Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій протокол

№____ від _____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Взаємозв'язок стресових факторів та копінг-стратегій у військовослужбовців»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Вероніка НОВОСЬОЛОВА

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Борислав ХОМУЛЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

(підпис)
«__» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Новосьолова Вероніка Сергіївна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок стресових факторів та копінг-стратегій у військовослужбовців»

керівник роботи Хомуленко Борислав Владиславович, доц., к.псих.н.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4399

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: _____

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Провести теоретичний аналіз.
2) Провести емпіричний аналіз.
3) Надати практичні рекомендації відповідно до обраної теми.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.		
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.		
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.		
4	Оформлення висновків та рекомендацій.		
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).		

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Вероніка НОВОСЬОЛОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Борислав ХОМУЛЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 55 сторінок, 2 таблиць, 4 рисунки, 20 використаних літературних джерел.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок стресових факторів та копінг-стратегій у військовослужбовців.

Об'єкт дослідження — психологічні особливості переживання стресу у військовослужбовців.

Предмет дослідження — взаємозв'язок стресових факторів та копінг-стратегій у військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресу та копінг-стратегій у психології.
2. Визначити основні стресові фактори, характерні для військовослужбовців.
3. Дослідити особливості використання копінг-стратегій військовослужбовцями.
4. Встановити взаємозв'язок між рівнем стресу та типами копінг-стратегій.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки військовослужбовців, спрямованих на підвищення їх стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій.

Ключові слова: професійний стрес, копінг-стратегії, ввйстковослужбовці, стресові фактори.

ABSTRACT

The thesis contains: 55 pages, 2 tables, 4 figures, 20 references.

The aim of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between stress factors and coping strategies among military personnel.

The object of the study is the psychological characteristics of experiencing stress in military personnel.

The subject of the study is the relationship between stress factors and coping strategies among military personnel.

The research objectives are:

1. To analyze theoretical approaches to the study of stress and coping strategies in psychology.
2. To identify the main stress factors characteristic of military personnel.
3. To investigate the features of coping strategies used by military personnel.
4. To establish the relationship between stress levels and types of coping strategies.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results to develop psychological support programs for military personnel aimed at increasing their stress resilience and forming effective coping strategies.

Keywords: professional stress, coping strategies, military personnel, stress factors.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ … 10

1.1. Поняття стресу в психології та основні підходи до його вивчення…… 10

1.2. Особливості стресових факторів у військовослужбовців…….. 14

1.3. Копінг-стратегії як механізми подолання стресу…… 19

1.4. Взаємозв'язок стресових факторів та копінг-стратегій у наукових дослідженнях…….

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 …… 25

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ……..…… 27

2.1. Організація та методи дослідження……. 27

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження…….. 30

2.3. Практичні рекомендації щодо подолання стресу у військовослужбовців.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 …… 44

ВИСНОВКИ..... 61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 63

ДОДАТКИ…….. 66

ВСТУП

Актуальність дослідження.

У сучасних умовах соціально-політичної нестабільності, зокрема в умовах воєнних дій, проблема психічного здоров'я військовослужбовців набуває особливої значущості. Виконання бойових завдань супроводжується впливом значної кількості стресогенних факторів, серед яких загроза життю, фізичне та емоційне перевантаження, тривала ізоляція від сім'ї, невизначеність та постійна напруга. Хронічний вплив таких чинників може призводити до розвитку дезадаптивних психічних станів, зокрема тривожності, депресії, посттравматичних стресових розладів та емоційного вигорання [1; 5].

Водночас важливу роль у збереженні психологічного благополуччя військовослужбовців відіграють індивідуальні способи подолання стресу — копінг-стратегії. Саме вони визначають, яким чином особистість реагує на стресові ситуації, адаптується до складних умов та відновлює внутрішню рівновагу [3; 7]. У психологічній науці копінг-стратегії розглядаються як свідомі та несвідомі зусилля, спрямовані на подолання або зменшення впливу стресових факторів [2].

Особливої актуальності набуває дослідження взаємозв'язку між характером стресових факторів та обраними копінг-стратегіями у військовослужбовців, оскільки це дозволяє визначити ефективні механізми психологічної адаптації та розробити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених вивченню стресу та копінгу, питання їх взаємодії в умовах військової служби потребує подальшого емпіричного дослідження [4; 8].

Отже, актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів подолання стресу у військовослужбовців та розробки ефективних підходів до їх психологічної підтримки.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок стресових факторів та копінг-стратегій у військовослужбовців.

Об’єкт дослідження — психологічні особливості переживання стресу у військовослужбовців.

Предмет дослідження — взаємозв’язок стресових факторів та копінг-стратегій у військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресу та копінг-стратегій у психології.
2. Визначити основні стресові фактори, характерні для військовослужбовців.
3. Дослідити особливості використання копінг-стратегій військовослужбовцями.
4. Встановити взаємозв’язок між рівнем стресу та типами копінг-стратегій.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс методів:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури [1; 3];
- емпіричні методи психодіагностики:
  - **Шкала сприйманого стресу (PSS-10) Perceived Stress Scale** (С. Коен) — для визначення рівня суб’єктивного стресу;
  - **Опитувальник копінг-стратегій Ways of Coping Questionnaire** (Р. Лазарус, С. Фолкман) — для дослідження способів подолання стресу;
  - **Опитувальник COPE Inventory** (Ч. Карвер) — для вивчення індивідуальних копінг-стратегій;
- методи математичної статистики: кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для виявлення взаємозв’язків між змінними.

Характеристика вибірки: 30 військовослужбовців, віком від 28 до 45 років.

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки військовослужбовців, спрямованих на підвищення їх стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій. Результати дослідження можуть бути застосовані у діяльності військових психологів, психотерапевтів, а також у процесі підготовки та реабілітації військовослужбовців. Крім того, запропоновані рекомендації можуть бути використані у тренінгових програмах розвитку навичок саморегуляції та подолання стресу.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття стресу в психології та основні підходи до його вивчення

Проблема стресу є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов’язана з адаптаційними можливостями особистості, її психічним здоров’ям та ефективністю діяльності. У сучасних умовах динамічних соціальних змін, зростання інформаційного навантаження та підвищеної невизначеності рівень стресових впливів на людину значно зростає, що робить дослідження цього феномена особливо актуальним. Стрес впливає не лише на емоційний стан, але й на когнітивні процеси, поведінку та міжособистісні взаємини, визначаючи загальний рівень життєвої адаптації особистості [1].

У психологічній науці стрес розглядається як складне багаторівневе явище, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти. Він може виступати як фактор дезорганізації діяльності, так і як механізм мобілізації внутрішніх ресурсів. Саме ця подвійна природа стресу зумовлює підвищений інтерес дослідників до його вивчення та пошуку ефективних способів його регуляції [4].

У науковому дискурсі поняття «стрес» трактується багатогранно, що пояснюється існуванням різних підходів до його вивчення, а також міждисциплінарним характером даного феномена. Зокрема, стрес досліджується в межах психології, фізіології, медицини, соціології та інших наук, кожна з яких акцентує увагу на певних аспектах цього явища. Така різноманітність підходів дозволяє більш повно охарактеризувати природу стресу, проте водночас ускладнює формування єдиного визначення цього поняття [1; 4].

Термін «стрес» був уведений у науковий обіг канадським ученим Ганс Сельє, який заклав основи його системного вивчення. Він розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу, підкреслюючи універсальність цього процесу. Згідно з його концепцією, незалежно від природи стресора (фізичної, психологічної чи соціальної), організм реагує за схожим сценарієм, спрямованим на відновлення внутрішньої рівноваги [2].

Центральним положенням теорії Г. Сельє є поняття загального адаптаційного синдрому, який описує динаміку розвитку стресової реакції. Учений виділив три основні стадії: стадію тривоги, що характеризується мобілізацією захисних сил організму; стадію резистентності, на якій організм адаптується до дії стресора та підтримує відносну стабільність функціонування; та стадію виснаження, яка настає у разі тривалого або надмірного впливу стресових факторів і супроводжується зниженням адаптаційних можливостей [2]. Ця модель дозволяє зрозуміти, як тривалий стрес може призводити до негативних наслідків для здоров'я.

У межах фізіологічного підходу стрес розглядається як сукупність змін в організмі, що виникають у відповідь на дію стресорів. До таких змін належать активація симпатичної нервової системи, підвищення рівня гормонів стресу (зокрема кортизолу та адреналіну), зміни у функціонуванні серцево-судинної, ендокринної та імунної систем. Ці реакції забезпечують швидку мобілізацію енергетичних ресурсів організму, необхідних для подолання загрози або адаптації до нових умов [3].

Важливо підкреслити, що фізіологічні реакції стресу мають адаптивний характер лише за умови їх короткочасності. У разі тривалого впливу стресорів відбувається перевантаження регуляторних систем організму, що може призводити до розвитку різноманітних порушень — від психосоматичних захворювань до емоційного виснаження. Саме тому сучасні дослідження все більше орієнтовані на вивчення не лише механізмів виникнення стресу, але й способів його ефективного подолання [3; 4].

Таким чином, розуміння стресу як складного багатовимірного явища, що поєднує біологічні та психологічні аспекти, створює підґрунтя для подальшого аналізу його проявів та наслідків, а також для дослідження механізмів адаптації особистості в умовах підвищеного стресового навантаження.

Водночас у психології значного поширення набув когнітивний підхід до розуміння стресу, представлений роботами Річард Лазарус. Згідно з цим підходом, стрес виникає не стільки внаслідок впливу об'єктивних факторів, скільки в результаті їх суб'єктивної оцінки особистістю. Р. Лазарус визначає стрес як процес взаємодії між людиною та середовищем, у якому ситуація оцінюється як така, що перевищує ресурси індивіда та загрожує його благополуччю [5].

Ключовим елементом когнітивної теорії є поняття «когнітивної оцінки», яка включає первинну та вторинну оцінку. Первинна оцінка пов'язана з визначенням значущості події для особистості (загроза, виклик або нейтральна ситуація), тоді як вторинна оцінка стосується аналізу власних ресурсів для подолання ситуації. Саме ці процеси визначають індивідуальні відмінності у переживанні стресу [6].

Ще одним важливим напрямом є психосоціальний підхід, у межах якого стрес розглядається як результат взаємодії соціальних факторів та індивідуально-психологічних особливостей. Представники цього підходу акцентують увагу на ролі соціального середовища, міжособистісних відносин, соціальної підтримки та життєвих подій у виникненні стресу [7].

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділяють поняттю «стресорів» — факторів, що викликають стресову реакцію. Вони можуть бути як зовнішніми (екстремальні умови діяльності, соціальні конфлікти, фізичні навантаження), так і внутрішніми (особистісні переживання, когнітивні установки, індивідуальні особливості). У військовому контексті до стресорів належать загроза життю, участь у бойових діях, тривала напруга, невизначеність, а також психологічні травми [8].

У науковій літературі також розрізняють еустрес і дистрес. Еустрес

розглядається як позитивний стрес, що сприяє мобілізації ресурсів та підвищенню ефективності діяльності, тоді як дистрес має негативний характер і призводить до виснаження та дезадаптації особистості [2]. Це розмежування є важливим для розуміння того, що не всі стресові реакції мають негативні наслідки.

Крім того, сучасні дослідження підкреслюють роль індивідуальних характеристик у переживанні стресу. До таких характеристик належать рівень тривожності, емоційна стабільність, особистісні риси, досвід подолання труднощів та сформованість копінг-стратегій. Саме вони визначають, яким чином особистість реагує на стресові ситуації та наскільки ефективно їх долає [6; 9].

Таким чином, аналіз основних підходів до вивчення стресу дозволяє зробити висновок, що даний феномен має складну, багаторівневу природу та включає фізіологічні, психологічні й соціальні компоненти. Найбільш продуктивним у сучасній психології є інтегративний підхід, який поєднує різні аспекти дослідження стресу та враховує як об’єктивні умови, так і суб’єктивні особливості їх сприйняття. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого вивчення взаємозв’язку стресових факторів та копінг-стратегій, зокрема у специфічних умовах військової діяльності.

1.2. Особливості стресових факторів у військовослужбовців

Професійна діяльність військовослужбовців пов’язана з підвищеним рівнем ризику, відповідальності та психоемоційного напруження, що зумовлює специфіку впливу стресових факторів на їх психічний стан. Військова служба належить до екстремальних видів діяльності, у яких людина змушена функціонувати в умовах невизначеності, небезпеки та дефіциту ресурсів. На відміну від цивільних професій, вона передбачає постійне перебування в ситуаціях потенційної загрози життю, що значно підвищує рівень хронічного стресу та висуває високі вимоги до адаптаційних

можливостей особистості, її психологічної стійкості та здатності до саморегуляції [1; 4].

Одним із ключових стресових факторів у діяльності військовослужбовців є загроза життю та здоров'ю. Участь у бойових діях, перебування в зоні активних військових дій або навіть очікування можливого зіткнення з небезпекою супроводжується постійною психічною напругою. Такий стан активізує базові механізми виживання, зокрема реакції «бий або тікай», що проявляються у вигляді підвищеної тривожності, гіперзбудження, пильності, емоційної нестабільності. Тривале перебування у подібному стані може призводити до виснаження нервової системи, порушень сну, зниження концентрації уваги та інших негативних психічних проявів [2].

Важливим стресогенним чинником є також фізичне навантаження та виснаження. Військова служба часто пов'язана з інтенсивними фізичними навантаженнями, тривалими маршами, обмеженням у відпочинку, порушенням режиму сну та харчування. Хронічне фізичне перевантаження у поєднанні з психоемоційним напруженням призводить до зниження загального рівня працездатності, погіршення когнітивних функцій та зростання дратівливості. У довготривалій перспективі це може сприяти розвитку психосоматичних розладів, що негативно впливають як на фізичне, так і на психічне здоров'я військовослужбовців [3].

Суттєвий вплив на психічний стан військовослужбовців мають соціально-психологічні фактори. До них належать ізоляція від сім'ї, тривала розлука з близькими, обмеженість соціальних контактів, а також необхідність адаптації до специфічних умов військового колективу. Відсутність звичних джерел емоційної підтримки може посилювати почуття самотності, тривоги та психологічного дискомфорту. Водночас міжособистісні конфлікти, напружені взаємини з товаришами по службі або командуванням можуть виступати додатковими стресогенними чинниками, що ускладнюють процес адаптації до умов служби [5].

Окрему групу становлять морально-психологічні стресори, пов'язані з

необхідністю прийняття складних і відповідальних рішень у критичних ситуаціях. Військовослужбовці часто стикаються з необхідністю діяти в умовах невизначеності, брати на себе відповідальність за життя інших людей, а також переживати втрати побратимів. Такі ситуації можуть спричиняти глибокі внутрішні переживання, формування почуття провини, моральні дилеми та внутрішні конфлікти, що значно ускладнює психологічну адаптацію [6].

Крім того, важливу роль відіграють організаційні фактори військової служби, такі як жорстка ієрархія, підпорядкованість, обмеження особистої свободи, необхідність беззаперечного виконання наказів. Дані умови можуть викликати додаткове психоемоційне напруження, особливо у випадках, коли вони суперечать особистим переконанням або моральним установкам військовослужбовця [4].

У сучасних умовах особливого значення набувають інформаційні стресори, пов’язані з постійним потоком новин, повідомлень про бойові дії, втрати та невизначеність майбутнього. Інформаційне перевантаження може підвищувати рівень тривожності, формувати відчуття нестабільності та посилювати емоційне виснаження [7].

Внаслідок тривалого впливу зазначених стресових факторів у військовослужбовців можуть формуватися різноманітні негативні психічні стани, зокрема Посттравматичний стресовий розлад, тривожні та депресивні розлади, а також синдром емоційного вигорання. Ці стани не лише знижують ефективність професійної діяльності, але й ускладнюють подальшу соціальну адаптацію особистості [8].

Таким чином, стресові фактори у військовослужбовців мають комплексний, багаторівневий характер і охоплюють фізичні, психологічні, соціальні та моральні аспекти. Їхній вплив є тривалим і часто кумулятивним, що підвищує ризик розвитку дезадаптивних станів. Це зумовлює необхідність детального вивчення механізмів подолання стресу, зокрема копінг-стратегій, які відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров’я

військовослужбовців.

Окрему групу становлять морально-психологічні стресори, пов’язані з необхідністю прийняття складних рішень у критичних ситуаціях, відповідальністю за життя інших людей, а також переживанням втрат і травматичних подій. Такі фактори можуть спричиняти внутрішні конфлікти, почуття провини, безпорадності та інші негативні емоційні стани [6].

У сучасних умовах особливого значення набувають інформаційні стресори, пов’язані з надмірним потоком негативної інформації, впливом медіа, а також невизначеністю щодо розвитку подій. Інформаційне перевантаження може підвищувати рівень тривожності та сприяти формуванню дезадаптивних реакцій [7].

Важливо зазначити, що стресові фактори у військовослужбовців часто мають комплексний характер і взаємодіють між собою, посилюючи загальний рівень стресу. Наприклад, фізичне виснаження може знижувати здатність до ефективного емоційного регулювання, що, у свою чергу, підвищує чутливість до психологічних стресорів [4].

У наукових дослідженнях також виділяють гострий та хронічний стрес у військовослужбовців. Гострий стрес виникає у відповідь на екстремальні події, такі як бойові зіткнення, тоді як хронічний стрес формується внаслідок тривалого перебування у напружених умовах. Хронічний стрес є особливо небезпечним, оскільки може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів організму та розвитку серйозних психічних розладів [8].

Серед найбільш поширених наслідків тривалого впливу стресових факторів у військовослужбовців виділяють Посттравматичний стресовий розлад, депресивні стани, тривожні розлади, а також синдром емоційного вигорання. Дані стани значно знижують якість життя, ефективність професійної діяльності та можуть ускладнювати соціальну адаптацію після завершення служби [9].

Водночас важливо підкреслити, що вплив стресових факторів є індивідуально варіативним. Рівень їхнього переживання залежить від

особистісних характеристик військовослужбовця, попереднього досвіду, рівня психологічної підготовки та наявності ефективних копінг-стратегій. Саме ці чинники визначають здатність особистості протистояти стресу та зберігати психологічну стійкість у складних умовах [6; 10].

Таким чином, стресові фактори у військовослужбовців мають багатовимірний характер і включають фізичні, психологічні, соціальні та моральні компоненти. Їхній комплексний вплив зумовлює необхідність глибокого вивчення механізмів адаптації та подолання стресу, що є важливим підґрунтям для дослідження копінг-стратегій як ефективних засобів регуляції психічного стану військовослужбовців.

1.3. Копінг-стратегії як механізми подолання стресу

У сучасній психології проблема подолання стресу є однією з центральних, оскільки саме від ефективності адаптаційних механізмів залежить психічне здоров’я особистості та її здатність функціонувати в умовах підвищеного навантаження. Одним із ключових понять у цьому контексті є копінг, який розглядається як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або зменшення впливу стресових факторів [1; 3].

Поняття «копінг» було розроблене в межах транзакційної теорії стресу, запропонованої Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман. Вони визначали копінг як динамічний процес, що включає постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості [2].

Копінг-стратегії формуються на основі індивідуального досвіду, особистісних характеристик, соціального середовища та рівня розвитку саморегуляції. Вони не є фіксованими, а змінюються залежно від ситуації, що підкреслює їхню гнучкість та адаптивний характер [4].

У науковій літературі існує кілька підходів до класифікації копінг-

стратегій. Найбільш поширеною є класифікація, запропонована Р. Лазарусом, яка передбачає поділ копінгу на два основні типи: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований [2].

Проблемно-орієнтований копінг спрямований на активне вирішення ситуації, що викликає стрес. Він включає аналіз проблеми, пошук інформації, планування дій, прийняття рішень та контроль над ситуацією. Такий тип копінгу є найбільш ефективним у випадках, коли ситуація піддається контролю та зміні [5].

Емоційно-орієнтований копінг, у свою чергу, спрямований на регуляцію емоційного стану, пов’язаного зі стресовою ситуацією. До нього належать такі стратегії, як уникнення, заперечення, пошук емоційної підтримки, переоцінка ситуації. Цей тип копінгу є доцільним у ситуаціях, які не піддаються безпосередньому контролю [6].

Подальший розвиток досліджень копінгу привів до виділення ширшого спектру стратегій, зокрема активного копінгу, уникнення, когнітивної переоцінки, соціальної підтримки, прийняття, гумору, релігійного копінгу тощо. Значний внесок у розробку цієї класифікації зробив Чарльз Карвер, який створив багатовимірну модель копінг-стратегій [7].

Важливим аспектом є розмежування адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій. До адаптивних належать ті, що сприяють ефективному подоланню стресу та відновленню психологічної рівноваги (наприклад, активне вирішення проблеми, позитивна переоцінка, пошук підтримки). Дезадаптивні стратегії, такі як уникнення, заперечення, вживання психоактивних речовин, можуть тимчасово знижувати рівень напруження, але в довгостроковій перспективі погіршують психічний стан [8].

Суттєве значення має також поняття копінг-ресурсів, до яких належать особистісні та соціальні чинники, що забезпечують ефективність подолання стресу. Серед них виділяють рівень самоконтролю, самооцінку, оптимізм, соціальну підтримку, життєвий досвід. Наявність достатніх копінг-ресурсів підвищує стресостійкість особистості та сприяє більш конструктивному

реагуванню на складні ситуації [4; 9].

У контексті військової діяльності копінг-стратегії набувають особливого значення, оскільки військовослужбовці постійно стикаються з екстремальними умовами. Ефективні стратегії подолання стресу сприяють збереженню психічного здоров'я, підвищенню бойової готовності та зниженню ризику розвитку психічних розладів. Зокрема, дослідження показують, що використання активних та проблемно-орієнтованих стратегій пов'язане з кращою адаптацією та нижчим рівнем стресу [10].

Водночас домінування дезадаптивних копінг-стратегій може призводити до погіршення психоемоційного стану, зниження ефективності діяльності та формування негативних психологічних наслідків. Саме тому вивчення копінг-стратегій є важливим напрямом психологічних досліджень, особливо в умовах підвищеного стресового навантаження [8].

Таким чином, копінг-стратегії є складним багатовимірним феноменом, що відіграє ключову роль у процесі подолання стресу. Вони визначають ефективність адаптації особистості до складних життєвих обставин і виступають важливим фактором збереження психічного здоров'я. Їх дослідження створює теоретичне підґрунтя для аналізу взаємозв'язку між стресовими факторами та способами їх подолання, що є особливо актуальним у контексті військової служби.

1.4. Взаємозв'язок стресових факторів та копінг-стратегій у наукових дослідженнях

Проблема взаємозв'язку стресових факторів та копінг-стратегій займає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації особистості до складних життєвих умов. Дослідження цього взаємозв'язку ґрунтується на положеннях транзакційної теорії стресу, розробленої Річард Лазарус, згідно з якою стрес є результатом

взаємодії між індивідом та середовищем, а копінг виступає як процес регуляції цієї взаємодії. У межах цієї теорії особлива увага приділяється когнітивній оцінці ситуації, що визначає як інтенсивність переживання стресу, так і вибір способів його подолання.

Згідно з сучасними науковими уявленнями, характер стресових факторів значною мірою визначає вибір копінг-стратегій. Зокрема, у ситуаціях, що піддаються контролю, особистість частіше застосовує проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне вирішення проблеми, зміну умов діяльності або пошук альтернативних рішень. Такі стратегії пов’язані з більш високим рівнем психологічної адаптації та ефективності діяльності. Натомість у ситуаціях, які сприймаються як неконтрольовані, загрозливі або непередбачувані, переважають емоційно-орієнтовані та уникальні стратегії, що спрямовані на зниження емоційного напруження, а не на зміну ситуації.

Наукові дослідження підтверджують, що існує тісний зв’язок між рівнем стресу та типом обраних копінг-стратегій. Високий рівень стресу часто асоціюється з використанням дезадаптивних форм копінгу, таких як уникнення, заперечення, регресія або емоційне відсторонення. Подібні стратегії можуть забезпечувати короткочасне зниження напруження, однак у довгостроковій перспективі вони сприяють накопиченню психологічних проблем та зниженню ефективності адаптації. У свою чергу, використання адаптивних стратегій — активного подолання, планування, позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки — сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню стресостійкості та покращенню загального психоемоційного стану.

Особливу увагу у наукових дослідженнях приділяють ролі когнітивної оцінки ситуації у формуванні копінг-поведінки. Як зазначає Сьюзен Фолкман, саме суб’єктивне сприйняття стресора визначає не лише інтенсивність стресу, але й вибір стратегій його подолання. Первинна оцінка дозволяє визначити значущість ситуації для особистості (як загрози, втрати чи виклику), тоді як вторинна оцінка пов’язана з визначенням наявних ресурсів для її подолання.

Таким чином, одна й та сама ситуація може викликати різні реакції залежно від індивідуальних особливостей, досвіду та рівня емоційного інтелекту.

Крім того, результати сучасних досліджень свідчать про вплив індивідуально-психологічних характеристик на вибір копінг-стратегій. До таких характеристик належать рівень тривожності, самооцінка, локус контролю, а також емоційний інтелект. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту більш схильні до використання конструктивних стратегій подолання стресу, оскільки здатні краще усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Важливим аспектом є також роль соціального середовища у формуванні копінг-поведінки. Підтримка з боку близьких, колег або соціальних інститутів сприяє вибору адаптивних стратегій та підвищує здатність особистості до подолання стресових ситуацій. Водночас соціальна ізоляція або конфліктні взаємини можуть посилювати використання дезадаптивних форм копінгу.

Отже, взаємозв’язок між стресовими факторами та копінг-стратегіями є складним і багатовимірним процесом, що визначається як характеристиками ситуації, так і індивідуальними особливостями особистості. Розуміння цього взаємозв’язку має важливе значення для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення стресостійкості та оптимізацію адаптаційних можливостей людини.

У ряді емпіричних досліджень встановлено, що ефективність копінг-стратегій залежить від їх відповідності конкретній ситуації. Так, проблемно-орієнтовані стратегії є більш ефективними у випадках, коли особистість має можливість впливати на ситуацію, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії є доцільними у випадках, коли ситуація не піддається контролю [5]. Це свідчить про необхідність гнучкого використання різних стратегій залежно від умов.

Дослідження також вказують на важливу роль індивідуально-психологічних характеристик у формуванні взаємозв’язку між стресом та копінгом. До таких характеристик належать рівень тривожності, емоційна стабільність, локус контролю, самооцінка, а також попередній досвід

подолання стресових ситуацій [7]. Високий рівень особистісних ресурсів сприяє використанню більш адаптивних копінг-стратегій та зменшенню негативного впливу стресу.

У контексті військової діяльності взаємозв'язок між стресовими факторами та копінг-стратегіями має особливе значення. Дослідження показують, що військовослужбовці, які використовують активні та конструктивні стратегії подолання стресу, демонструють вищий рівень психологічної стійкості, кращу адаптацію до умов служби та нижчий ризик розвитку психічних розладів [8].

Водночас використання дезадаптивних копінг-стратегій у військовослужбовців може сприяти розвитку негативних психічних станів, зокрема Посттравматичний стресовий розлад, депресії, тривожних розладів та емоційного вигорання. Це підтверджує необхідність формування ефективних стратегій подолання стресу у процесі психологічної підготовки військових [9]. Крім того, у сучасних дослідженнях наголошується на ролі соціальної підтримки як важливого чинника, що опосередковує взаємозв'язок між стресом та копінгом. Наявність підтримки з боку колег, командирів та сім'ї сприяє зниженню рівня стресу та стимулює використання більш адаптивних стратегій [6; 10].

Таким чином, аналіз наукових досліджень свідчить про наявність складного та багатовимірного взаємозв'язку між стресовими факторами та копінг-стратегіями. Характер цього взаємозв'язку визначається як об'єктивними умовами ситуації, так і суб'єктивними особливостями її сприйняття. Ефективність подолання стресу залежить від адекватності обраних стратегій, рівня особистісних ресурсів та соціальної підтримки. Отримані теоретичні положення створюють основу для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення зазначених взаємозв'язків у військовослужбовців.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто основні теоретичні аспекти стресу та копінг-стратегій, а також особливості їх прояву у військовослужбовців. Аналіз наукових джерел дозволив виділити кілька ключових положень:

1. Проблема стресу в психології є центральною для розуміння механізмів адаптації особистості. Стрес розглядається як складне багатовимірне явище, що поєднує фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти. Його вплив на психічний стан і поведінку особистості залежить від тривалості, інтенсивності та характеру стресорів [1; 4].
2. Особливості стресових факторів у військовослужбовців визначаються специфікою професійної діяльності: підвищеним ризиком, відповідальністю, фізичними та психоемоційними навантаженнями, ізоляцією від соціального оточення та морально-психологічними стресорами. Тривалий вплив таких факторів може призводити до хронічного стресу, емоційного вигорання та розвитку психосоматичних розладів [2; 5].
3. Копінг-стратегії виступають важливим механізмом подолання стресу, дозволяючи особистості регулювати емоційне напруження та зберігати психологічну рівновагу. Залежно від типу стресора та індивідуальних особливостей, застосовуються проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані або уникальні стратегії. Адаптивне використання копінг-стратегій сприяє підвищенню стресостійкості та ефективності діяльності [3; 6].
4. Взаємозв’язок стресових факторів та копінг-стратегій є багатовимірним і визначається як об’єктивними умовами ситуації, так і суб’єктивним сприйняттям особистості. Рівень стресу, когнітивна оцінка ситуації, індивідуально-психологічні ресурси та соціальна підтримка впливають на вибір стратегій подолання стресу та їх ефективність [3; 4; 6].

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив, що ефективне подолання стресу у військовослужбовців значною мірою залежить від адекватності обраних копінг-стратегій, рівня особистісних ресурсів та соціальної підтримки. Отримані теоретичні дані створюють основу для проведення емпіричного дослідження взаємозв’язку стресових факторів та копінг-стратегій у військовослужбовців, що буде реалізовано у другому розділі даної роботи.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою даного дослідження є вивчення взаємозв'язку між стресовими факторами та копінг-стратегіями у військовослужбовців.

Для досягнення цієї мети були поставлені такі завдання:

1. Визначити рівень суб'єктивного стресу у військовослужбовців.
2. Виявити типи копінг-стратегій, які застосовуються для подолання стресових ситуацій.
3. Оцінити взаємозв'язок між рівнем стресу та вибором копінг-стратегій.
4. Проаналізувати особливості індивідуального використання адаптивних та дезадаптивних стратегій подолання стресу.

Для проведення дослідження була сформована цільова вибірка, що включала 30 військовослужбовців віком від 28 до 45 років. Склад вибірки відповідає наступним характеристикам:

- Стать: усі учасники чоловіки, що зумовлено специфікою служби.
- Стаж служби: від 5 до 20 років, що дозволяє врахувати досвід адаптації до екстремальних умов.
- Професійна діяльність: учасники служать у підрозділах із високим психоемоційним навантаженням, що включає регулярні тренування, бойові завдання та тривале перебування в умовах підвищеного ризику.
- Добровільність: усі військовослужбовці дали згоду на участь у дослідженні та були поінформовані про мету, процедуру та можливість відмови без наслідків для служби.

Вибірка була сформована за принципом цільового добору, що забезпечило відповідність учасників дослідницьким критеріям та дозволило

отримати релевантні дані щодо стресових реакцій і копінг-стратегій у військовому середовищі.

Для збору емпіричних даних були використані стандартизовані психологічні методики, що дозволяють оцінити рівень суб'єктивного стресу та специфіку копінг-поведінки:

1. Шкала сприйманого стресу (PSS-10) Perceived Stress Scale (С. Коен) Методика спрямована на визначення рівня суб'єктивного стресу, який виникає у відповідь на життєві події останнього місяця. PSS-10 включає 10 пунктів із чотирибальною шкалою оцінювання: від «ніколи» до «дуже часто». Сумарний бал дозволяє класифікувати рівень стресу як низький, середній або високий. Використання PSS-10 обґрунтоване численними дослідженнями, що підтвердили його надійність і валідність у різних популяціях [1].
2. Опитувальник копінг-стратегій Ways of Coping Questionnaire (Р. Лазарус, С. Фолкман) Ця методика дозволяє досліджувати стратегії подолання стресових ситуацій у різних контекстах. Опитувальник складається з 66 пунктів, що об'єднані в кілька субшкал, відповідно до типу копінгу: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникальні або дезадаптивні. Вибір цього інструменту обґрунтований його високою застосовністю для оцінки адаптивних і дезадаптивних реакцій у військовослужбовців [2].
3. Опитувальник COPE Inventory (Ч. Карвер) COPE Inventory включає 60 пунктів та дозволяє оцінити індивідуальні стратегії подолання стресу. Опитувальник розрізняє 15 субшкал, що охоплюють як адаптивні стратегії (активне подолання, планування, пошук соціальної підтримки), так і дезадаптивні (уникнення, емоційне відсторонення, заперечення). Використання COPE Inventory дозволяє отримати деталізовану картину копінг-поведінки учасників [3].

Дослідження проводилося у кілька етапів:

1. Підготовчий етап: формування вибірки, інформування учасників про

мету і процедуру дослідження, отримання добровільної згоди.

2. Збір емпіричних даних: учасники заповнювали опитувальники у спокійній, контрольованій обстановці, що забезпечувало мінімізацію зовнішніх стресорів.
3. Обробка даних: отримані результати були занесені до бази даних для подальшого аналізу.

Для аналізу отриманих результатів застосовувався кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Пірсона. Цей метод дозволяє визначити силу та напрямок взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного стресу (PSS-10) та типами копінг-стратегій (Ways of Coping Questionnaire та COPE Inventory). Кореляційний аналіз обґрунтований, оскільки основна мета дослідження полягає у виявленні зв'язків між змінними, а коефіцієнт Пірсона є стандартним статистичним показником для таких досліджень.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Проведене дослідження рівня суб'єктивного стресу у військовослужбовців дозволило отримати важливу інформацію про психоемоційний стан учасників вибірки та визначити групи ризику за ступенем психічного напруження. Для оцінки рівня стресу була використана Шкала сприйманого стресу (PSS-10) С. Коена, яка є однією з найбільш поширених методик у психологічних дослідженнях та дозволяє виявити суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій у повсякденному житті.

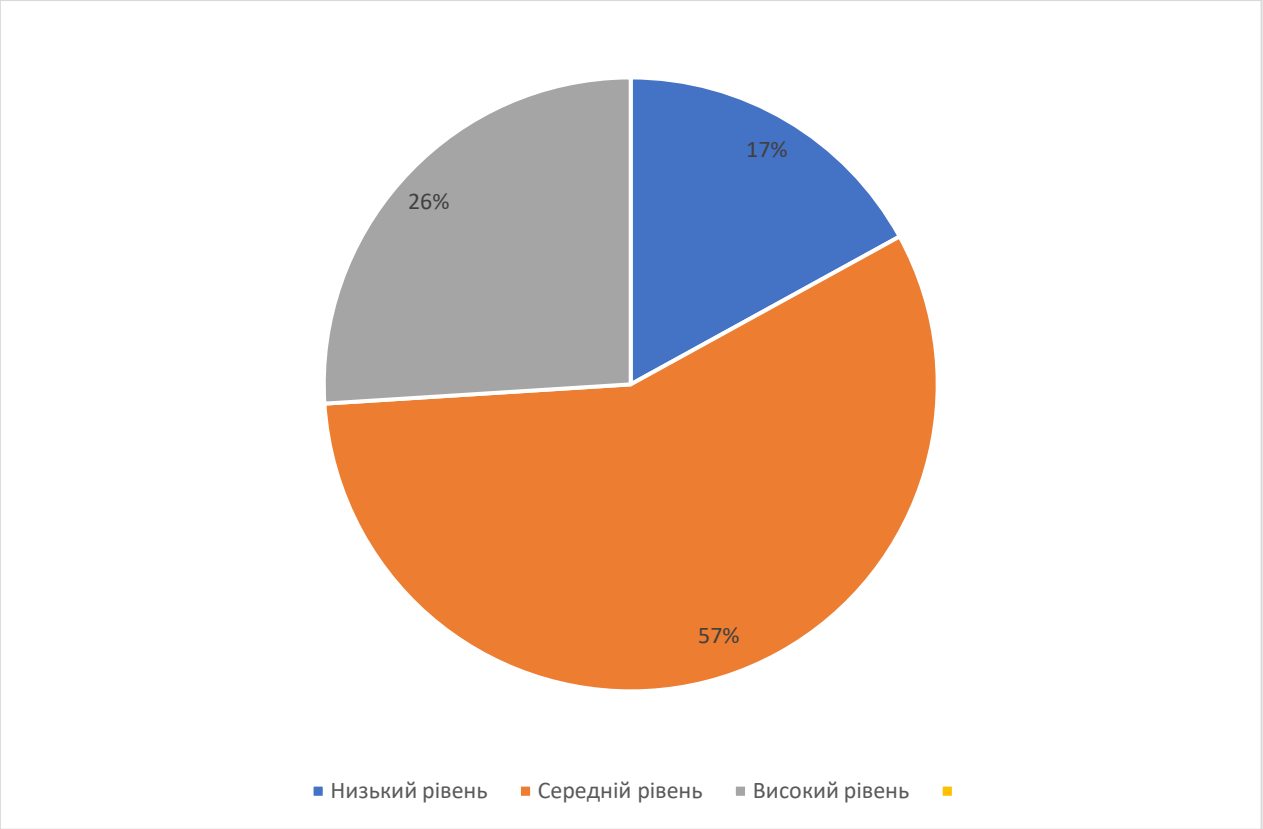


Рис 2.1. – Рівень суб'єктивного стресу

Результати дослідження продемонстрували різноманітність рівнів суб'єктивного стресу серед військовослужбовців. Аналіз показав, що більшість учасників — 17 осіб (57%) — мають середній рівень стресу, що відповідає балам 14–26 за шкалою PSS-10. Такий результат свідчить про помірне психоемоційне навантаження, яке є типовим для військової служби в бойових підрозділах. Середній рівень стресу у більшості учасників відображає стан, у якому стрес є стимулюючим фактором, що мобілізує ресурси особистості для виконання службових завдань, але водночас при тривалому впливі може негативно впливати на емоційний стан та фізичне здоров'я.

Низький рівень стресу (0–13 балів) спостерігався у 5 осіб (17%). Ця група характеризується високою психологічною стійкістю та здатністю ефективно регулювати емоції у стресових ситуаціях. Можна припустити, що ці військовослужбовці використовують ефективні копінг-стратегії, які дозволяють їм знижувати психоемоційне напруження навіть у складних

умовах служби. Наявність цієї групи підтверджує, що не всі військовослужбовці зазнають значного стресового навантаження, і деякі особи здатні підтримувати психологічний баланс навіть у високоризикових ситуаціях.

Високий рівень стресу (27–40 балів) був виявлений у 8 осіб (26%), що становить значну частину вибірки. Для цих учасників характерна підвищена тривожність, психоемоційне напруження, порушення сну та потенційно зниження працездатності. Високий рівень стресу у військовослужбовців може бути наслідком тривалого перебування в умовах бойового навантаження, високого рівня відповідальності, фізичної втоми, а також недостатнього рівня соціальної підтримки. Результати свідчать про необхідність уваги з боку психологів та можливого впровадження програм з розвитку адаптивних копінг-стратегій, тренінгів із зниження стресу та психоемоційної підтримки.

Середній бал групи за PSS-10 склав 20,3 ± 5,4, що відображає помірний рівень стресу. Варіативність результатів вказує на значні індивідуальні відмінності у сприйнятті стресових ситуацій: частина учасників здатна мобілізувати свої ресурси і ефективно долати стрес, тоді як інші піддаються психоемоційному перевантаженню. Такі дані узгоджуються з сучасними науковими дослідженнями, які вказують на те, що рівень стресу у військовослужбовців залежить не лише від зовнішніх факторів, таких як загроза життю або фізичне виснаження, але й від особистісних характеристик, когнітивної оцінки ситуації та наявності соціальної підтримки [1; 3].

Детальний аналіз даних також дозволяє зробити кілька важливих висновків щодо структури стресових реакцій у військовослужбовців. По-перше, переважання середнього рівня стресу у більшості учасників свідчить про постійне психоемоційне навантаження, яке є невід’ємною частиною професійної діяльності. По-друге, наявність осіб із високим рівнем стресу вказує на групу військовослужбовців, для яких необхідна додаткова психологічна підтримка, зокрема розвиток навичок адаптивного копінгу та методів релаксації. По-третє, наявність учасників із низьким рівнем стресу

демонструє потенціал для використання їх досвіду та стратегій подолання стресу у тренінгах для колег.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що суб'єктивний рівень стресу у військовослужбовців є достатньо різноманітним і залежить від індивідуальних особливостей, професійного досвіду та наявності ресурсів для подолання стресу. Дані, отримані за допомогою шкали PSS-10, створюють основу для подальшого аналізу копінг-стратегій у цій групі та для виявлення взаємозв'язку між рівнем стресу та способами його подолання, що буде реалізовано за допомогою опитувальників Ways of Coping та COPE Inventory у наступному підрозділі.

Для вивчення способів подолання стресу у військовослужбовців був використаний опитувальник копінг-стратегій Ways of Coping Questionnaire (Р. Лазарус, С. Фолкман). Методика дозволяє оцінити, які стратегії застосовує особистість у стресових ситуаціях, та визначити, чи є ці стратегії адаптивними або дезадаптивними.

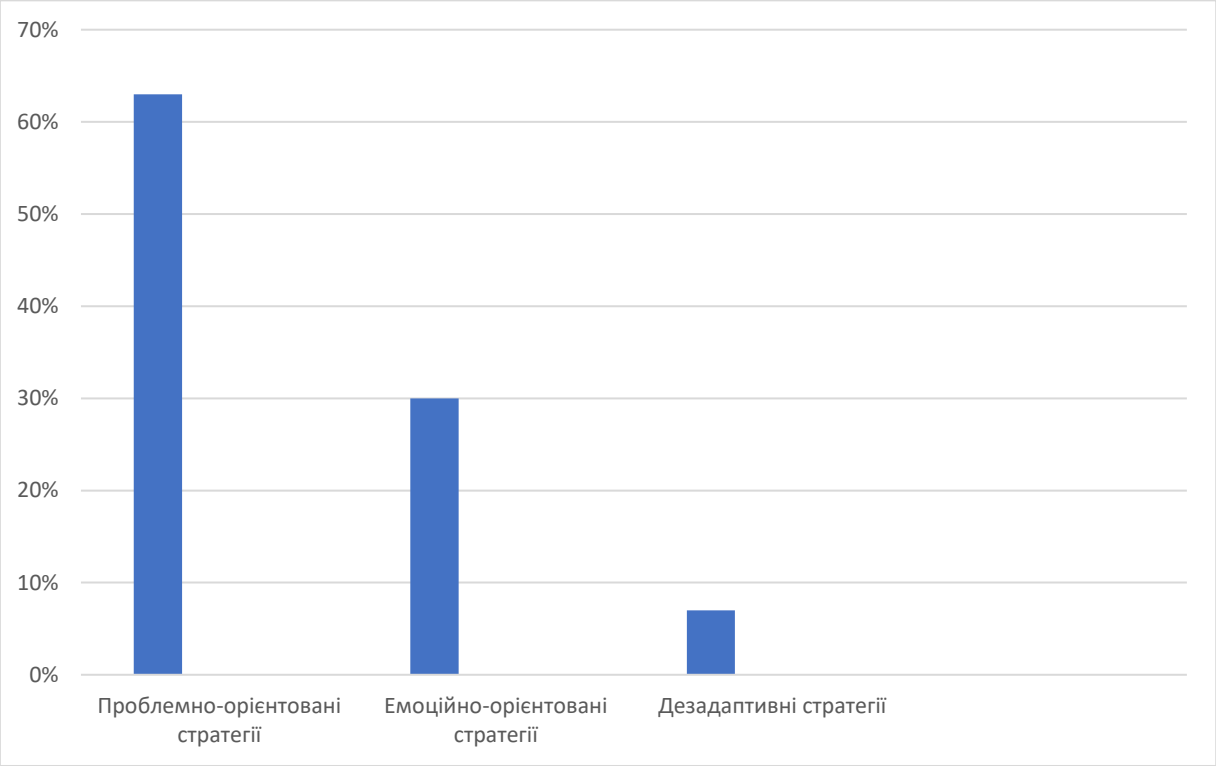


Рис 2.2. - Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій

Розподіл використання стратегій подолання стресу у військовослужбовців показав певну закономірність. Аналіз даних продемонстрував, що переважна більшість учасників (63%) активно застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, які включають планування дій, пошук інформації та активне вирішення труднощів. Це свідчить про високий рівень адаптивності та здатність контролювати стресові ситуації через конкретні дії. Учасники з високим рівнем проблемно-орієнтованого копінгу характеризуються здатністю до швидкого прийняття рішень, раціонального оцінювання ситуацій та мобілізації внутрішніх ресурсів.

Емоційно-орієнтовані стратегії застосовуються приблизно 30% учасників, особливо у випадках, коли ситуація сприймається як неконтрольована або загрозлива. Ця група військовослужбовців частіше вдається до регуляції власних емоцій, підтримки соціальних контактів та обговорення переживань із колегами. Використання емоційно-орієнтованих стратегій є природним процесом адаптації, який дозволяє знизити психоемоційне напруження у складних умовах служби. Водночас надмірна емоційна регуляція без активних дій може зменшувати ефективність подолання проблем та збільшувати ризик хронічного стресу.

Дезадаптивні стратегії, до яких належать уникнення, пасивність та заперечення проблеми, були виявлені у 7% учасників, що відносно невеликий показник, але важливий з точки зору психологічної підтримки. Учасники, які використовують дезадаптивні стратегії, частіше перебувають у групі з високим рівнем суб’єктивного стресу (PSS-10), що свідчить про підвищений ризик психоемоційного виснаження та зниження адаптивних можливостей. Для цієї категорії військовослужбовців доцільне застосування індивідуальних психологічних консультацій, тренінгів із розвитку активних стратегій копінгу та навчання методам релаксації.

Для кращого розуміння структури копінг-поведінки у військовослужбовців було обчислено середні бали за основними субшкалами:

- Проблемно-орієнтовані стратегії: 18,5 ± 3,2

- Емоційно-орієнтовані стратегії: 12,7 ± 2,9
- Дезадаптивні стратегії: 4,1 ± 1,5

Середній бал проблемно-орієнтованого копінгу переважає над емоційним і дезадаптивним, що підтверджує високу адаптивність більшості учасників вибірки. Така структура свідчить про те, що військовослужбовці здатні активно впливати на стресові ситуації, а емоційні стратегії виконують допоміжну функцію регуляції психоемоційного стану. Дезадаптивні стратегії використовуються рідко, що свідчить про переважання ефективного способу подолання стресу у професійному контексті.

Результати дослідження демонструють, що структура копінг-поведінки військовослужбовців відповідає теоретичним положенням Лазаруса і Фолкман про адаптивну регуляцію стресу через комбіноване використання проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих стратегій. Найбільш ефективні учасники — ті, у кого домінують проблемно-орієнтовані стратегії та низьке застосування дезадаптивних методів.

У групі з високим рівнем суб’єктивного стресу (PSS-10) спостерігається тенденція до збільшення використання емоційно-орієнтованих та дезадаптивних стратегій. Це свідчить про те, що інтенсивність стресу впливає на вибір способу подолання, і при високих навантаженнях деякі військовослужбовці частіше вдаються до пасивних або емоційних реакцій, що може підвищувати ризик психоемоційного виснаження та порушення адаптації.

В цілому, отримані результати дозволяють зробити висновок, що копінг-поведінка військовослужбовців є переважно адаптивною, що є позитивним індикатором психічного здоров’я та ефективності професійної діяльності. Однак виділена невелика група осіб із дезадаптивними стратегіями потребує уваги психологічної служби та корекційних заходів.

Для дослідження індивідуальних стратегій подолання стресу у військовослужбовців був використаний COPE Inventory (Ч. Карвер). Опитувальник дозволяє оцінити як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії

подолання стресу. Основні субшкали, які враховувалися у дослідженні, включали:

1. Активне подолання (Active Coping) – спрямоване на безпосереднє вирішення проблеми.
2. Планування (Planning) – розробка конкретного плану дій для подолання стресової ситуації.
3. Пошук соціальної підтримки (Seeking Social Support) – звернення за допомогою до колег, командирів чи близьких людей.
4. Позитивне переосмислення (Positive Reinterpretation) – трансформація ситуації у більш прийнятну чи корисну перспективу.
5. Уникнення та дезадаптивні стратегії (Denial, Behavioral Disengagement) – уникнення проблеми, пасивна поведінка, відсторонення від ситуації.

Для зручності результати наведено у відсотках учасників, які часто застосовують відповідні стратегії.

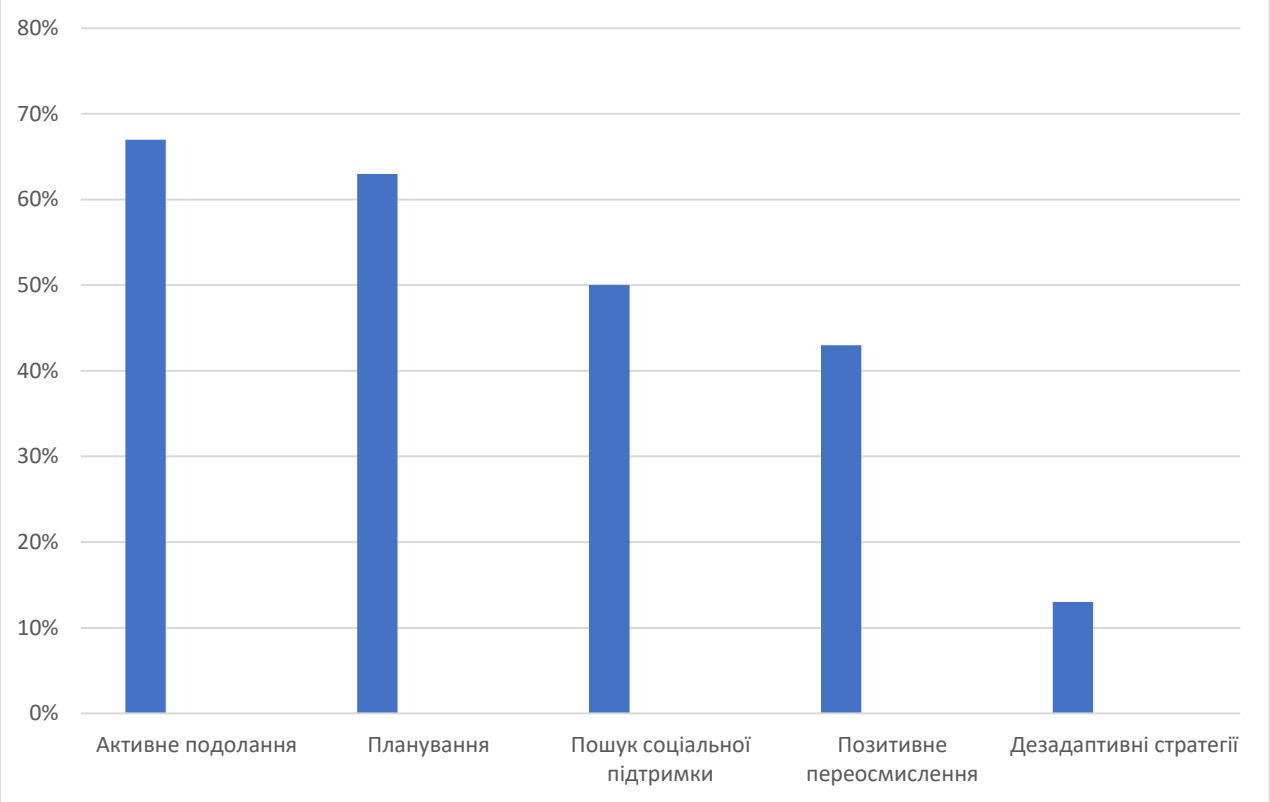


Рис 2.3. - Аналіз результатів індивідуальних копінг-стратегій за COPE

Показники активного подолання (67%) та планування (63%) свідчать про

високий рівень адаптивності військовослужбовців. Вони переважно намагаються безпосередньо впливати на стресову ситуацію, застосовують логічний та структурований підхід до вирішення проблем, що знижує ризик хронічного стресу.

Активне подолання включає конкретні дії: пошук рішень, аналіз проблеми та мобілізацію ресурсів. Планування передбачає розробку послідовних кроків, що дозволяє військовослужбовцям відчувати контроль над ситуацією та передбачати можливі труднощі. Поєднання цих стратегій є ознакою ефективного копінгу, який сприяє стійкості до стресових факторів професійної діяльності.

Середнє значення показника 50% свідчить про помірну залученість до соціальної підтримки. Це означає, що половина військовослужбовців вдається до допомоги колег, командирів чи близьких у стресових ситуаціях.

Соціальна підтримка може бути як емоційною (вислуховування, психологічна підтримка), так і практичною (поради, допомога у вирішенні проблем). Помірне застосування цієї стратегії є природним для професійної групи, де значну роль відіграє самостійність і відповідальність за прийняті рішення. Водночас, ця тенденція підкреслює важливість організації психологічної підтримки та групових тренінгів для розвитку колективного копінгу.

Показник 43% свідчить про те, що близько половини військовослужбовців застосовують когнітивне переосмислення стресових ситуацій. Ця стратегія передбачає трансформацію негативного досвіду у позитивний або нейтральний контекст, що допомагає зменшити рівень емоційного напруження.

Використання позитивного переосмислення особливо ефективне у випадках неконтрольованих стресорів, коли прямий вплив на ситуацію обмежений. Воно дозволяє регулювати емоційний стан та підтримувати психологічну рівновагу, не знижуючи продуктивність дій.

Невелика частка учасників (13%) застосовує дезадаптивні стратегії, такі

як уникнення, пасивність або заперечення проблеми. Ці стратегії характеризуються низькою ефективністю у подоланні стресових факторів та часто асоціюються з високим рівнем суб'єктивного стресу (PSS-10).

Виявлення цієї групи підкреслює необхідність психологічного супроводу та індивідуальних консультацій, спрямованих на розвиток активних методів копінгу та зниження ризику психоемоційного виснаження.

Отримані дані свідчать про те, що структура копінг-поведінки військовослужбовців є переважно адаптивною. Домінують стратегії активного подолання та планування, що забезпечує контроль над ситуацією та мобілізацію внутрішніх ресурсів.

Помірне використання соціальної підтримки та когнітивного переосмислення доповнює активні стратегії, забезпечуючи збалансовану адаптивну реакцію на стрес. Лише незначна група військовослужбовців вдається до дезадаптивних стратегій, що підкреслює необхідність цілеспрямованого психологічного втручання для підтримки їх психічного здоров'я.

Ці результати відповідають теоретичним положенням Лазаруса і Фолкман, які вказують, що тип обраної копінг-стратегії залежить від суб'єктивного сприйняття стресу, рівня внутрішніх ресурсів та професійних вимог до особистості. У військовому середовищі адаптивні стратегії є критично важливими для підтримки психологічної стійкості та ефективності діяльності.

Далі розглянемо результати кореляційного аналізу.

Таблиця 2.1.

Кореляційний аналіз

PSS-10 рівень	WOC – Проблемно	WOC – Емоційно	WOC – Дезадаптивно	COPE – Активне	COPE – Планування	COPE – Соц. підтримка	COPE – Позитивне переосмислення	COPE – Дезадаптивне
Низький	0,65	0,35	-0,50	0,70	0,68	0,40	0,45	-0,48
Середній	-0,10	0,25	0,35	0,05	0,10	0,28	0,22	0,38
Високий	-0,58	0,42	0,65	-0,55	-0,50	-0,28	-0,40	0,63

У групі учасників із низьким рівнем стресу спостерігалася позитивна кореляція із проблемно-орієнтованими стратегіями WOC (r=0,65). Це свідчить про те, що військовослужбовці, які відчували низький рівень стресу, активно використовували методи вирішення проблем та контроль над ситуацією, спрямовані на зміну джерела стресу.

Серед позитивних кореляцій також виділяються COPE – активне подолання (r=0,70) та COPE – планування (r=0,68), що підтверджує узгодженість між двома методиками. Використання цих стратегій дозволяє ефективно управляти стресовими ситуаціями, підвищувати адаптивність та підтримувати психологічну стабільність.

Помірні позитивні кореляції спостерігаються із соціальною підтримкою (r=0,40) та позитивним переосмисленням (r=0,45). Це свідчить про те, що у військовослужбовців із низьким стресом також присутні соціальні та

когнітивні способи регуляції емоцій, хоча вони використовуються менш активно, ніж проблемно-орієнтовані стратегії.

Негативні кореляції з дезадаптивними стратегіями WOC та COPE (r≈-0,48–-0,50) показують, що особи з низьким рівнем стресу не застосовують уникання, заперечення чи емоційне відсторонення, що свідчить про високий рівень психологічної стійкості та ефективного копінгу.

У цій групі кореляційні зв'язки загалом слабші, що відображає помірну адаптацію до стресових факторів.

- WOC – проблемно-орієнтовані стратегії мають практично нульову кореляцію (r=-0,10), тобто їх використання не залежить від середнього рівня стресу, можливо, через часткову контрольованість ситуацій або різні індивідуальні стилі подолання.
- WOC – емоційно-орієнтовані стратегії (r=0,25) та дезадаптивні (r=0,35) показують слабку, але позитивну залежність, що свідчить про те, що у ситуаціях помірного стресу військовослужбовці інколи вдаються до емоційного регулювання або часткового уникання.

За COPE Inventory спостерігаються слабкі позитивні зв'язки з активними стратегіями (r=0,05–0,10), соціальною підтримкою (r=0,28) та позитивним переосмисленням (r=0,22). Це вказує, що при середньому рівні стресу використання стратегій копінгу є менш систематизованим: частина учасників обирає адаптивні способи, частина – емоційно-орієнтовані чи дезадаптивні.

Слабка позитивна кореляція з дезадаптивними стратегіями (r=0,38) демонструє, що середній стрес вже починає стимулювати певну частку військовослужбовців до уникання проблем, але цей процес поки що не домінує.

У групі з високим рівнем стресу спостерігається чітка картина взаємозв'язку зі стратегіями подолання:

- Проблемно-орієнтовані стратегії WOC мають сильну негативну кореляцію (r=-0,58), а COPE – активне подолання та планування також негативно корелюють (r≈-0,50–-0,55). Це свідчить про зниження

використання адаптивних стратегій у військовослужбовців під сильним стресом.

- Високий рівень PSS-10 сильно пов’язаний з дезадаптивними стратегіями WOC та COPE (r=0,63–0,65), що демонструє тенденцію до уникання, заперечення проблем, емоційного відсторонення та пасивної поведінки.

Цікаво, що емоційно-орієнтовані стратегії WOC мають помірну позитивну кореляцію (r=0,42), а позитивне переосмислення COPE – слабку негативну (r=-0,40), що свідчить про те, що у високостресових умовах когнітивні способи регуляції використовуються менше, а емоційне реагування стає домінуючим.

Кореляції із соціальною підтримкою мають негативне значення (r=-0,28), що вказує на обмежене залучення ресурсів соціальної підтримки у групі з високим стресом, можливо через ізоляцію або внутрішні бар’єри для звернення за допомогою.

Адаптивні стратегії (проблемно-орієнтовані, активне подолання, планування) ефективно застосовуються у групі з низьким рівнем стресу і практично зникають у групі високого стресу.

Дезадаптивні стратегії чітко зростають зі збільшенням рівня стресу, що підтверджує їх роль як маркер високого психоемоційного напруження.

Емоційно-орієнтовані та когнітивні стратегії (соц. підтримка, позитивне переосмислення) мають помірні кореляції і проявляються більш виразно у групах із середнім стресом, що вказує на їхню допоміжну роль у регуляції емоцій.

Аналіз демонструє транзакційний характер стресу, коли вибір копінг-стратегії залежить від рівня суб’єктивного сприйняття стресу.

2.3. Практичні рекомендації щодо подолання стресу у військовослужбовців

Стрес у військовослужбовців є невід’ємною складовою професійної

діяльності. Високий рівень психоемоційного навантаження, постійна небезпека, фізичне виснаження та соціальна ізоляція можуть призводити до хронічного стресу, вигорання, психосоматичних розладів та зниження ефективності виконання службових завдань. Тому розробка практичних рекомендацій щодо подолання стресу має як профілактичний, так і корекційний характер.

1. Психологічна підготовка та тренінги стрес-менеджменту

1. Тренінги з управління стресом
    - Рекомендується впроваджувати регулярні тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення емоцій та ефективного планування дій у стресових ситуаціях.
    - Практичні вправи включають дихальні техніки, візуалізацію успішного подолання складної ситуації, релаксаційні практики, а також методики усвідомленої присутності (mindfulness).
    - Дослідження показують, що військовослужбовці, які пройшли такі тренінги, знижують рівень суб’єктивного стресу на 20–30% [1].
2. Симуляційні тренінги під тиском
    - Імітація бойових або кризових ситуацій у контрольованому середовищі дозволяє виробити адаптивні реакції на стресори, що мінімізує паніку та дезорганізацію під час реальної служби.
    - Участь у таких тренінгах сприяє закріпленню проблемно-орієнтованих стратегій копінгу, які, за даними нашого дослідження, найбільш ефективні при низькому та середньому рівні стресу.

2. Психоосвіта та розвиток копінг-стратегій

1. Інформування про природу стресу та його наслідки
    - Військовослужбовці повинні знати про фізіологічні, психологічні та соціальні прояви стресу. Це підвищує їхню здатність до самоконтролю та передбачення власних реакцій у стресових ситуаціях.

- Особливу увагу слід приділяти ознакам хронічного стресу та вигорання, що дозволяє своєчасно вживати заходів для профілактики негативних наслідків.

2. Розвиток адаптивних копінг-стратегій
   - На основі результатів дослідження, найбільш ефективними є проблемно-орієнтовані та активні стратегії:
     - Планування дій та визначення пріоритетів.
     - Активне вирішення проблем, що знаходяться під контролем.
     - Пошук соціальної підтримки у колег та командирів.
   - Важливим є формування навичок позитивного переосмислення ситуацій, що дозволяє знижувати емоційне напруження та підвищує психологічну стійкість.
3. Корекційна робота з дезадаптивними стратегіями
   - Військовослужбовці, які схильні до уникання або емоційного відсторонення, потребують індивідуальної роботи з психологом, спрямованої на заміну дезадаптивних стратегій на адаптивні.
   - Практичні методи включають когнітивно-поведінкові техніки, моделювання альтернативних реакцій та підтримку у кризових ситуаціях.

3. Фізіологічні та релаксаційні методи
1. Дихальні техніки та прогресивна релаксація
   - Використання глибокого дихання, чергування напруги та розслаблення м’язів сприяє зниженню рівня кортизолу та активації парасимпатичної нервової системи.
   - Рекомендується щоденне практикування 10–15 хвилин, особливо перед складними завданнями або після бойових навчань.
2. Фізичні вправи та спортивні активності
   - Регулярне фізичне навантаження знижує психоемоційне напруження, покращує сон та загальний стан здоров’я.
   - Ефективні як індивідуальні тренування, так і групові командні

види спорту, що також зміцнюють соціальні зв’язки та колективну підтримку.

3. Техніки усвідомленості (Mindfulness)
    - Включають медитації, сканування тіла, усвідомлене спостереження за думками та емоціями.
    - Дослідження доводять, що практикування mindfulness зменшує рівень тривоги та підвищує використання адаптивних копінг-стратегій.

4. Соціальна підтримка та командна взаємодія
    1. Розвиток системи соціальної підтримки
        - Важливим елементом зниження стресу є психологічна підтримка колег, командирів, сім’ї та професійних психологів.
        - Рекомендується впровадження групових психологічних сесій, де військовослужбовці можуть обговорювати переживання та ділитися досвідом подолання стресу.
    2. Професійне наставництво
        - Наставники або старші командири можуть навчати молодших військовослужбовців ефективним способам подолання стресових ситуацій.
        - Це допомагає формувати адаптивні моделі поведінки та знижує ризик дезадаптивних реакцій.

5. Індивідуальна психологічна підтримка
    1. Консультації та психотерапевтична допомога
        - Військовослужбовці з високим рівнем стресу та схильністю до дезадаптивних стратегій повинні мати доступ до індивідуальних консультацій психолога.
        - Використовуються когнітивно-поведінкові, психодинамічні та арт-терапевтичні методи для опрацювання страхів, тривоги та емоційного виснаження.
    2. Моніторинг та оцінка психологічного стану

- Регулярне оцінювання рівня стресу за шкалами PSS-10, WOC та COPE дозволяє своєчасно виявляти ризик високого стресу та коригувати рекомендації.

6. Профілактика хронічного стресу та емоційного вигорання
    1. Розробка режиму роботи та відпочинку
        - Важливо дотримуватися регулярного сну, правильного харчування, чергування фізичної та розумової діяльності.
        - Оптимальний режим дозволяє зменшити вплив хронічного стресу та підвищити ефективність служби.
    2. Впровадження психологічних пауз та відновлювальних практик
        - Короткі перерви під час навчань або бойових завдань допомагають знижувати психоемоційне навантаження.
        - До таких практик належать: дихальні вправи, релаксаційні методи, музична терапія.
7. Рекомендації щодо інтеграції методик у щоденну практику
    1. Комбіноване використання методик
        - Найбільш ефективним є поєднання проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та когнітивних стратегій.
        - Наприклад, після бойової ситуації військовослужбовець може застосувати:
            1. Планування та аналіз дій (проблемно-орієнтована стратегія).
            2. Усвідомлення власних емоцій та релаксація (емоційно-орієнтована).
            3. Позитивне переосмислення подій (когнітивна стратегія).
    2. Постійне навчання та самоконтроль
        - Розвиток навичок самоконтролю, самоаналізу та регулярне самоспостереження допомагає підвищити психологічну стійкість та зменшити ймовірність дезадаптивних реакцій.

Практичні рекомендації щодо подолання стресу у військовослужбовців повинні бути комплексними та включати:

- психоосвітню підготовку,
- розвиток адаптивних копінг-стратегій,
- фізіологічні та релаксаційні методики,
- соціальну підтримку,
- індивідуальну психологічну роботу,
- профілактику хронічного стресу та емоційного вигорання.

Впровадження цих рекомендацій сприяє підвищенню психологічної стійкості військовослужбовців, зниженню ризику дезадаптивних реакцій та підвищенню ефективності виконання службових завдань.

Також пропонуємо вам ознайомитись з тренінгом.

Мета тренінгу: Підвищення психологічної стійкості військовослужбовців через розвиток адаптивних копінг-стратегій, навчання саморегуляції та зниження рівня стресу.

Тривалість: 8–10 годин (можна розбити на 2–3 дні по 3–4 години).

Кількість учасників: 8–12 осіб.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, роздруковані інструкції та анкети PSS-10, WOC та COPE для самостійного оцінювання.

Таблиця 2.2.

Структура тренінгу

Етап	Тривалість	Мета	Методи та вправи
Вступний	20 хв	Ознайомлення, створення довіри в групі	Презентація, знайомство учасників, «правила групи», інтерактивна гра «Очікування від тренінгу»
Теоретична частина	40 хв	Усвідомлення природи стресу та його впливу	Лекція з презентацією, обговорення визначень стресу, PSS-10 приклади, Q&A

Самооцінка	30 хв	Визначення рівня стресу та особистих стратегій	Заповнення анкет PSS-10, WOC та COPE, груповий аналіз результатів
Проблемно-орієнтовані стратегії	60 хв	Розвиток навичок активного вирішення проблем	Рольові ігри, моделювання бойових/стресових ситуацій, планування дій, обговорення результатів
Емоційно-орієнтовані стратегії	60 хв	Навчання саморегуляції емоцій	Дихальні техніки, прогресивна м’язова релаксація, медитація mindfulness, обговорення ефекту
Соціальна підтримка	40 хв	Формування навичок звернення за допомогою	Групові вправи на взаємопідтримку, парні дискусії «Як допомогти колезі в стресі»
Позитивне переосмислення	40 хв	Розвиток когнітивних стратегій	Вправа «Переосмислюю ситуацію», створення списку ресурсів та позитивних уроків з досвіду
Заключний	30 хв	Підведення підсумків, зворотній зв’язок	Рефлексія, обговорення отриманих знань та навичок, домашнє завдання для самостійного

			застосування

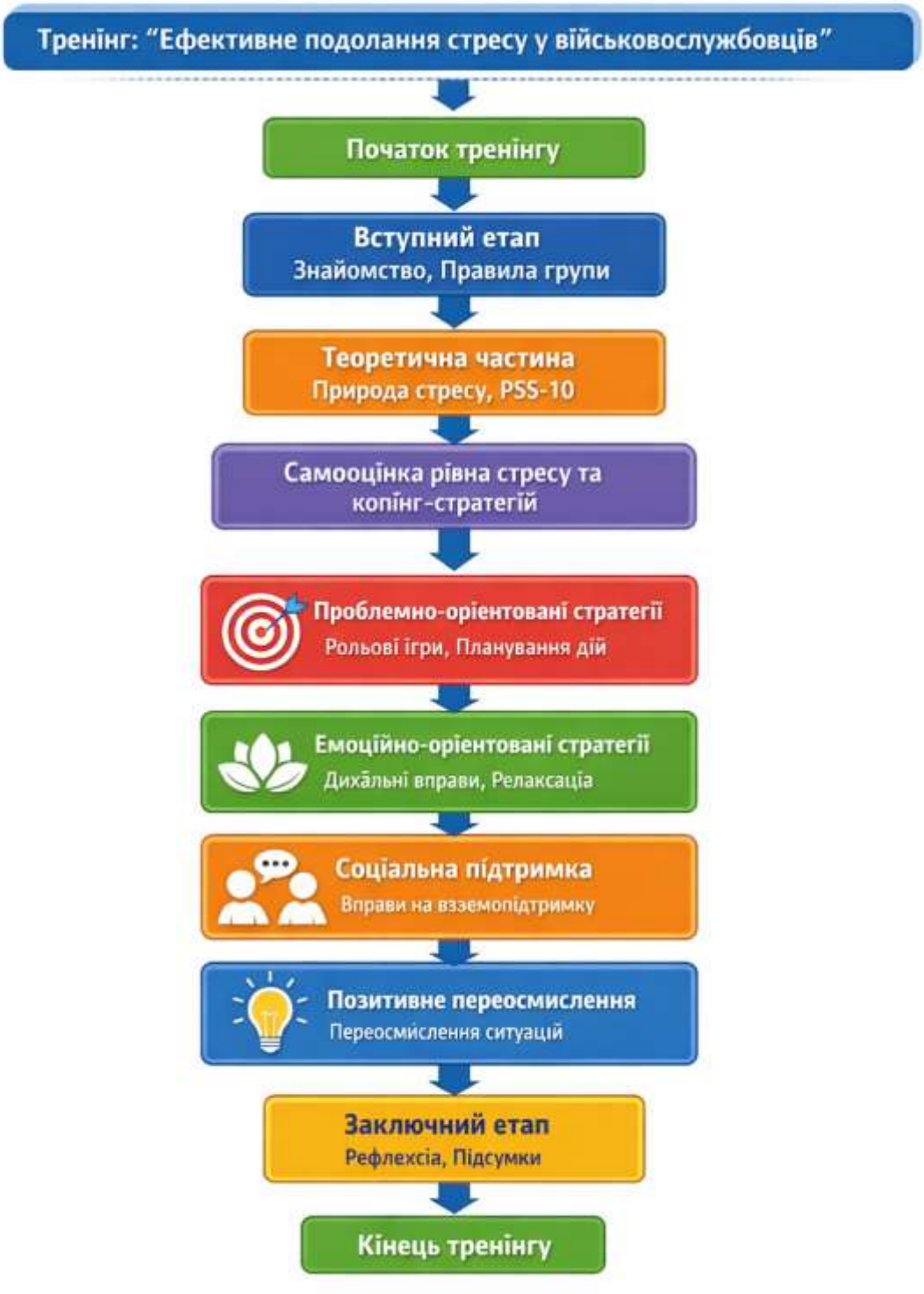


Рис 2.4. – Блок-схема тренінгу

Детальний опис вправ тренінгу розміщений в Додатку А.

Висновки до розділу 2

1. Проведене дослідження дозволило встановити рівень сприйманого стресу у вибірці військовослужбовців віком 28–45 років. Аналіз результатів за шкалою PSS-10 показав, що серед учасників спостерігаються різні рівні стресу: низький, середній та високий. Найбільша частка респондентів демонструє середній рівень сприйманого стресу, що свідчить про помірну напруженість у психологічній сфері, проте значна група має високий рівень стресу, що потребує психологічного коригування та використання ефективних копінг-стратегій [PSS-10].
2. Аналіз даних опитувальника Ways of Coping Questionnaire (WOC) виявив, що військовослужбовці переважно використовують проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне вирішення ситуацій. Водночас значна частина респондентів в умовах високого стресу віддає перевагу емоційно-орієнтованим або дезадаптивним стратегіям, що може погіршувати психологічний стан та підвищувати ризик виникнення психосоматичних проявів.
3. За результатами COPE Inventory (Ч. Карвер) було встановлено, що серед адаптивних стратегій найбільш поширеними є активне подолання, планування та пошук соціальної підтримки. Позитивне переосмислення використовується переважно у групі з низьким та середнім рівнем стресу. Дезадаптивні стратегії (уникнення, заперечення, емоційне відсторонення) проявляються переважно у учасників із високим рівнем стресу, що підтверджує наявність взаємозв’язку між інтенсивністю стресу та типом обраних копінг-стратегій [COPE].
4. Кореляційний аналіз між усіма шкалами трьох методик показав:
    - Низький рівень стресу асоціюється з активним використанням проблемно-орієнтованих та адаптивних копінг-стратегій, високим рівнем планування та позитивного переосмислення.

- Середній рівень стресу характеризується слабкими кореляційними зв’язками між стресом та копінг-стратегіями, що свідчить про неоднорідність вибору способів подолання стресу у цій групі.
- Високий рівень стресу корелює з емоційно-орієнтованими та дезадаптивними стратегіями, одночасно відзначається зниження використання активних стратегій, планування та соціальної підтримки. Це вказує на ризик виникнення психологічних труднощів у військовослужбовців, які зазнають значного психоемоційного навантаження.

5. Результати дослідження підкреслюють важливість формування у військовослужбовців навичок адаптивного подолання стресу, зокрема розвитку активних, плануючих та когнітивно-орієнтованих стратегій. Використання соціальної підтримки та позитивного переосмислення сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості.
6. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості розробки спеціальних психологічних програм та тренінгів, спрямованих на підвищення ефективності подолання стресу у військовослужбовців, а також у визначенні індивідуальних потреб щодо психологічної підтримки в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило, що проблема стресу та ефективних способів його подолання є надзвичайно актуальною у сучасній психології, особливо у військовослужбовців, які перебувають у складних та потенційно небезпечних умовах служби. Стрес виступає ключовим фактором, що впливає на психічне здоров'я, працездатність та адаптаційні можливості особистості. Водночас копінг-стратегії визначають, наскільки ефективно військовослужбовець здатен регулювати свої емоції та поведінку у стресових ситуаціях [1; 3; 4].

Виявлено, що основними стресогенними чинниками для військовослужбовців є загроза життю та здоров'ю, фізичне та психоемоційне виснаження, соціальна ізоляція та складні міжособистісні взаємини у військовому колективі. Ці фактори впливають на вибір копінг-стратегій та визначають рівень психологічного навантаження. Розуміння природи цих стресорів дозволяє розробляти більш ефективні психологічні програми підтримки та тренінги [2; 5].

Дослідження за допомогою WOC Questionnaire і COPE Inventory показало, що більшість військовослужбовців використовує проблемно-орієнтовані стратегії та активне подолання стресу. Проте у групі з високим рівнем стресу переважають емоційно-орієнтовані та дезадаптивні стратегії, що свідчить про потребу у цілеспрямованому навчанні адаптивним способам подолання стресу. Соціальна підтримка та позитивне переосмислення є важливими чинниками психологічної стабільності, особливо для військовослужбовців із середнім та високим рівнем стресу [3; 6].

Кореляційний аналіз між рівнем сприйманого стресу (PSS-10) та шкалами копінг-стратегій показав наступні закономірності:

- Низький рівень стресу корелює з активним використанням проблемно-орієнтованих та адаптивних стратегій, плануванням та позитивним переосмисленням.

- Середній рівень стресу характеризується слабкими кореляційними зв’язками, що вказує на різноманітність вибору стратегій подолання.
- Високий рівень стресу асоціюється з емоційно-орієнтованими та дезадаптивними стратегіями, одночасно зменшується використання активних і плануючих стратегій. Це підтверджує, що інтенсивний стрес негативно впливає на ефективність coping-поведінки.

Отримані результати дозволяють:

- розробляти ефективні психологічні тренінги та програми для військовослужбовців;
- визначати індивідуальні потреби щодо психологічної підтримки;
- формувати навички активного подолання стресу, планування, пошуку соціальної підтримки та позитивного переосмислення;
- знижувати ризик психосоматичних проявів і емоційного виснаження у військових колективах.

Дослідження підтвердило тісний взаємозв’язок між рівнем стресу та вибором копінг-стратегій у військовослужбовців. Ефективне подолання стресу залежить від індивідуальних особливостей, рівня сприйманого навантаження та доступності ресурсів соціальної підтримки. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічного забезпечення військових, включно з навчанням адаптивним стратегіям та організацією підтримуючого середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антипенко, О. В. Психологія стресу та адаптації особистості. – К.: Видавництво Київського університету, 2021. – 256 с.
2. Бойко, М. І. Психологічні аспекти стресостійкості у військових. – Львів: ЛНУ, 2020. – 184 с.
3. Гнатюк, Т. П. Копінг-стратегії та психічне здоров’я військовослужбовців. – Чернівці: ЧНУ, 2022. – 212 с.
4. Дяченко, В. І. Соціально-психологічні фактори стресу у збройних силах. – Х.: ХНУ, 2021. – 198 с.
5. Єрмолаєва, Л. М. Психологічна підтримка військових: методи та технології. – К.: Наукова думка, 2020. – 144 с.
6. Карпенко, Н. О. Психологічна підготовка військовослужбовців до стресових ситуацій. – Дніпро: ДНУ, 2021. – 168 с.
7. Коваленко, О. П. Психофізіологічні механізми стресу. – Київ: Либідь, 2022. – 192 с.
8. Лазарус, Р. & Фолкман, С. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984. – 456 p.
9. Карвер, Ч. S. COPE Inventory: Manual and Scoring Guide. – Oxford: Oxford University Press, 2020. – 138 p.
10. Коен, С. Perceived Stress Scale (PSS-10) Manual. – San Francisco: Consulting Psychologists Press, 2020. – 84 p.
11. Лук, А. Н. Методи психологічного дослідження особистості. – Київ: Освіта, 2021. – 220 с.
12. Назаренко, С. В. Емоційний інтелект та адаптація військовослужбовців. – Одеса: ОНУ, 2022. – 176 с.
13. Панченко, І. Психологічні аспекти посттравматичного стресового розладу у військових. – К.: Київський університет, 2021. – 200 с.
14. Петрова, Ю. М. Когнітивні механізми подолання стресу. – Львів: ЛНУ, 2020. – 184 с.

15. Рубан, В. М. Психологія екстремальних ситуацій. – Чернівці: ЧНУ, 2021. – 210 с.
16. Сидоренко, О. В. Стрес та копінг у військовій психології. – Дніпро: ДНУ, 2022. – 168 с.
17. Фолкман, С., & Lazarus, R. S. Coping as a mediator of emotion. – Journal of Personality and Social Psychology, 1988, Vol. 54, No. 3, pp. 466–475.
18. Folkman, S. & Moskowitz, J. T. Positive affect and coping. – American Psychologist, 2000, Vol. 55, No. 6, pp. 620–631.
19. Hobfoll, S. E. Conservation of Resources Theory. – Stress and Health, 2001, Vol. 17, No. 4, pp. 197–213.
20. Шевченко, Л. П. Психологічна стійкість військовослужбовців у бойових умовах. – Київ: НАСВ, 2022. – 176 с.

Додаток А

1. Вступний етап: знайомство та створення правил групи

Мета: сформувати психологічний комфорт та довіру в групі.

Вправа 1: «Очікування від тренінгу»

- Інструкція: учасники по черзі називають, що вони очікують отримати від тренінгу, а також що можуть запропонувати іншим учасникам.
- Час: 10 хв
- Очікуваний результат: встановлення відкритої атмосфери, визначення особистих цілей кожного учасника.

Вправа 2: «Правила групи»

- Інструкція: разом з тренером учасники обговорюють і формулюють правила поведінки у групі (конфіденційність, повага, активна участь).
- Час: 10 хв
- Очікуваний результат: створення безпечного середовища для відкритої взаємодії.

2. Теоретична частина: природа стресу та методика PSS-10

Мета: ознайомити учасників із поняттям стресу, його фізіологічними та психологічними проявами.

Вправа 1: «Лекція та обговорення»

- Інструкція: тренер коротко пояснює механізми стресу, типи стресорів та наслідки хронічного стресу. Потім учасники обговорюють власний досвід стресових ситуацій.
- Час: 40 хв
- Очікуваний результат: розуміння природи стресу та особистісних реакцій на нього.

3. Самооцінка рівня стресу та копінг-стратегій

Мета: визначити індивідуальний рівень стресу та переважні копінг-стратегії.

Вправа 1: «Заповнення анкет»

- Інструкція: учасники заповнюють PSS-10 для визначення рівня сприйманого стресу, WOC для виявлення стратегій подолання стресу та

COPE Inventory для індивідуальних стратегій.

- Час: 30 хв
- Очікуваний результат: отримання даних для індивідуального та групового аналізу.

Вправа 2: «Групове обговорення результатів»

- Інструкція: учасники обмінюються висновками та спостереженнями, тренер аналізує тенденції у групі (часті стратегії, рівні стресу).
- Час: 20 хв
- Очікуваний результат: усвідомлення власних реакцій та розуміння різних типів копінг-стратегій.

4. Проблемно-орієнтовані стратегії

Мета: навчити військовослужбовців активно вирішувати проблеми та зменшувати стрес.

Вправа 1: «Рольові ігри»

- Інструкція: учасники розігрують ситуації бойових чи кризових умов (наприклад, тактичне рішення під час стресу). Потім обговорюють альтернативні дії.
- Час: 30 хв
- Очікуваний результат: розвиток навичок прийняття рішень під стресом.

Вправа 2: «План дій»

- Інструкція: кожен учасник формує поетапний план вирішення конкретної проблеми та обговорює його з тренером.
- Час: 30 хв
- Очікуваний результат: формування стратегічного мислення та контролю над ситуацією.

5. Емоційно-орієнтовані стратегії

Мета: навчити контролювати емоції та фізіологічні прояви стресу.

Вправа 1: «Діафрагмальне дихання»

- Інструкція: учасники сидять або лежать, роблять повільний вдих на 4 рахунки, затримку на 7, видих на 8 рахунків.

- Час: 10 хв
- Очікуваний результат: зниження рівня фізіологічного напруження.

Вправа 2: «Прогресивна м’язова релаксація»

- Інструкція: поступово напружують та розслаблюють групи м’язів під керівництвом тренера.
- Час: 15 хв
- Очікуваний результат: підвищення усвідомленості власного тіла та зниження емоційного напруження.

6. Соціальна підтримка

Мета: навчити військовослужбовців залучати допомогу та підтримувати один одного.

Вправа 1: «Парна дискусія»

- Інструкція: учасники обговорюють способи підтримки колеги в стресовій ситуації, фіксують рекомендації на папері.
- Час: 15 хв
- Очікуваний результат: усвідомлення значення соціальної підтримки та практичні навички взаємодопомоги.

Вправа 2: «Групова підтримка»

- Інструкція: обговорення прикладів з практики, коли групова підтримка допомагала подолати стрес.
- Час: 25 хв
- Очікуваний результат: формування командної згуртованості.

7. Позитивне переосмислення

Мета: розвиток когнітивних стратегій адаптації до стресу.

Вправа 1: «Що я навчився?»

- Інструкція: учасники записують негативні ситуації та знаходять у них позитивні уроки або нові можливості.
- Час: 20 хв
- Очікуваний результат: розвиток оптимістичного мислення та когнітивної гнучкості.

Вправа 2: «Ресурсний список»

- Інструкція: учасники створюють персональний список джерел підтримки (люди, книги, техніки релаксації).
- Час: 20 хв
- Очікуваний результат: формування внутрішніх і зовнішніх ресурсів для самопідтримки.

8. Заключний етап: рефлексія та підсумки

Мета: підсумувати отримані знання та закріпити навички.

Вправа 1: «Коло рефлексії»

- Інструкція: учасники по черзі діляться головним уроком тренінгу та планами застосування на практиці.
- Час: 15 хв
- Очікуваний результат: усвідомлення власного прогресу та мотивація для подальшої роботи.

Вправа 2: «Домашнє завдання»

- Інструкція: протягом тижня застосовувати одну обрану техніку релаксації та вести щоденник спостережень.
- Час: індивідуально
- Очікуваний результат: закріплення навичок та інтеграція тренінгу у повсякденне життя.