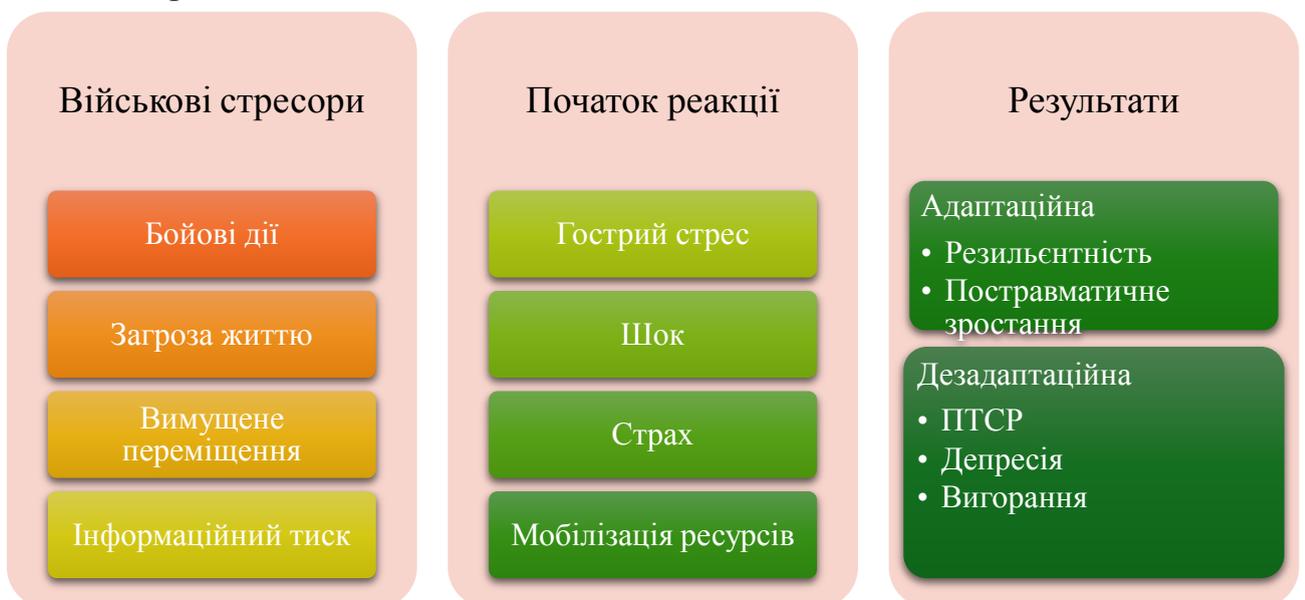
Отже, порівняльний аналіз результатів зарубіжних і вітчизняних досліджень свідчить, що жодна з груп чинників - біологічні, психологічні чи соціальні - не може розглядатися як самодостатня у формуванні стресостійкості військовослужбовців. Біологічні ресурси створюють фізіологічну основу реагування на стрес, психологічні механізми визначають характер переживання та регуляції напруження, а соціальні умови опосередковують як розвиток

стресових реакцій, так і можливості їх подолання. Таке узгодження емпіричних даних обґрунтовує доцільність використання біопсихосоціальної моделі для аналізу стресостійкості військовослужбовців в умовах війни (рис. 1.5).

Водночас стресостійкість в умовах війни доцільно розглядати не лише як відносно стабільну особистісну характеристику або сукупність наявних ресурсів, а як процесуальний феномен, що формується та трансформується під впливом бойового досвіду. Такий підхід представлений у сучасних зарубіжних та вітчизняних дослідженнях, де наголошується на нелінійному характері впливу війни на психіку особистості.

У межах транзакційної теорії стресу R. Lazarus і S. Folkman показали, що психологічні наслідки стресу залежать не лише від сили стресора, а й від когнітивної оцінки ситуації та доступних ресурсів подолання. Подібну процесуальну логіку розвиває теорія збереження ресурсів S. Hobfoll, згідно з якою воєнні події запускають каскад втрат і відновлення ресурсів, а саме цей процес зумовлює адаптивні або дезадаптивні результати. Водночас G. Bonanno на основі лонгitudних досліджень довів, що навіть за однаково високої інтенсивності травматичних впливів люди демонструють різні траєкторії наслідків — від резильєнтного відновлення до хронічної дезадаптації.

Узагальнення зазначених підходів дозволяє представити вплив війни на стресостійкість як послідовний багаторівневий процес, який охоплює вплив воєнних стресорів, первинні реакції, медіаторні механізми та віддалені психологічні результати. Узагальнена логіка цього процесу подана у вигляді моделі на рис. 1.6.



### Рис. 1.6. Модель впливу війни на стресостійкість особистості

Як показано на рис. 1.6, воєнні стресори становлять перший рівень впливу і включають безпосередню загрозу життю, бойові дії, втрати, поранення, вимушене переміщення та інформаційно-психологічний тиск.

Дослідження van der Kolk та Southwick et al. засвідчують, що саме екстремальна інтенсивність і неконтрольованість цих факторів відрізняють воєнний стрес від стресу мирного життя.

Другий рівень становлять початкові реакції організму на контакт зі стресором - гострий стрес, страх, шок, дезорієнтація або мобілізація ресурсів. У роботах McEwen і APA (DSM-5-TR) підкреслюється, що такі реакції є нормативними фізіологічними та психологічними відповідями і самі по собі не свідчать про наявність психічної патології.

Ключовим для подальшого розвитку подій є рівень медіаторів впливу, тобто чинників, що опосередковують перехід від гострої реакції до адаптаційних або дезадаптаційних наслідків. Порівняльний аналіз досліджень Bartone, Hobfoll і Шевченка свідчить, що індивідуальні ресурси (самоефективність, hardiness), копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані vs уникання), соціальна підтримка та організаційні умови служби істотно змінюють силу й напрям впливу бойового досвіду. За однакових бойових умов військовослужбовці з розвиненими психологічними та соціальними ресурсами демонструють істотно нижчий рівень дезадаптації.

Завершальним етапом розглянутого процесу є результати впливу воєнного досвіду, які, згідно з емпіричними даними G. Bonanno, S. M. Southwick та результатами сучасних українських досліджень, можуть розгортатися за двома основними траєкторіями адаптації.

Адаптаційна траєкторія характеризується збереженням або відновленням функціональної ефективності, розвитком резильєнтності та, за певних умов, посттравматичним зростанням. Дезадаптаційна траєкторія, навпаки, пов'язана з

формуванням посттравматичного стресового розладу, депресивних станів, стійкої тривоги, а також психоемоційного та професійного вигорання.

У цьому контексті важливо не лише фіксувати наявність стресових розладів, а й чітко розуміти, як саме проявляється різний рівень стресостійкості військовослужбовців у поведінці, емоційній регуляції, когнітивному функціонуванні та фізіологічному стані. Саме виділення таких показників дозволяє своєчасно ідентифікувати групи підвищеного психологічного ризику та обґрунтовано планувати заходи психологічної підтримки.

З урахуванням результатів зарубіжних і вітчизняних емпіричних досліджень узагальнені прояви високого та низького рівнів стресостійкості військовослужбовців представлено в табл. 1.5.

Таблиця 1.5.

### **Прояви високої та низької стресостійкості військовослужбовців у бойових умовах**

<b>Критерій / сфера</b>	<b>Висока стресостійкість</b>	<b>Низька стресостійкість</b>
<b>Емоційна</b>	Контроль емоцій, відсутність паніки; помірний рівень тривоги; здатність «охолоджувати» себе	Часті спалахи паніки, агресії або ступору; різкі перепади настрою; почуття безпорадності
<b>Когнітивна</b>	Збереження логічного мислення; концентрація уваги; швидке прийняття рішень	Дезорганізація мислення; труднощі з концентрацією; “тунельне” мислення
<b>Поведінкова</b>	Організованість, цілеспрямованість; дотримання наказів; підтримка інших військових	Імпульсивність або хаотичність; порушення дисципліни; уникання завдань
<b>Фізіологічна</b>	Швидке відновлення сну, апетиту, фізичної витривалості після стресу	Тривалі порушення сну, апетиту; соматичні скарги; хронічне виснаження
<b>Соціальна взаємодія</b>	Конструктивна комунікація; підтримка побратимів; готовність звернутися по допомогу	Ізоляція, конфліктність; уникання спілкування; замкненість у переживаннях

Як засвідчують результати досліджень, зокрема робота С. Самойленка (2024), низький рівень стресостійкості у військовослужбовців статистично значуще пов'язаний із переважанням дезадаптивних копінг-стратегій, насамперед уникання, емоційного придушення та імпульсивних реакцій. Автор показав, що застосування таких стратегій сприяє швидкому накопиченню

емоційної напруги, підвищує чутливість до бойових стресорів і суттєво збільшує ризик формування тривалих психотравматичних розладів [28].

Отже, у бойових умовах рівень стресостійкості визначає не лише психологічне благополуччя військовослужбовця, але й його функціональну готовність, якість прийняття рішень, здатність діяти в команді та зберігати боєздатність. Аналіз проявів різних рівнів стресостійкості дозволяє зрозуміти, які саме характеристики потребують розвитку та підтримки у процесі професійної та психологічної підготовки військовослужбовців.

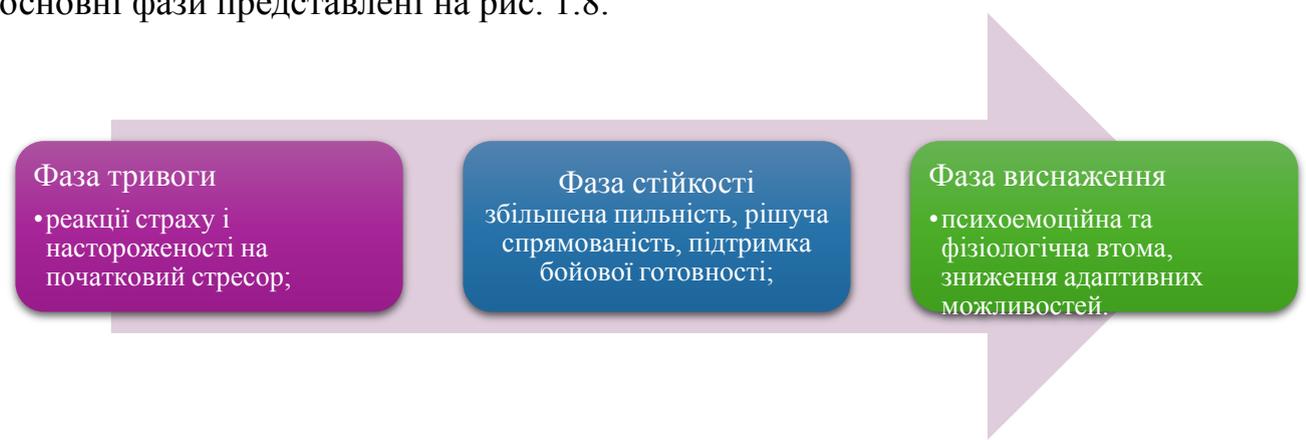
### **1.3. Особливості психічних станів і структури стресостійкості військовослужбовців**

Професійна діяльність військовослужбовців висуває надзвичайно високі психологічні вимоги. Служба в армії пов'язана з постійним ризиком для життя, впливом екстремальних бойових умов та необхідністю діяти під загрозою смертельної небезпеки. Дослідники відзначають, що участь у бойових діях може мати суттєвий негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я, оскільки військові переживають інтенсивний, тривалий стрес під дією потужних внутрішніх і зовнішніх стрес-факторів [15]. Особливо сильно ці чинники впливають на тих, хто безпосередньо виконує бойові завдання в умовах військових дій [13]. Військовослужбовцям доводиться швидко адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, що стрімко змінюються, приймаючи рішення під тиском часу та небезпеки. Постійні фактори ризику та швидкоплинність бойової обстановки роблять військову діяльність унікальним стресогенним середовищем.

Важливою особливістю професії є високий рівень відповідальності. Військовослужбовці відповідають не лише за власне життя, а й за безпеку товаришів по службі та виконання поставлених завдань. Усвідомлення ціни помилки (втрата життя, провал місії) посилює емоційне напруження бійців. У цих умовах надзвичайно значущими стають навички психологічної саморегуляції та дисципліни. Армійська система спеціально формує у

військових здатність контролювати страх, паніку та інші емоції, щоб продовжувати діяти ефективно. Так, під час служби військовослужбовці повинні виявляти не лише мужність, силу та витримку, але й оптимізм та позитивне ставлення до подій – це досягається завдяки навичкам саморегуляції психіки [11]. Дотримання чіткого розпорядку дня і військової дисципліни відіграє тут важливу роль: рутинний режим та самодисципліна допомагають знизити рівень ситуативного стресу та підтримувати психологічну стійкість [7]. Власне, організований спосіб життя, притаманний армії, слугує своєрідним буфером проти хаосу зовнішніх обставин, дозволяючи військовим краще переносити навантаження службових обов'язків.

Отже, специфіка військової професії – постійний ризик, екстремальні умови, жорстка дисципліна і висока відповідальність – формує у військовослужбовців особливий набір психологічних характеристик. Вживання і результативність в бойових умовах багато в чому залежать від розвитку вольових якостей, стресостійкості та навичок самоконтролю. У подібних умовах військовослужбовцям доводиться оперативно адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, приймати рішення в умовах інформаційної невизначеності та під загрозою для життя. Висока відповідальність за виконання завдань і безпеку побратимів зумовлює інтенсивне емоційне напруження. Навички психологічної саморегуляції, сформовані системою армійської підготовки, стають визначальними у збереженні функціональної ефективності. Чіткий режим, жорстка дисципліна та командна взаємодія відіграють роль буферних механізмів, які знижують ситуативний стрес. У цьому контексті бойовий стрес постає як особлива форма адаптаційної реакції, що охоплює весь спектр психофізіологічних станів. Його динаміка охоплює три основні фази представлені на рис. 1.8.



*Джерело: створено автором на основі моделі загального адаптаційного синдрому Г. Сельє.*

### **Рис. 1.8. Фази психофізіологічної реакції на стрес у межах моделі загального адаптаційного синдрому**

Важливо відзначити, що бойовий стрес охоплює широкий спектр реакцій. Він не просто шок чи страх, а «інтегральне явище, яке охоплює широкі фізіологічні, когнітивні, емоційні й поведінкові реакції [17]. Ці реакції можуть сприяти тимчасовій мобілізації, але за відсутності підтримки й відпочинку призвести до серйозних порушень психічного стану. За даними польових спостережень, у першому контакті з вогнем бойове напруження робить 50–75% бійців частково неефективними, у близько 25% виникають виражені фізіологічні реакції (тремор кінцівок, розлади травлення тощо) [12].

Військовослужбовці в умовах бойової діяльності зазнають комплексного впливу інтенсивних емоційних, когнітивних та фізіологічних навантажень, що зумовлено прямою загрозою життю, високою відповідальністю за виконання завдань та необхідністю швидкого ухвалення рішень. Як зазначає Г. Сельє, початкові реакції організму на екстремальний стрес проявляються у формі тривоги, страху та психофізіологічної активації, які мають адаптивний характер і спрямовані на забезпечення виживання в небезпечних умовах. Водночас тривала настороженість й напруга призводять до поступового виснаження резервів: розвиваються апатія, ірраціональні страхи, знижується концентрація уваги і здатність до адекватного мислення. Фізіологічні наслідки бойового стресу включають порушення вегетативної регуляції (прискорене серцебиття, напруження м'язів, головні болі, труднощі дихання, розлади сну).

Подібні результати отримані й у вітчизняних дослідженнях. Так, С.Самойленко (2024) встановив, що у військовослужбовців з тривалим досвідом участі в бойових діях зниження стресостійкості асоціюється з розвитком апатії, когнітивної дезорганізації та зменшенням здатності до адекватної оцінки

ситуації в умовах загрози. У порівнянні з бійцями з високим рівнем стресостійкості, ці військові частіше демонструють пасивні або хаотичні поведінкові реакції та швидше вичерпання психічних ресурсів [28].

Фізіологічний вимір бойового стресу також підтверджений емпірично. За даними Р. Bartone, хронічний вплив бойових стресорів супроводжується порушеннями вегетативної регуляції, зокрема прискореним серцебиттям, м'язовим напруженням, розладами сну та головними болями, що є маркерами переходу від фази мобілізації до фази виснаження [Bartone, 2006]. Аналогічні висновки представлено в українських роботах Н. Г. Іванової та Ю. І. Андрусишин (2023), де підкреслюється зв'язок між тривалим бойовим стресом і зростанням соматичних скарг та психоемоційного виснаження у військовослужбовців.

Таким чином, порівняльний аналіз зарубіжних та вітчизняних досліджень дозволяє дійти висновку, що короточасна інтенсивна активація психофізіологічних систем має адаптивне значення, тоді як тривале бойове навантаження без достатніх компенсаторних ресурсів веде до виснаження, когнітивної регресії та зниження ефективності бойової діяльності.

Згідно з транзакційною теорією психологічного стресу, розробленою Р. Лазарусом і С. Фолкман, ефективність адаптації до стресових подій визначається не стільки об'єктивними характеристиками ситуації, скільки особливостями її когнітивної оцінки та залучених стратегій подолання (coping). У межах цієї теорії автори виокремлюють дві базові категорії копінг-стратегій: орієнтовані на проблему (problem-focused coping), спрямовані на зміну ситуації або умов діяльності, та орієнтовані на емоції (emotion-focused coping), метою яких є стабілізація емоційного стану та зменшення суб'єктивного дистресу.

Емпіричні дослідження в галузі військової психології підтверджують адаптивну роль конструктивних копінг-стратегій у бойових умовах. Зокрема, S. M. Southwick, G. A. Bonanno, A. Masten та інші встановили, що використання таких стратегій, як планування дій, когнітивна переоцінка, активний пошук соціальної підтримки та навички саморегуляції, асоціюється зі зниженням

ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу та збереження психологічного функціонування після травматичного досвіду.

Натомість переважання унікальних та емоційно-деструктивних копінг-стратегій (ізоляція, емоційне придушення, поведінкове уникнення) статистично значуще пов'язане з більш високою поширеністю симптомів ПТСР, депресії та соматичних скарг. Такий зв'язок продемонстровано в дослідженнях Brewin et al. (2008) та Yehuda et al. (2015) на вибірках військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено траєкторіям психічного реагування на бойовий стрес. Зокрема, G. A. Bonanno на основі лонгітюдних досліджень військових і цивільних популяцій виділяє кілька типових траєкторій, серед яких найбільш поширеною є резилієнтна (близько 60–70% вибірки), що характеризується збереженням відносно стабільного психічного функціонування навіть за умов екстремального стресу. Встановлено, що ця траєкторія асоціюється з наявністю соціальної підтримки, адекватної психологічної підготовки, високого рівня самоконтролю та внутрішньої мотивації.

Ключовим чинником формування стресостійкості та резилієнтності визнається системна психологічна підготовка. Дослідження, проведені у збройних силах США та НАТО, свідчать, що програми тренінгів з емоційної регуляції, когнітивної реструктуризації та розвитку активних копінг-стратегій (зокрема Comprehensive Soldier Fitness) сприяють істотному зниженню проявів бойового виснаження та психологічних розладів у довгостроковій перспективі [Cornum, Matthews, Seligman, 2011].

Таким чином, стресостійкість і резилієнтність військовослужбовця слід розглядати не як фіксовані або вроджені риси, а як динамічні психологічні утворення, що формуються й розвиваються в процесі професійної підготовки та бойового досвіду. Їх цілеспрямоване формування є одним із ключових чинників профілактики психічних розладів, збереження психологічного благополуччя та підтримання боєздатності особового складу.

### ***Висновок до першого розділу***

Проведений у першому розділі теоретико-методологічний аналіз засвідчив, що стресостійкість є однією з ключових категорій сучасної психологічної науки, особливо у контексті вивчення поведінки та психічних станів особистості в умовах дії екстремальних і психотравмуючих чинників. Стресостійкість розглядається як інтегральна психологічна характеристика, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти й забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати за умов підвищеного стресового навантаження.

Узагальнення наукових підходів дозволило визначити, що стресостійкість не є сталою або вродженою властивістю, а формується й змінюється впродовж життя під впливом життєвого досвіду, професійної підготовки, соціалізації та специфіки середовища діяльності. Її розвиток зумовлюється сукупною дією зовнішніх чинників (умови діяльності, рівень соціальної й організаційної підтримки, характер професійних вимог) і внутрішніх ресурсів особистості (самоконтроль, емоційна зрілість, мотивація, наявність адаптивних стратегій подолання).

Особлива актуальність проблеми стресостійкості проявляється в умовах війни, яка є надзвичайно потужним і тривалим екстремальним чинником. Воєнне середовище характеризується постійною загрозою життю, високим рівнем невизначеності, емоційною напруженістю та інтенсивними психофізіологічними навантаженнями. У такому контексті військовослужбовці належать до групи підвищеного психологічного ризику, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з необхідністю прийняття відповідальних рішень і виконання бойових завдань у ситуаціях тривалого стресу.

У межах розділу встановлено, що бойовий стрес є складним багатовимірним явищем, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні реакції. Його динаміка має поетапний характер і зазвичай включає стадії тривоги, мобілізації (опору) та виснаження. За відсутності належної

психологічної підтримки й умов для відновлення тривалий бойовий стрес може призводити до розвитку дезадаптивних реакцій і стійких психоемоційних порушень.

Аналіз механізмів адаптації до екстремальних умов дозволив узагальнити, що активні та конструктивні способи подолання стресу відіграють провідну роль у збереженні психологічної рівноваги військовослужбовців. Здатність до емоційної регуляції, цілеспрямованого вирішення проблем, мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів значно знижує деструктивний вплив бойових стресорів та сприяє підтриманню функціональної ефективності.

На підставі теоретичного аналізу виокремлено дві узагальнені траєкторії психічного реагування на бойовий стрес: адаптивну, що характеризується збереженням або відновленням психологічної стійкості, та дезадаптивну, пов'язану з формуванням стійких негативних психічних наслідків. Наявність значної частки військовослужбовців, здатних зберігати функціональність навіть у критичних умовах, свідчить про високий потенціал розвитку внутрішніх ресурсів і психологічної витривалості в армійському середовищі.

Отже, результати першого розділу підтверджують, що стресостійкість військовослужбовців є багатовимірним, динамічним психологічним утворенням, розвиток якого залежить від поєднання індивідуальних особливостей, рівня професійної підготовки, системи психологічного забезпечення та організації військової служби. Сформульовані теоретичні положення створюють концептуальну основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей, чинників і умов формування стресостійкості військовослужбовців у процесі військової діяльності.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### **2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження**

У сучасній військовій психології психодіагностичні методи відіграють ключову роль у виявленні рівня адаптації, емоційного вигорання, депресивних та посттравматичних симптомів серед військових і ветеранів. Застосування стандартизованих кількісних інструментів дозволяє не лише виявити наявність психоемоційних порушень, а й забезпечити їх статистично достовірну інтерпретацію, що відкриває можливості для подальших психокорекційних заходів.

Метою дослідження є виявлення особливостей психоемоційного стану військовослужбовців з урахуванням статі, віку, статусу військової служби та тривалості бойового досвіду. Для досягнення поставленої мети дослідження планується здійснити комплексну якісну та кількісну діагностику з використанням стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволять оцінити як об'єктивні психологічні показники, так і суб'єктивну самооцінку респондентів.

Дослідження планується здійснити упродовж вересня–жовтня 2025 року шляхом анкетування та психологічного обстеження військовослужбовців і ветеранів бойових дій. У дослідженні передбачається участь 30 респондентів, що є достатнім для проведення психологічного аналізу в межах предствленого дослідження з урахуванням його мети та застосованих методик. Вибірка формується з урахуванням принципу статевого представництва та включає 21 чоловіка (70%) і 9 жінок (30%), що відповідає реальній гендерній структурі військового контингенту та дозволяє здійснити аналіз психоемоційного стану з урахуванням статевої особливостей. За статусом військової служби учасники дослідження були розподілені на дві групи: 20 діючих військовослужбовців та

10 ветеранів бойових дій, частина з яких має офіційно підтверджений статус осіб з інвалідністю внаслідок бойових дій. Такий розподіл дозволяє порівняти особливості психоемоційного стану осіб, які нині перебувають у системі військової служби, з особами, для яких бойовий досвід має віддалений характер.

З метою мінімізації впливу вікових чинників на результати дослідження вибірка була обмежена чіткими віковими рамками. До участі в дослідженні залучалися респонденти віком від 25 до 55 років, що відповідає періоду найбільшої професійної активності та дозволяє знизити ймовірність спотворень результатів, пов'язаних із віковими когнітивними або соматичними змінами.

Важливим критерієм відбору респондентів є досвід військової служби, зокрема бойовий стаж. До участі в дослідженні були залучені особи з тривалістю бойового досвіду від 6 місяців до 10 років, що дало змогу проаналізувати динаміку психоемоційного стану залежно від інтенсивності та тривалості впливу бойового стресу.

Такий склад вибірки забезпечив достатню варіативність індивідуальних характеристик і дозволив отримати узагальнені психологічні висновки щодо особливостей психоемоційного стану військовослужбовців і ветеранів.

У зв'язку з воєнним станом та обмеженим доступом до військових частин, психодіагностичне обстеження планується здійснювати в безпечних умовах, адаптованих до можливостей та потреб учасників. Збір даних буде проводитися дистанційно, шляхом індивідуального онлайн-анкетування. Буде дотримано принципу анонімності, що сприятиме підвищенню щирості відповідей та зниженню впливу соціальної бажаності. Усі респонденти нададуть добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні. Отримані відповіді не використовуватимуться для адміністративних, дисциплінарних або контролюючих цілей.

Для комплексної оцінки психоемоційного стану військовослужбовців планується застосування чотирьох стандартизованих психодіагностичних методик, які мають високу валідність і надійність та широко використовуються

в психологічних дослідженнях осіб з бойовим і посттравматичним досвідом. Вибір зазначених інструментів зумовлений необхідністю скринінгової оцінки широкого спектра психоемоційних проявів, зокрема депресивної симптоматики, симптомів посттравматичного стресу, рівня емоційної стійкості та суб'єктивного емоційного фону. Застосування методик має психодіагностичний, а не клініко-діагностичний характер і не передбачає встановлення медичних діагнозів.

1. *Анкета PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9)*. Методика PHQ-9 є однією з найбільш поширених та науково обґрунтованих інструментів для виявлення депресивної симптоматики та оцінки рівня її вираженості. Методика базується на діагностичних критеріях DSM-IV/DSM-5 і широко використовується у психологічній, медико-психологічній та реабілітаційній практиці. Анкета включає 9 запитань, що стосуються найбільш типових проявів депресії, таких як: втрата інтересу до діяльності, пригнічений настрій, порушення сну, відчуття втоми, низька самооцінка, труднощі з концентрацією, уповільнення або збудження, думки про смерть або самогубство. Кожен пункт оцінюється за шкалою:

- 0 – жодного разу
- 1 – кілька днів
- 2 – більше половини днів
- 3 – майже щодня

Максимальний бал становить 27. Інтерпретація результатів:

- 0–4 балів – відсутність/мінімальний рівень депресії
- 5–9 балів – легка депресія
- 10–14 балів – помірна
- 15–19 балів – помірно тяжка
- 20–27 балів – тяжка депресія

У межах дослідження PHQ-9 використовується для кількісної оцінки поширеності депресивних проявів серед військовослужбовців і ветеранів, а

також для виявлення осіб з підвищеним ризиком, які можуть бути рекомендовані для звернення до лікаря-психіатра.

2. *Опитувальник PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5)*. PCL-5 Опитувальник PCL-5 є психометричним інструментом, розробленим на основі критеріїв DSM-5, і використовується для скринінгової оцінки симптомів посттравматичного стресу. У межах психологічного дослідження PCL-5 не застосовується для встановлення клінічного діагнозу ПТСР, оскільки право на постановку такого діагнозу належить виключно лікарю-психіатру. Методика використовується з метою виявлення рівня вираженості посттравматичних симптомів і аналізу їх структури. PCL-5 дозволяє оцінити основні симптоматичні кластери ПТСР (повторне переживання, уникання, негативні зміни у пізнавально-емоційній сфері, гіперзбудження), що робить її цінною для психологічного аналізу психоемоційного стану військовослужбовців.

Опитувальник включає 20 запитань, які розподіляються на чотири групи симптомів:

- В – повторне переживання (флешбеки, нав'язливі спогади);
- С – уникнення (відмова згадувати або обговорювати травму);
- D – негативні зміни у когніціях і настрої (песимізм, почуття провини, емоційне оніміння);
- Е – гіперактивація (дратівливість, гіпернастороженість, порушення сну).

Кожне запитання оцінюється за п'ятибальною шкалою (0 – «зовсім не турбує» до 4 – «турбує дуже сильно»). Загальний бал (від 0 до 80) дозволяє оцінити ступінь вираженості симптомів. У дослідженні також враховувалася ймовірність клінічно значущого діагнозу ПТСР, яка вважається високою при сукупному балові  $\geq 33$ .

Методика має високу прогностичну силу, дозволяє виявляти ПТСР як у гострій фазі, так і на хронічному етапі. У даному дослідженні вона застосовувалася для оцінки наслідків бойового стресу та участі в травмуючих подіях.

3. *Методика оцінки емоційної стійкості (Є.О. Тарасов)*. Методика оцінки емоційної стійкості Є. О. Тарасова застосовується з метою дослідження здатності особистості зберігати емоційну врівноваженість, самоконтроль та функціональність в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Емоційна стійкість розглядається як важливий показник адаптаційного ресурсу особистості, що має істотне значення для осіб, які перебувають або перебували в екстремальних та стресогенних умовах, зокрема в умовах бойових дій.

Опитувальник складається з 10 тверджень, на які респонденти дають дихотомічні відповіді «так» або «ні». Запитання спрямовані на оцінку особливостей емоційного реагування, зокрема якості сну, реакцій на стресові подразники, здатності до заспокоєння, подолання емоційного напруження та відновлення після психоемоційних перевантажень. Кожна відповідь, що свідчить про наявність ознак емоційної стійкості, оцінюється в 1 бал. За сумарним показником визначаються такі рівні емоційної стійкості:

- 0–4 бали – низький рівень емоційної стійкості
- 5–7 балів – середній рівень
- 8–10 балів – високий рівень

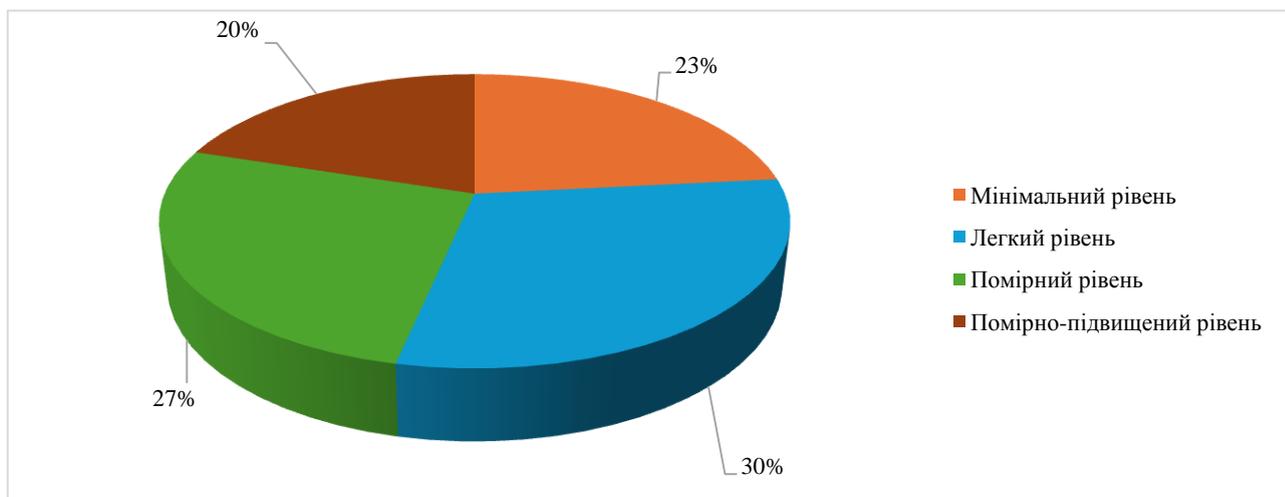
У межах даного дослідження методика була використана для психологічної оцінки рівня емоційної мобілізації та адаптивних можливостей респондентів, зокрема їх здатності протистояти емоційним перевантаженням у складних та кризових ситуаціях. Отримані показники дозволяють проаналізувати індивідуальні відмінності у стресостійкості та саморегуляції, не маючи клінічно-діагностичного характеру.

Обрані методики є поширеними у психологічній практиці та часто застосовуються для оцінки психоемоційного стану осіб, які перебувають у стресових або травматичних умовах. Вони прості у застосуванні, зрозумілі для респондентів та дають можливість отримати узагальнену характеристику психоемоційного стану без постановки клінічних діагнозів.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Проведене дослідження психоемоційного стану військовослужбовців та ветеранів дозволило отримати емпіричний матеріал для аналізу особливостей емоційного стану, рівня психологічної напруги та емоційної стійкості респондентів. Інтерпретація результатів ґрунтувалася на поєднанні кількісних показників із психологічним контекстом життєдіяльності досліджуваних, що відповідає сучасним підходам до вивчення впливу бойового стресу, досвіду війни та умов служби на психоемоційне функціонування особистості.

Як показано на рис. 2.1, отримані результати відображають особливості психоемоційного стану респондентів і дають змогу окреслити поширеність окремих емоційних проявів, зокрема зниженого настрою, підвищеного емоційного напруження та переживань, пов'язаних із травматичним досвідом. Крім того, результати демонструють індивідуальні відмінності за рівнем емоційної стійкості серед досліджуваних.



*Джерело: сформовано на основі власних досліджень*

**Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем вираженості емоційних ускладнень**

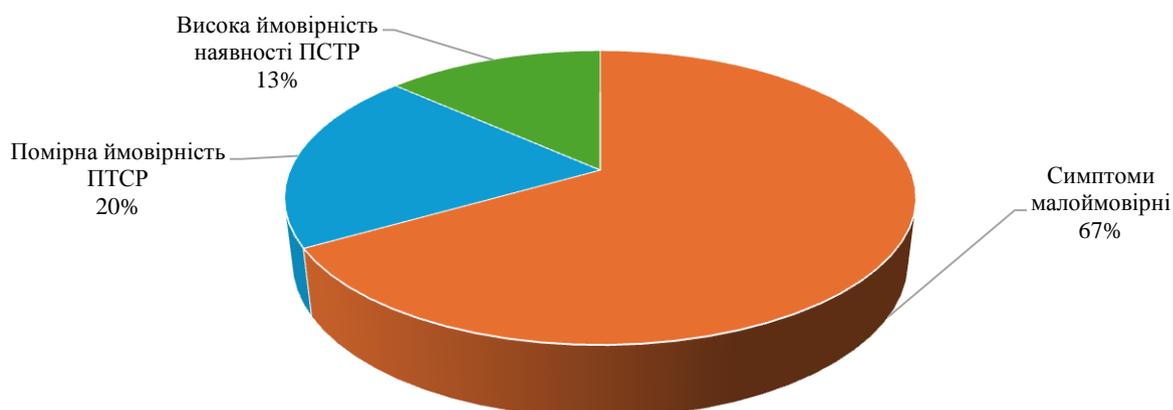
Як видно з рис. 2.1, у більшості респондентів зафіксовано прояви емоційних ускладнень різного ступеня вираженості. Найбільшою є частка осіб із легким рівнем емоційних ускладнень (9 респондентів), що свідчить про наявність помірного емоційного напруження, яке, як правило, не призводить до

значного порушення повсякденного функціонування, проте може впливати на самопочуття, настрої і загальний психологічний комфорт.

Помірний рівень емоційних ускладнень було виявлено у 8 учасників дослідження, що вказує на більш виражені труднощі емоційної регуляції та може бути пов'язано з тривалим впливом стресових факторів, зокрема умов військової служби та пережитого травматичного досвіду. Водночас наявність 7 респондентів із мінімальним рівнем емоційних ускладнень свідчить про збережені адаптаційні ресурси та достатню психологічну стійкість у частини вибірки.

Загалом отриманий розподіл демонструє, що для більшості учасників характерні легкі або помірні прояви емоційного напруження, що дозволяє розглядати їх як особливості поточного психоемоційного стану, а не як ознаки глибоких психологічних розладів. Це підкреслює актуальність своєчасної психологічної підтримки та превентивних заходів, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги та посилення ресурсів психологічної стійкості військовослужбовців і ветеранів.

З метою оцінки рівня посттравматичних реакцій у військовослужбовців та ветеранів було застосовано методику PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5) – стандартизований інструмент для виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу відповідно до критеріїв DSM-5. Опитування дало змогу визначити індивідуальні особливості прояву ПТСР серед учасників вибірки та розподілити їх за ступенем вираженості симптоматики.



*Джерело: сформовано на основі власних досліджень*

**Рис. 2.2. Розподіл показників вираженості ПТСР серед військовослужбовців та ветеранів (за методикою PCL-5)**

Респонденти з низьким рівнем проявів посттравматичного стресу становлять найбільшу частину вибірки. Для них характерна відносно збережена психоемоційна стабільність навіть за наявності досвіду бойового стресу. Такі учасники не відзначають частих нав'язливих спогадів, повторного емоційного переживання травматичних ситуацій або стійкого підвищення тривожності. Їхній психологічний стан може свідчити про наявність ефективних адаптаційних стратегій, сформовану стресостійкість та достатні внутрішні й соціальні ресурси. Ця група добре узгоджується з респондентами, у яких зафіксовано мінімальний або легкий рівень емоційних ускладнень у попередньому аналізі.

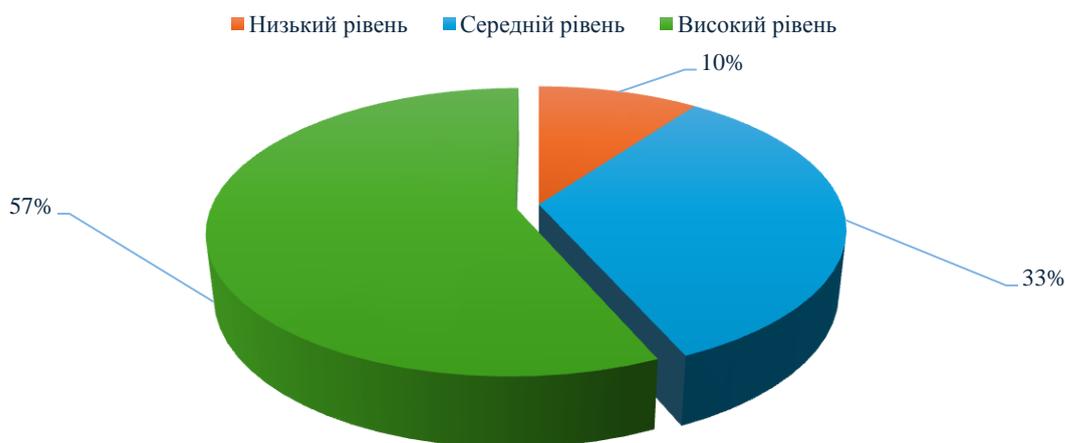
Помірна вираженість посттравматичних реакцій виявлена у меншій частині респондентів. Для цих учасників характерна періодична поява психоемоційного дискомфорту, що пов'язаний із пережитим травматичним досвідом. Це може проявлятися у епізодичних труднощах зі сном, підвищеній емоційній чутливості, униканні нагадувань про війну або напрузі у процесі адаптації до мирних умов. Хоча зазначені прояви не призводять до суттєвих порушень повсякденного функціонування, вони вказують на знижений рівень психологічного комфорту та потребу у підтримці. Ця група логічно співвідноситься з респондентами, у яких виявлено помірний рівень емоційних ускладнень.

Респонденти з високим рівнем проявів посттравматичних реакцій становлять найменшу частину вибірки. Для них характерна більш інтенсивна психоемоційна напруга, що може проявлятися у повторному згадуванні травматичних подій, емоційній відстороненості, підвищеній настороженості, дратівливості та труднощах відновлення емоційної рівноваги. У цих учасників спостерігаються зниження адаптаційних ресурсів та ускладнення процесу

соціальної й професійної адаптації. Отримані результати узгоджуються з даними про підвищений рівень емоційних ускладнень у частини респондентів та відображають вплив тривалого або інтенсивного стресового досвіду на психоемоційний стан.

Загалом результати дослідження підтверджують, що рівень проявів посттравматичних реакцій змінюється разом із загальним рівнем емоційних ускладнень, утворюючи єдину психологічну картину адаптації та емоційного функціонування військовослужбовців і ветеранів ускладнень, утворюючи єдину психологічну картину адаптації та емоційного функціонування військовослужбовців і ветеранів.

За результатами методики «Психодіагностика емоційної стійкості», проведеної серед 30 респондентів, було виявлено три рівні сформованості емоційної стійкості. Узагальнені показники подано на рис. 2.3.



*Джерело: сформовано на основі власних досліджень*

**Рис. 2.3. Розподіл показників емоційної стійкості серед респондентів**

Застосована методика дала змогу оцінити здатність військовослужбовців і ветеранів зберігати емоційну рівновагу, протистояти інтенсивному психоемоційному навантаженню та регулювати власні емоційні реакції в умовах стресу. Отримані результати доповнюють попередні дані про емоційні ускладнення та прояви посттравматичних реакцій, дозволяючи більш комплексно охарактеризувати психологічні ресурси респондентів.

Низький рівень емоційної стійкості було виявлено у 3 респондентів (10%). Для цих учасників характерна підвищена емоційна чутливість, труднощі з контролем емоційних реакцій та зниження здатності до саморегуляції в ситуаціях тривалого напруження. У цій групі частіше проявлялися ознаки емоційного виснаження, нестабільного настрою та зниженого психологічного комфорту, що узгоджується з результатами аналізу емоційних ускладнень і підвищеної напруги, зафіксованих у межах інших використаних методик. Такі особливості свідчать про обмежені адаптаційні ресурси та потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, спрямованій на відновлення емоційної рівноваги.

Середній рівень емоційної стійкості встановлено у 10 осіб (33,3%). Такі респонденти загалом здатні контролювати власний емоційний стан, однак у ситуаціях тривалого або інтенсивного стресу можуть демонструвати тимчасову нестабільність, переважно та зниження витривалості. Отримані показники логічно співвідносяться з результатами щодо легкого та помірного рівнів емоційних ускладнень, а також помірної ймовірності посттравматичних реакцій. Ця група зберігає базові адаптаційні ресурси, водночас потребує періодичної психологічної підтримки та профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення навичок емоційної саморегуляції.

Високий рівень емоційної стійкості було зафіксовано у більшості респондентів – 17 осіб (56,7%). Дані учасники продемонстрували здатність ефективно мобілізувати внутрішні психологічні ресурси, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно реагувати на стресові впливи. Отримані результати узгоджуються з попередніми даними про мінімальні або легкі емоційні ускладнення та низьку ймовірність посттравматичних реакцій у цієї частини вибірки. Високий рівень емоційної стійкості свідчить про сформовані адаптивні стратегії, досвід саморегуляції та наявність підтримувального соціального середовища.

Проведене дослідження засвідчило, що, незважаючи на вплив бойового стресу, значна частина військовослужбовців і ветеранів зберігає психологічні

ресурси адаптації, що проявляється у достатньому або високому рівні емоційної стійкості. Водночас у частини вибірки спостерігаються ознаки зниження адаптаційних можливостей та підвищеного психоемоційного напруження, що вказує на актуальність своєчасної психологічної підтримки.

Отримані результати доцільно враховувати під час розроблення програм психологічного супроводу, профілактики емоційного виснаження та відновлення психологічних ресурсів військовослужбовців і ветеранів як у період служби, так і після її завершення. Загалом аналіз емпіричних даних підтверджує необхідність системної психологічної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей психоемоційного реагування та рівня адаптаційних можливостей особистості.

### **2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у військовослужбовців**

З огляду на результати емпіричного дослідження та аналіз сучасної наукової літератури, розвиток стресостійкості у військовослужбовців потребує системного, багаторівневого та диференційованого підходу. Ефективна психологічна підтримка має враховувати індивідуальні особливості респондентів, зокрема вік, стать, наявність бойового досвіду, психоемоційний стан, рівень емоційної стійкості, а також соціальну підтримку, доступ до ресурсів, ціннісні орієнтації та тип особистості.

Ефективна психологічна підтримка має враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців, зокрема демографічні характеристики, бойовий досвід, актуальний психоемоційний стан, рівень емоційної стійкості, а також екологічні чинники – наявність соціальної підтримки, умови служби та доступ до психологічних ресурсів. Такий диференційований підхід відповідає сучасним уявленням про індивідуальні траєкторії адаптації до стресу.

Для діючих військовослужбовців доцільним є впровадження регулярних програм психоемоційної підтримки, спрямованих на зниження впливу хронічного стресу та підтримку емоційної рівноваги. У структурі таких програм

ефективними є техніки усвідомленого дихання, методи релаксації, елементи тілесно-орієнтованих практик, а також базові когнітивні прийоми роботи з емоційною напругою. Зазначені інтервенції рекомендовані в межах доказових програм психологічного супроводу осіб, які перебувають в умовах тривалого психофізіологічного навантаження.

Важливим компонентом розвитку стресостійкості є психоосвітня робота, спрямована на формування у військовослужбовців розуміння механізмів стресу, особливостей психоемоційних реакцій на екстремальні події та навичок самопомоги. Психоосвітні заходи можуть реалізовуватися у формі тренінгів, групових занять або інтегрованих модулів у систему професійної підготовки. Особливу увагу доцільно приділяти розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власного психоемоційного стану та використання адаптивних копінг-стратегій.

Згідно з підходами соціальної та групової психології, доцільним є впровадження групових форм психологічної підтримки. Регулярні групові зустрічі з психологом сприяють зниженню рівня соціальної ізоляції, формуванню довіри та відчуття психологічної безпеки, що позитивно впливає на відновлення емоційних ресурсів. Групові формати дозволяють учасникам нормалізувати власні переживання та отримувати емоційну підтримку від осіб з подібним досвідом. У межах підрозділів перспективним напрямом є розвиток елементів взаємопідтримки та менторства, що відповідає концепціям психологічної першої допомоги та підтримки «рівний – рівному». Підготовлені військовослужбовці, які володіють базовими навичками емоційної підтримки, можуть відігравати важливу роль у ранньому виявленні емоційних труднощів та сприяти формуванню культури звернення по психологічну допомогу.

Для військових, які перебувають у зоні активних бойових дій, особливого значення набувають короткі та доступні техніки психологічної стабілізації. До них належать методи дихальної регуляції, сенсорного заземлення, фокусування уваги та короткочасної ментальної релаксації. Такі інтервенції рекомендовані в

дослідженнях кризової психології як ефективні засоби підтримки функціональної стабільності в умовах обмежених ресурсів.

Окремої уваги потребують ветерани бойових дій, для яких актуальними є завдання довготривалого психологічного відновлення та соціальної адаптації. Психологічна підтримка цієї групи має бути спрямована на відновлення суб'єктивного відчуття контролю над життям, зміцнення особистісних ресурсів і формування нових життєвих цілей. Залежно від індивідуальних потреб доцільним є використання індивідуальних і групових форм психологічної допомоги, орієнтованих на роботу з травматичним досвідом, емоційною регуляцією та соціальною адаптацією.

Жінки-військовослужбовці потребують психологічної підтримки, що враховує специфіку їхнього досвіду служби, рольові навантаження та соціальні чинники. Дослідження гендерних аспектів військової психології вказують на доцільність створення спеціалізованих програм підтримки, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги, формування ресурсів самопідтримки та зміцнення самооцінки. Молоді військовослужбовці, які перебувають на початкових етапах професійного та особистісного становлення, є більш вразливими до впливу хронічного стресу. Для цієї групи ефективними є програми розвитку емоційного інтелекту, навичок саморефлексії та усвідомленої комунікації, що відповідає положенням сучасної психології розвитку та стрес-менеджменту.

Таким чином, розвиток стресостійкості у військовослужбовців слід розглядати як важливий психологічний ресурс, що забезпечує ефективну адаптацію до екстремальних умов, підтримку професійної діяльності та успішне повернення до цивільного життя. Комплексна система психологічної підтримки, побудована на науково обґрунтованих підходах, є необхідною умовою збереження психологічного благополуччя військовослужбовців і ветеранів.

### ***Висновок до другого розділу***

У другому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження психоемоційного стану військовослужбовців із використанням психодіагностичного інструментарію, адаптованого до умов військової служби та посттравматичного досвіду. До вибірки увійшли як діючі військовослужбовці, так і ветерани бойових дій, що дало змогу проаналізувати особливості стресостійкості у представників різних категорій військової спільноти. Застосований інструментарій дозволив виявити різний ступінь вираженості психоемоційних ускладнень, постстресових проявів та рівня емоційної стійкості серед опитаних. Отримані результати свідчать, що для значної частини респондентів характерні легкі або помірні прояви психоемоційного напруження, які відображають реакцію на умови військової служби та бойового досвіду, але не порушують суттєво повсякденне функціонування. Водночас у частини вибірки зафіксовано більш виражені постстресові реакції, що вказує на зниження адаптаційних ресурсів і підвищену вразливість до тривалого впливу стресових чинників.

Порівняльний аналіз результатів засвідчив наявність відмінностей у психоемоційному стані між окремими групами респондентів. Зокрема, ветерани бойових дій частіше демонструють підвищений рівень емоційного напруження та знижені показники емоційної стійкості порівняно з діючими військовослужбовцями, що може бути пов'язано з накопиченим травматичним досвідом та особливостями адаптації до мирних умов життя. Виявлено також певні відмінності між чоловіками і жінками, які проявляються у специфіці емоційного реагування та способах подолання стресу, що підтверджує важливість урахування гендерного чинника у психологічній роботі.

Аналіз показників емоційної стійкості дозволив розглядати її як важливий психологічний ресурс, що пов'язаний зі зниженням інтенсивності негативних психоемоційних проявів і загальним рівнем психологічного благополуччя. Особи з вищими показниками емоційної стійкості демонструють кращу здатність до саморегуляції, ефективніше використовують адаптивні стратегії

подолання стресу та зберігають стабільніший емоційний стан в умовах підвищеного навантаження. Отримані результати вказують на доцільність диференційованого підходу до психологічної підтримки військовослужбовців з урахуванням статусу служби, бойового досвіду, статі та рівня емоційної стійкості.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження підтвердило значущість комплексного психологічного підходу до вивчення та розвитку стресостійкості військовослужбовців і ветеранів, а також обґрунтувало необхідність побудови системи психологічної підтримки, орієнтованої на профілактику, адаптацію та відновлення психологічного функціонування.

## ВИСНОВКИ

Стресостійкість військовослужбовця виступає важливою психологічною характеристикою особистості, що відображає здатність зберігати емоційну рівновагу, працездатність і ефективність діяльності за умов інтенсивного та тривалого стресового впливу. В умовах сучасних бойових дій, які супроводжуються високим рівнем небезпеки, невизначеністю ситуацій і постійним психоемоційним напруженням, саме рівень стресостійкості значною мірою визначає успішність адаптації військовослужбовця до екстремальних умов служби.

Теоретичний аналіз засвідчив, що стресостійкість має багатовимірну та інтегративну природу, формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей, емоційно-вольових характеристик, життєвого і бойового досвіду, а також соціального середовища. Особливе значення в структурі стресостійкості відіграє емоційна стійкість, яка забезпечує здатність регулювати власні емоційні реакції, зберігати контроль над поведінкою та мисленням у стресових ситуаціях.

Проведене емпіричне дослідження дозволило охарактеризувати особливості психоемоційного стану військовослужбовців і ветеранів на різних етапах військового досвіду. Отримані результати свідчать, що для більшості респондентів характерні легкі або помірні прояви психоемоційного напруження, які відображають реакцію на умови військової служби та пережитий стресовий досвід. Водночас у частини опитаних зафіксовано більш виражені емоційні ускладнення та постстресові реакції, що вказує на зниження адаптаційних можливостей та потребу у психологічній підтримці.

Аналіз результатів показав, що рівень емоційної стійкості є суттєвим чинником психоемоційної адаптації військовослужбовців. Респонденти з вищими показниками емоційної стійкості демонструють кращу здатність до саморегуляції, стабільніший емоційний стан і меншу вираженість негативних психоемоційних проявів. Натомість зниження емоційної стійкості

супроводжується підвищеним емоційним напруженням, емоційною виснаженістю та ускладненнями адаптації до стресових умов.

Порівняльний аналіз окремих груп вибірки засвідчив наявність відмінностей у психоемоційному стані між діючими військовослужбовцями та ветеранами бойових дій. У ветеранів частіше фіксуються підвищене емоційне напруження та знижені показники емоційної стійкості, що може бути пов'язано з накопиченим травматичним досвідом і особливостями переходу від бойової діяльності до мирного життя. Виявлені також гендерні особливості емоційного реагування, які проявляються у специфіці переживання стресу та використанні різних способів емоційної саморегуляції.

Загалом результати дослідження підтверджують складну структуру психоемоційного реагування військовослужбовців у контексті бойового стресу та підкреслюють ключову роль емоційної стійкості як ресурсу психологічної адаптації. Проведене дослідження дозволяє поглибити розуміння феномена стресостійкості у військовій психології та окреслити напрями подальших наукових пошуків.

Перспективи подальших досліджень убачаються у розширенні вибірки за рахунок представників різних родів військ, категорій служби та етапів бойового шляху, що дозволить підвищити узагальненість отриманих результатів. Доцільним є детальніший аналіз впливу тривалості та інтенсивності бойового стажу на показники психоемоційного стану й стресостійкості, а також вивчення особливостей психологічної адаптації на різних етапах переходу від бойової діяльності до мирного життя.

Окремим перспективним напрямом може стати дослідження ролі індивідуально-психологічних і соціальних чинників (типів копінг-стратегій, рівня соціальної підтримки, сімейного контексту) у формуванні емоційної стійкості військовослужбовців. Крім того, застосування лонгітюдних дослідницьких дизайнів дозволить простежити динаміку психоемоційного стану в часі та оцінити стійкість адаптаційних ресурсів особистості у процесі служби й після її завершення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барановська, А. В. *Психосоматичні кореляти психологічної стійкості особистості* : випускна кваліфікаційна робота (магістр) / А. В. Барановська ; наук. керівник І. О. Вахоцька ; Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини. Умань, 2023. 103 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. 2020. С. 15 – 18.
3. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ). *Психологічний часопис*: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. № 5 (9). Вип. 9. 2019. С. 32-43.
4. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. Вип. 1. С. 105–116..
5. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. *Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення* : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання. Київ : Університет менеджменту освіти НАПН України, 2020. 42 с.
6. 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.
7. Даценко О. А. Ресурсний універсум в структурі психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74). № 1. С. 1–6.
8. Іванова Н. Г., Андрусишин Ю. І. Психологічні чинники збереження психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023.

9. Клименко І., Твердохліб Н., Зінченко Н. Особливості формування стресостійкості військовослужбовців у період реабілітації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. № 3 (12). С. 59–63.
10. Клочков В. Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 67–77.
11. Кальниш В. В., Хорошун Е. М., Салієв А. Ю., Швець А. В., Кіх А. Ю. Збереження працездатності військовослужбовців керівного складу різного віку, які працюють в умовах постійної дії стрес-чинників : метод. реком. Київ : Главник, 2019. 36 с.
12. Когут О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. *Правовий часопис Донбасу*. 2019. № 2. С. 158–164.
13. Колесніченко О. С. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій : посібник. Харків : НАНГУ, 2020. 105 с.
14. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. № 7. С. 98–117.
15. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 2. С. 64–70.
16. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
17. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.
18. Ляховець Л. О., Примак Ю. В. Психологічні особливості прояву життєстійкості у військовослужбовців. *Перспективи педагогічних і*

*психологічних досліджень* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Рига, 7–8 лют. 2024 р.). Riga : Baltija Publishing, 2024. С. 8–12. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/432/11505/24115-1>  
<http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/432>

19. Маклаков А. Г., Черм'янін С. В. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості («Адаптивність–200»). *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців*. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2019. С.234–246.

20. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді*. Київ : НУБіП України, 2019. С. 97–107.

21. Молчанова О. Особливості стійкості до бойового стресу у мобілізованих чоловіків в період воєнного стану в Україні. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень НУОУ*. 2024. № 23 (68).

22. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 67–70.

23. Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукраїнської наук.-практ. конф. Львів : Свічадо, 2020. 140 с.

24. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості. *Психолог*. Київ, 2020. С. 29–34.

25. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 34–38.

26. Примак Ю. В., Надточій М. О. Вітальність як індикатор якості життя сучасної людини. П'ятнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Мат-ли Міжнар. ювіл. наук. конф. (25 квітня 2025 р., м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова. Т.1. Психологія. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2025. С.137–140. URL: <https://drive.google.com/file/d/1h4YcZXfLPgF6G-tox1EmUrE-aFpx4sAq/view>

27. Швець А. В. та ін. *Прогнозування адекватності поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах* : метод. реком. Київ : ЦУЛ, 2019. 40 с.
28. Самойленко С. В. Психологічна стресостійкість військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 2. С. 112–119.
29. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96.
30. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74). № 4. С. 91–95.
31. Стресостійкість : навч. посіб. / за ред. Я. М. Когути. Львів : ЛДУВС, 2021. 204 с.
32. Кісарчук З. Г. та ін. *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу* : монографія. Київ : Слово, 2020. 178 с.
33. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71). № 3. С. 93–99.
34. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : НУДПС України, 2021. 286 с.
35. Трінька І. С., Кальниш В. В., Швець А. В., Мальцев О. В. Особливості впливу чинників бойового середовища на військовослужбовців. *Військова медицина України*. 2020. № 2. С. 73–80.
36. Чорний В., Романишин А., Остапчук О. Стійкість українських військовослужбовців у ході російсько-української війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 5 (81). С. 181–189.
37. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок-державних службовців : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 258 с.

38. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
39. Buenrostro-Jáuregui, M. H., Muñoz-Sánchez, S., Rojas-Hernández, J., Alonso-Orozco, A. I., Vega-Flores, G., Tapia-de-Jesús, A., & Leal-Galicia, P. (2025).
40. Cloninger, C. R., & Zohar, A. H. (2024). Resilience as the ability to withstand and positively cope with stress: Evidence from a psychological study. *South African Journal of Industrial Psychology*, 35(1).
41. Frankova I., Klochkov V., et al. Psychological resilience in trench warfare: Leveraging mental health frameworks for Ukrainian soldiers. *Journal of Military Psychology*. 2025. Vol. 10(1). P. 45–62.
42. Stepanenko V. War-induced stress and resources of socio-psychological resilience. *International Journal of Psychology and Social Sciences*. 2023. Vol. 8(2). P. 101–118.
43. Prykhodko I., et al. Psychological recovery of Ukrainian military personnel after combat stressors. *Military Behavioral Health*. 2023. Vol. 11(3). P. 213–227.
44. Савиченко О., et al. Dynamics of mental health of Ukrainian servicemen during wartime. *European Journal of War and Health Studies*. 2024. Vol. 5(1). P. 55–72.
45. Shvets A. V. Features of information-factor influence on mental health characteristics of servicemen after combat actions. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2024. Vol. 12(2). P. 89–104.

## ДОДАТКИ

## Додаток 1А

## АНКЕТА ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТА (PHQ-9)

ІМ'Я: \_\_\_\_\_ ДАТА «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 року

Протягом останніх двох тижнів як часто вас турбували  
будь-які з перерахованих проблем? (використовуйте  
“√” для відповідей)

Ніколи  
Кілька днів  
Більше половини часу  
Майже щодня

1. Зниження інтересу чи відчуття задоволення від виконання справ				
2. Поганий настрій, відчуття пригнічення чи безнадії				
3. Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість				
4. Відчуття втоми або зниження енергії				
5. Поганий апетит або переїдання				
6. Негативне відчуття щодо себе - що ви невдаха або, що ви підвели себе чи свою родину				
7. Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, під час читання газети чи перегляду телевізора				
8. Сповільненість рухів та мовлення, помітна навіть для оточуючих. Або навпаки, надмірна і непритаманна вам метушливість та активність				
9. Думки, що було б краще, якби ви померли або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду				

додайте колонки:




загальна сума

Якщо ви відзначили будь-які проблеми, то наскільки вони ускладнили для вас виконання вашої роботи, домашніх обов'язків, або наскільки ускладнили стосунки з людьми?	Не ускладнили взагалі	
	Дещо ускладнили	
	Дуже ускладнили	
	Надзвичайно ускладнили	

За кожну √: Ніколи = 0; Кілька днів = 1; Більше половини днів = 2; Майже щодня = 3

Інтерпретація результатів

Загальна сума

Ступінь важкості депресії

• 0-4

Депресія відсутня

• 5-9

Депресія легкого ступеню 10-14

• 15-19

Депресія вираженого ступеню 20-27

**Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5**

1. Думки та спогади, що повторюються і турбують, або нав'язливі картини стресового досвіду з минулого?  
 Так  
 Ні
2. Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід?  
 Так  
 Ні
3. Раптове відчуття ніби стресовий досвід знову трапляється (переживаєте ситуацію знову)?  
 Так  
 Ні
4. Відчуття пригнічення, смутку, коли щось нагадувало вам стресову ситуацію з минулого?  
 Так  
 Ні
5. Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, потіння)?  
 Так  
 Ні
6. Уникання думок або розмов про стресову ситуацію у минулому або уникання почуттів, пов'язаних з цією ситуацією?  
 Так  
 Ні
7. Уникання певної діяльності або ситуацій, тому що вони нагадують вам стресову ситуацію з минулого?  
 Так  
 Ні
8. Труднощі з пригадуванням важливих моментів стресового досвіду з минулого?  
 Так  
 Ні
9. Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (наприклад, «я поганий», «зі мною щось дуже не так», «нікому не можна довіряти», «світ – небезпечне місце»)?  
 Так  
 Ні
10. Звинувачення себе або інших на рахунок стресового досвіду, або того, що сталося після нього?  
 Так

- Ні
11. Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?
- Так  
 Ні
12. Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?
- Так  
 Ні
13. Відчуття віддаленості або відокремленості від інших?
- Так  
 Ні
14. Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога відчувати радість або любов до близької людини)?
- Так  
 Ні
15. Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка?
- Так  
 Ні
16. Ризикова поведінка, яка може зашкодити?
- Так  
 Ні
17. Перебування «на взводі» або «на сторожі»?
- Так  
 Ні
18. Відчуття постійної напруги?
- Так  
 Ні
19. Труднощі із зосередженістю?
- Так  
 Ні
20. Проблеми із засинанням або нічні прокидання?
- Так  
 Ні

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.

### Тест «Рівень емоційної стійкості»

(автор: Тарасов Є.О., кандидат психологічних наук, психотерапевт вищої категорії)

Потрібно відповісти на 10 тверджень, підрахувати бали і прочитати результати. 1. Мені часто сняться нічні кошмари

Так-2 бали. Ні-1 бал.

2. Мене дратує велика кількість людей

Так-3 бали. Ні-0 балів.

3. Мене часто мучить почуття провини

Так-3 бали. Ні-0 балів.

4. Я не забороняю собі висловлювати свої переживання, почуття

Так-0 балів. Ні-1 бал.

5. Я легко ображаюся на жарти в свою адресу

Так-3 бали. Ні-1 бал.

6. В мене часто змінюється настрій

Так-2 бали. Ні-1 бал.

7. Я потребую людей, здатних мене зрозуміти, підтримати, втішити

Так-2 бали. Ні-1 бал.

8. Я легко почувуюся в колі нових для мене людей

Так-0 балів. Ні-2 бали.

9. Я приймаю все те, що відбувається близько до серця

Так-3 бали. Ні-0 балів.

10. Мене легко розізлити

Так-2 бали. Ні-1 бал.

Результати тесту: 7 балів означає, що у вас високий рівень емоційної стійкості, який базується на стабільній психіці. Вам, швидше за все, не страшні ніякі емоційні стреси. Підтримуйте свою нервову систему в такому ж чудовому стані.

Від 8 до 9 балів: ви досить врівноважені. Ви адекватно реагуєте на більшість стресових ситуацій. У вас середній рівень емоційної стійкості, тобто та норма, яка властива більшості людей.

Від 15 до 20 балів: вас характеризує підвищений рівень емоційності. Вам слід опанувати прийоми і навички психічної саморегуляції (способи емоційного розвантаження), а можливо (хоча б іноді), приймати і заспокійливі збори трав.

Від 21 до 25 балів: вам властива дуже висока ступінь емоційної збудливості, ваші нерви «оголені». Найкраще вам можуть допомогти впоратися з емоційною вразливістю фахівці-психологи та психотерапевти.

