

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Зв'язок стресостійкості з копінг-стратегіями службовців сил безпеки і
оборони в умовах війни**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 курсу ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

Салімонович Юлії Юрїївни

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук, доцент

Доцент кафедри психодіагностики та

клінічної психології

Морозова-Ларіна Ольга Ігорівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2

Протокол № ____ від _____ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	8
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, ТРИВОЖНОСТІ, СТРЕСУ ТА КОПІНГУ В УМОВАХ ВІЙНИ	8
1.1. Стресостійкість як ресурс адаптації в умовах хронічного стресу	8
1.2. Хронічний стрес і тривожність як прояви психоемоційного реагування на екстремальні умови	13
1.3. Копінг-стратегії як механізми регуляції стресу та тривожності	19
1.4. Теоретична модель взаємозв'язку стресостійкості, тривожності та копінг-стратегій	24
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2	32
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ	32
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження: вибірка, етапи, процедура	32
2.2. Психодіагностичний інструментарій та обґрунтування його застосування	40
Висновки до розділу 2	47
РОЗДІЛ 3	49
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	49
3.1. Описові статистики результатів дослідження	49
3.2. Кореляційний аналіз стресостійкості та копінг-стратегій із психологічними характеристиками службовців	60
3.3. Зв'язок стресостійкості з копінг-стратегіями працівників силових структур в умовах війни	67
3.4. Практичні рекомендації спеціалістам у роботі з працівниками силових структур щодо підвищення стресостійкості	80
Висновки до розділу 3	84
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	89
ДОДАТКИ	99

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна війна в Україні зумовила безпрецедентний рівень психоемоційного навантаження на військовослужбовців та працівників поліції, які систематично стикаються з небезпекою, невизначеністю, втратами, надмірною відповідальністю та моральними дилемами. За сучасними даними (Balynska, 2024; Lee et al., 2024; Soroka, 2023), саме представники силових структур перебувають серед груп найвищого ризику розвитку хронічного стресу, підвищеної тривожності, психосоматичних проявів та емоційного виснаження. Тривала дія стресогенного середовища без чітких меж завершення призводить до наростання алоstaticкого навантаження, що впливає на працездатність, емоційний стан, якість прийняття рішень та ефективність виконання службових завдань.

У сучасній науковій літературі значну увагу приділено дослідженню стресостійкості як системи адаптивних механізмів, що забезпечують ефективне функціонування в умовах стресу (Bonanno, 2021; Feder et al., 2019; Ungar, 2022). У контексті новітніх психологічних підходів цей феномен часто визначається також терміном «резильєнтність», що підкреслює його ресурсорієнтований, динамічний характер та здатність особистості відновлюватися після впливу травмівних подій. Резильєнтність розглядається як багатовимірна характеристика, що включає когнітивну, емоційну, мотиваційну та соціальну складові, а її високий рівень є захисним фактором у впливі травмівних подій (Smith et al., 2008; Masten, 2021). Результати численних досліджень вказують, що саме стійкість пом'якшує наслідки тривалого стресу, знижує рівень тривожності та сприяє збереженню психічної рівноваги (Panter-Brick, 2014; Jones et al., 2022).

Не менш значущим компонентом психічної саморегуляції виступають копінг-стратегії – поведінкові та когнітивні зусилля,

спрямовані на подолання стресу. Класичні та сучасні дослідження (Lazarus & Folkman, 1984; Carver, 2013; Compas et al., 2023) підкреслюють, що саме характер копінгу визначає, чи призведе стрес до адаптації або, навпаки, до дезадаптивних наслідків, поглиблення тривожності, виснаження чи професійного вигорання. Активні та гнучкі копінг-стратегії асоціюються з нижчим рівнем тривожності, тоді як уникання, заперечення або самозвинувачення – з підвищеним емоційним напруженням (Cheng et al., 2014; Niederhauser, 2023).

У контексті новітніх психологічних підходів цей феномен часто визначається також терміном «резильєнтність», що підкреслює його ресурсорієнтований, динамічний характер та здатність особистості відновлюватися після впливу травмівних подій. У вітчизняних працях (Морозова, 2020; Наугольник, 2015; Кокун, 2020; Сорока, 2022) наголошується на унікальності психологічного навантаження, що виникає саме у військовослужбовців та працівників поліції в умовах воєнного стану. Однак порівняльні дослідження цих категорій фахівців, спрямовані на комплексне вивчення стресостійкості, тривожності, суб'єктивного стресу та копінг-стратегій, залишаються недостатньо представленими у сучасній українській психології.

Наявні наукові публікації фрагментарно висвітлюють окремі аспекти: наприклад, емоційне вигорання (Сорока, 2023), суб'єктивний стрес (Morozova, 2020), копінг у силових структурах (Habitus, 2023), але бракує комплексних порівняльних робіт, що досліджують ці змінні у взаємозв'язку. Такий аналіз є необхідним, оскільки дозволяє виявити специфіку реагування різних професійних груп, сформувати цільові підходи до психологічної підтримки та розробити програми зміцнення стресостійкості.

Отже, актуальність теми зумовлена:

- посиленням психоемоційного навантаження на

військовослужбовців і поліцію у воєнних умовах;

- нагальною потребою у визначенні факторів стресостійкості та адаптації;

- практичною значущістю результатів для розробки психологічних програм підтримки;

- недостатнім рівнем порівняльних комплексних досліджень у сучасній українській психології.

Мета роботи: Виявити та порівняти рівень стресостійкості, тривожності, суб'єктивного стресу та копінг-стратегій у службовців сил безпеки і оборони в умовах війни.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання:**

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи та наукові дослідження щодо стресостійкості, тривожності, суб'єктивного стресу та копінг-стратегій у працівників силових структур в умовах війни.

2. Визначити особливості прояву цих психологічних характеристик у представників різних професійних груп силових структур.

3. Виявити взаємозв'язки між стресостійкістю, рівнем стресу, тривожністю та копінг-стратегіями.

4. Оцінити роль стресостійкості та копінг-стратегій у формуванні рівня стресу та тривожності у службовців силових структур.

Об'єкт дослідження: Стресостійкість.

Предмет дослідження: Зв'язок стресостійкості та копінг-стратегій службовців сил безпеки і оборони в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: Передбачається, що рівень стресостійкості службовців сил безпеки і оборони пов'язаний з характером їхніх копінг-стратегій: вищій стресостійкості відповідає переважання адаптивних способів подолання стресу, тоді як нижча стресостійкість супроводжується частішим використанням дезадаптивних копінг-стратегій.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему

загальнонаукових методів дослідження:

теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел щодо стресостійкості, стресу, тривожності та копінг-стратегій;

емпіричні: «Шкала стресостійкості Коннора Девідсона (CD-RISC-10)» (Школіна, et al., 2020), «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (Вельдбрехт, & Тавровецька, 2022), «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)» (Чабан, et al., 2019), «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)» (Яблонська, Вернік, & Гайворонський, 2023);

математичні: описова статистика, критерій нормальності розподілу (встановлено ненормальний розподіл за критерій нормальності Шапіро-Уїлка, $p > 0,05$), критерій відмінності (для двох незалежних вибірок за допомогою u -критерія Мана-Уїтніа, для трьох і більше w -критерій Краскела-Уолліса), кореляційний аналіз (за допомогою непараметричного r_{ho} -коефіцієнта Спірмена) та множинний лінійний регресійний аналіз.

Емпірична база дослідження. Дослідження проведено серед військовослужбовців Збройних Сил України, переважно Стрілецький батальйон та працівників Національної поліції України з різних підрозділів Житомирської області. Участь у дослідженні була добровільною, анкетування проводилось анонімно у форматі онлайн-опитування. Загальна вибірка становила 67 осіб.

Наукова новизна полягає у тому, що:

уточнено: розуміння взаємозв'язків між стресостійкістю, тривожністю, суб'єктивним стресом та копінг-стратегіями у службовців з високим ступенем ризику високого ризику;

розширено: уявлення про специфіку психологічного реагування працівників поліції та військовослужбовців у хронічних стресових умовах війни;

набули подальшого розвитку положення про роль копінг-гнучкості та

стійкості у зниженні тривожності та стресу.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає в поглибленні наукового розуміння механізмів адаптації в умовах тривалих екстремальних впливів і в уточненні сучасних моделей взаємозв'язку стресостійкості, тривожності та копінгу в контексті воєнних дій і службової діяльності силових структур.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що їх можна використати під час розробки програм психологічної підтримки військових і поліцейських, проведення тренінгів зі стресостійкості та копінг-гнучкості, оптимізації профілактичної роботи у службових підрозділах та підвищення ефективності психодіагностики у силових структурах.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 87 найменувань та 4 додатки. Дослідження містить 25 таблиці і 6 рисунків. Основний зміст викладено на 88 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 102 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, ТРИВОЖНОСТІ, СТРЕСУ ТА КОПІНГУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Стресостійкість як ресурс адаптації в умовах хронічного стресу

Стресостійкість є ключовим поняттям сучасної психологічної науки, що описує здатність особистості успішно адаптуватися до тривалих або інтенсивних стресових впливів, зберігаючи внутрішню рівновагу, функціональність та здатність до ефективного мислення й поведінки в умовах невизначеності й загрози. У сучасних концепціях стійкість розглядається як динамічний процес, що формується й змінюється протягом життя, інтегруючи когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні складові. Визначення, запропоноване Американською психологічною асоціацією, підкреслює, що стійкість є процесом ефективної адаптації, який виявляється у взаємодії людини зі складними подіями, загрозами, втратами чи травматичними переживаннями (APA, 2023).

Початкове наукове осмислення стійкості було закладене у працях К. Коннора та Дж. Девідсона, які визначили її як здатність успішно протистояти труднощам, мобілізувати внутрішні ресурси й повертатися до базового рівня функціонування після стресового впливу (Connor & Davidson, 2003). На основі їхніх досліджень була створена шкала CD-RISC, що сьогодні є одним із найпоширеніших інструментів вимірювання стійкості. Подальші роботи Л. Кемпбелл-Сіллс і М. Стейна уточнили багатовимірність цього явища, виокремивши такі характеристики, як оптимізм, особистісна ефективність, наполегливість, емоційна регуляція та поведінкова гнучкість (Campbell-Sills & Stein, 2007). У дослідженнях М. Мастен стійкість розглядається як результат функціонування «звичайних

адаптаційних систем», тобто базових психологічних і соціальних механізмів, що забезпечують розвиток та ефективне функціонування особистості (Masten, 2021).

Суттєвий внесок у сучасне розуміння резильєнтності зробили дослідники, які наголосили на важливості гнучкості як центрального механізму адаптації. Г. Бонанно сформулював концепцію «гнучкого реагування», відповідно до якої стійкість передбачає здатність точно оцінювати вимоги ситуації, добирати адаптивні стратегії подолання та своєчасно їх змінювати (Bonanno, 2021). Такий підхід дозволяє розглядати стійкість як динамічну систему варіативних навичок, які активуються в різних контекстах.

У контексті хронічного стресу значення стресостійкості особливо велике, оскільки такий стрес характеризується тривалістю, повторюваністю та відсутністю швидкого завершення. На відміну від гострих стресових подій, хронічний стрес спричиняє виснаження регуляторних систем організму, послаблення імунної відповіді, порушення когнітивних функцій, погіршення сну й емоційного стану (Cohen et al., 2019). За таких умов стійкість виконує роль захисного механізму, що знижує інтенсивність негативних наслідків та підтримує повсякденне функціонування.

У сучасних дослідженнях особлива увага приділяється ролі стійкості як модератора взаємозв'язку між тривалим стресом та психологічними наслідками. Метааналіз Elliott et al. (2021), що охопив 37 досліджень, показав: високий рівень резильєнтності істотно знижує ймовірність розвитку тривожних, депресивних та соматоформних симптомів у відповідь на хронічний стрес. Резильєнтність функціонує як буфер, який пом'якшує вплив стресогенних факторів через активізацію більш адаптивних когнітивних оцінок, збереження оптимізму та підтримання внутрішнього відчуття контролю. Подібні результати отримали Wu et al.

(2020), які довели, що стійкі особи рідше застосовують катастрофізацію, уникнення та емоційне пригнічення – механізми, які підсилюють тривожність і фізіологічне навантаження. Таким чином, стійкість визначає, наскільки сильно він впливатиме на психічне здоров'я.

Сучасні дослідження стресостійкості в екстремальних професіях засвідчують, що Стресостійкість є необхідною умовою збереження професійної ефективності, дисципліни та емоційної врівноваженості. У систематичному огляді Jones et al. (2022) показано, що високий рівень резильєнтності пов'язаний із нижчою тривожністю, кращим самоконтролем і менш вираженими симптомами емоційного виснаження у представників силових структур. Новітні емпіричні дані свідчать, що здатність до емоційної регуляції, гнучкість поведінки, адаптивність мислення та збереження самоконтролю є ключовими механізмами резильєнтності в умовах бойових дій (Bekesiene et al., 2024).

Одним із центральних напрямів сучасного вивчення стійкості є аналіз її когнітивних та нейропсихологічних механізмів. Дослідження Федера та колег показують, що у стійких осіб спостерігається оптимальна робота осі «гіпоталамус – гіпофіз – наднирники» та збалансована взаємодія між префронтальною корою й мигдалиною, що сприяє контролю емоційних реакцій і зниженню тривоги (Feder et al., 2019). У свою чергу, нейробіологічні дослідження демонструють, що тренування саморегуляції, медитація та техніки усвідомленості сприяють нейропластичним змінам, які посилюють здатність до адаптації (Dantzer et al., 2018).

Новітні теоретичні моделі описують стійкість як систему різних адаптивних траєкторій реагування на стрес. За даними Vonanno et al. (2022), можна виокремити щонайменше три патерни: стабільність, відновлення та хронічний дистрес. Більшість людей демонструють саме перші дві траєкторії – природну здатність підтримувати функціональність або повертатися до неї після тимчасового погіршення. Дослідження Kalisch

et al. (2023) показує, що ключовими чинниками таких траєкторій є когнітивна гнучкість, ефективна емоційна регуляція та доступ до соціальних ресурсів. Це підтверджує, що стійкість є динамічним процесом, чутливим до змін контексту та досвіду.

У сучасній психології дедалі ширше утверджується мультикомпонентний підхід до розуміння стійкості. Він охоплює взаємодію біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників, дозволяючи пояснити значну варіативність індивідуальних реакцій на життєві труднощі. У цьому контексті стійкість визначається як цілісний механізм адаптації, що формується завдяки взаємодії багатьох систем і проявляється як на рівні індивіда, так і в ширших соціальних та культурних контекстах (Ungar, 2011; Ungar, 2022).

У сучасних теоретичних моделях значну увагу приділяють розгляду стійкості у контексті життєвого розвитку. Дані лонгітюдних досліджень свідчать, що ранній досвід надійних стосунків, доступ до підтримувальних дорослих та стабільного соціального середовища сприяють формуванню адаптивних механізмів реагування у дорослому віці (Masten, 2018). Однак несприятливі умови дитинства не є незмінним визначником низької стійкості: компенсаторні механізми в підлітковому та молодому віці здатні істотно змінювати траєкторію розвитку психологічних ресурсів.

Значний інтерес викликає дослідження індивідуальних відмінностей у проявах стійкості. Певні риси особистості – такі як самоконтроль, емоційна стабільність, відкритість до нового досвіду та когнітивна гнучкість – пов'язані з вищим рівнем адаптивності (Southwick & Charney, 2012). Водночас резильєнтність не може бути зведена до фіксованого набору рис, оскільки проявляється в динамічній взаємодії з обставинами, ресурсами та соціальним контекстом.

Значного розвитку набула й критична перспектива у вивченні стійкості. У деяких роботах наголошується, що надмірний акцент на

індивідуальній стійкості може зсувати увагу з важливих соціальних, політичних та структурних факторів, які впливають на здатність людини адаптуватися (Joseph, 2015). У цьому контексті стійкість слід розуміти а як здатність зберігати внутрішню рівновагу за умови достатніх ресурсів підтримки. Іншими словами, стійкість не повинна маскувати системні проблеми – є результатом взаємодії особистих ресурсів і соціального середовища.

Дослідження серед військових та працівників поліції показують, що професійний контекст формує специфічні механізми резильєнтності. Britt et al. (2020) зазначають, що стійкість у силових структурах залежить від командної згуртованості, довіри, підтримки лідерства та доступу до структурних ресурсів. У ситуаціях підвищеної небезпеки саме поєднання індивідуальних і групових механізмів забезпечує здатність до прийняття рішень, контролю емоцій і протистояння наслідкам тривалого стресу. Це підсилює уявлення про багаторівневу природу стійкості – від нейропсихологічних механізмів до соціально-командної взаємодії.

Ще одним важливим напрямом розвитку концепції є визнання можливої «темної сторони» стійкості. Деякі автори зазначають, що надмірний контроль над емоціями або орієнтація на самостійне подолання труднощів можуть призводити до накопичення внутрішнього виснаження, що залишається непомітним для оточення (Davidson & McEwen, 2012). Це підкреслює, що справжня стійкість забезпечує регулярне відновлення ресурсів.

У міжкультурних дослідженнях акцент робиться на тому, що прояви стійкості значною мірою залежать від культурних норм та соціальних практик. У культурах, де цінується взаємодопомога, згуртованість і колективне подолання труднощів, формуються специфічні патерни реагування, які посилюють індивідуальну стійкість (Panter-Brick, 2014). Натомість у суспільствах з індивідуалістичними орієнтаціями ключовими

чинниками стають автономія та особистісна ефективність. Таким чином, стійкість формується на перетині особистісних характеристик, ціннісних орієнтацій та культурно обумовлених моделей взаємодії.

Окремий напрям досліджень пов'язаний із методами оцінювання резильєнтності. Крім класичної CD-RISC, сучасні інструменти – такі як Brief Resilience Scale, Resilience Scale for Adults, Multidimensional Resilience Assessment – дозволяють вимірювати різні компоненти стійкості та аналізувати їх взаємодію (Friborg et al., 2005; Smith et al., 2008). Розвиток багатовимірних інструментів оцінювання свідчить про те, що стійкість визнається складним, стратифікованим утворенням, яке включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні елементи.

Узагальнюючи сучасні наукові підходи, Стресостійкість постає як складний багаторівневий феномен, що охоплює нейропсихологічні механізми, когнітивні процеси, емоційну регуляцію, соціальні ресурси та смислотворчі орієнтири. У контексті хронічного стресу забезпечує здатність до адаптації, відновлення та регуляції емоційних станів, сприяючи профілактиці виснаження й підтриманню ефективного функціонування особистості.

1.2. Хронічний стрес і тривожність як прояви психоемоційного реагування на екстремальні умови

Хронічний стрес є одним із найпоширеніших феноменів сучасної психології, що відображає стан тривалого психоемоційного напруження у відповідь на постійні або повторювані стресові впливи. Його відмінністю від гострого стресу є тривалість впливу, відсутність швидкої розрядки та неможливість повернення до стану рівноваги. У класичному визначенні Г. Сельє стрес описується як неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу середовища, однак сучасна психологічна наука трактує його ширше – як динамічний процес взаємодії між людиною та середовищем, що

включає когнітивну оцінку події, емоційне реагування та поведінкові стратегії подолання (Наугольник, 2015).

У працях сучасних дослідників стрес розглядається як системне явище, що охоплює біопсихосоціальні механізми регуляції (McEwen & Stellar, 2020). Під час короткочасного навантаження стресові реакції мають адаптивне значення – мобілізують ресурси, активують когнітивну діяльність і сприяють виживанню. Проте за умов тривалого впливу стресорів, особливо коли вони пов'язані з невизначеністю, небезпекою чи моральними дилемами, відбувається виснаження регуляторних систем, що веде до стану хронічного стресу. Тривале збудження осі «гіпоталамус – гіпофіз – наднирники» спричиняє надмірну секрецію кортизолу, порушення сну, концентрації уваги, підвищену тривожність, емоційне виснаження та зниження здатності до відновлення (Cohen et al., 2019).

Сучасні моделі алоstaticного навантаження дозволяють глибше зрозуміти процес переходу від гострого до хронічного стресу. У межах цієї концепції стрес розглядається як поступове «зношення» регуляторних систем організму внаслідок повторюваної або тривалої активації стрес-реакції (McEwen & Stellar, 2020). Первинно реакція на стрес виконує адаптивну функцію, мобілізуючи фізіологічні та когнітивні ресурси. Однак при тривалій дії стресорів накопичуються зміни у функціонуванні ендокринної, імунної та нервової систем, що призводить до порушення гомеостазу й зменшення здатності до відновлення. Підвищене алоstaticне навантаження асоціюється з посиленням тривожності, зниженням когнітивної гнучкості, погіршенням психосоматичних показників і підвищеним ризиком емоційного виснаження (Guidi et al., 2021). Таким чином, хронічний стрес набуває характеру системного процесу, що охоплює взаємодію біологічних і психологічних механізмів адаптації.

Хронічний стрес часто формується в умовах, де людина позбавлена можливості контролювати ситуацію або передбачити її розвиток. Це

викликає почуття безсилля, втрати контролю, дезорганізацію поведінки та появу тривожності як домінуючого емоційного стану. Тривожність у цьому контексті розглядається як природна реакція психіки на тривалу невизначеність, загрозу чи перевтому адаптаційних ресурсів (Morozova, 2020). Тривожність може виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи енергетичні й когнітивні ресурси для дій у кризових умовах, але при перевищенні межі витривалості стає дезадаптивною, викликаючи порушення сну, концентрації, підвищену збудливість, панічні або соматичні симптоми.

У нейропсихологічному вимірі тривожність та хронічний стрес мають спільну основу – надмірну активацію системи реагування на загрозу. При цьому посилюється активність мигдалики, відповідальної за формування реакції страху, і знижується активність префронтальної кори, яка регулює раціональне мислення та контроль емоцій (Feder et al., 2019). Такий дисбаланс сприяє підвищеній чутливості до загроз і схильності до катастрофізації. Як показують нейропсихологічні дані, тривалий вплив кортизолу знижує нейропластичність гіпокампа, що ускладнює навчання, регуляцію емоцій та пам'ять (Beese et al., 2022).

З психологічної точки зору хронічний стрес є процесом поступового звуження можливостей саморегуляції. У людини формується звичка до постійного напруження, а реакція «борись або тікай» стає домінантною навіть у нейтральних ситуаціях. З'являється так звана «псевдостійкість» – зовнішнє збереження функціональності при внутрішньому виснаженні (Southwick & Charney, 2012). Це супроводжується втратою гнучкості мислення, надконтролем, емоційною притупленістю або драгівливістю.

У структурі хронічної тривожності важливу роль відіграють когнітивні чинники, які підтримують стан постійного напруження. Дослідження показують, що інтолерантність до невизначеності, схильність до катастрофізації, селективна увага до загроз та румінація формують

замкнене коло, у якому тривога підсилює сприйняття небезпеки, а загроза – посилює тривогу (Carleton, 2016; McEvoy et al., 2019). За таких умов нейтральні або помірні подразники починають інтерпретуватися як потенційно небезпечні, що веде до гіперпильності й стійкого емоційного виснаження. У військовослужбовців і працівників поліції подібні механізми часто формуються як результат тривалого перебування у небезпечних ситуаціях і зберігаються навіть після їх завершення, перетворюючись на хронічні патерни реагування.

У військових і працівників поліції хронічний стрес має свої специфічні особливості. Ці професійні групи постійно перебувають у середовищі підвищеної небезпеки, високої відповідальності та морального ризику. Під час війни такі чинники підсилюються тривалою мобілізацією, відсутністю стабільності, переживанням втрат і травматичних подій. Як зазначає С. Сорока, в умовах бойових дій формується багатовимірний стрес, який поєднує фізіологічне виснаження, емоційну напругу, інформаційне перевантаження, сенсорну перенасиченість та моральні дилеми. Такий комплекс впливів призводить до розвитку стійкого емоційного напруження, гіпервиглядності, труднощів у зниженні рівня збудження навіть у безпечних умовах.

Дослідження Lee et al. (2024) засвідчують, що серед працівників правоохоронних органів, які регулярно стикаються з насильством, непередбачуваними ситуаціями та критичними інцидентами, спостерігаються високі показники тривожності, емоційного виснаження, безсоння та психосоматичних скарг. Аналогічні результати фіксують українські дослідження серед військовослужбовців: переважна більшість опитаних повідомляють про хронічне відчуття напруги, внутрішньої готовності до загрози та труднощі з відновленням після стресових подій (Балинська, 2024).

У структурі хронічного стресу важливу роль відіграють психосоматичні механізми. За тривалого психоемоційного напруження організм реагує через соматичні симптоми: головний біль, порушення роботи серцево-судинної системи, шлунково-кишкові розлади, м'язову напругу. Відповідно до психосоматичного підходу (НМУ, 2023), ці прояви є спробою «матеріалізувати» внутрішній конфлікт і стабілізувати стан через тілесні механізми. У військових і працівників поліції психосоматичні реакції набувають форми соматичного виснаження, хронічної втоми, порушення сну та болю напруження.

Важливим є й соціальний вимір хронічного стресу. Постійне перебування у стані напруження призводить до емоційного відчуження, зниження емпатії, труднощів у спілкуванні та порушення сімейних відносин. Як відзначає Niederhauser (2023), саме дефіцит соціальної підтримки є одним із головних чинників, що поглиблюють тривожність і перешкоджають відновленню після травматичного досвіду. Людина, яка перебуває в умовах хронічного стресу, схильна до звуження соціальних контактів, самоізоляції або уникання емоційно насичених ситуацій. Це ускладнює процес реадптації після бойових або службових дій.

Серед факторів, які підсилюють хронічний стрес у військових і поліцейських, варто виділити моральний стрес, пов'язаний із суперечністю між професійними обов'язками та гуманістичними цінностями. Як показують дослідження Bennett (2022), подібні внутрішні конфлікти викликають відчуття провини, безсилля або сорому, що значно підсилює тривожність і може сприяти розвитку депресивних станів. Ці переживання часто проявляються через соматичні симптоми або проблеми з емоційною регуляцією.

У контексті воєнних дій дедалі більшої уваги набуває феномен моральної травми, який виникає внаслідок переживання глибоких суперечностей між моральними цінностями особистості та дією у

складних або критичних умовах (Litz et al., 2009; Griffin et al., 2019). Моральна травма проявляється почуттям провини, сорому, внутрішнього розладу, втрати довіри до себе чи світу, що значно підсилює хронічний стрес і тривожність. На відміну від класичних посттравматичних реакцій, моральна травма часто має прихований характер і може суттєво впливати на емоційну сферу, соціальні контакти та здатність до відновлення. Для військовослужбовців і працівників поліції подібний досвід стає додатковим когнітивно-емоційним тягарем, що вимагає спеціалізованої психологічної підтримки, спрямованої на осмислення пережитого та інтеграцію його у власний ціннісний контекст.

Особливої актуальності проблема хронічного стресу набуває в умовах війни, коли загроза є екзистенційною. Людина стикається із втратою звичного світу, почуття безпеки та контролю над майбутнім. Для українських військовослужбовців та працівників поліції це означає необхідність постійного функціонування в умовах непередбачуваності, що сприяє формуванню стійких тривожних патернів. Як зазначає Valynska (2024), хронічний стрес у таких умовах стає способом існування – «постійною готовністю до дії», що водночас виснажує психіку та тіло.

Психоемоційне реагування на хронічний стрес в екстремальних умовах проявляється у трьох площинах: емоційній (тривога, дратівливість, апатія), когнітивній (звуження уваги, порушення мислення, зниження концентрації) та поведінковій (уникання, гіперактивність, порушення соціальної взаємодії). Поступово формується стан емоційного вигорання, що характеризується втратою сенсу діяльності, емоційною притупленістю та зниженням мотивації. Як зазначає Морозва, тривожність у таких випадках перетворюється на стабільну рису особистості, впливаючи на її сприйняття світу, ставлення до себе й професійну ефективність.

Водночас тривожність і хронічний стрес не є незмінними станами. Тобто, можуть зменшуватися або посилюватися залежно від наявності

адаптаційних ресурсів, копінг-стратегій, соціальної підтримки та стресостійкості. Дослідження Kalisch et al. (2015) та Lee et al. (2024) підкреслюють, що розвиток ефективних копінг-механізмів, підтримка емоційного зв'язку з колегами й родиною, а також навчання технік саморегуляції сприяють зниженню рівня тривожності й підвищенню адаптаційної здатності в умовах хронічного стресу.

Таким чином, хронічний стрес і тривожність виступають взаємопов'язаними формами психоемоційного реагування, що мають як адаптивну, так і дезадаптивну природу. У короткостроковій перспективі вони забезпечують мобілізацію ресурсів, але при тривалому впливі перетворюються на чинники деструкції. Для військовослужбовців і працівників поліції ці процеси особливо небезпечні через постійну дію екстремальних стресорів, що вимагає розробки спеціальних програм психологічної підтримки, спрямованих на профілактику тривожності, збереження психічної рівноваги та розвиток ефективних копінг-стратегій.

1.3. Копінг-стратегії як механізми регуляції стресу та тривожності

Копінг-стратегії посідають центральне місце в сучасній психологічній науці як ключові механізми психічної саморегуляції, що забезпечують збереження внутрішньої рівноваги та адаптацію особистості до впливу стресових чинників. Сам термін «coping» ввів у науковий обіг Р. Лазарус у межах транзакційної теорії стресу, визначаючи його як процес постійних когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання вимог середовища, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини (Lazarus & Folkman, 1984). Згідно з цією концепцією, копінг є динамічним процесом, який сприяє підтриманню психологічної цілісності, регуляції емоцій та зниженню рівня тривожності.

У подальших дослідженнях Лазаруса та Фолкман (1991) копінг описується як подвійна система – когнітивна оцінка ситуації та вибір

відповідних стратегій реагування. Первинна оцінка визначає, чи є подія загрозливою або контрольованою, а вторинна – які ресурси може залучити індивід для подолання труднощів. Таким чином, ефективність копіngu залежить від точності оцінки ситуації, рівня усвідомленості власних ресурсів та здатності обирати адекватні форми поведінки.

Одним із найвідоміших підходів до класифікації копіng-стратегій є модель К. Карвера, М. Шаєра та Дж. Вайнтрауба, на основі якої було створено опитувальник COPE. Автори виділяють адаптивні (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, соціально підтримувальні) та неадаптивні (уникнення, заперечення, самозвинувачення) типи копіngu. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення ситуації або зміну умов, тоді як емоційно-орієнтовані – на зменшення внутрішнього напруження, прийняття, самозаспокоєння чи пошук підтримки. Обидва типи можуть бути ефективними залежно від контексту: коли ситуація контрольована – доцільний активний копіng, коли неконтрольована – адаптивні емоційні форми.

У низці робіт запропоновано ієрархічні моделі, в яких на вищому рівні розрізняють стратегії залучення (engagement) та відсторонення / уникання (disengagement). До першої групи відносять активне розв'язання проблеми, пошук підтримки, конструктивну переоцінку, планування, тоді як до другої – уникання, дистансування, заперечення, самоусунення, вживання психоактивних речовин тощо (Skinner et al., 2003; Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Метааналітичні дані свідчать, що стратегії залучення стійко пов'язані з нижчими показниками тривожності та депресивності, тоді як домінування унікальних форм копіngu асоціюється з вищим рівнем психопатологічних симптомів і гіршим соматичним здоров'ям (Compas et al., 2017).

Згодом дослідники почали розглядати копіng як систему, що змінюється відповідно до ситуаційних вимог. Так, концепція гнучкості

копінгу (Bonanno, 2021; Cheng et al., 2014) наголошує на здатності людини змінювати способи реагування залежно від контексту, швидко перемикаючись між різними формами поведінки – від активного вирішення до прийняття чи відновлення. Така гнучкість вважається основним предиктором стресостійкості, оскільки дозволяє зберігати баланс між контролем і прийняттям.

Копінг-стратегії відіграють ключову роль у регуляції тривожності, оскільки визначають, як саме індивід сприймає та переробляє потенційно загрозливі події. За даними Comras et al. (2017), активні когнітивні процеси, такі як переоцінка ситуації, прийняття і пошук соціальної підтримки, асоціюються з нижчим рівнем тривожності, тоді як уникання, заперечення або румінація – з її підвищенням. У цьому контексті копінг можна розглядати як своєрідний «буфер» між стресором і його психологічними наслідками.

У ситуаціях хронічного стресу вибір копінг-стратегій стає вирішальним чинником психічного здоров'я. Коли зовнішні обставини не піддаються контролю, ефективні стратегії включають внутрішню регуляцію – емоційну, когнітивну, мотиваційну. Психологічна література останніх років підкреслює, що саме поєднання активних і приймаючих форм копінгу сприяє кращій адаптації до тривалих стресових умов (Folkman & Moskowitz, 2021).

Сучасні дослідження вказують на те, що вибір копінг-стратегій залежить від соціально-культурного контексту, рівня підтримки, ціннісних орієнтацій та життєвого досвіду. У військових і працівників поліції копінг часто набуває колективного характеру – формується командна взаємодія, взаємна підтримка, гумор як засіб зниження напруги. Такі форми соціального копінгу допомагають зберігати згуртованість і зменшують індивідуальну тривожність (Britt et al., 2021).

Дослідження, проведені серед військовослужбовців США, Литви та України, показують, що активні копінг-стратегії – планування, прийняття рішень і позитивна переоцінка – пов’язані з нижчими рівнями тривожності та депресивних симптомів (Zueger et al., 2022; Bekesiene et al., 2024). У той час як уникнення, самозвинувачення або втеча від проблем асоціюються з емоційним виснаженням і ризиком посттравматичних розладів.

Копінг у військових контекстах має також функцію збереження бойової ефективності. Як зазначає НАТО (2019), ефективне управління стресом під час бойових операцій базується на колективних практиках: спільне обговорення подій, планування дій, обмін досвідом і ритуали згуртованості. Такі стратегії підтримують емоційний баланс і забезпечують відновлення психологічних ресурсів.

Водночас у професіях високого ризику копінг може набувати дезадаптивних форм, якщо відсутня можливість емоційного розвантаження. За даними Niederhauser (2023), працівники без достатнього доступу до соціальної підтримки схильні до використання копінгу уникання або раціоналізації – форм, що тимчасово знижують напруження, але у перспективі поглиблюють тривогу та вигорання. Це особливо помітно в умовах хронічного стресу, де людина обмежує прояв емоцій, зберігаючи «зовнішню витримку», але внутрішньо втрачає здатність до саморефлексії.

Окремий напрям теоретико-емпіричних досліджень стосується зв’язку копінгу з рисами особистості. Метааналіз J. Connor-Smith і C. Flachsbart (2007) показав, що екстраверсія, сумлінність та відкритість до досвіду пов’язані з частішим використанням залучених, проблемно-орієнтованих стратегій, тоді як нейротизм асоціюється з униканням, самозвинуваченням та емоційно дезорганізованими формами реагування. Подальші дослідження, зокрема робота M. Leszko (2020), підтверджують, що поєднання певних рис формує відносно стабільні

«копінг-профілі», які впливають на вразливість до тривожності й депресивних симптомів. Для військовослужбовців і працівників поліції це має прикладне значення, оскільки врахування індивідуальних відмінностей у копінгу та особистісних характеристиках дозволяє більш точно планувати програми навчання стресостійкості та психологічної підтримки.

Психологічна регуляція у вигляді копінгу пов'язана також із когнітивними процесами переоцінки. У дослідженнях Gross (2015) зазначається, що когнітивна переоцінка подій – здатність надавати нове значення ситуації – є однією з найефективніших стратегій зниження тривожності. Саме тому тренінги стресостійкості та програми психоедукації включають техніки рефреймінгу, усвідомленості та розвитку емоційного інтелекту.

Важливу роль у копінгу відіграє смислова регуляція. Як наголошують Park і Folkman (1997), коли подолання стресу неможливе через зовнішні обставини, людина звертається до смислотворення – надання ситуації екзистенційного значення. Така стратегія дозволяє трансформувати дистрес у досвід особистісного зростання, що переформується з теорією посттравматичного розвитку (Tedeschi & Calhoun, 2019).

Сучасні підходи також розглядають копінг у взаємозв'язку з емоційною регуляцією. Comras et al. (2023) запропонували інтегровану модель, де копінг є частиною ширшої системи саморегуляції. Згідно з цією моделлю, ефективність копінгу визначається здатністю гнучко змінювати її відповідно до змін ситуації, що є показником психологічної зрілості.

Низка сучасних оглядових робіт додатково підкреслює тісний зв'язок між копінгом і регуляцією емоцій. С. Trudel-Fitzgerald та співавт. (2023) у концептуально-методологічному скопінг-огляді показали, що більшість опитувальників, які вимірюють копінг і емоційну регуляцію, фактично фіксують подібні стратегії – когнітивну переоцінку, прийняття, пошук

підтримки, відволікання, румінацію, заперечення, емоційне пригнічення тощо. Це дає підстави розглядати копінг як частину ширшої системи саморегуляції, у межах якої людина активно конструює власний емоційний досвід, підтримуючи цілісність «Я» та знижуючи ризик хроніфікації тривожності.

У контексті війни копінг-стратегії військових і працівників поліції мають критичне значення для профілактики тривожності, дистресу та вигорання. Українські дослідження (Кокун, 2020; Сорока, 2022) показують, що найефективнішими є комбінації проблемно-орієнтованого копінгу з емоційною підтримкою та позитивною переоцінкою. У таких випадках адаптація стає груповим процесом, що підтримується системою взаємної допомоги, колегіальності та почуттям спільного сенсу.

Отже, копінг-стратегії є фундаментальним механізмом регуляції стресу і тривожності, забезпечуючи зв'язок між психічними процесами, поведінкою та соціальними ресурсами. Їх ефективність визначається гнучкістю, смисловою інтегрованістю та підтримкою середовища. У ситуаціях хронічного стресу, особливо в умовах війни, саме поєднання активного, емоційного та смислового копінгу сприяє збереженню стресостійкості, запобігає дезадаптації та підтримує внутрішню рівновагу.

1.4. Теоретична модель взаємозв'язку стресостійкості, тривожності та копінг-стратегій

Стресостійкість, суб'єктивний стрес, тривожність і копінг-стратегії утворюють складний динамічний комплекс, який визначає особливості психоемоційного реагування особистості на екстремальні умови, особливо як під час війни. У сучасній психологічній науці ці явища розглядаються як взаємопов'язані процеси, що розгортаються в контексті індивідуальних ресурсів, специфіки ситуації, соціальних впливів та особистого досвіду. Теоретичні моделі останніх років демонструють, що стійкість функціонує

у взаємодії з когнітивною оцінкою стресора, рівнем тривожності, емоційною регуляцією та поведінковими стратегіями подолання. Для військовослужбовців та працівників поліції ці взаємозв'язки мають особливе значення, оскільки умови їхньої професійної діяльності передбачають дію інтенсивних загроз, викликів та хронічної напруги.

Сучасні моделі підкреслюють, що вихідною точкою системи реагування є когнітивна оцінка ситуації, описана в транзакційній моделі Лазаруса і Фолкман. Первинна оцінка визначає рівень загрози, тоді як вторинна оцінка формує уявлення про доступні ресурси та можливості контролю. У ситуаціях війни ця когнітивна оцінка нерідко характеризується високою невизначеністю, непередбачуваністю та неможливістю повного контролю. Саме дефіцит передбачуваності виступає ключовим каталізатором тривожності, яка посилює вразливість особистості до стресу та впливає на подальший вибір копінг-стратегій. Згідно з оглядовими дослідженнями (Compas et al., 2017; Morozova, 2021), тривожність виконує роль «модулятора» когнітивної оцінки: високий її рівень сприяє завищеній оцінці ризику, зниженню суб'єктивного відчуття контролю та актуалізації унікальних або емоційно-фокусованих копінгів.

Стресостійкість у цій системі виконує роль буферного механізму, який згладжує вплив стресу та знижує інтенсивність тривожних реакцій. Резильєнтність, як динамічна система адаптивних процесів (Bonanno, 2021; Feder et al., 2019), сприяє формуванню більш реалістичної і гнучкої когнітивної оцінки, посиленню внутрішнього локусу контролю, здатності до емоційної регуляції та стійкого залучення в проблемно-орієнтовані стратегії. У роботах, присвячених військовослужбовцям та працівникам силових структур, відзначається, що висока резильєнтність асоційована з підвищеною психологічною гнучкістю, кращим управлінням тривою та зменшенням симптомів хронічного стресу (Zueger et al., 2022).

Хронічний стрес у воєнних умовах, на відміну від гострих бойових епізодів, характеризується довготривалою дією стресорів, які не мають чітких меж завершення. Це призводить до накопичення алоstaticкого навантаження, що проявляється в емоційній виснаженості, когнітивних порушеннях, порушеннях сну, зниженні толерантності до невизначеності та зростанні базового рівня тривожності. Взаємозв'язок між хронічним стресом і тривожністю в літературі розглядається як двосторонній: стрес підвищує схильність до тривожних реакцій, тоді як висока тривожність посилює суб'єктивне відчуття стресу, формуючи замкнене коло (Nugolnyk, 2016; Soroka, 2023). У військовому та поліцейському середовищі цей цикл трапляється частіше через професійну необхідність підтримувати високий рівень пильності, що сприяє підтриманню фізіологічної активації навіть у періоди відносного спокою.

Копінг-стратегії є механізмом поведінкової та когнітивної регуляції цього взаємозв'язку. Вони виступають засобом перетворення емоційних реакцій у конкретні способи дій, що можуть знижувати або підсилювати вплив стресових факторів. Адаптивні копінги, такі як активне вирішення проблем, планування, когнітивне переосмислення, звернення по соціальну підтримку, значно зменшують як інтенсивність суб'єктивного стресу, так і вираженість тривожності (Carver, 2013; Compas et al., 2023). Натомість неадаптивні стратегії – уникання, емоційне дистанціювання, самообвинувальні тенденції чи надмірна румінація – підсилюють емоційну напругу та можуть сприяти переходу тривоги у стійкий дезадаптивний стан.

У низці емпіричних досліджень описані взаємозв'язки між стресостійкістю, стресом, тривожністю та копінг-стратегіями підтверджуються за допомогою структурного моделювання. У вибірках військовослужбовців показано, що активні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії прямо пов'язані з вищою стресостійкістю, а

резильєнтність, своєю чергою, опосередковує зв'язок між копінгом, психологічним благополуччям та суб'єктивним здоров'ям (Chen et al., 2018). Подібні результати отримано й у цивільних популяціях: у структурних моделях ментального здоров'я Стресостійкість послаблює негативний вплив перцепованого стресу на тривожність, депресивні симптоми та загальний дистрес, виступаючи медіатором і водночас частковим буфером цих зв'язків (Ristevska-Dimitrovska et al., 2015; Yusefi et al., 2025).

У професіях підвищеного ризику, у військових та поліції, копінг-репертуар формується під впливом низки чинників: попереднього бойового досвіду, рівня підготовки, групової підтримки, особистісних рис та організаційного середовища. У дослідженнях Сороки показано, що працівники поліції демонструють значно вищу частоту використання проблемно-орієнтованих копінгів у ситуаціях, що вимагають негайного реагування, тоді як у ситуаціях невизначеності активуються емоційно-фокусовані механізми. Аналогічні результати отримано у вибірках військовослужбовців – адаптивний копінг частіше пов'язаний з нижчим рівнем тривожності та вищими показниками стресостійкості (Habitus, 2023).

Важливим складником теоретичної моделі є особистісні риси, які задають базовий «фон» для формування як стресостійкості, так і репертуару копінг-стратегій. Дані досліджень свідчать, що емоційна стабільність, сумлінність та відкритість до нового досвіду пов'язані з частішим використанням конструктивних, проблемно-орієнтованих стратегій, тоді як високий нейротизм, імпульсивність і ригідність асоціюються з униканням, самозвинуваченням та емоційною дезорганізацією (Yarmolchuk, 2021). У працівників поліції й інших силових структур такі патерни поєднуються з професійним стресом: неадаптивні копінги посилюють тривожність та емоційне виснаження, тоді як

конструктивні стратегії частково моделюють зв'язок між стресовими впливами, резильєнтністю й вигоранням, знижуючи ризик дезадаптації (Acquadro Maran et al., 2015).

Теоретична модель, що інтегрує ці компоненти, розглядає їх у вигляді взаємопов'язаної системи, де кожен елемент впливає на інші. Стресостійкість зменшує негативний вплив стресу та тривожності, одночасно підсилюючи використання адаптивних копінгів. У свою чергу, ефективні копінг-стратегії сприяють зниженню стресового навантаження та формуванню більш стійких емоційних реакцій, що в перспективі посилює стійкість. Тривожність у цій системі виконує роль показника вразливості: високий її рівень корелює з неадаптивними копінгами та підвищеним суб'єктивним стресом, а низький – з гнучкою адаптацією та стабільною регуляцією емоцій.

Особливу увагу в сучасних моделях приділяють феномену копінг-гнучкості – здатності змінювати стратегії відповідно до вимог ситуації (Cheng et al., 2014). Вона розглядається як ключовий механізм, який поєднує стійкість із копінгом: гнучкі стратегії пом'якшують наслідки тривалого стресу, знижують ризик дистресу та зменшують схильність до патологічної тривожності. У контексті війни копінг-гнучкість відіграє особливо важливу роль, оскільки фронтові та поліцейські ситуації вимагають швидкого перемикавання між поведінковими моделями.

Соціальний контекст у моделі виконує роль підтримувального середовища, яке впливає на вибір копінгів і на стійкість до стресу. Підтримка командирів, довіра у підрозділі, безпечні комунікаційні канали та доступ до професійної психологічної допомоги значно пом'якшують вплив стресових подій та перешкоджають розвитку дезадаптивних тривожних реакцій. У кількох дослідженнях доведено, що соціальна підтримка модерує зв'язок між стресом і тривожністю та знижує ймовірність використання унікальних або дисфункційних копінгів.

Узагальнюючи, теоретична модель взаємодії стресостійкості, стресу, тривожності та копінг-стратегій може бути представлена як багаторівнева система адаптації. На рівні первинної оцінки виникає суб'єктивне переживання загрози, що активує тривогу та емоційні реакції. На рівні ресурсів – стійкість визначає здатність утримувати контроль та регулювати емоції. На поведінковому рівні – копінг-стратегії перетворюють реакції на конкретні дії. На соціальному рівні – підтримка та середовище моделюють загальний адаптаційний потенціал. Ефективна взаємодія цих рівнів формує здатність людини зберігати стабільне функціонування під час війни, пом'якшуючи наслідки тривалого стресу й захищаючи від патологічних форм тривожності.

У ширшій науковій перспективі пропонуються багаторівневі моделі, у яких Стресостійкість розглядається як динамічний процес, що формується на перетині індивідуальних, міжособистісних, організаційних та макросоціальних чинників. Оглядові дослідження наголошують, що резильєнтність не можна звести лише до індивідуальних рис чи копінг-поведінки: включає ціннісні орієнтації, соціальні норми, якість інституційної підтримки та культурні наративи, які задають рамку інтерпретації стресових подій (Azam et al., 2024). Такий підхід узгоджується з моделлю, запропонованою у цій роботі: Стресостійкість, суб'єктивний стрес, тривожність і копінг-стратегії розглядаються як інтегрована система адаптації, ефективність якої зумовлена якістю соціального й організаційного середовища, в якому функціонують військовослужбовці та працівники поліції.

Висновки до розділу 1

Стресостійкість є багатовимірною динамічною системою, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми адаптації. У контексті хронічного воєнного стресу виконує буферну

функцію, знижує вразливість до дистресу та сприяє ефективному відновленню. Аналіз сучасних моделей (APA, Connor-Davidson, Bonanno, Masten, Feder) демонструє, що ключовими механізмами стійкості є емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, оптимізм, соціальна підтримка та смислотворення.

Хронічний стрес і тривожність розглядаються як взаємопов'язані форми психоемоційного реагування, які в умовах війни та професійної діяльності у силових структурах набувають тривалого, кумулятивного та системного характеру. Хронічний стрес породжує алоstaticне навантаження, а тривожність виступає його когнітивно-емоційним маркером. У військових і працівників поліції ці стани посилюються факторами небезпеки, невизначеності, морального стресу та інформаційного перенавантаження.

Копінг-стратегії є центральним механізмом регуляції стресу та тривожності, який трансформує емоційні переживання у поведінкові та когнітивні способи дії. Моделі Лазаруса і Фолкман та сучасні емпіричні підходи (COPE, engagement/disengagement, coping flexibility) показують, що адаптивні стратегії – планування, переоцінка, прийняття, пошук підтримки – пов'язані зі зниженням тривожності, тоді як уникання, румінація та самозвинувачення підсилюють її. Для військових і поліції характерне поєднання індивідуальних та колективних форм копінгу, що визначає ефективність адаптації.

Теоретична модель взаємодії стресостійкості, стресу, тривожності та копінгу описує їх як інтегровану багаторівневу систему адаптації. Стійкість пом'якшує вплив стресу та сприяє вибору конструктивних стратегій; ефективні копінги зменшують інтенсивність тривоги; соціальна підтримка модерує зв'язок між стресом і дезадаптацією; тривожність є індикатором вразливості системи. Усі процеси взаємодіють між собою та

формують індивідуальну адаптаційну траєкторію особистості в умовах війни.

Аналітичний огляд літератури створює підґрунтя для формулювання гіпотез емпіричного дослідження, особливо щодо відмінностей у рівнях стійкості, тривожності, суб'єктивного стресу та копінг-стратегій у представників різних силових структур, а також щодо ролі стійкості та адаптивного копінгу як чинників, що знижують тривожність і дистрес у військових та працівників поліції.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження: вибірка, етапи, процедура

Проведення емпіричного дослідження стресостійкості, тривожності, суб'єктивного стресу та копінг-стратегій у військовослужбовців і працівників поліції потребувало урахування специфічних умов, пов'язаних із воєнним контекстом. Повномасштабна війна створює ситуацію, за якої доступ до цільової вибірки є обмеженим, а безпосереднє очне опитування часто неможливе, оскільки учасники перебувають у різних регіонах, на службі, у відрядженнях або в умовах підвищеної небезпеки. З огляду на це дослідження було організовано у дистанційному форматі, який є найбільш етичним, безпечним і методологічно обґрунтованим підходом у вивченні професійних груп, що перебувають у ситуації воєнних дій. Онлайн-опитування дозволило створити однакові умови для всіх респондентів, забезпечити анонімність та мінімізувати соціальну бажаність відповідей, що є важливим у вибірках, де службова субординація та професійні норми можуть впливати на відкритість у відповідях.

Методологічна логіка побудови дослідження ґрунтується на сучасних наукових моделях стресу й адаптації. Застосовано положення транзакційної теорії Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якої взаємодія людини зі стресовим середовищем визначається первинною й вторинною когнітивною оцінкою, а також доступними ресурсами для подолання труднощів. У поєднанні з концепціями резильєнтності Г. Бонанно, А. Федер та інших дослідників це дозволяє розглядати психологічну стійкість як динамічний процес, що змінюється залежно від умов та внутрішніх ресурсів особистості. Такий підхід є особливо

доречним щодо військових та поліцейських, для яких критичні ситуації, хронічний стрес, тривала мобілізація та невизначеність є складниками професійної діяльності.

Окремої уваги потребує характеристика контексту, у якому відбувалося дослідження. Воєнний час формує особливі умови, коли психологічний стан респондентів може змінюватися під впливом зовнішніх подій: загрози життю, ротацій, бойових завдань, втрат побратимів, постійної невизначеності. Тому отримані дані відображають реальну динаміку реагування людей, що працюють у надзвичайно складних умовах. Врахування контексту дозволяє інтерпретувати результати глибше та точніше, адже показники стійкості, тривожності й стресу в цих групах природно мають іншу структуру та варіативність, ніж у цивільного населення.

Вибірка формувалася методом цільового залучення. До неї увійшли військовослужбовці ЗСУ, переважно Стрілецький батальйон та працівники поліції різних підрозділів Житомирської області, які виконують службові обов'язки в умовах воєнного стану. Хоча вибірка не претендує на повну репрезентативність усіх військових і правоохоронців України, є релевантною для дослідження особливостей психологічного реагування у професійних групах із підвищеним стресовим навантаженням. Важливою рисою вибірки є її гетерогенність щодо віку, досвіду служби, умов виконання службових обов'язків і рівня залученості до критичних інцидентів, що забезпечує достатню варіативність психологічних показників.

Емпіричну базу дослідження склали 67 респондентів, які проходять службу в підрозділах Національної поліції України та у військових формуваннях Збройних сил України. Вибірка є цільовою та формувалася за принципом доступності, що зумовлено як специфікою професійної діяльності працівників силових структур, так і умовами воєнного стану, які

обмежують можливість організації масових очних обстежень. До участі в опитуванні залучалися особи, що відповідали таким критеріям включення: вік від 18 років, наявність чинного статусу працівника поліції або військовослужбовця, згода на участь в анонімному опитуванні. Респондентам гарантувалися конфіденційність відповідей і використання отриманих даних лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Опитування проводилося в онлайн-форматі із використанням Google Форми, посилання на яку поширювалося через службові канали комунікації (внутрішні чати, особисті контакти, рекомендації колег). Такий формат дозволив охопити працівників, які перебували в різних регіонах України, включно із зонами підвищеної безпеки, та мінімізувати додаткове навантаження на респондентів. Одночасно він зумовив використання зручної вибірки, що необхідно враховувати при інтерпретації результатів.

До вибірки увійшли дві професійні групи: працівники поліції (37 осіб, що становить 55,2 % від загальної кількості респондентів) та військовослужбовці (30 осіб, 44,8 %). Розподіл за видом служби та статтю подано в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за видом служби та статтю

Категорія	n	%	Чоловіки n/%	Жінки n/%
Працівники поліції	37	55,2%	29 (78,4 %)	8 (21,6 %)
Військовослужбовці	30	44,8%	23 (76,7 %)	7 (23,3 %)
Разом	67	100%	52 (77,6 %)	15 (22,4 %)

За статтю вибірка є типовою для досліджуваного професійного середовища: більшість респондентів становлять чоловіки (52 особи, 77,6 %), тоді як жінки представлені меншою мірою (15 осіб, 22,4 %). Це відповідає реальній структурі зайнятості в поліції та Збройних силах

України, де історично домінують чоловіки, хоча участь жінок поступово зростає. Подібний гендерний профіль є важливим контекстуальним чинником, оскільки деякі аспекти переживання стресу та використання копінг-стратегій можуть відрізнятися у чоловіків та жінок, однак у межах даного дослідження основний акцент робиться на порівнянні професійних груп.

Вікові характеристики вибірки також відображають специфіку професійної діяльності в силових структурах. Вік респондентів варіює від 22 до 48 років; середній вік становить 32,6 року ($SD=7,4$). У групі працівників поліції середній вік дорівнює приблизно 31,6 року, тоді як серед військовослужбовців – 33,7 року. Таким чином, обидві групи загалом перебувають у періоді ранньої та середньої дорослості, коли вже сформовані базові професійні навички, але службова діяльність зберігає високий рівень інтенсивності та відповідальності. Невелика різниця у віці між групами є очікуваною та відображає особливості комплектування та ротации кадрів у поліції та Збройних силах.

Щодо сімейного стану, більшість респондентів перебувають у шлюбі, що може свідчити про наявність стабільних партнерських стосунків і потенційного ресурсу соціальної підтримки. Частина опитаних не перебуває у стосунках, має статус розлучених або перебуває у неофіційних партнерських стосунках. Ці характеристики є важливими для інтерпретації отриманих результатів, оскільки сімейний статус може впливати як на рівень суб'єктивного стресу, так і на використання окремих копінг-стратегій.

Професійні характеристики вибірки вказують на наявність значного досвіду служби у більшості респондентів. Стаж служби варіює від менш ніж одного року до понад десяти років; при цьому найбільшу групу становлять особи зі стажем понад 10 років (близько половини вибірки). Менші, але репрезентативні за чисельністю групи утворюють респонденти

зі стажем 4-6 та 7-10 років, а також працівники й військовослужбовці, які нещодавно розпочали професійну діяльність. Така структура вибірки дозволяє аналізувати психологічні показники в контексті тривалості служби: для осіб із тривалим стажем стресові чинники часто мають кумулятивний характер, тоді як у працівників із невеликим стажем можуть бути більш вираженими процеси адаптації до умов служби.

Важливим контекстуальним параметром є досвід участі у бойових діях. Частина респондентів не має бойового досвіду, тоді як інші виконували службові завдання в зоні бойових дій, у тому числі безпосередньо на передовій. Наявність або відсутність такого досвіду потенційно впливає на рівень стресостійкості, суб'єктивного стресу та вираженість тривожних проявів, а також на структуру використовуваних копінг-стратегій. З огляду на це відповідні змінні враховуються при подальшому статистичному аналізі. Узагальнені професійні характеристики подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Професійні характеристики респондентів (стаж служби, досвід участі у бойових діях)

Характеристика	Категорія	n	%
Стаж служби	Менше 1 року	4	6
	1-3 роки	9	13,4
	4-6 років	13	19,4
	7-10 років	10	14,9
	Понад 10 років	31	46,3
Досвід участі у бойових діях	Немає досвіду	37	55,2
	Бойові дії (тил, забезпечення)	19	28,4
	Безпосередня участь на передовій	11	16,4

Аналіз даних табл. 3.2 свідчить, що найбільшу частку вибірки становлять респонденти зі стажем служби понад десять років. Це підтверджує, що у дослідженні переважають фахівці з тривалим професійним досвідом, що може слугувати ресурсом для формування вищої стресостійкості. Водночас у вибірці присутні й респонденти з невеликим стажем (до трьох років), що дозволяє розглянути особливості адаптації на ранніх етапах професійного становлення.

Для кращої наочності розподіл респондентів за стажем служби подано на рис. 2.1.

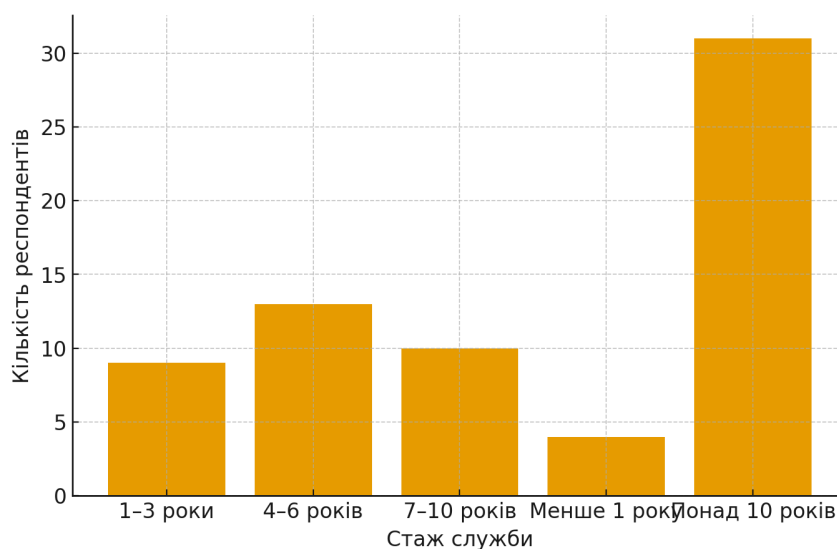


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за стажем служби (стовпчаста діаграма)

Як видно з рис. 2.1, у вибірці домінують особи з тривалим стажем служби, тоді як частка респондентів із коротким професійним досвідом є суттєво меншою, що може відображати як природну структуру кадрового складу, так і специфіку умов, у яких проводилося дослідження.

Окремої уваги потребує аналіз розподілу за досвідом участі у бойових діях, що подано на рис. 2.2.

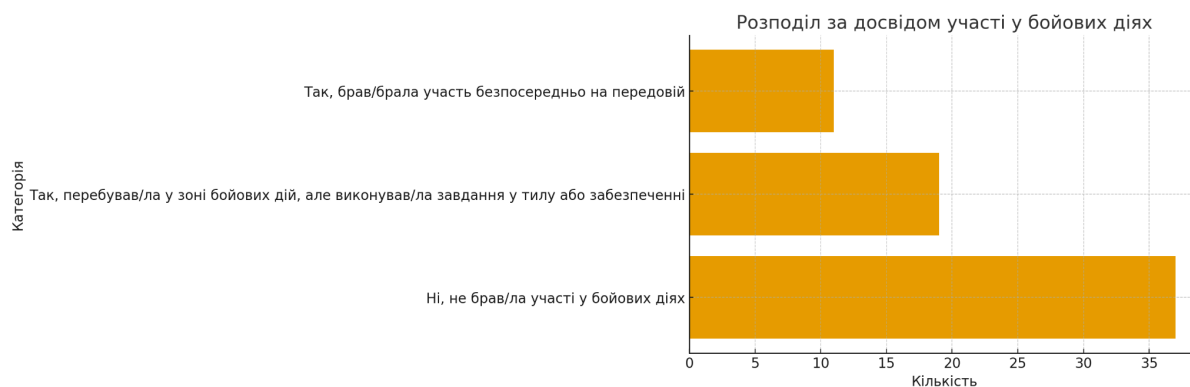


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за досвідом участі у бойових діях

Понад половина респондентів не має досвіду участі у бойових діях, тоді як решта виконували завдання в зоні бойових дій різного рівня інтенсивності. Оскільки бойовий досвід є фактором, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан, цей показник розглядається як потенційна модераторна змінна та враховується у подальших етапах статистичної обробки.

Процедура опитування була уніфікованою. Респонденти перейшли до заповнення анкети після підтвердження згоди на участь. Середній час проходження становив близько 15-20 хвилин, що відповідає загальноприйнятим рекомендаціям і мінімізує втому учасників. Стандартизований порядок питань дозволив виключити вплив ситуативних факторів і забезпечити порівнянність результатів між респондентами.

Дослідження має кореляційно-порівняльний дизайн, який дозволяє встановити системні взаємозв'язки між стресостійкістю, рівнем тривожності, суб'єктивним стресом і характером копінг-стратегій, а також визначити відмінності між двома професійними групами. Такий дизайн є найбільш відповідним у ситуаціях, коли експериментальні втручання неможливі або неетичні, а ціль – виявити природні закономірності психологічного реагування у реальних умовах життєдіяльності.

Психометричний інструментарій включав українські адаптовані версії CD-RISC-10 для оцінки стійкості, шкалу суб'єктивного стресу

PSS-10, субшкалу тривожності HADS та опитувальник Brief-COPE. Вибір саме цих методик зумовлений їхньою валідністю, надійністю та поширеним застосуванням у дослідженнях професій підвищеного ризику. Короткі версії опитувальників були важливими для зниження навантаження на респондентів, враховуючи умови їхньої служби та ймовірну втому. Таким чином, застосування компактних та валідних інструментів дозволило зберегти якість даних і водночас не перенавантажувати учасників, що відповідає етичним стандартам досліджень у кризових умовах.

Організація дослідження включала підготовчий, основний та аналітичний етапи. На підготовчому етапі було сформовано теоретичну модель, підібрано психодіагностичні інструменти та створено онлайн-форму. Основний етап був присвячений збору даних і контролю якості відповідей. На аналітичному етапі здійснювалася статистична обробка результатів, перевірка гіпотези та інтерпретація відомостей у контексті теоретичних положень.

Ще одним важливим аспектом організації емпіричного дослідження було забезпечення відповідності процедури вимогам етичного кодексу психолога та стандартам досліджень у високостресових групах. У роботі з військовослужбовцями та працівниками поліції особливу увагу приділено принципам добровільності участі, конфіденційності та мінімізації психологічного навантаження. Учасники не повідомляли персональних даних, що могли б призвести до ідентифікації особи або підрозділу. Такий підхід був необхідним у контексті підвищених ризиків, пов'язаних із воєнним часом, а також загальних вимог службової безпеки. Забезпечення анонімності сприяло більшій щирості відповідей, знижувало вплив соціальної бажаності та підвищувало достовірність зібраних даних.

У результаті дослідження вдалося створити умови, максимально наближені до стандартів академічної надійності та обґрунтованості, з

урахуванням реалій воєнного часу. Поєднання теоретично обґрунтованого підходу, уважного ставлення до етичних аспектів та адекватно підібраних інструментів забезпечило можливість комплексного аналізу психологічних процесів, що визначають здатність військових і працівників поліції адаптуватися до тривалих стресових ситуацій.

2.2. Психодіагностичний інструментарій та обґрунтування його застосування

Дослідження стресостійкості, тривожності, суб'єктивного стресу та копінг-стратегій у військовослужбовців і працівників поліції потребує використання валідних, надійних і методологічно обґрунтованих інструментів, здатних точно відображати особливості психоемоційного реагування в умовах хронічного та екстремального стресу. Вибір методик у цьому дослідженні базувався на ключових принципах наукової психодіагностики: відповідності меті, психометричній валідності, надійності, адаптованості, стислості та можливості застосування в умовах онлайн-опитування військових і правоохоронців. Кожна із використаних шкал була відібрана з урахуванням специфіки вибірки, потребою мінімізувати навантаження на респондентів та забезпечити високу точність вимірювання.

У дослідженні застосовано чотири інструменти, що дають можливість отримати релевантну інформацію про психологічні конструкти, які є предметом дослідження: шкала стресостійкості CD-RISC-10, шкала суб'єктивного стресу PSS-10, субшкала тривожності HADS, а також опитувальник Brief-COPE, спрямований на вивчення копінг-стратегій. Обраний набір методик дозволяє комплексно оцінити як емоційний стан респондентів, так і їхні адаптаційні механізми, внутрішні ресурси та поведінкові стратегії подолання.

Цілеспрямованість психодіагностичного інструментарію у контексті даної роботи пов'язане із сучасними теоретичними уявленнями про структуру психічної адаптації до тривалого стресу. Низка досліджень у сфері військової психології (Jones et al., 2022; Lee et al., 2024) показують, що саме поєднання показників стійкості, рівня суб'єктивного напруження, емоційної реактивності та стратегій подолання дає найбільш цілісне уявлення про психоемоційне функціонування у професіях підвищеного ризику. У воєнних умовах ці показники не діють ізольовано – вони формують динамічну систему реагування, де зміни в одному компоненті неминуче впливають на інші. Саме тому використання комплексу методик є необхідним для виявлення закономірностей, що визначають здатність працівників поліції та військових підтримувати функціонування у ситуаціях хронічної небезпеки.

Стресостійкість у цьому дослідженні вимірювалась за допомогою Connor-Davidson Resilience Scale, короткої версії CD-RISC-10. Класична 25-пунктна версія методики була широко використана у військовій, клінічній та кризовій психології, проте саме коротка 10-пунктна форма рекомендована у ситуаціях, де важливо мінімізувати психологічне навантаження та зменшити час проходження опитування. Модифікована версія CD-RISC-10 демонструє стабільну факторну структуру, високу внутрішню узгодженість та валідність у дослідженнях стресостійкості у військових, поліцейських та інших груп ризику.

Зміст шкали відображає ключові компоненти резильєнтності: уміння справлятися зі складнощами, здатність зберігати контроль, наполегливість, відновлюваність після стресу, гнучкість мислення та емоцій. CD-RISC-10 добре зарекомендувала себе в умовах воєнних подій, стихійних лих, кризових інцидентів та серед фронтних вибірок, оскільки відображає загальні адаптаційні механізми незалежно від конкретного типу стресора.

Важливим аргументом на користь застосування CD-RISC-10 є її кроскультурна універсальність та наявність апробацій на українських вибірках, що підвищує точність інтерпретації даних. Для військовослужбовців і працівників поліції ця методика є особливо доречною, оскільки дозволяє оцінити той спектр психологічних навичок, що визначає ефективність реагування в умовах хронічної небезпеки, мобілізаційного виснаження та інформаційного перевантаження.

У сучасній науці стресостійкість розглядається як багатовимірний конструкт, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові механізми підтримання адаптації в умовах загрози. Теоретичні моделі Г. Бонанно (2021) підкреслюють, що стійкість охоплює здатність швидко відновлюватися після стресу, гнучко змінювати стратегії реагування та підтримувати психологічну рівновагу навіть у ситуаціях невизначеності. Саме ця гнучкість дозволяє працівникам силових структур залишатися ефективними у професійній діяльності, коли зовнішні обставини є мінливими, а рівень небезпеки – високим. Для оцінки стресостійкості у цьому дослідженні використано Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Як зазначають Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик та Станіславчук (2022), у військовому та медичному середовищі ця шкала успішно застосовується саме для вимірювання стресостійкості, оскільки вона відображає ключові аспекти адаптивної поведінки: самоконтроль, здатність до мобілізації, витривалість та внутрішню організованість.

Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою (0-4), а сумарний показник варіює у межах 0-40 балів, де вищі значення свідчать про сильніші прояви резильєнтності. Психометричні показники CD-RISC-10 є високими, а дослідження серед військового персоналу підтверджують її факторну стабільність та чутливість до станів, пов'язаних із хронічним напруженням.

CD-RISC-10 пройшла апробацію на українських вибірках військових та силовиків (Soroaka, 2022), де також продемонструвала високий рівень надійності ($\alpha \approx 0,87$). Важливо, що шкала оцінює динамічні процеси адаптації, які лежать в основі стресостійкості та дозволяють ефективно функціонувати за умов високого стресу. Саме ця властивість робить її надзвичайно релевантною для воєнного та силового контексту.

Шкала суб'єктивного стресу Perceived Stress Scale (PSS-10) була обрана для оцінки рівня переживання стресу, оскільки дозволяє зафіксувати саме суб'єктивне відчуття напруження, що є критично важливим у військових умовах. PSS-10 вимірює індивідуальну оцінку непередбачуваності, неконтрольованості та перевантаженості життєвих ситуацій – характеристик, які є фундаментальними для розуміння впливу війни на психіку.

PSS-10 має добрі психометричні властивості, українська адаптація також підтвердила високу надійність ($\alpha \approx 0,80$). Методика успішно застосовується у дослідженнях військових контекстів у США, Ізраїлі, Литві та Україні, що дозволяє розглядати її як універсальний інструмент оцінки напруження в умовах хронічного стресу.

Важливо підкреслити, що суб'єктивний стрес, який вимірює PSS-10, не завжди збігається з об'єктивною інтенсивністю стресорів. У воєнних умовах два респонденти можуть перебувати в однаковій ситуації, але рівень їх внутрішньої напруги суттєво відрізняється залежно від попереднього досвіду, наявності соціальної підтримки, відновлювальних ресурсів та індивідуальної чутливості до загрози. Саме тому PSS-10 є інформативним показником: він фіксує те, як сама людина проживає стрес. У військових вибірках цей інструмент дає можливість визначити, чи відображаються хронічне виснаження, тривала мобілізація або перенавантаження на рівні суб'єктивних відчуттів, що має значення для профілактики емоційного вигорання і подальших психічних порушень.

PSS-10 дозволяє зафіксувати як поточний стан, так і загальний рівень напруження, що робить її оптимальним інструментом для дослідження в умовах невизначеності та швидкої зміни ситуації.

Окрім цього, PSS-10 добре сумісна з іншими шкалами у цьому дослідженні, що дозволяє виявляти взаємозв'язки між стресом, тривожністю та копінг-стратегіями, а також розкривати механізми адаптації військових і поліцейських.

Шкала складається з десяти тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою («ніколи» – «дуже часто»). Інтерпретація здійснюється за стандартними межами:

- 0-13 – низький стрес;
- 14-26 – середній;
- 27-40 – високий рівень стресу.

Для вимірювання тривожності було використано Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) – одну з найбільш валідних коротких методик у сучасній психодіагностиці. Незважаючи на те, що шкала створювалася для оцінювання психоемоційного стану в медичних умовах, її тривожна субшкала (HADS-A) стала універсальним інструментом для вимірювання психологічних проявів тривоги в загальних, клінічних і кризових популяціях.

HADS-A дозволяє оцінити когнітивно-емоційні компоненти тривожності – напруженість, очікування небезпеки, підвищену настороженість, труднощі у розслабленні. Ці симптоми є характерними для професій, де постійна готовність до загрози є необхідною умовою роботи, що робить HADS-A особливо придатною для оцінювання стану військових і правоохоронців.

Інтерпретація результатів:

- 0-7 – норма;
- 8-10 – прикордонна тривожність;

- 11+ – клінічно значуща тривога.

Психометричні характеристики HADS-A стабільні, українські дослідження також підтверджують надійність ($\alpha \approx 0,81$). HADS-A є одним із найбільш поширених інструментів експрес-оцінювання тривожності в клінічних і високоризикових вибірках та активно використовується в міжнародних дослідженнях, у тому числі за участю військових та працівників правоохоронних органів.

Окремою перевагою HADS-A є її незалежність від соматичних симптомів, таких як прискорене серцебиття чи порушення сну. Для військових і працівників поліції ці прояви можуть бути частиною нормальної фізіологічної реакції на перевтому, змінний графік чи мобілізаційне навантаження, тому включення соматичних пунктів могло б штучно завищувати рівень тривожності. Завдяки фокусуванню саме на когнітивно-емоційних компонентах тривоги HADS-A дозволяє отримати точніші результати та чіткіше розмежовувати адаптивну настороженість, яка є необхідною у професійній діяльності, та патологічну тривогу, що може свідчити про ризик дезадаптації.

Для аналізу копінг-поведінки використано Brief COPE – скорочену версію COPE Inventory (Carver, 1997). На відміну від повної версії, що містить 60 пунктів, Brief COPE складається з 28 тверджень і оцінює 14 стратегій подолання, що робить її оптимальною для військового контексту, де час і когнітивні ресурси респондентів обмежені.

Методика охоплює широкий спектр стратегій – від адаптивних (активне подолання, планування, позитивна переоцінка, прийняття, пошук підтримки) до неадаптивних (уникання, заперечення, самозвинувачення, вживання психоактивних речовин).

Brief COPE дозволяє визначити індивідуальні стилі реагування та простежити взаємозв'язки між поведінковими стратегіями та емоційними станами, що є важливим для емпіричної перевірки дослідницької моделі.

Brief COPE дозволяє аналізувати співвідношення між адаптивними та неадаптивними патернами поведінки. Дослідження, проведені в контексті бойових дій, свідчать, що домінування проблемно-орієнтованих стратегій асоціюється з нижчим рівнем тривожності, тоді як уникання, заперечення та самозвинувачення пов'язані з підвищеним ризиком накопичення хронічного стресу та появи симптомів ПТСР. Таким чином, застосування Brief COPE дозволяє визначити їх прогностичну роль у довготривалій адаптації військових і правоохоронців до екстремальних ситуацій.

Кожен застосований інструмент був відібраний через специфіку умов, у яких відбувалася діагностика. Військові та працівники поліції працюють у середовищі, де:

- неможливо гарантувати стабільний емоційний стан,
- існує ризик переривання опитування,
- є швидка зміна рівня тривоги та стресу,
- підвищене навантаження може знизити якість відповідей.

Тому короткі, надійні та чітко структуровані інструменти були оптимальним вибором. CD-RISC-10, PSS-10, HADS-A та Brief-COPE добре працюють у дистанційних умовах, що дозволяє забезпечити високу валідність даних без ризику додаткового стресового впливу на учасників.

Крім того, кожна методика належить до групи інструментів, рекомендованих у дослідженнях стресу, тривожності та адаптивності у вибірках із високим ризиком психоемоційного виснаження, що узгоджується із сучасними підходами, відображеними в рекомендаціях міжнародних професійних асоціацій (APA, NATO STO, EFPA) щодо оцінювання стресу, тривожності та адаптивності в групах високого ризику.

Сильним аспектом запропонованого інструментарію є його комплексність і взаємодоповнюваність. Кожна методика вимірює окрему змінну, але разом вони формують інтегровану картину:

- CD-RISC-10 – внутрішні ресурси та здатність до відновлення;

- PSS-10 – суб'єктивне навантаження та переживання стресу;
- HADS-A – емоційні прояви тривоги;
- Brief-COPE – поведінкові механізми адаптації.

Поєднання цих інструментів дозволяє дослідити системні зв'язки між ними: як стійкість пом'якшує стрес, як тривожність впливає на вибір копінгів, як копінг визначає рівень суб'єктивного напруження, та чи відрізняються ці патерни у військових порівняно з працівниками поліції.

Використання цих методик у комплексі забезпечує можливість створити багатовимірну картину психоемоційного функціонування респондентів. Кожна шкала відображає окремий аспект адаптації, а разом вони дозволяють дослідити, як суб'єктивний стрес поєднується з внутрішніми ресурсами, яким чином тривожність впливає на поведінкові стратегії подолання та які механізми визначають здатність особистості зберігати стійкість у надскладних умовах. Така багатокomпонентна структура інструментарію повністю відповідає цілісній концепції дослідження та забезпечує методологічну узгодженість усіх елементів діагностики. Таким чином, набір методик створює надійну основу для статистичного аналізу та дозволяє комплексно реалізувати поставлену гіпотезу дослідження.

Висновки до розділу 2

Методологічні та організаційні засади дослідження, визначені у розділі, забезпечили створення надійної та валідної емпіричної бази для подальшого аналізу психологічних особливостей військовослужбовців і працівників поліції. Побудована структура збору даних урахувала специфіку воєнного контексту, що зумовлює обмеженість доступу до вибірки та підвищені вимоги до етичності й безпеки процедури. Застосування дистанційного формату, дотримання принципів добровільності та анонімності, а також мінімізація потенційного

психологічного навантаження дозволили забезпечити достовірність і репрезентативність отриманих результатів.

Організація дослідження охоплювала кілька взаємопов'язаних етапів - підготовчий, основний і аналітичний, - що надало можливість системно вибудувати логіку дослідницького процесу: від формування теоретичної моделі до збору та первинної обробки даних. Особлива увага приділялася складу вибірки, що включала представників двох силових структур. Це створило підґрунтя для порівняльного вивчення впливу професійних умов на стресостійкість, тривожність, суб'єктивний стрес та структуру копінг-поведінки.

Добір психодіагностичного інструментарію був спрямований на охоплення ключових компонентів психологічної адаптації в умовах хронічного стресу. Використані методики - CD-RISC-10, PSS-10, HADS та Brief-COPE - дозволяють комплексно оцінити рівень резильєнтності, інтенсивність переживаного стресу, емоційні реакції та поведінкові стратегії подолання труднощів. Їхня валідність, надійність та поширене застосування у дослідженнях високостресових професій забезпечують отримання точних і порівнюваних даних. Короткі формати опитувальників також були важливими для мінімізації навантаження на респондентів, що є принципово значущим у роботі з військовими та правоохоронцями.

Таким чином, поєднання продуманої організації дослідження та науково обґрунтованого вибору психодіагностичних методик створило цілісну й ефективну методичну основу для подальшого аналізу результатів. Сформований дизайн дозволяє достовірно вивчити особливості психологічної адаптації у працівників силових структур та визначити ключові закономірності взаємодії стресостійкості, тривожності, суб'єктивного стресу та копінг-стратегій у контексті воєнного середовища.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Описові статистики результатів дослідження

Аналізуючи результати опитування за методикою «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)», було встановлено, що загальний середній показник стресостійкості у вибірці становить 28,43 бала, що відповідає середньому рівню розвитку цієї якості (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати методики «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Здатність адаптуватися до змін	2,97	3	0,887	0	4
Можливість впоратися з перепонами на своєму шляху	2,96	3	0,787	0	4
Намагання побачити жартівливу сторону проблем, що виникають	2,66	3	0,880	0	4
Необхідність протистояти стресу може зміцнити	2,82	3	0,903	0	4
Схильність швидко приходити до норми після хвороби або негараздів	2,55	3	0,942	0	4
Здатність досягти цілей, незважаючи на перешкоди	2,94	3	0,868	0	4
Здатність залишатися зосередженим під тиском обставин	2,85	3	0,821	0	4
Здатність не зупинятися у разі невдач	2,91	3	0,733	1	4
Вважає себе сильною особистістю	3	3	0,718	1	4
Здатність впоратися з неприємними чи болісними відчуттями	2,78	3	0,775	0	4
Стресостійкість	28,43	29	6,595	5	40

Значення медіани (29) підтверджує відносну рівномірність розподілу показників у вибірці, що свідчить про наявність певної однорідності у рівні стресостійкості серед досліджуваних працівників силових структур.

Більш детальний аналіз окремих показників дозволяє визначити, які саме аспекти стресостійкості розвинені краще, а які потребують додаткової уваги. Найвищі середні значення спостерігаються за пунктами «вважає себе сильною особистістю» (3) та «здатність адаптуватися до змін» (2,97), що свідчить про наявність у більшості учасників внутрішнього переконання у власній силі, впевненості та готовності пристосовуватися до нових умов, що є позитивним показником, оскільки така установка допомагає службовцям швидше мобілізувати внутрішні ресурси у кризових ситуаціях. Дещо нижчі значення отримані за показниками «схильність швидко приходити до норми після хвороби або негараздів» (2,55) та «намагання побачити жартівливу сторону проблем» (2,66). Такі результати можуть свідчити про те, що після пережитого напруження учасникам складно швидко відновлювати психологічну рівновагу, а використання гумору як механізму психологічного захисту не є характерною стратегією для більшості респондентів. Це можна пояснити специфікою професійної діяльності, що потребує високої концентрації, дисципліни та емоційної стриманості, через що емоційна розрядка у формі жартів сприймається не завжди доречною.

Значення стандартного відхилення за окремими показниками коливаються в межах від 0,7 до 0,9, що вказує на помірну варіативність у відповідях і відображає індивідуальні відмінності між учасниками. Найбільша розбіжність спостерігається у пункті «схильність швидко приходити до норми після хвороби або негараздів» ($SD=0,942$), що може свідчити про різний рівень ресурсності та психофізіологічного відновлення серед представників вибірки. Натомість найменше коливання спостерігається за пунктом «вважає себе сильною особистістю» ($SD=0,718$), що говорить про відносну узгодженість у самооцінці власної сили та впевненості.

Аналіз розподілу за рівнями стресостійкості показав, що 34,3% учасників мають низький рівень, 40,3% – помірний, а 25,4% – високий (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки за рівнем стресостійкості (%)

Змінні	Низький	Помірний	Високий
Стресостійкість	34,3%	40,3%	25,4%

Так, більшість респондентів знаходяться у межах середнього рівня здатності до подолання стресу, однак майже третина демонструє недостатньо сформовані механізми психологічної стійкості. Розподіл є закономірним у контексті воєнного часу, коли навіть досвідчені фахівці перебувають у стані постійної напруги, що поступово виснажує їхні внутрішні ресурси.

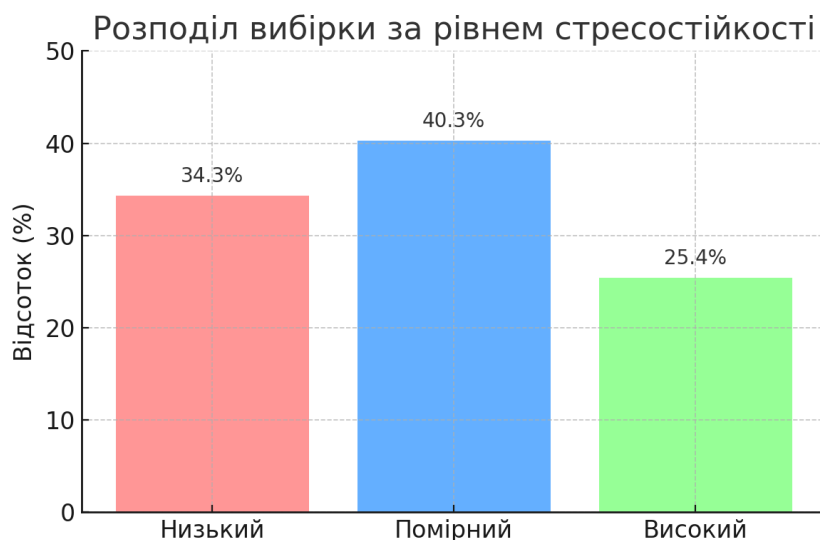


Рис. 3.1. Розподіл вибірки за рівнем стресостійкості

Отримані результати можна трактувати як підтвердження того, що службовці сил безпеки й оборони мають загалом задовільний рівень адаптаційних можливостей, проте існує потреба у цілеспрямованій психологічній підтримці, спрямованій на розвиток копінг-гнучкості,

підвищення стійкості до тривалого емоційного навантаження та формування навичок ефективного відновлення після стресових подій.

Аналізуючи результати опитування за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)», було встановлено, що середній показник сприйнятого стресу у вибірці становить 16,6 бала, що свідчить про переважання помірного рівня суб'єктивного напруження серед учасників дослідження (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Scale	Mean	Median	SD	Min	Max
Сприйнятий стрес	16,6	17	6,75	1	36

Значення медіани, яке дорівнює 17 балам, підтверджує, що більшість респондентів оцінюють свій рівень стресу приблизно на цьому рівні, тобто сприймають життєві обставини як помірно напружені, але водночас не катастрофічні. Отриманий показник можна розглядати як типовий для фахівців, які працюють у високостресових умовах, таких як військовослужбовці чи працівники поліції, адже їхня діяльність вимагає постійної мобілізації ресурсів та швидкого реагування на зміни, що неминуче підвищує суб'єктивне відчуття напруги.

Показник стандартного відхилення (6,75) демонструє досить високу варіативність у сприйнятті стресу серед учасників, що свідчить про неоднорідність вибірки з точки зору індивідуальної чутливості до стресових впливів. Це може бути зумовлено різницею в професійному досвіді, рівні підготовки, психологічній витривалості, а також особистісних рисах, таких як тривожність або схильність до самоконтролю. Мінімальне значення шкали (1 бал) вказує на наявність окремих осіб, які відчувають мінімальний рівень стресу навіть у воєнних умовах, тоді як максимальний показник (36 балів) демонструє, що у

вибірці є учасники, котрі переживають виражене відчуття напруження, ймовірно, пов'язане з емоційним виснаженням або перевантаженням обов'язками.

Розподіл вибірки за рівнями сприйнятого стресу підтверджує переважання помірного ступеня стресу (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки за рівнем сприйнятого стресу (%)

Змінні	Низький	Помірний	Високий
Сприйнятий стрес	32,8%	64,2%	3%

Так, 64,2% опитаних продемонстрували середній рівень, тоді як 32,8% мають низький, а лише 3% – високий рівень сприйнятого стресу. Така структура розподілу може вказувати на певну психологічну стійкість учасників, які, попри складні зовнішні обставини, здатні підтримувати відносно стабільний емоційний стан. Проте наявність навіть невеликої частки осіб із високим рівнем стресу є важливим сигналом для психологічної підтримки, адже саме ці респонденти можуть бути найбільш вразливими до професійного вигорання чи дезадаптації.

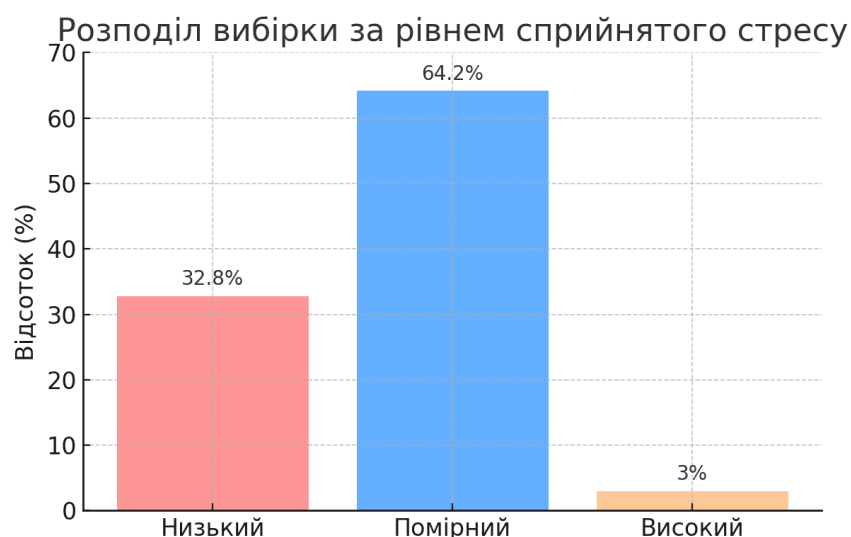


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за рівнем сприйнятого стресу

Хоча робочі умови є стресогенними, фахівці мають певний рівень адаптаційних ресурсів, які допомагають утримувати баланс між вимогами середовища та власними можливостями. Також помітна частина учасників із низьким рівнем сприйнятого стресу може свідчити про використання ефективних копінг-стратегій або про емоційне притуплення як форму психологічного захисту.

Аналізуючи результати опитування, проведеного за методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)», було встановлено, що середні показники тривоги та депресії серед учасників дослідження перебувають у межах нормативних значень, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан більшості респондентів (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати методики «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)»

Scale	Mean	Median	SD	Min	Max
Тривога	5,54	5	3,24	0	16
Депресія	5,25	5	3,58	0	17

Середній рівень тривоги становить 5,54 бала при медіані 5, що вказує на переважання невиражених або легких симптомів тривожності. Такий результат може бути зумовлений тим, що учасники вибірки – представники професій, де постійна присутність стресових факторів є невід’ємною частиною діяльності, тому помірна тривожність виступає адаптивним механізмом, який допомагає підтримувати пильність і готовність діяти. Водночас окремі випадки з максимальними значеннями до 16 балів можуть свідчити про наявність підвищеного емоційного напруження або психологічного виснаження в окремих осіб, ймовірно, внаслідок тривалого перебування в умовах бойового чи службового стресу.

Показники депресії демонструють подібну тенденцію. Середнє значення дорівнює 5,25 бала, а медіана становить 5, що вказує на незначний рівень депресивної симптоматики серед більшості

респондентів. Це свідчить про збереження емоційної рівноваги та наявність внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій. Однак максимальний показник 17 балів свідчить, що у вибірці присутні окремі учасники, які можуть відчувати помітне пригнічення, втому або зниження мотивації, що потребує додаткової уваги з боку фахівців. Значення стандартного відхилення як для тривоги (3,24), так і для депресії (3,58) вказують на помірну варіативність у відповідях, що є природним у разі різної тривалості служби, досвіду бойових дій та особистісної витривалості.

Розподіл вибірки за рівнями тривоги показує, що переважна більшість учасників, а саме 73,1%, мають показники в межах норми, що підтверджує відсутність клінічно виражених проявів тривожності (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки за ступенем тривоги та депресії (%)

Змінні	Норма	Легкий	Помірний	Важкий
Тривога	73,1%	23,9%	1,5%	1,5%
Депресія	76,1%	13,4%	9%	1,5%

При цьому 23,9% респондентів перебувають у зоні легких симптомів, тоді як лише 1,5% продемонстрували помірний і такий самий відсоток – високий рівень тривоги. Це свідчить про відносну психічну стабільність більшості опитаних, проте також наголошує на необхідності своєчасної психологічної підтримки для тих, хто демонструє підвищені показники. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо рівня депресії. Нормальні показники мають 76,1% учасників, тоді як легкі симптоми відзначено у 13,4%, помірні – у 9%, і лише 1,5% мають високий рівень депресії. Такий розподіл вказує на те, що переважна частина респондентів зберігає позитивний емоційний фон та здатність до емоційного самоконтролю,

незважаючи на постійний вплив стресових чинників, притаманних службі під час війни.

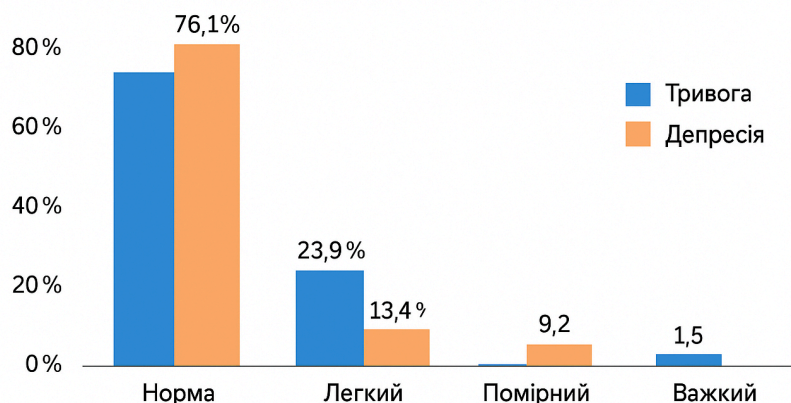


Рис. 3.3. Розподіл вибірки за ступенем тривоги та депресії

Помірна тривожність і поодинокі прояви депресивних тенденцій є радше відображенням природної емоційної реакції на екстремальні умови, ніж ознакою психічної дезадаптації. В цей же час наявність окремих випадків підвищених показників тривоги чи депресії підкреслює важливість систематичного психологічного супроводу та профілактичної роботи, спрямованої на підтримання емоційного балансу, запобігання виснаженню та формування здорових копінг-стратегій у представників сил безпеки й оборони.

Аналізуючи результати опитування за методикою «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)», було встановлено, що респонденти демонструють переважно адаптивні, конструктивні стратегії подолання стресу, орієнтовані на активну взаємодію з проблемною ситуацією та пошук ефективних шляхів її вирішення (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати методики «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»

Scale	Mean	Median	SD	Min	Max
Активне подолання	6,31	6	1,61	2	8
Використання інформаційної підтримки	5,72	6	1,45	2	8

Позитивний рефреймінг	5,39	6	1,54	2	8
Планування	6,28	6	1,5	2	8
Емоційна підтримка	5,81	6	1,49	2	8
Вираження емоцій	4,96	5	1,54	2	8
Гумор	5,52	6	1,47	2	8
Прийняття	6,27	6	1,48	2	8
Релігія	3,18	3	1,37	2	7
Самозвинувачення	4,36	4	1,38	2	8
Самовідволікання	5,12	5	1,48	2	8
Відмова	3,64	3	1,29	2	7
Вживання психоактивних речовин	3,52	3	1,74	2	8
Поведінкове розмежування	3,21	3	1,29	2	6
Копінг, фокусований на проблемі	23,7	24	5,04	8	31
Копінг, фокусований на емоціях	32,69	33	6,24	13	44
Унікаючий копінг	15,49	15	4,33	8	28

Середні показники свідчать про те, що найбільш вираженими є такі стратегії, як активне подолання (6,31), планування (6,28) та прийняття (6,27). Це вказує на високий рівень усвідомлення ситуації і готовність брати відповідальність за власні дії, що є характерною рисою професіоналів силових структур, особливо в умовах війни, коли від швидкості й зваженості рішень часто залежить безпека інших. Такі форми копіngu свідчать про перевагу раціонально-дійового підходу до подолання труднощів, що може розглядатися як показник сформованої психологічної зрілості та внутрішньої організованості учасників.

Поряд із цим, високі результати за шкалами емоційної та інформаційної підтримки (5,81 і 5,72 відповідно) свідчать про схильність респондентів звертатися до соціального оточення у складних ситуаціях, шукати розуміння й підтримку від колег чи близьких. Це вказує на достатньо розвинену соціальну компетентність і вміння будувати взаємодію навіть у стресових умовах, що є важливим фактором емоційної стабільності. Порівняно нижчі показники за шкалою самозвинувачення (4,36) та відмови (3,64) демонструють, що деструктивні або пасивні реакції не є домінуючими у поведінці досліджуваних. Разом з тим певна частина вибірки виявляє тенденцію до самокритики, що може бути зумовлено

високими професійними стандартами і прагненням до контролю над ситуацією.

Цікавим є також результат за шкалою релігійності (3,18) та поведінкового розмежування (3,21), які вказують на помірне використання цих стратегій. Можна припустити, що в умовах війни релігійні практики для частини респондентів виступають вторинним, а не провідним способом подолання стресу, поступаючись місцем прагматичним і когнітивно орієнтованим стратегіям. Використання гумору (5,52) має відносно високі показники, що може свідчити про наявність у частини учасників адаптивної форми емоційної розрядки, яка допомагає знизити напругу і підтримати психологічну рівновагу.

Загальні інтегральні показники засвідчують, що найбільш розвиненим у респондентів є копінг, фокусований на емоціях (32,69), далі йде копінг, орієнтований на проблему (23,7), тоді як унікаючий копінг має найнижчі результати (15,49), що свідчить про схильність учасників використовувати як емоційно-регуляційні, так і дієво-проблемні механізми, уникаючи пасивного відходу від труднощів. Така комбінація стратегій дозволяє забезпечувати баланс між емоційною саморегуляцією та активним реагуванням на виклики, що є ключовим елементом психологічної стійкості в умовах тривалого стресу.

Розподіл вибірки за рівнями прояву копінг-стратегій підтверджує цей висновок (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Розподіл вибірки за рівнем прояву копінг-стратегій (%)

Змінні	Низький	Помірний	Високий
Копінг, фокусований на проблемі	4,5%	32,8%	62,7%
Копінг, фокусований на емоціях	6%	46,3%	47,8%
Унікаючий копінг	44,8%	47,8%	7,5%

Для більшості респондентів характерний високий рівень проблемно-фокусованого копінгу (62,7%), що підкреслює їхню готовність до цілеспрямованих дій у відповідь на труднощі, тоді як лише 4,5% демонструють низький рівень.

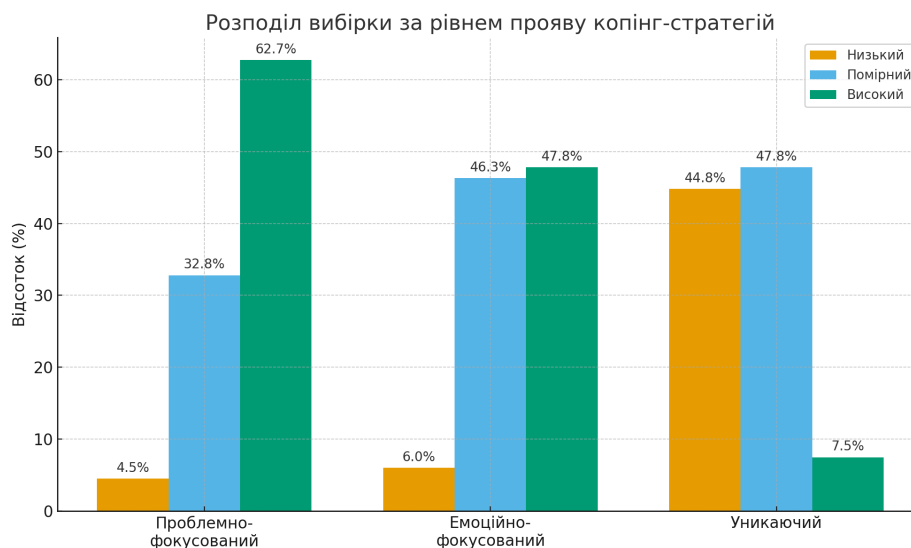


Рис. 3.4. Розподіл вибірки за рівнем прояву копінг-стратегій

Майже половина опитаних має високий рівень емоційно-фокусованого копінгу (47,8%), що говорить про здатність контролювати емоційні реакції, не пригнічуючи їх повністю. У той же час уникаючі стратегії найменш поширені: 44,8% респондентів мають низький рівень за цим показником, що підтверджує орієнтацію більшості на активне додання труднощів замість уникання їх.

Працівники сил безпеки і оборони у своїй поведінці переважно спираються на конструктивні, ресурсні стратегії, які дозволяють ефективно справлятися зі стресом. Проте наявність помірних показників за шкалами самозвинувачення й уникання вказує на потребу у розвитку психологічної гнучкості та навичок емоційної самопідтримки, які могли б знизити ризик накопичення хронічного стресу в умовах воєнного навантаження.

3.2. Кореляційний аналіз стресостійкості та копінг-стратегій із психологічними характеристиками службовців

У ході аналізу порівняння було встановлено, що працівники поліції та військовослужбовці відрізняються за окремими показниками стресостійкості, сприйняття стресу та використання певних копінг-стратегій. Загалом результати свідчать, що обидві групи характеризуються подібним рівнем психологічної витривалості, проте окремі відмінності дозволяють зробити висновки про специфіку їхньої професійної адаптації до хронічного стресу.

Результати за шкалою Коннора-Девідсона показали, що загальний рівень стресостійкості є близьким у двох групах, однак певні аспекти цього конструкту виявили статистично значущі відмінності (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Результати методики «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» залежно від характеру роботи в силових структурах

Змінні	n	p	Effect Size	Mean військово-службовця	Mean працівника поліції
Здатність адаптуватися до змін	490	0,386	0,117	2,9	3,03
Можливість впоратися з перепонами на своєму шляху	367	0,009*	0,338	2,67	3,19
Намагання побачити жартівливу сторону проблем, що виникають	503	0,483	0,094	2,7	2,62
Необхідність протистояти стресу може зміцнити	484	0,346	0,127	2,93	2,73
Схильність швидко приходити до норми після хвороби або негараздів	550	0,946	0,009	2,57	2,54
Здатність досягти цілей, незважаючи на перешкоди	455	0,158	0,180	2,8	3,05
Здатність залишатися зосередженим під тиском обставин	544	0,886	0,019	2,9	2,81
Здатність не зупинятися у разі невдач	522	0,642	0,059	2,9	2,92
Вважає себе сильною особою	546	0,906	0,016	3	3
Здатність впоратися з	445	0,127	0,199	2,63	2,89

неприємними чи болісними відчуттями					
Стресостійкість	500	0,491	0,099	28	28,78

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найбільш виражена різниця спостерігається за показником «можливість впоратися з перепонами на своєму шляху» ($p=0,009$), де працівники поліції продемонстрували вищий середній бал (3,19) порівняно з військовими (2,67). Ця різниця свідчить про те, що представники поліції виявляють більш розвинену здатність долати труднощі у межах структурованих і передбачуваних умов своєї діяльності, тоді як військовослужбовці, які часто перебувають у більш непередбачуваних і небезпечних ситуаціях, можуть відчувати нижчий рівень контролю над зовнішніми обставинами. При цьому за іншими компонентами стресостійкості значущих відмінностей не виявлено, що підтверджує схожість психологічного потенціалу обох груп у загальному подоланні стресу. Військовослужбовці виявили дещо вищі показники за шкалами «необхідність протистояти стресу може зміцнити» та «прийняття болісних відчуттів», що може свідчити про певну готовність до психологічних випробувань і толерантність до дискомфорту, сформовану під впливом бойового досвіду.

Таблиця 3.10

Результати методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» залежно від характеру роботи в силових структурах

Змінні	n	p	Effect Size	Mean військово-службовця	Mean працівника поліції
Сприйнятий стрес	399	0,049*	0,281	18,53	15

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Порівняння за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) показало статистично значущу різницю між двома групами ($p=0,049$), де військовослужбовці продемонстрували вищий рівень сприйнятого стресу (18,53) порівняно з працівниками поліції (15). А це може бути зумовлено

безпосередньою участю військових у бойових або наближених до бойових діях, що супроводжуються фізичною небезпекою, непередбачуваністю ситуацій і тривалим емоційним напруженням. У той час як робота поліцейських, хоч і є стресогенною, проте відбувається у більш контрольованому середовищі, що дає змогу краще регулювати емоційний стан і знижувати рівень суб'єктивного стресу.

Результати за шкалою HADS засвідчили, що показники тривоги і депресії не мають статистично значущих відмінностей між групами (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Результати методики «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)»
залежно від характеру роботи в силових структурах

Змінні	n	p	Effect Size	Mean військово-службовця	Mean працівника поліції
Тривога	464	0,249	0,164	6,17	5,03
Депресія	540	0,849	0,027	5,3	5,22

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Середній рівень тривоги виявився дещо вищим у військовослужбовців (6,17) порівняно з працівниками поліції (5,03), проте різниця не є суттєвою. Це може свідчити про те, що обидві категорії респондентів адаптувалися до умов постійної напруги, а наявна тривожність виконує скоріше регулятивну, ніж деструктивну функцію. Показники депресії також залишаються на однаковому рівні, що підтверджує збереження емоційної рівноваги попри складність професійного контексту.

Найбільш помітні відмінності спостерігаються у сфері копінг-стратегій (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Результати методики «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»
залежно від характеру роботи в силових структурах

Змінні	u	p	Effect Size	Mean військово-службовця	Mean працівника поліції
Активне подолання	485	0,364	0,121	6,47	6,19
Використання інформаційної підтримки	527	0,717	0,050	5,83	5,62
Позитивний рефреймінг	510	0,553	0,081	5,33	5,43
Планування	529	0,738	0,046	6,33	6,24
Емоційна підтримка	542	0,864	0,024	5,87	5,76
Вираження емоцій	522	0,675	0,059	5,03	4,89
Гумор	518	0,616	0,067	5,50	5,54
Прийняття	448	0,165	0,193	6,57	6,03
Релігія	499	0,455	0,100	3,3	3,08
Самозвинувачення	521	0,665	0,061	4,3	4,41
Самовідволікання	523	0,678	0,058	5,23	5,03
Відмова	549	0,943	0,010	3,67	3,62
Вживання психоактивних речовин	353	0,008*	0,364	4,07	3,08
Поведінкове розмежування	464	0,226	0,164	3,03	3,35
Копінг, фокусований на проблемі	545	0,899	0,018	23,97	23,49
Копінг, фокусований на емоціях	549	0,945	0,010	33,23	32,24
Унікаючий копінг	514	0,608	0,073	16	15,08

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Хоча більшість показників не демонструють статистично значущих розбіжностей, однак виявлено одну важливу відмінність за шкалою «вживання психоактивних речовин» ($p=0,008$), де військовослужбовці мають вищі середні значення (4,07) порівняно з працівниками поліції (3,08), що може свідчити про більш часте використання військовими компенсаторних або дезадаптивних стратегій у ситуаціях тривалого стресу, можливо, як спробу тимчасово знизити напруження чи полегшити емоційний стан. Така тенденція є показовою з точки зору необхідності посилення психологічної підтримки саме серед військових, адже використання таких стратегій може вказувати на вичерпання ресурсів емоційної саморегуляції. Водночас за іншими адаптивними формами копіngu, таких як активним подоланням, плануванням і прийняттям, обидві

групи демонструють близькі результати, що свідчить про сформованість конструктивних способів взаємодії зі стресом у більшості респондентів.

Отже, військовослужбовці мають вищий рівень суб'єктивного стресу і дещо частіше використовують емоційно-захисні або унікальні механізми, тоді як працівники поліції демонструють більш стабільні показники стресостійкості та переважання раціональних копінг-стратегій. В той же час у жодній з груп не виявлено суттєвих ознак емоційної дезадаптації, що свідчить про достатню психологічну підготовленість і здатність ефективно функціонувати навіть в умовах підвищеного навантаження.

Додатково було проведено аналізи за додатковими порядковими змінними з соц-дем анкети, але через не ідеально рівномірний розподіл вибірки по рівням, можемо лише робити висновки щодо певних тенденцій. Відповідно для порівняння було використано непараметричний w-критерій Краскела-Уолліса.

Отже, отримані результати не дають підстав говорити про чіткі причинно-наслідкові зв'язки через нерівномірність вибірки, однак дозволяють окреслити характерні психологічні закономірності, що впливають на прояв стресостійкості та копінг-стратегій у фахівців, які працюють у зоні підвищеного ризику.

Таблиця 3.13

Психологічні відмінності, які були встановлені залежно від наявності досвіду участі у бойових діях

Змінні	w	p	Mean є досвід, завдання в тилу	Mean є досвід, на передовій	Mean немає досвіду
Здатність адаптуватися до змін	3,77	0,037*	2,95	2,82	3,03
Вживання психоактивних речовин	4,38	0,023*	3,68	4,73	3,08

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Порівняння учасників із різним досвідом бойової участі показало, що ті, хто мав безпосередній досвід перебування на передовій, демонструють

нижчі показники здатності адаптуватися до змін (2,82) порівняно з тими, хто виконував завдання в тилу (2,95) та з тими, хто не мав бойового досвіду (3,03). Ця тенденція свідчить, що тривале перебування в умовах реальної небезпеки та непередбачуваності може знижувати гнучкість мислення і здатність швидко пристосовуватися до нових ситуацій, адже психіка фіксується на виживанні та стабільності. Натомість ті, хто не стикався безпосередньо з бойовими діями, демонструють дещо вищу адаптивність, що може бути пов'язано з меншою емоційною виснаженістю. В той же час було виявлено суттєву різницю у використанні копінг-стратегії «вживання психоактивних речовин» ($p=0,023$), де найвищі показники притаманні саме військовим із досвідом передової (4,73). Це свідчить про тенденцію до використання зовнішніх засобів зняття напруги як способу короткочасного емоційного розвантаження, що може бути наслідком обмежених можливостей для повноцінного психологічного відновлення в бойових умовах.

Аналіз впливу стажу служби також показав цікаві закономірності (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Психологічні відмінності, які були встановлені залежно від стажу служби

Змінні	u	p	Mean До1р.	Mean 1-3р.	Mean 4-6р.	Mean 7-10р	Mean Від10р
Здатність адаптуватися до змін	3,1	0,044*	2,25	2,44	2,92	3,1	3,19
Здатність впоратися з неприємними чи болісними відчуттями	3,23	0,040*	2,75	2,11	3,08	3	2,77
Гумор	3,1	0,047*	4,5	5,89	6,31	6,2	5
Копінг, фокусований на емоціях	3,73	0,026*	31,75	35,56	36,69	33,4	30,06

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

Респонденти зі стажем понад десять років продемонстрували найвищі показники адаптивності до змін (3,19), тоді як ті, хто служить менше року, мають найнижчі значення (2,25). Це дозволяє припустити, що досвід і тривалість служби сприяють розвитку стабільності,

передбачуваності поведінки та формуванню внутрішніх механізмів саморегуляції. Цікаво, що максимальні показники гумору як копінг-стратегії зафіксовані в групі зі стажем 4-6 років (6,31), тоді як у тих, хто має понад десять років служби, цей показник знижується (5). Можна припустити, що на середніх етапах професійного становлення гумор використовується як ефективний механізм емоційної розрядки, тоді як з віком і тривалістю служби формується більш стримана, прагматична модель емоційного реагування. Крім того, спостерігається виражена тенденція до більш високих показників емоційно-фокусованого копінгу серед осіб зі стажем до шести років, що може вказувати на більшу емоційну чутливість і водночас меншу емоційну стабільність у порівнянні з більш досвідченими колегами.

Таблиця 3.15

Психологічні відмінності, які були встановлені залежно від часу перебування в зоні бойових дій

Змінні	u	p	Mean До1м.	Mean 1-3м	Mean 4-6м	Mean 7-12м	Mean Від12м	Mean Не були
Сприятий стрес	3,5	0,047*	22,67	18,38	20,33	21,75	14,43	15
Копінг, фокусований на емоціях	3,74	0,035*	39,33	30,46	36,67	34,75	33,43	32,24

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Додатковий аналіз часу перебування в зоні бойових дій показав, що найбільш виражений рівень сприйнятого стресу спостерігається у респондентів, які перебували в зоні бойових дій до одного місяця (22,67), тоді як ті, хто має понад рік безпосереднього досвіду, демонструють помітно нижчі показники (14,43). Це може свідчити про певний адаптаційний ефект, коли після початкового періоду гострого реагування відбувається поступове зниження емоційного напруження через формування професійної витривалості та звикання до умов ризику.

Водночас група з найкоротшим досвідом перебування у зоні бойових дій виявила найвищий рівень емоційно-фокусованого копінгу (39,33), що свідчить про активну емоційну реакцію на стресову ситуацію. Зі збільшенням тривалості перебування в зоні бойових дій ці показники знижуються, досягаючи найнижчого рівня у тих, хто має понад рік досвіду (33,43), що може бути ознакою емоційного виснаження або переходу до більш раціональних способів подолання стресу.

Таким чином, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що досвід участі у бойових діях, стаж служби та тривалість перебування в зоні ризику мають помітний вплив на характер прояву стресостійкості та вибір копінг-стратегій. Менш досвідчені та новопризначені службовці виявляють більш високий рівень емоційного реагування та сприйнятого стресу, тоді як тривала служба сприяє розвитку адаптивних механізмів і підвищенню толерантності до стресу.

Так, накопичення бойового досвіду може призводити до використання не завжди конструктивних форм подолання, зокрема до зловживання психоактивними речовинами або до поступового зниження емоційної гнучкості. Ці тенденції свідчать про важливість впровадження цілеспрямованих програм психологічної підтримки та тренінгів стресостійкості, орієнтованих на різні етапи професійного становлення військовослужбовців і працівників поліції, з метою профілактики емоційного вигорання та зміцнення ресурсів особистісної стійкості.

3.3. Зв'язок стресостійкості з копінг-стратегіями працівників силових структур в умовах війни

У ході кореляційного аналізу було виявлено, що зв'язок між стресостійкістю, сприйнятим стресом і копінг-стратегіями працівників силових структур має чітко виражені відмінності залежно від професійного середовища. У військовослужбовців простежується більш контрастний

розподіл між адаптивними та неадаптивними способами подолання стресу, тоді як у працівників поліції взаємозв'язки більш збалансовані та менш різкі, що може бути відображенням різного рівня емоційного напруження та досвіду переживання кризових ситуацій (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Кореляційний аналіз стресостійкості та сприйнятого стресу зі складовими копінг-стратегіями серед військовослужбовців

Змінні	Стресостійкість	Сприйнятий стрес
Активне подолання	0,487*	-0,471*
Використання інформаційної підтримки	0,103	0,008
Позитивний рефреймінг	0,273	-0,202
Планування	0,349	-0,322
Емоційна підтримка	0,250	-0,061
Вираження емоцій	-0,518*	0,662*
Гумор	0,366*	-0,054
Прийняття	0,301	-0,252
Релігія	-0,187	0,304
Самозвинувачення	-0,476*	0,603*
Самовідволікання	0,443*	0,596*
Відмова	-0,617*	0,689*
Вживання психоактивних речовин	-0,511*	0,616*
Поведінкове розмежування	-0,467*	0,527*
Копінг, фокусований на проблемі	0,431*	-0,305
Копінг, фокусований на емоціях	-0,135	0,358
Унікаючий копінг	-0,599*	0,726*

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Серед військовослужбовців стресостійкість виявила позитивний зв'язок із низкою конструктивних копінг-стратегій, таких як активне подолання ($r=0,487$), планування ($r=0,349$), гумор ($r=0,366$) і самовідволікання ($r=0,443$). Це свідчить про те, що військові з вищим рівнем психологічної стійкості більш схильні до раціональних дій, здатні спрямовувати енергію на вирішення проблеми, зберігати почуття гумору навіть у складних ситуаціях і переключатися на альтернативні заняття для відновлення емоційного балансу. Цікаво, що гумор виступає для них одним із ключових механізмів регуляції стресу, що узгоджується з дослідженнями про його роль у зниженні психологічного виснаження під час військової

служби. Водночас негативні кореляції між стресостійкістю та такими копінгамі, як самозвинувачення ($r=-0,476$), відмова ($r=-0,617$), вживання психоактивних речовин ($r=-0,511$), поведінкове розмежування ($r=-0,467$) і уникаючий копінг ($r=-0,599$), свідчать, що менш стійкі військові частіше вдаються до неадаптивних способів уникання стресу. Такі стратегії можуть тимчасово знижувати емоційне напруження, але в довготривалій перспективі посилюють психологічне виснаження та знижують ефективність саморегуляції.

Показники сприйнятого стресу у військових мають зворотний характер кореляцій із більшістю адаптивних стратегій і прямий зв'язок із неадаптивними (див. табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Кореляційний аналіз стресостійкості та сприйнятого стресу зі складовими копінг-стратегіями серед працівників поліції

Змінні	Стресостійкість	Сприйнятий стрес
Активне подолання	0,329*	-0,089
Використання інформаційної підтримки	0,106	0,110
Позитивний рефреймінг	0,392*	-0,022
Планування	0,460*	-0,281
Емоційна підтримка	0,206	-0,116
Вираження емоцій	0,003	0,397*
Гумор	0,353*	-0,039
Прийняття	0,267	-0,234
Релігія	-0,042	0,244
Самозвинувачення	-0,337*	0,729*
Самовідволікання	-0,063	0,247
Відмова	-0,518	0,535*
Вживання психоактивних речовин	-0,234	0,242
Поведінкове розмежування	-0,378*	0,372*
Копінг, фокусований на проблемі	0,390*	-0,038
Копінг, фокусований на емоціях	0,141	0,237
Уникаючий копінг	-0,442*	0,497*

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Вищий рівень стресу асоціюється з інтенсивним вираженням емоцій ($r=0,662$), самозвинуваченням ($r=0,603$), відмовою ($r=0,689$) і вживанням психоактивних речовин ($r=0,616$), що свідчить про посилення емоційного

реагування та прагнення знизити напруження за допомогою зовнішніх або дезадаптивних способів. Найвищі кореляції уникаючого копінгу ($r=0,726$) з рівнем стресу підтверджують, що схильність до уникання проблеми є одним із головних чинників підвищеного стресового навантаження у військовослужбовців. Таким чином, підвищена стресостійкість у цій групі пов'язана з переважанням активних і когнітивно зрілих стратегій, тоді як низька – із тенденцією до емоційного виснаження, самокритики та поведінкового уникання.

У працівників поліції спостерігається схожа, але більш помірна структура зв'язків між стресостійкістю та копінгами. Найбільш значущими є позитивні кореляції між стресостійкістю та такими стратегіями, як активне подолання ($r=0,329$), позитивний рефреймінг ($r=0,392$), планування ($r=0,460$), гумор ($r=0,353$) і проблемно-фокусований копінг ($r=0,390$). Це свідчить, що поліцейські з високим рівнем стресостійкості схильні переосмислювати ситуацію в більш позитивному ключі, розробляти конкретні плани дій і зберігати впевненість у можливості контролювати події. Така стратегія є типовою для професій, що передбачають високий рівень соціальної взаємодії й оперативного реагування, коли важливо зберігати ясність мислення та емоційну рівновагу навіть у критичних умовах.

Разом із тим виявлені негативні кореляції між стресостійкістю та самозвинуваченням ($r=-0,337$), поведінковим розмежуванням ($r=-0,378$) і уникаючим копінгом ($r=-0,442$) свідчать, що нижча стресостійкість у поліцейських супроводжується схильністю до самокритики, дистанціювання та емоційного відсторонення. Вищий рівень сприйнятого стресу у працівників поліції пов'язаний із зростанням тенденції до самозвинувачення ($r=0,729$), відмови ($r=0,535$) і вираження емоцій ($r=0,397$), що може відображати певну втрату контролю над емоційним станом у ситуаціях підвищеного навантаження. Водночас адаптивні

стратегії, такі як планування або гумор, не мають значущого зв'язку зі стресом, що може свідчити про стабільність професійної саморегуляції навіть у стані напруження.

Можна зробити висновок, що в обох групах високий рівень стресостійкості тісно пов'язаний із використанням конструктивних стратегій, спрямованих на активне вирішення проблем і когнітивне переосмислення ситуації. Натомість високий рівень сприйнятого стресу супроводжується активацією емоційно-захисних і дезадаптивних копінгів, серед яких домінують уникання, самозвинувачення, відмова та поведінкове дистанціювання. При цьому військовослужбовці демонструють більш виражені крайні прояви як адаптивних, так і неадаптивних стратегій, тоді як у поліцейських ці зв'язки м'якші й більш помірні. Умови бойових дій формують більш контрастну, емоційно насичену модель реагування, тоді як робота в цивільному середовищі підтримує більш збалансований, контрольований стиль психологічного подолання труднощів.

У ході кореляційного аналізу було виявлено, що між показниками стресостійкості, сприйнятого стресу, тривоги та депресії у представників силових структур існують тісні взаємозв'язки, які дозволяють глибше зрозуміти механізми психоемоційної адаптації в умовах воєнного навантаження. Результати свідчать, що стресостійкість має чітко виражений зворотний зв'язок із проявами тривоги та депресії, тоді як сприйнятий стрес, навпаки, тісно корелює з їхнім підвищенням (див. табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Кореляційний аналіз стресостійкості та сприйнятого стресу з тривогою та депресією серед військовослужбовців

Змінні	Стресостійкість	Сприйнятий стрес
Тривога	-0,780*	0,869*
Депресія	-0,751*	0,835*

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Серед військовослужбовців виявлені дуже сильні кореляції між стресостійкістю і тривогою ($r=-0,780$) та між стресостійкістю і депресією ($r=-0,751$), що свідчить про те, що зі зростанням здатності до опору стресу суттєво знижується рівень негативних емоційних станів. Іншими словами, військові з високим рівнем стресостійкості менш схильні до переживання тривожності, почуття безпорадності чи емоційного виснаження. Це пояснюється тим, що стійкість до стресу у даній групі виконує роль своєрідного буфера, який пом'якшує вплив екстремальних факторів і сприяє збереженню внутрішньої стабільності навіть у ситуаціях підвищеної небезпеки. У той самий час сприйнятий стрес демонструє потужні позитивні зв'язки з тривогою ($r=0,869$) та депресією ($r=0,835$). Це свідчить, що у військових, які суб'єктивно оцінюють свій рівень стресу як високий, паралельно зростає ймовірність емоційного виснаження, почуття безнадії та втрати контролю над ситуацією. Такий результат підтверджує припущення про те, що сприйняття стресу виступає чинником ризику розвитку тривожно-депресивних симптомів у військових, які перебувають у бойових або прифронтових умовах.

Для працівників поліції виявлена подібна, але менш виражена динаміка кореляцій (див. табл. 3.19).

Таблиця 3.19

Кореляційний аналіз стресостійкості та сприйнятого стресу з тривогою та депресією серед працівників поліції

Змінні	Стресостійкість	Сприйнятий стрес
Тривога	-0,472*	0,707*
Депресія	-0,735*	0,535*

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

Стресостійкість має помірно сильний зворотний зв'язок із тривогою ($r=-0,472$) і ще тісніший – із депресією ($r=-0,735$), що свідчить про те, що емоційна стабільність і внутрішня витривалість також захищають представників цієї групи від формування негативних емоційних станів,

хоча ступінь цього захисту дещо нижчий, ніж у військовослужбовців. Ймовірно, це пов'язано з відмінностями у характері професійного навантаження, оскільки діяльність поліцейських передбачає регулярні, але більш передбачувані стресові ситуації, тоді як військова служба супроводжується постійною невизначеністю та ризиком для життя. З іншого боку, рівень сприйнятого стресу у поліцейських має сильну пряму кореляцію з тривогою ($r=0,707$) і помірну – з депресією ($r=0,535$). Це свідчить, що суб'єктивне відчуття напруження у працівників поліції пов'язане насамперед із короткочасними емоційними реакціями, тоді як розвиток більш стійких депресивних тенденцій потребує тривалішого впливу стресових факторів.

Порівняння двох груп дозволяє зробити висновок, що у військовослужбовців зв'язок між стресом і психоемоційними станами має більш інтенсивний характер, що може бути наслідком тривалішого перебування в умовах небезпеки, браку відпочинку та обмежених можливостей для емоційного відновлення. Для працівників поліції спостерігається більш помірна динаміка, що свідчить про дещо вищий рівень емоційної регуляції та ефективніші механізми контролю емоцій. Проте в обох групах простежується однакова загальна тенденція: чим нижча стресостійкість, тим вищий рівень тривоги, депресії та сприйнятого стресу, що підтверджує взаємозалежність цих конструктів.

Для військових її зниження безпосередньо пов'язане з ризиком розвитку гострих тривожних і депресивних станів, тоді як для поліцейських визначає стабільність емоційного фону та здатність ефективно діяти в ситуаціях невизначеності. Високі показники кореляцій між сприйнятим стресом і негативними емоційними станами в обох групах також свідчать про необхідність своєчасного психологічного супроводу, спрямованого на зниження суб'єктивного відчуття стресу через розвиток навичок саморегуляції, рефреймінгу та адаптивних копінг-стратегій.

У ході кореляційного аналізу було виявлено, що взаємозв'язок між тривогою, депресією та копінг-стратегіями серед представників силових структур має різну вираженість і спрямованість у залежності від професійної групи. У військовослужбовців виявлено більш інтенсивні та системні зв'язки між емоційними станами і способами подолання стресу, тоді як у працівників поліції ці зв'язки мають помірний характер і відображають більш стабільну модель емоційної саморегуляції (див. табл. 3.20).

Таблиця 3.20

Кореляційний аналіз тривоги та депресії зі складовими копінг-стратегіями серед військовослужбовців

Змінні	Тривога	Депресія
Активне подолання	-0,410*	-0,507*
Використання інформаційної підтримки	0,047	-0,176
Позитивний рефреймінг	-0,139	-0,222
Планування	-0,281	-0,405*
Емоційна підтримка	-0,125	-0,230
Вираження емоцій	0,675*	0,580*
Гумор	-0,152	-0,196
Прийняття	-0,221	-0,307
Релігія	0,255	0,474*
Самозвинувачення	0,556*	0,524*
Самовідволікання	0,637*	0,558*
Відмова	0,641*	0,731*
Вживання психоактивних речовин	0,637*	0,614*
Поведінкове розмежування	0,482*	0,616*
Копінг, фокусований на проблемі	-0,236	-0,490*
Копінг, фокусований на емоціях	0,353	0,269
Унікаючий копінг	0,713*	0,762*

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Серед військовослужбовців чітко простежується негативний зв'язок між активним подоланням ($r = -0,410$) і плануванням ($r = -0,405$) із тривожністю та депресивністю. Це свідчить про те, що орієнтація на дії, пошук рішень і структурованість мислення допомагають знижувати рівень емоційного напруження й виступають своєрідним захисним механізмом проти психоемоційного виснаження. Військові, які застосовують ці

стратегії, демонструють більш раціональне ставлення до труднощів і вищу впевненість у власній здатності контролювати ситуацію, що зменшує ризик формування тривожно-депресивних реакцій. Водночас значущі позитивні кореляції тривоги та депресії із вираженням емоцій ($r=0,675$ і $r=0,580$), самозвинуваченням ($r=0,556$ і $r=0,524$), відмовою ($r=0,641$ і $r=0,731$) і вживанням психоактивних речовин ($r=0,637$ і $r=0,614$) свідчать, що у стані підвищеного стресу військові частіше схиляються до емоційно-реактивних і дезадаптивних стратегій. Зокрема, схильність до самозвинувачення та уникання може бути пов'язана із високою відповідальністю, почуттям провини за власні або групові помилки, а також із перевагою, що обмежує здатність до раціональної оцінки подій. Ці реакції виступають типовими для осіб, які перебувають у хронічно травмувальному середовищі, коли постійна мобілізація ресурсів призводить до їх виснаження.

Особливо показовим є зв'язок тривоги та депресії з уникаючим копінгом ($r=0,713$ і $r=0,762$). Це підтверджує, що схильність до емоційного або поведінкового відходу від проблеми є одним із головних чинників ескалації негативних психоемоційних станів у військовослужбовців. Високі показники за шкалами самовідволікання ($r=0,637$ і $r=0,558$) та поведінкового розмежування ($r=0,482$ і $r=0,616$) також відображають спробу тимчасово дистанціюватися від надмірно напруженої ситуації, однак такі стратегії, будучи ефективними у короткостроковій перспективі, у довготривалій дії можуть лише посилювати депресивні тенденції. Позитивний зв'язок депресії з релігійністю ($r=0,474$) також є цікавим, адже може свідчити про звернення до духовних практик як до форми емоційної компенсації у стані безсилля або втрати контролю над зовнішніми обставинами.

У працівників поліції картина виявилася більш помірною, однак також демонструє логічні взаємозв'язки між емоційними станами та типами копінгу (див. табл. 3.21).

Таблиця 3.21

Кореляційний аналіз тривоги та депресії стресу зі складовими копінг-стратегіями серед працівників поліції

Змінні	Тривога	Депресія
Активне подолання	-0,018	-0,237
Використання інформаційної підтримки	0,231	-0,073
Позитивний рефреймінг	0,035	-0,287
Планування	-0,090	-0,380*
Емоційна підтримка	0,068	-0,158
Вираження емоцій	0,382*	0,138
Гумор	0,091	-0,261
Прийняття	-0,172	-0,259
Релігія	0,305	0,043
Самозвинувачення	0,760*	0,474*
Самовідволікання	0,403*	0,155
Відмова	0,639*	0,435*
Вживання психоактивних речовин	0,258	0,176
Поведінкове розмежування	0,431*	0,470*
Копінг, фокусований на проблемі	0,044	-0,297
Копінг, фокусований на емоціях	0,288	-0,037
Унікаючий копінг	0,633*	0,475*

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Так, депресія має негативний зв'язок із плануванням ($r = -0,380$), що узгоджується з попередніми результатами й підтверджує, що здатність вибудувувати послідовні дії знижує ризик емоційного виснаження. Водночас тривога виявилася тісно пов'язаною з такими стратегіями, як самозвинувачення ($r = 0,760$), відмова ($r = 0,639$), самовідволікання ($r = 0,403$) і поведінкове розмежування ($r = 0,431$). Це свідчить, що при зростанні тривоги працівники поліції схильні або внутрішньо звинувачувати себе, або, навпаки, дистанціюватися від проблемної ситуації, не завжди знаходячи продуктивний спосіб емоційного розвантаження. Такі тенденції можуть бути зумовлені специфікою професійного контролю, коли прояв

емоцій сприймається як небажаний, а накопичене напруження шукає вихід у непрямих формах поведінки.

Зв'язок між тривогою і вираженням емоцій ($r=0,382$) серед поліцейських може вказувати на важливість емоційної комунікації у зниженні стресового навантаження. Водночас надмірне емоційне реагування без подальшої когнітивної переробки ситуації може підвищувати ризик тривожних проявів. Схожі взаємозв'язки виявлені між депресією і самозвинуваченням ($r=0,474$), а також між депресією та уникаючим копінгом ($r=0,475$), що підтверджує наявність єдиної емоційно-дезадаптивної основи цих станів.

Порівняльний аналіз двох груп показує, що у військових взаємозв'язки між тривогою, депресією та копінгами є більш різко вираженими, що свідчить про емоційну нестабільність, спричинену тривалим перебуванням у екстремальних умовах. У поліцейських ці зв'язки помірніші, проте мають схожу структуру, в якій домінують ті самі дезадаптивні копінги – самозвинувачення, відмова, уникання. Таким чином, можна зробити висновок, що незалежно від професійної групи, схильність до уникання і самозвинувачення є ключовими предикторами тривожних і депресивних проявів, тоді як активне подолання, планування і позитивне переосмислення виконують роль захисних факторів. А це підтверджує, що ефективна робота зі зниження тривоги та депресії має бути спрямована на формування конструктивних копінг-навичок, які допомагають представникам силових структур зберігати внутрішню стійкість і знижувати вплив хронічного стресу.

У ході регресійного аналізу було встановлено, що структура психологічних чинників, які визначають рівень стресостійкості у представників силових структур, відрізняється залежно від характеру професійної діяльності.

Таким чином, у військовослужбовців і працівників поліції існують різні моделі взаємозв'язків між емоційними станами, копінг-стратегіями та здатністю до ефективного опору стресу, що зумовлено специфікою професійних вимог, рівнем ризику та типом міжособистісної взаємодії у службовому середовищі.

Серед військовослужбовців основними предикторами стресостійкості виявилися рівень тривоги та схильність до використання гумору (див. табл. 3.22).

Таблиця 3.22

Психологічні чинники стресостійкості військовослужбовців

Змінні	Estimate	SE	t	p
Стресостійкість (константа)	27,6	2,974	9,28	0,001*
Тривога	-1,11	0,171	-6,46	0,001*
Гумор	1,31	0,469	2,8	0,009*

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $R = 0,819$; $R^2 = 0,672$; $p = 0,001$.

Модель пояснює 67,2% дисперсії залежної змінної, що є досить високим показником і свідчить про значущість обраних факторів. Негативний коефіцієнт для змінної «тривога» (Estimate=-1,11, $p = 0,001$) означає, що зі зростанням рівня тривожності відбувається помітне зниження стресостійкості. Цей результат підтверджує ключову роль емоційної стабільності у збереженні психологічної витривалості під час дії екстремальних чинників. Високий рівень тривоги призводить до надмірної активації фізіологічних та емоційних реакцій, що виснажує ресурси та знижує здатність ефективно протидіяти стресу. У протилежному напрямку діє гумор, який має позитивний коефіцієнт зв'язку (Estimate=1,31, $p = 0,009$). Це свідчить, що здатність зберігати почуття гумору й бачити полегшену, іронічну сторону складних ситуацій сприяє підвищенню стресостійкості. Гумор для військовослужбовців виконує механізм когнітивного переосмислення подій, який допомагає дистанціюватися від надмірного напруження. У військовому середовищі, де переважають суворі

дисциплінарні умови й постійна загроза небезпеки, здатність реагувати на труднощі з певною часткою іронії може бути своєрідним способом психологічного самозахисту.

Для працівників поліції структура детермінант стресостійкості виявилася дещо складнішою (див. табл. 3.23).

Таблиця 3.23

Психологічні чинники стресостійкості працівників поліції

Змінні	Estimate	SE	t	p
Стресостійкість (константа)	36,54	2,877	12,7	0,001*
Депресія	-1,32	0,223	-5,9	0,001*
Вираження емоцій	1,04	0,515	2,02	0,049*
Відмова	-1,65	0,819	-2,01	0,049*

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $R = 0,806$; $R^2 = 0,649$; $p = 0,001$.

Отримана модель також є статистично значущою ($R^2 = 0,649$; $p = 0,001$) і пояснює близько 65% варіативності результатів. Найбільш вагомим негативним предиктором стресостійкості стала депресія (Estimate=-1,32, $p = 0,001$), що свідчить, що збільшення рівня депресивних тенденцій призводить до суттєвого зниження здатності ефективно долати стресові ситуації. Логічно узгоджується з теоретичними уявленнями про роль емоційного виснаження у зниженні психологічних ресурсів і формуванні почуття безнадійності та втрати контролю над подіями. Цікаво, що на відміну від військових, у поліцейських до моделі увійшли два додаткові поведінкові чинники – вираження емоцій та відмова. Змінна «вираження емоцій» має позитивний зв'язок (Estimate=1,04, $p = 0,049$), що свідчить, що відкритість у прояві почуттів, уміння висловлювати емоції замість їх придушення сприяють підвищенню стресостійкості. Можна припустити, що в умовах поліцейської служби, де переважають комунікативні форми взаємодії з громадянами та колегами, здатність до емоційного вираження виконує адаптивну функцію, допомагаючи підтримувати психоемоційну рівновагу. Водночас стратегія «відмова» має негативний вплив на

стресостійкість (Estimate=-1,65, p=0,049), що підтверджує її дезадаптивний характер. Відмова від активної дії або прийняття відповідальності за ситуацію лише посилює відчуття безсилля та сприяє накопиченню емоційного напруження.

Порівняння двох моделей дає підстави стверджувати, що для військових ключовими є внутрішньо-емоційні чинники, пов'язані з контролем тривоги та підтриманням оптимістичного сприйняття подій, тоді як для працівників поліції більш важливим виявився баланс між емоційною експресією та когнітивною регуляцією. Військовослужбовці підвищують свою стійкість через мобілізацію внутрішніх ресурсів і використання психологічного гумору як захисного механізму, тоді як поліцейські підтримують її через соціально-комунікативні стратегії, зокрема через відкритість емоційного обміну й уникнення деструктивних моделей поведінки.

Тривога та депресія виступають головними факторами, що знижують рівень адаптивності, тоді як гумор і конструктивне емоційне вираження мають компенсаторний ефект. У практичному вимірі ці дані підтверджують необхідність розроблення програм психологічного тренінгу, які враховують професійну специфіку кожної групи та спрямовані на розвиток здорових способів емоційної регуляції, підвищення впевненості у власних силах і формування позитивного когнітивного ставлення до стресових ситуацій.

3.4. Практичні рекомендації спеціалістам у роботі з працівниками силових структур щодо підвищення стресостійкості

У ході проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що рівень стресостійкості працівників силових структур тісно пов'язаний із проявами тривоги, депресії та використанням певних копінг-стратегій. Теж, виявлено, що зростання тривожності та депресивності

супроводжується зниженням стресостійкості, тоді як застосування конструктивних стратегій подолання, таких як активне подолання, планування та гумор, сприяє підвищенню здатності до ефективної саморегуляції. Отже, одним із ключових напрямів психологічної роботи з представниками силових структур має бути формування навичок емоційної стабільності, саморегуляції та усвідомлення власних стресових реакцій.

Рекомендовано впроваджувати тренінгові програми, спрямовані на розвиток навичок усвідомлення тілесних і когнітивних проявів стресу, розпізнавання індивідуальних тригерів напруження та опанування технік відновлення внутрішнього балансу. Доцільним є навчання дихальним вправам, коротким формам релаксації, самоспостереженню та методам когнітивної переоцінки ситуацій. Такі заходи дозволяють зменшити прояви тривожності, підвищити рівень контролю над емоційними реакціями та сформувати стійкі навички регуляції власного стану. Особливу увагу варто приділити практиці ведення щоденників самоспостереження або коротких опитувальників саморефлексії після виконання службових завдань, що допомагають усвідомити, які ситуації викликають найбільше напруження та які способи реагування виявляються ефективними.

Оскільки результати дослідження показали позитивний зв'язок між стресостійкістю та такими адаптивними копінг-стратегіями, як гумор, планування й активне подолання, ефективним напрямом профілактичної роботи є розвиток навичок когнітивного рефреймінгу – здатності змінювати інтерпретацію стресової події, сприймаючи її як виклик. Важливим компонентом таких програм є тренування вмінь знаходити позитивні аспекти складних ситуацій через використання елементів гумору, що, як показало дослідження, має компенсаторний вплив і сприяє зниженню емоційного напруження. Також доцільно проводити заняття з розвитку стратегічного планування у стресових умовах – моделювання

кризових сценаріїв, формування алгоритмів дій і відпрацювання навичок швидкого прийняття рішень.

Враховуючи встановлені у ході дослідження закономірності, згідно з якими молоді службовці та ті, хто має короткий або відсутній досвід участі у бойових діях, демонструють нижчий рівень адаптивності та вищу емоційність реагування, особливу увагу слід приділити розробленню психоосвітніх програм для цієї категорії працівників. Доцільним є впровадження курсів психологічної підготовки, які б поєднували теоретичний компонент (інформування про природу стресу, його вплив на когнітивні процеси та поведінку) і практичний (відпрацювання навичок подолання напруження у змодельованих службових ситуаціях). Ці програми сприяють формуванню адекватних очікувань щодо реакцій власної психіки на стрес.

Психоосвітні та профілактичні заходи мають бути систематичними й орієнтованими насамперед на розвиток психологічної готовності до тривалого функціонування у стресогенному середовищі. Розвиток навичок саморегуляції, когнітивного рефреймінгу, адаптивних копінг-стратегій і професійного самоусвідомлення є основою підвищення стресостійкості працівників сил безпеки й оборони та запорукою їхньої емоційної стабільності в умовах воєнного часу.

Військовослужбовці, мають підвищений рівень сприйнятого стресу порівняно з працівниками поліції, що вказує на потребу в цілеспрямованій системі психологічної підтримки та заходів емоційного відновлення. У зв'язку з цим першочерговим завданням є створення ефективної моделі психологічного супроводу в підрозділах, яка поєднуватиме індивідуальну та групову форми роботи. Індивідуальні консультації психолога повинні бути спрямовані на діагностику рівня емоційного виснаження, виявлення деструктивних копінг-механізмів і формування особистих стратегій подолання стресу. Доцільно запровадити регулярні групові обговорення

або де-брифінги після виконання службових завдань, під час яких учасники мають можливість відкрито поділитися переживаннями, зняти напругу та отримати емоційну підтримку.

Результати регресійного аналізу засвідчили, що для працівників поліції вираження емоцій має позитивний вплив на рівень стресостійкості, а соціальна взаємодія виконує функцію адаптаційного ресурсу. На основі цього встановлено доцільність розширення програм, спрямованих на розвиток навичок емоційного вираження та соціальної підтримки в колективах силових структур. Рекомендовано створювати безпечний психологічний простір у підрозділах, де працівники можуть вільно висловлювати емоції, обговорювати труднощі й отримувати розуміння з боку колег або керівництва. Ще доцільним є проведення спеціальних тренінгів з емоційної компетентності, які включають розвиток навичок конструктивного вираження почуттів, емпатійного слухання та надання підтримки.

А також, серед представників силових структур існує тенденція до використання неадаптивних копінг-стратегій, уникання, самозвинувачення та вживання психоактивних речовин, які мають негативний зв'язок зі стресостійкістю, що вимагає цілеспрямованої профілактичної роботи, спрямованої на попередження формування таких моделей поведінки. Рекомендовано включати до програм психологічного супроводу блоки, присвячені підвищенню обізнаності щодо деструктивних способів подолання стресу та їх наслідків для психічного і фізичного здоров'я. Особливу увагу слід приділяти розпізнаванню ранніх ознак емоційного виснаження, агресивності, порушення сну або схильності до ізоляції – саме ці симптоми часто передують зверненню до дезадаптивних стратегій. Ефективними засобами профілактики можуть стати інтерактивні заняття, спрямовані на пошук альтернативних способів емоційного розвантаження через фізичну активність, волонтерську діяльність, творчість або гумор,

який у дослідженні виявився важливим чинником підвищення стресостійкості у військових.

Організаційна підтримка має передбачати регулярний психологічний моніторинг стану особового складу, формування системи взаємодії між керівниками, психологами та службами морально-психологічного забезпечення. Ефективним напрямом може бути впровадження «психологічних годин» або коротких профілактичних зустрічей у підрозділах, що сприятимуть підтримці стабільного емоційного клімату та своєчасному виявленню осіб із підвищеним рівнем напруження. Узгоджені дії між фахівцями, спрямовані на зменшення проявів емоційного виснаження, формування культури відкритого звернення по допомогу й розвиток довіри в колективах, є необхідною умовою підвищення ефективності емоційного відновлення та стресостійкості працівників силових структур в умовах тривалого воєнного навантаження.

Висновки до розділу 3

У ході проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що працівники силових структур у цілому характеризуються помірним рівнем стресостійкості, що свідчить про достатні адаптаційні ресурси, однак одночасно вказує на потребу у системній психологічній підтримці. Найбільш розвиненими складовими стресостійкості є впевненість у власних силах, здатність адаптуватися до змін та приймати складні обставини, тоді як найменш вираженими – швидке відновлення після напруження і використання гумору як способу психологічної розрядки.

Встановлено, що рівень сприйнятого стресу у більшості респондентів також перебуває на середньому рівні, що є типовим для представників професій, діяльність яких пов'язана з підвищеним ризиком та необхідністю постійної мобілізації внутрішніх ресурсів. Показники тривоги й депресії серед опитаних загалом залишаються в межах норми,

що свідчить про відносну емоційну стабільність, хоча в окремих учасників спостерігаються ознаки підвищеного емоційного виснаження.

Аналіз копінг-стратегій показав, що респонденти переважно застосовують адаптивні форми подолання стресу – активне подолання, планування, прийняття ситуації, пошук соціальної підтримки, – тоді як унікальні чи деструктивні стратегії виявляються менш поширеними, але все ж притаманні частині вибірки.

Установлено відмінності між військовослужбовцями та працівниками поліції: перші мають дещо вищий рівень суб'єктивного стресу та частіше використовують емоційно-захисні стратегії, тоді як другі виявляють більшу раціональність і контрольованість у подоланні труднощів. Так, досвід участі у бойових діях, стаж служби та тривалість перебування в зоні ризику суттєво впливають на особливості прояву стресостійкості та копіngu: більш досвідчені службовці демонструють вищу адаптивність, тоді як молодші за стажем працівники – більшу емоційність і схильність до неадаптивних реакцій.

Кореляційний аналіз підтвердив, що високий рівень стресостійкості пов'язаний із конструктивними копіngами, такими як активне подолання, планування, гумор, і має зворотний зв'язок із самозвинуваченням, униканням та відмовою від дій. Зростання рівня сприйнятого стресу супроводжується підвищенням тривожності, депресивності та частішим зверненням до дезадаптивних стратегій. Встановлено, що тривога і депресія є основними чинниками зниження стресостійкості, тоді як гумор, позитивне переосмислення ситуації та емоційна відкритість мають компенсаторний ефект.

Для військовослужбовців ключовими чинниками підвищення стресостійкості є зниження рівня тривожності та здатність використовувати гумор як захисний механізм, а для працівників поліції –

уміння відкрито виражати емоції, зберігати соціальні зв'язки та уникати пасивних форм реагування.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було здійснено комплексний аналіз психологічних характеристик, що визначають особливості реагування працівників силових структур на хронічний стрес. Узагальнення отриманих результатів дає можливість сформулювати такі висновки.

1. У ході дослідження було виконано всебічний аналіз сучасної наукової літератури щодо стресостійкості, тривожності, суб'єктивного стресу та копінг-стратегій у працівників силових структур в умовах війни. Узагальнення теоретичних підходів дозволило визначити основні поняття, механізми формування психологічної стійкості, чинники підвищення тривожності та роль адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій у процесі подолання стресу. Виконаний аналіз став науковим підґрунтям для побудови методології та інтерпретації подальших емпіричних результатів.

2. Аналіз показав, що представники різних професійних груп силових структур - поліції та військовослужбовці - відрізняються за рівнями стресостійкості, тривожності та домінуючими копінг-стратегіями. Це свідчить про вплив специфіки професійної діяльності та робочого середовища на психологічні механізми адаптації.

3. Встановлено системні взаємозв'язки між стресостійкістю, рівнем стресу, тривожністю та копінг-стратегіями. Вищі показники стресостійкості асоціюються з більш конструктивними формами реагування та нижчою інтенсивністю негативних емоційних станів. Натомість дезадаптивні копінг-стратегії пов'язані з підвищеним рівнем напруги й тривоги, що підтверджує їхній несприятливий вплив на психологічне благополуччя в умовах тривалих стресорів.

4. Перевірка прогностичних моделей показала, що стресостійкість та характер копінг-стратегій є значущими факторами, які впливають на рівень стресу й тривожності. Вони визначають особливості емоційного

реагування на навантаження та можуть виступати ключовими ресурсами або ризиками для збереження психічної рівноваги.

5. Сукупність виявлених емпіричних закономірностей свідчить, що психологічні механізми адаптації у працівників силових структур мають комплексний характер і формуються під впливом поєднання індивідуальних, емоційних та поведінкових чинників. Це підкреслює важливість цілісного підходу до їх оцінки й подальшої побудови програм психологічної підтримки. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та дають змогу глибше зрозуміти структуру психологічних ресурсів і вразливостей, що визначають ефективність адаптації до екстремальних умов професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балинська, О. (2024). Modern understanding of stress factors in police work: A review. *Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky*, 7(4). <https://ssam.science/doi/10.48096/SLASMB.2024.7.4.12>
2. Habitus. (2023). Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями. *Науковий журнал «Габітус»*, 51, 152–158. <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/25.pdf>
3. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2022). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, том I, вип. 55. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf>
4. Коқун, О. (2020). Психологічна підготовка військовослужбовців у контексті розвитку стресостійкості. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Коқун.pdf
5. Куценко, А., & Скарбовська, Ю. (2024). Формування стресостійкості та психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях у контексті сучасних умов. *Молодий вчений*. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-6-130-23>
6. Морозова, В. С. (2020). Психологічні чинники хронічного стресу. Ізмаїл: Ізмаїльський держ. гуманітарний ун-т. <http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2144/Морозова%20В.С.%20Психологічні%20чинники%20хронічного%20стресу.pdf>
7. Морозова, В. С. (2021). Психологія стресу в умовах тривалих критичних ситуацій (електронний репозитарій). <http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2144/>
8. Наугольник, Л. (2015). Психологія стресу. Львів: ЛДУВС. https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf

9. НМУ ім. О. О. Богомольця. (2023). Стрес та тривога: психосоматичний підхід до терапії (збірник). <http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/15126/1/Стрес%20та%20тривога%20психосоматичний%20підхід%20до%20терапії.pdf>
10. Неурова, А. Б. (2019). Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців - учасників ООС. Науковий вісник Херсонського державного університету, (4), 23–29. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/98> 1
11. Nugolnyk, O. (2016). Психоемоційне реагування особистості на стрес. Психологія і суспільство, 4, 94–101.
12. Попик, Ю. (2023). Психологічна стійкість військовослужбовців при виконанні бойових завдань. Psychology Travelogs, 4, 121–129. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-13>
13. Чабан, О. С., Хаустова, О. О., Асанова, А. Е., Трачук, Л. Є., & Асонов, Д. О. (2019). Практична психосоматика: діагностичні шкали (2-ге вид., випр. і доп.). К.: Видавничий дім «Медкнига». ISBN 978-966-1597-65-4. https://www.researchgate.net/publication/351086530_Prakticna_psihosomatika_diagnostichni_skali_Navcalnij_posibnik
14. Психологічні аспекти діяльності командирів щодо психологічної підтримки особового складу Збройних Сил України. (2023). The Military Science. <https://themilitaryscience.com/index.php/journal/article/view/82>
15. Voloshko, S. (2024). The problem of the development and features of stress resistance of military officers of the National Guard of Ukraine. Честь і закон, (2 (89)), 37–41. <https://chiz.nangu.edu.ua/article/download/309180/300713>

16. Chikhantsova, O. A. (2025). Resilience as a personal resource for Ukrainians in conditions of martial law. *Журнал сучасної психології*, 2, 146–153. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746187/>
17. Sodolevska, V. (2025). Psychological maladaptation and resilience: The experience of Ukrainian youth during the war. *Psychology & Social Practice*. <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/585>
18. Kohut, O. (2021). Stress resistance of personality in the modern dimension of socio-cultural space. *Apsijournal.com*.
19. Notych, V. (2023). The conceptual substantiation of the terms resilience, hardiness, psychological resilience, vitality in socio-psychological research. *MPP Journal*.
20. Paskevaska, I. (2022). Resilience as a psychological resource for preserving the mental health of staff of penitentiary institutions. *APSI Journal*.
21. Soroka, I. (2022). Психологічна адаптація військовослужбовців в умовах війни. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова. https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2025/02/2_ДМ-до-СТІ_000ГБ.22_Л-КІП-КВДуСП.pdf
22. Soroka, O. (2023). Coping strategies among police officers under chronic stress. *Social Development and Security*, 13(6), 87–97. <https://paperssds.eu/index.php/JSPSDS/article/download/359/420/>
23. Shabanova, V. I., & Didenko, H. O. (2018). Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Журнал “Психологія і суспільство”*, (39), 368–379. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>
24. Acquadro Maran, D., Varetto, A., Zedda, M., & Franscini, M. (2015). Stress and coping strategies in police officers. *Occupational Medicine*, 65(6), 466–473. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv060>
25. American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://dictionary.apa.org/resilience>

26. Azam, H., Muhamad, N., & Ab Talib, M. S. (2024). A review of psychological resilience: Paving the path for sustainable consumption. *Cogent Business & Management*, 11(1), 2408436. <https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2408436>
27. Beese, S., et al. (2022). Allostatic load measurement: A systematic review of reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16630. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416630>
28. Bekesiene, S., Cesiene, E., & Skeseliene, V. (2024). Prioritizing competencies for soldier's mental resilience: evidence and competencies. *Frontiers in Psychology*, 15, 1239481. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239481>
29. Bennett, S. (2022). Moral injury and psychological stress in military contexts. *Frontiers in Psychology*, 13, 962341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.962341>
30. Bonanno, G. A. (2021). *The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD*. Basic Books.
31. Bonanno, G. A. (2021). The resilience paradox: Flexibility in coping and adaptation. *European Journal of Psychotraumatology*, 12, 1942642. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>
32. Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. R. (2022). The temporal dynamics of resilience trajectories. *Psychological Science*, 33(7), 1041–1057. <https://doi.org/10.1177/095679762111068210>
33. Britt, T. W., Sinclair, R. R., & McFadden, A. C. (2020). Building resilience in military and first responder personnel: A multilevel perspective. APA. <https://doi.org/10.1037/0000203-000>
34. Britt, T. W., Adler, A. B., & Castro, C. A. (2021). Military life, stress, and coping: A group perspective. *Military Psychology*, 33(4), 283–297. <https://doi.org/10.1037/mil0000354>

35. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Psychological Assessment*, 19(2), 242–250. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.19.2.242>
36. Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
37. Carver, C. S. (2013). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychological Inquiry*, 24(1), 20–30. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2013.759003>
38. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
39. Chen, K.-J., Yang, C.-C., & Chiang, H.-H. (2018). Model of coping strategies, resilience, psychological well-being and perceived health among military personnel. *Journal of Medical Sciences*, 38(2), 73–80. https://doi.org/10.4103/jmedsci.jmedsci_60_17
40. Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582–1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
41. Cohen, S., Murphy, M. L., & Prather, A. A. (2019). Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Psychosomatic Medicine*, 81(8), 702–710. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000719>
42. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., et al. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>

43. Compas, B. E., Jaser, S. S., & Dunbar, J. P. (2023). Coping and emotion regulation from adolescence to adulthood: An integrated model. *Annual Review of Psychology*, 74, 321–345. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032921-041220>
44. Compas, B. E., Wadsworth, M. E., & Forehand, R. (2023). Stress and coping: Advances in theory and research. *Annual Review of Psychology*, 74, 287–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-122843>
45. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
46. Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
47. Dantzer, R., Cohen, S., Russo, S. J., & Dinan, T. G. (2018). Resilience and immunity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 74, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2018.01.004>
48. Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689–695. <https://doi.org/10.1038/nn.3093>
49. Elliott, R., Biddle, S. J. H., & Sarkar, M. (2021). The protective role of resilience in the relationship between chronic stress and mental health: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 171, 110543. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110543>
50. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of resilience: Insights from the resilience scale. *Biological Psychiatry*, 86(7), 446–455. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.04.018>
51. Feder, A., Fred-Toussaint, R., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). Neurobiology of resilience. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 531–554. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095710>

52. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2021). Positive affect and meaning-focused coping under stress. *Current Opinion in Psychology*, 39, 94–99. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.07.014>
53. Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2005). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(2), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>
54. Griffin, B. J., Purcell, N., Burkman, K., Litz, B. T., Bryan, C. J., Schmitz, M., Villierme, C., Walsh, J., & Maguen, S. (2019). Moral injury: An integrative review. *Journal of Traumatic Stress*, 32(3), 350–362. <https://doi.org/10.1002/jts.22362>
55. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
56. Guidi, J., Lucente, M., Sonino, N., & Fava, G. A. (2021). Allostatic load and its impact on health: A systematic review. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(1), 11–27. <https://doi.org/10.1159/000510696>
57. Hobfoll, S. E. (2014). *Stress, culture, and community: The psychology of resilience and resource conservation*. Springer.
58. Jones, N., Seddon, R., Fear, N. T., et al. (2022). Resilience and mental health in high-risk occupations: A systematic review. *Occupational Medicine*, 72(4), 199–210. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqac020>
59. Joseph, S. (2015). *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*. Wiley.
60. Kalisch, R., Köber, G., Binder, H., Ahrens, K., et al. (2023). A conceptual framework for the neurobiology of resilience. *Nature Human Behaviour*, 7, 10–25. <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01469-8>
61. Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience and anxiety disorders.

Behavioral and Brain Sciences, 38, e92.

<https://doi.org/10.1017/S0140525X1400082X>

62. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>

63. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (3rd ed., pp. 189–206). Columbia University Press.

64. Lee, N., et al. (2024). Work-related stress and psychological distress among law enforcement officers. *Healthcare*, 12(6), 688. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060688>

65. Leszko, M. (2020). Personality traits and coping styles among first-time and recurrent prisoners. *Frontiers in Psychology*, 10, 2969. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02969>

66. Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695–706. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>

67. Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>

68. Masten, A. S. (2021). *Ordinary Magic: Resilience in development* (2nd ed.). Guilford Press.

69. McEwen, B. S., & Stellar, E. (2020). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. *Archives of Internal Medicine*, 153(18), 2093–2101.

70. McEvoy, P. M., Hyett, M. P., Ehring, T., & Johnson, S. L. (2019). The role of rumination in transdiagnostic vulnerability for emotional disorders: A review and synthesis. *Clinical Psychology Review*, 72, 101756. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101756>

71. NATO. (2019). Psychological resilience of military personnel: Guidelines for training and support. NATO Science & Technology Organisation.
72. NATO STO. (2019). AMedP-8.10: A Psychological Guide for Leaders Across the Deployment Cycle. NATO Standardization Office. https://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/AMedP-8.10_EDA_V1_E_2_565.pdf
73. Niederhauser, J. (2023). Strengthening stress resilience in security professionals: Evidence-based training models. *Journal of Applied Security Research*, 18(3), 257–275. <https://doi.org/10.1080/19361610.2023.2184319>
74. Panter-Brick, C. (2014). Health, risk, and resilience: Interdisciplinary concepts and applications. *Annual Review of Anthropology*, 43, 431–448. <https://doi.org/10.1146/annurev-anthro-102313-030152>
75. Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
76. Ristevska-Dimitrovska, G., Filov, I., Rajchanovska, D., Stefanovski, B., & Dejanova, B. (2015). Resilience and mental health in medical students. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 3(3), 517–522. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2015.096>
77. Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
78. Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
79. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce

back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
<https://doi.org/10.1080/10705500802222972>

80. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781139017850>

81. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2019). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 30(1), 1–14.

82. Trudel-Fitzgerald, C., Boucher, G., Nguyen, Q. V., & Morin, C. M. (2023). Coping and emotion regulation: A conceptual and measurement scoping review. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*.
<https://doi.org/10.1037/cap0000360>

83. Ungar, M. (2011). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.

84. Ungar, M. (2022). Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change. *American Psychologist*, 77(5), 598–611.
<https://doi.org/10.1037/amp0000803>

85. Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathe, A. A. (2020). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 14, 608. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.00039>

86. Yusefi, N., et al. (2025). The mediating role of resilience between perceived stress and mental health: A structural equation modeling approach.

87. Zueger, L., Teuber, Z., Geiger, M., & Wenzel, T. (2022). Military resilience training and coping flexibility: A meta-analytic review. *Armed Forces & Society*, 48(4), 736–757. <https://doi.org/10.1177/0095327X221091182>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала стресостійкості Коннора Девідсона (CD-RISC-10)»

Перелік питань/тверджень:

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Перелік питань/тверджень:

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Методика «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)»

Перелік питань/тверджень:

1. Я відчуваю напруженість
2. Те, що приносило мені велике задоволення, і зараз викликає в мене такі ж почуття
3. Я відчуваю страх, здається, начебто щось жахливе може от-от статися
4. Я здатен розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне
5. Неспокійні думки крутяться в мене в голові
6. Я відчуваю бадьорість
7. Я легко можу сісти і розслабитися
8. Мені здається, що я став все робити дуже повільно
9. Я відчуваю внутрішнє напруження чи тремтіння
10. Я не стежу за своєю зовнішністю
11. Я відчуваю непосидючість, наче мені постійно потрібно рухатися
12. Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення
13. У мене буває раптове почуття паніки
14. Я можу одержати задоволення від гарної книги, радіо- чи телепередачі

Методика «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»*Перелік питань/тверджень:*

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.