МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Бакалавр»

на тему **«Самооцінка рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку»**

Виконав: здобувач вищої освіти
групи пс22
Спеціальність: 053 Психологія
ОП Психологія. Психологічне
консультування
Єрошкін Вадим Володимирович

Керівник: викладач-стажист
кафедри психології Єсіна О.А.

Консультант: канд. психол. наук,
доцент кафедри психології
Прокоф'єва О.О.

Рецензент: д-р філософії з психології
Мостова Т.О.

Запоріжжя — 2026 року

АНОТАЦІЯ

Єрошкін Вадим

Самооцінка рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено вікові особливості самооцінки рівня стресостійкості військовослужбовців, а також перевірено ефективність програми психологічної підтримки. Стресостійкість розглянуто як інтегральну властивість особистості, що забезпечує збереження психологічної рівноваги, ефективності діяльності та конструктивної поведінки в умовах стресу. У дослідженні взяли участь 90 військовослужбовців чоловічої статі віком 20–50 років, розподілених на три рівні вікові групи по 30 осіб. Використано Шкалу самооцінки стресостійкості, Hardiness Survey С. Мадді, методику тривожності Спілбергера–Ханіна, методику «САН» та WCQ Р. Лазаруса. Встановлено позитивну вікову динаміку: середній показник стресостійкості зростав від 58,4 бала у групі 20–30 років до 65,7 бала у групі 31–40 років і 71,2 бала у групі 41–50 років. Аналогічно зростала життєстійкість — 74,6; 82,3; 89,1 бала відповідно, тоді як ситуативна й особистісна тривожність знижувалися. Виявлено позитивний зв’язок віку зі стресостійкістю ($r=0,61$; $p\leq0,01$), стресостійкості з життєстійкістю ($r=0,69$; $p\leq0,01$) та негативні зв’язки стресостійкості із ситуативною ($r=-0,64$) й особистісною тривожністю ($r=-0,58$). У межах формувального експерименту після програми середній показник стресостійкості експериментальної групи зріс із 60,8 до 71,9 бала, життєстійкості — з 79,2 до 89,4 бала, а показники тривожності знизилися. Розроблено практичні рекомендації з урахуванням віку, професійного досвіду, саморегуляції, копінг-стратегій і соціальної підтримки. Практичні рекомендації передбачають віково диференційований психологічний супровід, розвиток саморегуляції та профілактику професійного виснаження.

Ключові слова: стресостійкість, військовослужбовці, самооцінка, вікові особливості, життєстійкість, тривожність, копінг-стратегії.

ABSTRACT

Vadym Yeroshkin

Self-assessment of stress resilience levels among military personnel of different ages

The qualification paper theoretically substantiates and empirically examines age-related differences in military personnel's self-assessed stress resistance and evaluates a psychological support programme. Stress resistance is regarded as an integrative personality characteristic that helps maintain psychological balance, performance, and constructive behaviour under stress. The study involved 90 male military personnel aged 20–50, divided into three equal age groups of 30 participants. The instruments included the Self-assessment Stress Resistance Scale, S. Maddi's Hardiness Survey, the Spielberger–Khanin Anxiety Inventory, the SAN well-being/activity/mood technique, and R. Lazarus's Ways of Coping Questionnaire. A positive age-related trend was identified: mean stress-resistance scores increased from 58.4 points in the 20–30 age group to 65.7 in the 31–40 group and 71.2 in the 41–50 group. Hardiness scores showed a similar increase—74.6, 82.3, and 89.1 points respectively—whereas state and trait anxiety decreased with age. Age correlated positively with stress resistance ($r=0.61$; $p\leq0.01$), and stress resistance correlated positively with hardiness ($r=0.69$; $p\leq0.01$) and negatively with state anxiety ($r=-0.64$) and trait anxiety ($r=-0.58$). Following the psychological support programme, the experimental group's mean stress-resistance score increased from 60.8 to 71.9, hardiness from 79.2 to 89.4, while anxiety indicators decreased. Practical recommendations were developed with regard to age, professional experience, self-regulation, coping strategies, social support, and the prevention of emotional exhaustion in military personnel.

Keywords: stress resistance, military personnel, self-assessment, age differences, hardiness, anxiety, coping strategies.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Самооцінка рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку»

здобувача вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Єрошкіна Вадима Володимировича

Науковий керівник: викладач-стажист кафедри психології Єсіна О.А.

Науковий консультант: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Прокоф'єва О.О.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному й емпіричному дослідженню самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку, виявленню зв'язків стресостійкості з життєстійкістю, тривожністю, психоемоційним станом і копінг-поведінкою та перевірці програми психологічної підтримки. Актуальність теми обумовлена тривалим впливом воєнних і професійних стресорів, високим рівнем відповідальності, ризиком для життя, дефіцитом часу, необхідністю діяти в умовах невизначеності та значними фізичними й психоемоційними навантаженнями.

На титульній сторінці роботу визначено як кваліфікаційну роботу на здобуття ступеня вищої освіти «Бакалавр». Робота має 110 сторінок. Зміст охоплює вступ, три розділи, загальні висновки та список використаних джерел. Список літератури містить 70 позицій. У тексті представлено 4 нумеровані таблиці та 8 рисунків.

Об'єкт дослідження – стресостійкість військовослужбовців.

Предмет – особливості самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку.

Мета полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні вікових особливостей самооцінки стресостійкості, а також у розробленні практичних рекомендацій щодо її розвитку.

Завдання роботи передбачали аналіз наукових підходів до стресу й стресостійкості; характеристику психологічних особливостей військової діяльності; вивчення вікових чинників формування стресостійкості; добір

психодіагностичного інструментарію; проведення емпіричного дослідження у різних вікових групах; порівняльний аналіз результатів; розроблення програми психологічної підтримки та практичних рекомендацій.

Гіпотеза полягала у припущенні, що самооцінка стресостійкості має вікові особливості й пов'язана з життєстійкістю, тривожністю, копінг-стратегіями та психологічним благополуччям.

Застосовано теоретичні методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення; емпіричні – психодіагностичне тестування, анкетування і спостереження; статистичні – описову статистику, перевірку нормальності розподілу, кореляційний аналіз і t-критерій Стьюдента. У вступі також заявлено критерій Фішера. Основний психодіагностичний комплекс включав «Шкалу стресостійкості» (Self-assessment Stress Resistance Scale), Hardiness Survey С. Мадді, методику оцінки ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, методику «САН» і WCQ Р. Лазаруса.

Емпіричне дослідження проводилося у 2025–2026 роках у військових підрозділах Збройних Сил України. Загальна вибірка становила 90 військовослужбовців чоловічої статі віком від 20 до 50 років. Учасників розподілено на три рівні групи: 20–30 років, 31–40 років та 41–50 років – по 30 осіб у кожній. Середній вік становив відповідно 25,4; 35,8 та 45,1 року. 84,4% респондентів мали досвід виконання бойових або спеціальних завдань в умовах підвищеної небезпеки. У вибірці були представлені військовослужбовці рядового, сержантського й офіцерського складу, з різним стажем служби, освітою, сімейним станом і тривалістю перебування у зоні підвищеного ризику.

Стислий виклад основного змісту.

У першому розділі «Теоретичні основи дослідження стресостійкості військовослужбовців» розглянуто поняття стресу та стресостійкості, психологічну специфіку військової діяльності, вікові особливості розвитку психологічних ресурсів, чинники підтримання стійкості та основні методи її діагностики й розвитку.

Стрес розглянуто як багатокомпонентний психофізіологічний процес, що включає фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові реакції на вимоги

середовища. Проаналізовано концепцію загального адаптаційного синдрому Г. Сельє та транзакційну модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, відповідно до якої інтенсивність стресу залежить не лише від об'єктивної ситуації, а й від її когнітивної оцінки та суб'єктивного сприйняття власних ресурсів.

Стресостійкість визначено як інтегральну характеристику, що забезпечує здатність зберігати психологічну рівновагу, ефективність діяльності та конструктивну поведінку за несприятливих умов. До її компонентів віднесено емоційну стабільність, самоконтроль, впевненість у власних силах, саморегуляцію, адекватну самооцінку, життєстійкість, адаптивність і конструктивні копінг-стратегії. Значне місце відведено концепції життєстійкості С. Мадді з її трьома компонентами – залученістю, контролем і прийняттям виклику.

Професійна діяльність військовослужбовців охарактеризована як екстремальна. До основних стресорів віднесено реальну загрозу життю й здоров'ю, невизначеність розвитку подій, відповідальність за рішення, дефіцит часу, фізичний дискомфорт, нестачу сну й відпочинку, інформаційне перевантаження, розлуку із сім'єю та тривале перебування в умовах бойового стресу. Висока психологічна стійкість у цих умовах розглядається як професійно значуща якість.

Вікові особливості стресостійкості проаналізовано у межах трьох періодів дорослості. Молодші військовослужбовці 20–30 років частіше перебувають на етапі професійного становлення, мають менший досвід подолання кризових ситуацій і можуть характеризуватися вищою емоційною реактивністю. У віці 31–40 років, за теоретичною моделлю роботи, поєднуються достатній професійний досвід, фізичні ресурси й сформовані механізми саморегуляції. Старші військовослужбовці 41–50 років мають більший життєвий і професійний досвід, проте тривалий вплив стресу може супроводжуватися накопиченням втоми й ризиком емоційного виснаження.

До чинників розвитку стресостійкості віднесено темперамент, самооцінку, тривожність, життєстійкість, професійний досвід, психологічну підготовку, копінг-стратегії, навички саморегуляції, соціальну підтримку,

згуртованість підрозділу, стиль керівництва, фізичне здоров'я, мотивацію та організаційні умови служби. Підкреслено, що стресостійкість не є незмінною властивістю і може розвиватися цілеспрямовано.

Другий розділ «Організація та методи дослідження самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку» містить детальну характеристику вибірки, психодіагностичного інструментарію та статистичної обробки. Серед учасників 54,4% мали вищу освіту, 64,4% були одруженими, 84,4% мали бойовий досвід. Рядовий склад становив 30,0%, сержантський – 37,8%, офіцерський – 32,2%. Понад три роки досвіду перебування у зоні підвищеного ризику мали 44,5% учасників. Високим власне професійне навантаження оцінили 57,8% респондентів.

Описано п'ять психодіагностичних методик. Центральним інструментом була шкала самооцінки стресостійкості, спрямована на суб'єктивну оцінку здатності контролювати емоційні реакції, зберігати працездатність, приймати рішення й адаптуватися до змін. Hardiness Survey застосовано для оцінки залученості, контролю та прийняття виклику. Методика Спілбергера–Ханіна використовувалася для визначення ситуативної та особистісної тривожності. «САН» дозволила оцінити самопочуття, активність і настрій, а WCQ – структуру копінг-стратегій.

У третьому розділі «Емпіричне дослідження самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку» представлено результати констатувального й формувального етапів. За самооцінкою стресостійкості у групі 20–30 років високий рівень мали 26,7%, середній – 46,6%, низький – 26,7%. У групі 31–40 років високий рівень становив 40,0%, середній – 43,3%, низький – 16,7%. У групі 41–50 років високий рівень мали 53,3%, середній – 36,7%, низький – 10,0%.

Середні показники самооцінки стресостійкості становили 58,4 бала у молодшій групі, 65,7 бала – у середній та 71,2 бала – у старшій. Життєстійкість демонструвала аналогічну динаміку: 74,6; 82,3 та 89,1 бала. З віком зростали і всі три її компоненти. Залученість становила відповідно 25,1; 27,4; 29,6 бала, контроль – 24,6; 27,5; 30,2 бала, прийняття виклику – 24,9; 27,4; 29,3 бала.

Протилежна тенденція спостерігалася щодо тривожності. Ситуативна тривожність знижувалася від 45,3 бала у групі 20–30 років до 39,7 у групі 31–40 років і 34,5 у групі 41–50 років. Особистісна тривожність становила відповідно 47,1; 42,3 та 38,4 бала. У молодшій групі високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 43,3% учасників, у середній – у 26,7%, у старшій – у 13,3%.

Кореляційний аналіз засвідчив позитивний зв'язок стресостійкості з життєстійкістю ($r=0,69$; $p\leq0,01$), негативний зв'язок із ситуативною тривожністю ($r=-0,64$; $p\leq0,01$) та особистісною тривожністю ($r=-0,58$; $p\leq0,01$). Вік позитивно корелював зі стресостійкістю ($r=0,61$; $p\leq0,01$) і життєстійкістю ($r=0,58$; $p\leq0,01$), негативно – із ситуативною ($r=-0,56$; $p\leq0,01$) та особистісною тривожністю ($r=-0,49$; $p\leq0,01$).

За методикою «САН» у старших військовослужбовців виявлено більш сприятливі показники настрою: 5,1 бала у молодшій групі, 5,6 – у середній та 6,0 – у старшій. Аналіз WCQ показав, що молодші військовослужбовці частіше використовували емоційно орієнтовані способи подолання, зокрема уникнення та пошук соціальної підтримки, тоді як старші частіше застосовували планування вирішення проблем, позитивну переоцінку й самоконтроль.

На основі констатувальних результатів розроблено програму психологічної підтримки. У розділі 3.4 вона описана як восьмитижнева програма з восьми групових занять тривалістю близько 90 хвилин. Її зміст охоплює психоедукацію щодо стресу, самоспостереження та виявлення індивідуальних стресорів, емоційну саморегуляцію, когнітивну реструктуризацію, конструктивне вирішення проблем, розвиток життєстійкості, соціальну підтримку й підсумкове формування індивідуального плану підтримання психологічної стійкості.

У формувальному експерименті, відповідно до розділів 3.4–3.5 та загальних висновків, експериментальна й контрольна групи налічували по 45 військовослужбовців. Після програми середній показник стресостійкості експериментальної групи зріс із 60,8 до 71,9 бала, тоді як у контрольній – лише з 61,3 до 62,8 бала. Частка учасників експериментальної групи з високим рівнем

стресостійкості збільшилася з 24,4% до 53,3%, а з низьким – зменшилася з 26,7% до 8,9%.

Інтегральна життєстійкість експериментальної групи зросла з 79,2 до 89,4 бала. Показник контролю підвищився з 25,8 до 30,4 бала, прийняття виклику – з 25,6 до 29,7 бала. Ситуативна тривожність знизилася з 42,8 до 34,6 бала, а особистісна – з 44,3 до 37,5 бала. Частка учасників із високим рівнем ситуативної тривожності зменшилася з 40,0% до 15,6%.

Позитивна динаміка зафіксована і за методикою «САН»: самопочуття зросло з 4,8 до 5,9 бала, активність – з 4,9 до 5,8 бала, настрій – з 5,0 до 6,2 бала. За WCQ зросли показники планування вирішення проблеми з 11,8 до 16,4 бала, позитивної переоцінки – з 10,6 до 15,1 бала, самоконтролю – з 12,4 до 16,3 бала; показник втечі-уникнення знизився з 14,2 до 9,7 бала.

Статистичну значущість змін автор підтверджує t-критерієм Стьюдента: для стресостійкості $t=3,87$; $p\leq0,01$, життєстійкості $t=3,54$; $p\leq0,01$, ситуативної тривожності $t=3,76$; $p\leq0,01$, особистісної тривожності $t=3,21$; $p\leq0,01$. У контрольній групі зміни описані як незначні.

Практичні рекомендації диференційовано за віком. Для молодших військовослужбовців рекомендовано посилені адаптаційні програми, розвиток саморегуляції, впевненості та конструктивного копінгу. Для групи 31–40 років акцент зроблено на профілактиці професійного вигорання, стрес-менеджменті, розподілі ресурсів і підтриманні сформованих механізмів адаптації. Для старшої групи запропоновано підтримання досягнутого рівня стійкості та залучення досвіду до наставництва. Загальними напрямами є регулярний психологічний моніторинг, тренінги саморегуляції та життєстійкості, розвиток соціальної підтримки, психоосвіта, профілактика виснаження й робота з командирами.

Висновки

Теоретичне дослідження підтвердило багатокомпонентну природу стресостійкості та її залежність від особистісних, професійних і соціальних ресурсів. Для військовослужбовців вона виступає важливою професійно

значущою характеристикою, що пов’язана з ефективністю діяльності, емоційною стабільністю й збереженням психічного здоров’я.

Емпіричні дані засвідчили виразну вікову тенденцію: у старших групах вищими є самооцінка стресостійкості й життєстійкість, а показники тривожності нижчими. Водночас результати не дають підстав трактувати вік як єдину причину таких відмінностей, оскільки він у вибірці тісно пов’язаний зі стажем служби, бойовим досвідом та іншими соціально-професійними характеристиками.

Формувальний етап у представленому в розділі 3 варіанті показав позитивну динаміку експериментальної групи за стресостійкістю, життєстійкістю, тривожністю, показниками «САН» та копінг-стратегіями. Автор роботи інтерпретує ці зміни як підтвердження ефективності програми психологічної підтримки та висунутої гіпотези.

Водночас робота містить суттєву внутрішню неузгодженість процедури формувального експерименту. У підрозділі 2.1 зазначено, що для нього відібрано 40 військовослужбовців і сформовано експериментальну та контрольну групи по 20 осіб, а програма складалася з десяти двогодинних занять упродовж трьох місяців. Натомість у підрозділах 3.4–3.5 та у висновках описано дві групи по 45 осіб і восьмизаняттєву програму тривалістю вісім тижнів по 90 хвилин. Ця невідповідність потребує обов’язкового виправлення, оскільки безпосередньо стосується дизайну дослідження та інтерпретації ефективності програми.

ЗМІСТ

ВСТУП……..3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
1.1. Поняття стресу та стресостійкості в сучасній психологічній науці……8
1.2. Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців в умовах підвищеного ризику……12
1.3. Вікові особливості особистості та їх вплив на формування стресостійкості……...17
1.4. Чинники розвитку та підтримання стресостійкості військовослужбовців...21
1.5. Методи психологічної діагностики та розвитку стресостійкості у військовій психології……...26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РІЗНОГО ВІКУ
2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження……..32
2.2. Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження……...36
2.3. Методичний інструментарій дослідження……...41
2.3.1. Методика «Шкала стресостійкості» (Self-assessment Stress Resistance Scale)……...45
2.3.2. Опитувальник життєстійкості Hardiness Survey (С. Мадді)……49
2.3.3. Методика оцінки тривожності Спілбергера – Ханіна……..54
2.3.4. Методика «САН» (самопочуття, активність, настрій)……58
2.3.5. Опитувальник копінг-стратегій (WCQ, Р. Лазарус)……62
2.4. Методи статистичної обробки результатів……..67
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РІЗНОГО ВІКУ
3.1. Аналіз особливостей самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різних вікових груп……..72
3.2. Порівняльний аналіз показників стресостійкості, тривожності та життєстійкості у військовослужбовців різного віку……..75
3.3. Дослідження взаємозв’язку між віком та показниками стресостійкості…..80
3.4. Розробка та впровадження програми психологічної підтримки щодо підвищення стресостійкості військовослужбовців……84
3.5. Аналіз результатів формувального експерименту……..89
3.6. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості військовослужбовців різних вікових категорій……..95
ВИСНОВКИ……100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……105

ВСТУП

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується високим рівнем соціальної напруженості, невизначеності та постійним впливом стресогенних чинників, пов'язаних із воєнними подіями, економічними труднощами, трансформацією соціальних інститутів та змінами умов життєдіяльності населення. Особливої актуальності в цих умовах набуває проблема психологічного благополуччя військовослужбовців, які виконують професійні обов'язки в ситуаціях підвищеного ризику для життя та здоров'я, перебувають під впливом інтенсивних фізичних і психоемоційних навантажень, змушені приймати відповідальні рішення в умовах дефіциту часу та невизначеності. Саме тому питання збереження психічного здоров'я військовослужбовців та розвитку їхньої стресостійкості сьогодні є одним із пріоритетних напрямів сучасної психологічної науки та практики.

Військова служба належить до видів професійної діяльності, що характеризуються високим рівнем екстремальності. Виконання службово-бойових завдань нерідко супроводжується безпосередньою загрозою життю, необхідністю діяти в умовах постійної небезпеки, інформаційного перевантаження, фізичної втоми та психологічного виснаження. Такі умови висувають підвищені вимоги до особистісних ресурсів військовослужбовців, серед яких особливе місце посідає стресостійкість. Від рівня її розвитку значною мірою залежить ефективність професійної діяльності, здатність до саморегуляції, психологічна адаптація до складних умов служби, а також збереження психічного здоров'я та професійного довголіття.

У сучасній психології стресостійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, яка забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах дії стресових факторів, підтримувати психологічну рівновагу та конструктивно долати труднощі. Вона поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти, що дозволяють людині адаптуватися до несприятливих умов середовища та зберігати ефективність діяльності. Для

військовослужбовців стресостійкість виступає не лише особистісним ресурсом, а й важливою професійною якістю, що забезпечує готовність до виконання службових завдань у складних та небезпечних умовах.

Особливий інтерес для науковців становить проблема самооцінки стресостійкості. Самооцінка є важливим психологічним механізмом, який відображає уявлення людини про власні можливості, ресурси та здатність долати труднощі. Від адекватності самооцінки залежить вибір поведінкових стратегій, рівень впевненості у власних силах, характер реагування на стресові ситуації та ефективність психологічної адаптації. В умовах військової служби самооцінка рівня стресостійкості набуває особливого значення, оскільки визначає готовність військовослужбовця до виконання професійних обов'язків та впливає на його психологічний стан.

Водночас наукові дослідження свідчать, що рівень стресостійкості та особливості її самооцінки можуть змінюватися залежно від віку людини. Віковий розвиток особистості супроводжується накопиченням життєвого досвіду, зміною системи цінностей, розвитком механізмів психологічного захисту та вдосконаленням навичок саморегуляції. Молодші військовослужбовці частіше стикаються з труднощами професійної адаптації, недостатнім досвідом подолання стресових ситуацій та підвищеною емоційною реактивністю. Натомість військовослужбовці старших вікових груп зазвичай володіють більш сформованими копінг-стратегіями, вищим рівнем життєстійкості та кращими навичками контролю емоційних станів. Разом із тим тривале перебування в умовах професійного стресу може призводити до накопичення негативних психологічних наслідків, що також впливає на рівень стресостійкості.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю поглибленого вивчення вікових особливостей самооцінки стресостійкості військовослужбовців, а також розробки ефективних програм психологічної підтримки та розвитку психологічної стійкості особового складу. Особливого значення ця проблема набуває в умовах тривалого воєнного протистояння, коли

військовослужбовці протягом тривалого часу перебувають під впливом інтенсивних стресогенних факторів. Розуміння закономірностей формування стресостійкості у представників різних вікових груп дозволить удосконалити систему психологічного забезпечення військ та підвищити ефективність профілактики негативних наслідків професійного стресу.

Теоретичну основу дослідження становлять наукові праці зарубіжних і вітчизняних учених, присвячені проблемам стресу, стресостійкості та психологічної адаптації особистості. Значний внесок у розробку теорії стресу здійснили Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, Ш. Тейлор, С. Хобфолл та інші дослідники. Проблеми життєстійкості та психологічної стійкості особистості розглядалися у працях С. Мадді, А. Антоновського, Дж. Бонанно, М. Раттера. В Україні питання психологічної стійкості, професійного стресу та психологічного забезпечення військовослужбовців досліджували О. Блінов, М. Корольчук, С. Максименко, В. Осьодло, Л. Карамушка, В. Панок та інші науковці.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемам стресостійкості, питання самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку залишається недостатньо дослідженим. Більшість сучасних досліджень зосереджені на вивченні окремих аспектів психологічної стійкості, професійного стресу або психологічної адаптації військовослужбовців. Водночас потребують подальшого вивчення особливості сприйняття військовослужбовцями власних психологічних ресурсів та вікові закономірності формування самооцінки стресостійкості.

Об’єкт дослідження - стресостійкість військовослужбовців.

Предмет дослідження - особливості самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку, а також розробці практичних рекомендацій щодо її розвитку.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

- здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення стресу та стресостійкості особистості;

- охарактеризувати психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців в умовах підвищеного ризику;

- дослідити вікові особливості формування стресостійкості;

- підібрати та обґрунтувати комплекс психодіагностичних методик для дослідження самооцінки рівня стресостійкості;

- провести емпіричне дослідження серед військовослужбовців різних вікових категорій;

- здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів;

- розробити програму психологічної підтримки та рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні про те, що самооцінка рівня стресостійкості у військовослужбовців має вікові особливості та пов’язана з показниками життєстійкості, тривожності, копінг-стратегій і психологічного благополуччя особистості.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури), емпіричні (психодіагностичне тестування, анкетування, спостереження), статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента, критерій Фішера та інші методи математичної обробки результатів).

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності військових психологів, центрів психологічної підтримки військовослужбовців, навчальних закладів сектору безпеки і оборони, а також під час розробки програм психологічної підготовки, профілактики професійного стресу та розвитку стресостійкості особового складу.

Структура роботи обумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків,

списку використаних джерел. У роботі послідовно розкриваються теоретичні основи проблеми, описуються організація та методи дослідження, подаються результати емпіричного вивчення самооцінки стресостійкості військовослужбовців різного віку та пропонуються практичні рекомендації щодо її розвитку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості в сучасній психологічній науці

Проблема стресу та стресостійкості належить до числа найбільш актуальних напрямів сучасної психологічної науки. Підвищення темпів суспільного розвитку, ускладнення професійної діяльності, зростання рівня соціальної напруженості та постійний вплив несприятливих факторів зовнішнього середовища обумовлюють необхідність вивчення психологічних механізмів адаптації людини до різноманітних життєвих труднощів. Особливої значущості ця проблема набуває щодо представників професій, діяльність яких пов’язана з підвищеним ризиком, відповідальністю та необхідністю функціонувати в екстремальних умовах. До таких професій належить військова служба, де стрес виступає практично невід’ємною складовою професійної діяльності, а стресостійкість стає важливою умовою ефективного виконання службових обов’язків.

Науковий інтерес до вивчення стресу виник у першій половині XX століття. Одним із засновників сучасної теорії стресу вважається канадський фізіолог Ганс Сельє, який у 1936 році вперше описав феномен загального адаптаційного синдрому. Дослідник визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред’явлену йому вимогу. На думку Г. Сельє, незалежно від характеру подразника організм реагує на нього певним комплексом фізіологічних змін, спрямованих на підтримання внутрішньої рівноваги та забезпечення пристосування до нових умов існування. Саме роботи Г. Сельє започаткували розвиток сучасних уявлень про природу стресу та його роль у життєдіяльності людини.

Відповідно до концепції загального адаптаційного синдрому, реакція організму на стрес проходить три основні стадії: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. На стадії тривоги відбувається

мобілізація ресурсів організму для протидії несприятливому фактору. Стадія резистентності характеризується відносною стабілізацією фізіологічних процесів і підтриманням функціональної активності організму. Якщо дія стресора триває надто довго або його інтенсивність перевищує адаптаційні можливості людини, настає стадія виснаження, що супроводжується зниженням ефективності діяльності, порушенням психофізіологічних функцій та погіршенням стану здоров'я.

Подальший розвиток психології стресу призвів до розширення розуміння цього феномену. Якщо у працях Г. Сельє основна увага приділялася фізіологічним аспектам стресу, то пізніше дослідники почали розглядати його як складний психофізіологічний процес, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Значний внесок у розвиток психологічного підходу до вивчення стресу зробили Річард Лазарус та Сьюзан Фолкман. Вони запропонували когнітивну теорію стресу, відповідно до якої стрес виникає не лише під впливом зовнішніх обставин, але й залежить від суб'єктивної оцінки людиною ситуації та власних можливостей її подолання.

Згідно з концепцією Р. Лазаруса, будь-яка потенційно стресова подія проходить через процес когнітивної оцінки. Людина аналізує значущість ситуації для власного благополуччя, визначає можливі загрози та оцінює наявні ресурси для їх подолання. Якщо вимоги середовища сприймаються як такі, що перевищують наявні можливості особистості, виникає стан психологічного стресу. Таким чином, одна й та сама ситуація може викликати різний рівень стресу у різних людей залежно від їхнього життєвого досвіду, особистісних характеристик та адаптаційних ресурсів.

У сучасній психології стрес розглядається як багатокомпонентне явище, яке включає фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові реакції людини на складні або небезпечні життєві обставини. Він може виникати під впливом зовнішніх факторів, таких як загроза життю, професійне перевантаження, міжособистісні конфлікти чи соціальна нестабільність, а також внутрішніх чинників, пов'язаних із переживаннями, очікуваннями та особистісними

особливостями людини. У професійній діяльності військовослужбовців стрес часто має хронічний характер, що обумовлено тривалим перебуванням в умовах підвищеної небезпеки, необхідністю приймати відповідальні рішення та постійною готовністю до виконання службових завдань.

Особливого значення у сучасній психології набуває проблема індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес. Дослідження свідчать, що люди по-різному сприймають та переживають однакові за складністю життєві ситуації. Одні демонструють високий рівень адаптації та здатність швидко відновлюватися після впливу стресових факторів, тоді як інші виявляються більш уразливими до негативних наслідків стресу. Саме ця обставина зумовила виникнення наукового інтересу до вивчення феномену стресостійкості.

Поняття стресостійкості є одним із центральних у сучасній психології адаптації та психології особистості. У широкому розумінні стресостійкість визначається як здатність людини зберігати психологічну рівновагу, ефективність діяльності та конструктивну поведінку в умовах впливу стресогенних факторів. Вона відображає рівень готовності особистості до подолання труднощів, здатність використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації до несприятливих обставин, а також підтримувати психічне здоров’я в умовах підвищених навантажень.

Сучасні науковці розглядають стресостійкість як складне інтегративне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові характеристики особистості. До її структури входять такі компоненти, як емоційна стабільність, самоконтроль, впевненість у власних силах, здатність до саморегуляції, адекватна самооцінка, життєстійкість, адаптивність та ефективні копінг-стратегії. Високий рівень розвитку цих характеристик забезпечує здатність людини успішно долати життєві труднощі та підтримувати оптимальний рівень функціонування навіть за умов тривалого стресу.

Однією з найбільш відомих концепцій психологічної стійкості є теорія життєстійкості Сальваторе Мадді. Відповідно до цієї теорії, життєстійкість включає три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття виклику.

Залученість відображає готовність людини активно брати участь у подіях власного життя та знаходити в них особистісний сенс. Контроль характеризує переконаність у можливості впливати на життєві обставини та досягати поставлених цілей. Прийняття виклику означає готовність сприймати труднощі як можливість для особистісного розвитку та набуття нового досвіду. Саме поєднання цих характеристик забезпечує високий рівень психологічної стійкості та ефективну адаптацію до стресових ситуацій.

Важливе місце у структурі стресостійкості займають копінг-стратегії, тобто способи подолання стресових ситуацій. Р. Лазарус та С. Фолкман визначали копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які перевищують її ресурси. Ефективність копінг-стратегій значною мірою визначає рівень стресостійкості особистості. До найбільш адаптивних способів подолання стресу належать активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації та планування подальших дій.

У контексті військової діяльності проблема стресостійкості набуває особливого значення. Військовослужбовці постійно стикаються з високим рівнем професійного ризику, інформаційним перевантаженням, фізичними навантаженнями та необхідністю діяти в умовах невизначеності. У таких умовах стресостійкість виступає важливою професійною якістю, яка забезпечує ефективність діяльності, збереження психічного здоров’я та здатність приймати адекватні рішення в екстремальних ситуаціях. Саме тому розвиток стресостійкості є одним із пріоритетних напрямів психологічної підготовки військовослужбовців.

Сучасні дослідження свідчать, що рівень стресостійкості не є сталою характеристикою особистості. Він може змінюватися під впливом життєвого досвіду, професійної діяльності, спеціальної психологічної підготовки та індивідуальних особливостей людини. Це означає, що стресостійкість може цілеспрямовано розвиватися шляхом формування навичок саморегуляції,

розвитку життєстійкості, вдосконалення копінг-стратегій та підвищення психологічної компетентності особистості.

Таким чином, аналіз сучасних наукових підходів дозволяє розглядати стрес як складний психофізіологічний процес, що виникає внаслідок взаємодії людини з несприятливими умовами середовища та залежить від особливостей їх суб'єктивного сприйняття. Стресостійкість виступає інтегральною властивістю особистості, яка забезпечує ефективну адаптацію до стресових ситуацій, збереження психологічного благополуччя та успішне функціонування в умовах підвищених навантажень. Для військовослужбовців стресостійкість є не лише важливим психологічним ресурсом, але й необхідною професійною якістю, що забезпечує ефективне виконання службових завдань та підтримання високого рівня психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах.

1.2. Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців в умовах підвищеного ризику

Професійна діяльність військовослужбовців належить до категорії найбільш складних і відповідальних видів людської діяльності. Її специфіка визначається необхідністю виконання службово-бойових завдань в умовах постійної готовності до дій у надзвичайних ситуаціях, високого рівня відповідальності за прийняті рішення, значних фізичних та психоемоційних навантажень, а також наявності реальної загрози життю та здоров'ю. В умовах сучасних воєнних конфліктів та збройного протистояння проблема психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців набуває особливої актуальності, оскільки від психологічного стану особового складу значною мірою залежить успішність виконання поставлених завдань, рівень боєздатності підрозділів та ефективність функціонування військових формувань загалом.

Особливістю військової професії є те, що вона пов'язана з необхідністю функціонувати в умовах постійного ризику. На відміну від більшості цивільних

професій, діяльність військовослужбовця передбачає можливість безпосереднього зіткнення з небезпекою, отримання поранення, втрати товаришів по службі, перебування під обстрілами та виконання завдань в екстремальних умовах. У таких ситуаціях людина стикається з потужними стресогенними чинниками, які можуть суттєво впливати на її психічний стан, поведінку та ефективність діяльності. Саме тому психологічна стійкість та здатність до адаптації стають важливими професійними якостями військовослужбовця.

Професійна діяльність військовослужбовців характеризується наявністю великої кількості специфічних стресорів. До їх числа належать загроза життю та здоров'ю, невизначеність розвитку подій, висока відповідальність за результати діяльності, дефіцит часу для прийняття рішень, тривале перебування в умовах фізичного дискомфорту, недостатність відпочинку, інформаційне перевантаження, розлука із сім'єю та соціальним оточенням. Сукупна дія цих факторів створює значне психоемоційне навантаження, яке може призводити до розвитку негативних психологічних станів, зниження ефективності діяльності та погіршення психічного здоров'я.

Однією з найважливіших характеристик військової діяльності є її екстремальність. Під екстремальними умовами зазвичай розуміють такі обставини, які виходять за межі звичного життєвого досвіду людини та вимагають максимальної мобілізації фізичних і психологічних ресурсів. Для військовослужбовців такими умовами можуть бути бойові дії, виконання завдань у зоні активних бойових зіткнень, участь у спеціальних операціях, перебування під вогневим впливом противника, евакуація поранених та інші ситуації, пов'язані з підвищеним ризиком для життя. У подібних умовах особистість змушена діяти швидко, точно та ефективно, незважаючи на сильне емоційне напруження.

Важливим психологічним чинником військової діяльності є постійна необхідність прийняття відповідальних рішень. У багатьох випадках від правильності та своєчасності рішень військовослужбовця залежать життя інших

людей, успішність виконання бойового завдання та безпека підрозділу. Така відповідальність формує додаткове психоемоційне навантаження, особливо в ситуаціях невизначеності та дефіциту інформації. Необхідність діяти в умовах ризику вимагає високого рівня самоконтролю, впевненості у власних силах та здатності швидко аналізувати ситуацію.

Значний вплив на психологічний стан військовослужбовців здійснюють особливості бойового стресу. Бойовий стрес розглядається як специфічна форма психофізіологічної реакції людини на вплив факторів бойової обстановки. Його виникнення пов’язане з реальною загрозою життю, постійним очікуванням небезпеки, необхідністю діяти в умовах невизначеності та спостереженням наслідків насильства. У помірних межах бойовий стрес може виконувати мобілізаційну функцію та сприяти підвищенню готовності до дій. Проте надмірна інтенсивність або тривалість його впливу здатна призводити до розвитку психологічного виснаження, емоційного вигорання, тривожних розладів та інших негативних наслідків.

Особливу роль у професійній діяльності військовослужбовців відіграють когнітивні процеси. У складних умовах військової служби людина повинна швидко сприймати та аналізувати значний обсяг інформації, прогнозувати розвиток подій, оцінювати ризики та приймати рішення. Високий рівень концентрації уваги, оперативність мислення, здатність до швидкої оцінки ситуації та прогнозування наслідків власних дій є важливими складовими професійної компетентності військовослужбовця. Порушення когнітивних процесів під впливом стресу може негативно позначатися на якості виконання службових завдань.

Не менш важливими є емоційні аспекти військової діяльності. У процесі виконання службово-бойових завдань військовослужбовці можуть переживати широкий спектр емоційних станів, серед яких страх, тривога, напруження, гнів, почуття провини, сум та інші переживання. Особливого значення набуває здатність контролювати власні емоції та підтримувати оптимальний рівень емоційної стабільності. Недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції

може призводити до імпульсивних дій, помилок у прийнятті рішень та зниження ефективності професійної діяльності.

Психологічні особливості військової служби також обумовлюються специфікою міжособистісних взаємин у військових колективах. Виконання бойових завдань передбачає високий рівень згуртованості особового складу, взаємної довіри та підтримки. Соціально-психологічний клімат у підрозділі має суттєвий вплив на психологічний стан військовослужбовців та їхню здатність протистояти стресовим впливам. Позитивні міжособистісні взаємини сприяють формуванню почуття безпеки, підвищенню мотивації до служби та розвитку психологічної стійкості.

Важливим аспектом професійної діяльності військовослужбовців є необхідність тривалого перебування в умовах фізичних навантажень. Під час виконання службових завдань військовослужбовці нерідко стикаються з дефіцитом сну, порушенням режиму харчування, несприятливими погодними умовами та високими фізичними навантаженнями. Поєднання фізичного виснаження та психологічного напруження створює додаткові труднощі для адаптації та підтримання працездатності. Дослідження свідчать, що фізична втома значною мірою впливає на емоційний стан, рівень тривожності та здатність до ефективного самоконтролю.

У сучасних умовах особливого значення набуває проблема хронічного стресу серед військовослужбовців. Якщо гострий стрес зазвичай пов’язаний із конкретними небезпечними ситуаціями, то хронічний стрес формується внаслідок тривалого перебування в умовах підвищеного навантаження. Тривалий вплив стресогенних факторів може призводити до розвитку синдрому емоційного вигорання, зниження мотивації до служби, порушень сну, підвищеної дратівливості та інших негативних психологічних наслідків. Саме тому проблема профілактики хронічного стресу є одним із пріоритетних напрямів сучасної військової психології.

На ефективність діяльності військовослужбовців значною мірою впливають індивідуально-психологічні особливості особистості. Дослідження

показують, що люди з високим рівнем стресостійкості, розвиненими навичками саморегуляції, внутрішнім локусом контролю та позитивною самооцінкою легше адаптуються до складних умов служби та демонструють вищу ефективність професійної діяльності. Водночас недостатній рівень психологічної готовності може підвищувати ризик розвитку дезадаптаційних станів та негативно впливати на професійну діяльність.

Важливим психологічним ресурсом військовослужбовця виступає життєстійкість. Вона забезпечує здатність сприймати труднощі як закономірну частину життєвого досвіду, підтримувати активну життєву позицію та зберігати віру у власні можливості навіть у складних обставинах. Життєстійкість сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій та зменшує негативний вплив стресових факторів на психічне здоров'я.

Суттєве значення має також система психологічної підготовки військовослужбовців. Сучасні підходи до психологічного забезпечення військ передбачають формування навичок саморегуляції, розвиток стресостійкості, навчання ефективним способам подолання стресу та підвищення психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. Психологічна підготовка сприяє формуванню впевненості у власних силах, підвищує рівень адаптації та знижує ризик розвитку негативних психологічних наслідків професійної діяльності.

Отже, професійна діяльність військовослужбовців в умовах підвищеного ризику характеризується значним рівнем психоемоційного навантаження, необхідністю функціонувати в екстремальних умовах, високою відповідальністю та постійною готовністю до дій у ситуаціях небезпеки. Ефективність виконання службово-бойових завдань значною мірою залежить від рівня психологічної підготовленості, стресостійкості, життєстійкості та здатності до саморегуляції. Саме тому вивчення психологічних особливостей діяльності військовослужбовців є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень та необхідною умовою вдосконалення системи психологічного забезпечення військ.

1.3. Вікові особливості особистості та їх вплив на формування стресостійкості

Проблема вікових особливостей особистості є одним із фундаментальних напрямів сучасної психологічної науки. Віковий розвиток людини супроводжується складними якісними та кількісними змінами у когнітивній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах, що безпосередньо впливають на характер її взаємодії з навколишнім середовищем. У процесі життєвого шляху людина накопичує досвід подолання труднощів, формує індивідуальні стратегії реагування на стресові ситуації, розвиває механізми психологічного захисту та вдосконалює навички саморегуляції. Усе це суттєво впливає на рівень стресостійкості та особливості її прояву на різних вікових етапах. Особливої актуальності проблема вікових особливостей стресостійкості набуває щодо військовослужбовців, професійна діяльність яких постійно супроводжується впливом стресогенних факторів та потребує високого рівня психологічної готовності до дій в умовах підвищеного ризику.

У сучасній психології вік розглядається не лише як хронологічний показник, але й як складна система психологічних, соціальних та біологічних змін, що відбуваються в процесі розвитку особистості. Представники різних наукових шкіл підкреслюють, що кожний віковий період характеризується специфічними завданнями розвитку, особливостями мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій, рівнем сформованості психологічних ресурсів та механізмів адаптації. Саме тому одна й та сама стресова ситуація може по-різному сприйматися та переживатися людьми різного віку.

Одним із провідних напрямів вивчення вікового розвитку є концепція психосоціальних стадій розвитку особистості Е. Еріксона. Відповідно до цієї теорії, на кожному етапі життя людина стикається з певними психологічними кризами, успішне подолання яких сприяє формуванню особистісних ресурсів, необхідних для подальшого розвитку. З віком людина поступово набуває досвіду вирішення життєвих проблем, формує більш стійку систему цінностей,

удосконалює навички самоконтролю та підвищує рівень психологічної зрілості. Усе це створює передумови для розвитку більш ефективних способів реагування на стресові ситуації.

Період ранньої дорослості, який умовно охоплює вік від 20 до 30 років, характеризується активним професійним становленням, формуванням особистісної ідентичності та набуттям самостійності. Для молодих військовослужбовців цей етап часто супроводжується необхідністю адаптації до військового середовища, засвоєння нових соціальних ролей та вироблення професійних навичок. Водночас представники цієї вікової групи зазвичай мають обмежений життєвий досвід подолання складних кризових ситуацій, що може впливати на рівень їхньої стресостійкості.

Молоді військовослужбовці нерідко демонструють підвищену емоційну реактивність, схильність до імпульсивних рішень та недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції. У стресових ситуаціях вони частіше орієнтуються на емоційні реакції, ніж на раціональний аналіз обставин. Разом із тим молодий вік характеризується високою фізичною витривалістю, значним рівнем енергії, прагненням до самореалізації та готовністю до ризику. Саме тому молоді військовослужбовці можуть успішно виконувати складні завдання, однак потребують додаткової психологічної підготовки щодо розвитку навичок самоконтролю та подолання стресу.

Середній дорослий вік, який охоплює приблизно період від 31 до 40 років, характеризується відносною стабілізацією особистісного розвитку. На цьому етапі людина зазвичай має достатній життєвий та професійний досвід, сформовану систему цінностей і більш реалістичне уявлення про власні можливості. Саме представники цієї вікової категорії часто демонструють найбільш оптимальне співвідношення фізичних, когнітивних та психологічних ресурсів, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій.

У військовослужбовців середнього віку зазвичай спостерігається більш високий рівень саморегуляції, відповідальності та впевненості у власних силах. Вони мають ширший репертуар копінг-стратегій, краще контролюють власні

емоційні реакції та більш ефективно використовують попередній досвід для вирішення складних завдань. Водночас на цьому етапі життя можуть посилюватися додаткові джерела психологічного навантаження, пов’язані з сімейними обов’язками, професійною відповідальністю та необхідністю поєднання різних соціальних ролей.

Період зрілої дорослості, який умовно охоплює вік від 41 до 50 років і старше, характеризується подальшим накопиченням життєвого досвіду та вдосконаленням психологічних механізмів адаптації. Представники цієї вікової групи часто демонструють високий рівень самоконтролю, врівноваженість та здатність до раціонального аналізу складних ситуацій. Накопичений життєвий досвід дозволяє їм більш адекватно оцінювати ризики, прогнозувати можливі наслідки власних дій та ефективніше долати труднощі.

Разом із тим вікові зміни можуть супроводжуватися певним зниженням фізичної витривалості, уповільненням окремих психофізіологічних процесів та накопиченням наслідків тривалого впливу професійного стресу. У військовослужбовців старших вікових категорій іноді спостерігається підвищена втомлюваність, зниження швидкості реакцій та збільшення ризику розвитку емоційного виснаження. Саме тому оцінка стресостійкості представників цієї вікової групи повинна враховувати не лише їхні особистісні ресурси, але й особливості професійного досвіду та стан психічного здоров’я.

Одним із ключових чинників формування стресостійкості є життєвий досвід. У процесі життя людина накопичує знання про способи подолання труднощів, формує індивідуальні стратегії поведінки у кризових ситуаціях та вдосконалює навички саморегуляції. Саме тому старші вікові групи часто демонструють більш високий рівень психологічної стійкості порівняно з молодшими. Водночас життєвий досвід може мати як позитивний, так і негативний вплив на стресостійкість. Якщо попередній досвід супроводжувався успішним подоланням труднощів, він сприяє зміцненню впевненості у власних можливостях. Якщо ж людина пережила значну кількість травматичних подій

без належної психологічної підтримки, це може негативно позначатися на її адаптаційних можливостях.

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграє розвиток когнітивної сфери особистості. З віком людина накопичує знання про закономірності функціонування навколишнього світу, вдосконалює навички аналізу інформації та прийняття рішень. Досвідчені військовослужбовці зазвичай швидше розпізнають потенційно небезпечні ситуації, більш точно оцінюють ризики та ефективніше планують власні дії. Це дозволяє знижувати рівень невизначеності, який є одним із ключових джерел стресу.

Не менш важливими є вікові зміни емоційної сфери. Дослідження показують, що з віком людина поступово набуває більшої емоційної стабільності та краще контролює власні переживання. Представники старших вікових груп частіше використовують конструктивні способи регуляції емоцій, рідше вдаються до імпульсивних реакцій та демонструють вищий рівень толерантності до фрустрації. Ці особливості позитивно впливають на здатність протистояти стресовим впливам.

Вагомим чинником розвитку стресостійкості є також особливості мотиваційної сфери. Молоді військовослужбовці частіше орієнтуються на досягнення, професійне зростання та самоствердження, тоді як для представників старших вікових категорій більшого значення набувають стабільність, безпека та збереження досягнутого соціального статусу. Ці відмінності можуть впливати на характер сприйняття стресових ситуацій та вибір стратегій їх подолання.

Особливе місце серед психологічних ресурсів займає самооцінка. Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних силах, підвищує рівень психологічної стійкості та полегшує процес адаптації до складних умов діяльності. У процесі вікового розвитку самооцінка зазвичай стає більш реалістичною та диференційованою, що позитивно впливає на здатність людини оцінювати власні можливості та ефективно реагувати на труднощі.

У контексті військової діяльності важливим є також вплив професійного досвіду на формування стресостійкості. Багаторічна служба сприяє розвитку навичок функціонування в умовах ризику, формуванню впевненості у власних професійних компетенціях та вдосконаленню механізмів психологічної адаптації. Саме тому рівень стресостійкості часто пов'язаний не лише з віком, але й із тривалістю професійної діяльності та характером пережитого досвіду.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про наявність тісного взаємозв'язку між віковими особливостями особистості та формуванням стресостійкості. Віковий розвиток супроводжується накопиченням життєвого та професійного досвіду, удосконаленням механізмів саморегуляції, розвитком когнітивних та емоційних ресурсів, що сприяє підвищенню здатності ефективно долати стресові ситуації. Водночас кожна вікова група має власні психологічні особливості, які необхідно враховувати під час організації психологічного забезпечення військовослужбовців та розробки програм розвитку їхньої стресостійкості.

1.4. Чинники розвитку та підтримання стресостійкості військовослужбовців

Стресостійкість військовослужбовців є однією з найважливіших психологічних характеристик, що забезпечують ефективне виконання професійних обов'язків в умовах підвищеного ризику, невизначеності та значних психоемоційних навантажень. Вона виступає складним інтегративним утворенням особистості, формування якого залежить від поєднання індивідуально-психологічних, соціально-психологічних, професійних та організаційних чинників. Сучасні наукові дослідження свідчать, що рівень стресостійкості не є вродженою та незмінною характеристикою людини, а формується та розвивається протягом життя під впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх умов. Саме тому вивчення чинників розвитку та підтримання стресостійкості військовослужбовців має важливе теоретичне та

практичне значення для вдосконалення системи психологічного забезпечення військової діяльності.

У сучасній психології стресостійкість розглядається як результат взаємодії особистісних ресурсів людини та особливостей середовища, в якому вона функціонує. Здатність ефективно протистояти стресогенним впливам залежить не лише від індивідуальних психологічних характеристик, але й від умов професійної діяльності, соціальної підтримки, рівня підготовки та інших факторів. У зв'язку з цим більшість дослідників підкреслюють необхідність комплексного підходу до аналізу чинників стресостійкості, який дозволяє враховувати різноманітні аспекти функціонування особистості.

Одним із найважливіших чинників розвитку стресостійкості є індивідуально-психологічні особливості особистості. До них належать темперамент, характер, самооцінка, рівень тривожності, особливості емоційної регуляції, життєстійкість, мотивація та інші психологічні характеристики. Дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційної стабільності, впевненістю у власних силах та розвиненими навичками самоконтролю демонструють вищий рівень стресостійкості та краще адаптуються до складних умов діяльності.

Важливе значення має тип темпераменту військовослужбовця. Особи з сильним типом нервової системи, як правило, легше переносять інтенсивні навантаження, швидше відновлюються після стресових ситуацій та демонструють вищий рівень адаптивності. Водночас навіть за наявності певних індивідуальних особливостей розвиток стресостійкості значною мірою залежить від життєвого досвіду та умов виховання. Це свідчить про те, що стресостійкість не може пояснюватися виключно біологічними факторами.

Серед особистісних характеристик особливу роль відіграє самооцінка. Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних можливостях та позитивному ставленню до труднощів. Люди з високою, але реалістичною самооцінкою частіше сприймають складні ситуації як виклик, а не як загрозу. Вони демонструють більшу активність у пошуку шляхів вирішення проблем та

меншою мірою схильні до дезадаптивних форм поведінки. Для військовослужбовців впевненість у власних силах є важливим ресурсом, який забезпечує ефективність діяльності навіть в умовах підвищеного ризику.

Значний вплив на розвиток стресостійкості здійснює життєстійкість особистості. Концепція життєстійкості, запропонована Сальваторе Мадді, передбачає наявність трьох взаємопов'язаних компонентів: залученості, контролю та прийняття виклику. Військовослужбовці з високим рівнем життєстійкості більш активно включаються у професійну діяльність, відчувають відповідальність за результати власних дій та сприймають труднощі як можливість для розвитку. Саме тому життєстійкість розглядається як один із найважливіших психологічних ресурсів стресостійкості.

Не менш важливим чинником виступає рівень тривожності. Відомо, що підвищена тривожність негативно впливає на здатність особистості адекватно оцінювати ситуацію, приймати рішення та контролювати власні емоції. У військовослужбовців високий рівень тривожності може призводити до надмірного психоемоційного напруження, зниження ефективності діяльності та швидшого виснаження адаптаційних ресурсів. Водночас помірний рівень тривожності може виконувати мобілізаційну функцію та сприяти підвищенню пильності в небезпечних ситуаціях.

Одним із провідних чинників формування стресостійкості є життєвий та професійний досвід. У процесі життя людина накопичує знання про способи подолання труднощів, набуває навичок адаптації до складних ситуацій та вдосконалює механізми психологічного захисту. Військовослужбовці, які мають значний досвід виконання службово-бойових завдань, часто демонструють більш високий рівень психологічної готовності до стресових впливів порівняно з особами, які лише розпочинають військову кар'єру.

Професійна підготовка також належить до важливих чинників розвитку стресостійкості. Сучасна система підготовки військовослужбовців передбачає не лише формування професійних знань та навичок, але й розвиток психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах. Психологічна

підготовка спрямована на формування навичок саморегуляції, підвищення впевненості у власних можливостях, розвиток емоційної стійкості та вдосконалення стратегій подолання стресу. Дослідження показують, що систематична психологічна підготовка значно підвищує здатність військовослужбовців ефективно діяти в умовах бойового стресу.

Важливу роль у підтриманні стресостійкості відіграють копінг-стратегії. Під копінгом розуміють свідомі когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій. До найбільш ефективних копінг-стратегій належать активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації, планування діяльності та самоконтроль. Використання конструктивних способів подолання стресу дозволяє зменшувати негативний вплив стресогенних факторів та підтримувати високий рівень функціонування особистості.

Особливе значення для військовослужбовців має розвиток навичок психологічної саморегуляції. Саморегуляція передбачає здатність людини свідомо контролювати власні емоції, поведінку та психічні стани. До найбільш поширених методів саморегуляції належать дихальні вправи, м’язова релаксація, аутогенне тренування, методи візуалізації та техніки позитивного самонавіювання. Використання таких методів дозволяє знижувати рівень психоемоційного напруження та підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних умовах діяльності.

Серед соціально-психологічних чинників особливе місце займає соціальна підтримка. Численні дослідження доводять, що підтримка з боку товаришів по службі, командирів, родини та близьких людей суттєво підвищує рівень психологічної стійкості особистості. Соціальна підтримка виконує буферну функцію щодо негативного впливу стресу, допомагає людині відчувати себе захищеною та сприяє збереженню психологічного благополуччя.

Особливе значення для військовослужбовців має соціально-психологічний клімат у військовому колективі. Згуртованість підрозділу, взаємна довіра, підтримка та ефективна комунікація між військовослужбовцями

сприяють формуванню почуття безпеки та впевненості. В умовах бойової діяльності позитивний психологічний клімат може виступати важливим чинником підтримання морально-психологічного стану особового складу та підвищення його стресостійкості.

Важливим фактором є стиль керівництва та особистість командира. Ефективне командування передбачає не лише організацію діяльності підрозділу, але й створення сприятливих умов для психологічної адаптації особового складу. Командири, які підтримують підлеглих, демонструють справедливість, компетентність та готовність допомагати у складних ситуаціях, сприяють підвищенню рівня психологічної стійкості військовослужбовців.

До важливих чинників підтримання стресостійкості належить фізичне здоров’я. Регулярна фізична активність, достатній рівень фізичної підготовленості, повноцінний сон та раціональне харчування позитивно впливають на функціонування нервової системи та підвищують здатність організму протистояти стресовим впливам. Відомо, що фізично підготовлені військовослужбовці легше переносять значні навантаження та швидше відновлюються після стресових ситуацій.

Суттєве значення має мотиваційна сфера особистості. Високий рівень професійної мотивації, усвідомлення значущості виконуваної діяльності та наявність чітких життєвих цілей сприяють формуванню психологічної стійкості. Військовослужбовці, які розуміють сенс власної діяльності та поділяють цінності військової служби, зазвичай демонструють вищий рівень стресостійкості та краще справляються з труднощами.

Окремої уваги заслуговують організаційні чинники. До них належать умови проходження служби, режим праці та відпочинку, рівень матеріального забезпечення, якість психологічного супроводу та доступність психологічної допомоги. Несприятливі організаційні умови можуть підвищувати рівень професійного стресу та сприяти розвитку дезадаптаційних станів. Натомість ефективна організація службової діяльності створює передумови для підтримання високого рівня психологічного благополуччя особового складу.

У сучасних умовах особливо важливим стає питання психологічної профілактики негативних наслідків стресу. Система психологічного забезпечення військовослужбовців повинна включати регулярний моніторинг психічного стану, проведення психопрофілактичних заходів, психологічне консультування та навчання методам саморегуляції. Такі заходи сприяють своєчасному виявленню ризиків та підтриманню високого рівня стресостійкості особового складу.

Отже, розвиток і підтримання стресостійкості військовослужбовців обумовлюються комплексом взаємопов'язаних чинників, серед яких особливе місце займають індивідуально-психологічні особливості особистості, життєстійкість, професійний досвід, соціальна підтримка, психологічна підготовка, фізичне здоров'я та організаційні умови діяльності. Розуміння ролі цих чинників має важливе значення для вдосконалення системи психологічного забезпечення військ, розробки ефективних програм розвитку стресостійкості та збереження психічного здоров'я військовослужбовців в умовах підвищеного ризику.

1.5. Методи психологічної діагностики та розвитку стресостійкості у військовій психології

Проблема забезпечення психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в умовах підвищеного ризику посідає важливе місце в сучасній військовій психології. Ефективність виконання службово-бойових завдань значною мірою залежить від рівня психологічної стійкості особового складу, здатності контролювати власні емоції, зберігати працездатність в екстремальних умовах та конструктивно реагувати на стресові впливи. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання своєчасної психологічної діагностики рівня стресостійкості військовослужбовців та впровадження ефективних методів її розвитку. Сучасна військова психологія розглядає психологічну діагностику та психологічну підготовку як

взаємопов’язані складові системи психологічного забезпечення військової діяльності, які дозволяють не лише оцінювати наявний рівень психологічної готовності особистості, але й цілеспрямовано формувати необхідні психологічні ресурси.

Психологічна діагностика стресостійкості являє собою систему методів і процедур, спрямованих на виявлення рівня психологічної стійкості особистості, оцінку її адаптаційних можливостей, особливостей реагування на стресові ситуації та здатності до подолання труднощів. Основною метою психодіагностичного дослідження є отримання об’єктивної інформації про індивідуально-психологічні особливості військовослужбовця, визначення чинників ризику розвитку дезадаптаційних станів та прогнозування ефективності його діяльності в умовах підвищених навантажень. Важливою перевагою психологічної діагностики є можливість своєчасного виявлення осіб, які потребують додаткової психологічної підтримки або спеціальної підготовки.

У сучасній військовій психології використовується широкий спектр психодіагностичних методів. До найбільш поширених належать спостереження, бесіда, анкетування, психологічне тестування, експертна оцінка та аналіз результатів діяльності. Кожен із цих методів має власні переваги та обмеження, тому найчастіше вони застосовуються комплексно. Поєднання різних методів дозволяє отримати більш повну та достовірну інформацію про особливості особистості військовослужбовця та рівень його стресостійкості.

Одним із найдавніших методів психологічного дослідження є спостереження. Воно дозволяє вивчати поведінку військовослужбовця в реальних умовах діяльності, аналізувати особливості його взаємодії з оточенням, реакції на складні ситуації та способи подолання труднощів. Перевагою спостереження є можливість отримання інформації безпосередньо під час виконання професійних обов’язків. Водночас цей метод має певні обмеження, оскільки результати можуть залежати від суб’єктивності спостерігача та складності контролю зовнішніх факторів.

Широко застосовується у військовій психології метод бесіди. Його використання дозволяє виявити особливості життєвого досвіду військовослужбовця, його ставлення до професійної діяльності, самооцінку власних можливостей та особливості переживання стресових ситуацій. У процесі бесіди психолог може уточнити результати інших методів дослідження та отримати додаткову інформацію про психологічний стан особистості. Особливого значення бесіда набуває під час проведення психологічного консультування та профілактичної роботи.

Одним із найбільш інформативних методів оцінки стресостійкості є психологічне тестування. Сучасні психодіагностичні методики дозволяють кількісно оцінювати різні аспекти психологічної стійкості, адаптаційного потенціалу та емоційного функціонування особистості. В умовах військової служби тестування забезпечує можливість стандартизованого оцінювання великої кількості військовослужбовців та отримання об’єктивних даних для подальшого аналізу.

Однією з найпоширеніших методик дослідження стресостійкості є шкали самооцінки стресостійкості. Такі опитувальники дозволяють оцінити суб’єктивне сприйняття людиною власної здатності протистояти стресовим впливам, контролювати емоції та зберігати ефективність діяльності в складних умовах. Особливу цінність ці методики мають у дослідженнях, присвячених самооцінці рівня стресостійкості, оскільки дозволяють безпосередньо вивчати уявлення військовослужбовців про власні психологічні ресурси.

Важливе місце серед психодіагностичних методів посідає Hardiness Survey Сальваторе Мадді. Ця методика спрямована на оцінку життєстійкості як одного з ключових компонентів психологічної стійкості особистості. Опитувальник дозволяє визначити рівень залученості, контролю та прийняття виклику, які забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій. У військовій психології дослідження життєстійкості має особливе значення, оскільки саме ця характеристика значною мірою визначає здатність військовослужбовця успішно функціонувати в умовах ризику.

Для оцінки емоційного стану та виявлення чинників, що впливають на стресостійкість, широко застосовується методика Спілбергера - Ханіна. Вона дозволяє досліджувати ситуативну та особистісну тривожність, які є важливими показниками психологічної адаптації людини. Високий рівень тривожності може свідчити про підвищену вразливість до стресових впливів та потребу у проведенні корекційної роботи.

Значного поширення набула методика «САН» (самопочуття, активність, настрій), яка використовується для оперативної оцінки психоемоційного стану військовослужбовців. Її перевагою є простота застосування та можливість швидкого отримання інформації про поточний психологічний стан особистості. Особливо ефективною ця методика є під час проведення моніторингу психологічного стану особового складу після виконання складних службово-бойових завдань.

Для дослідження стратегій подолання стресу активно використовуються опитувальники копінг-поведінки. Однією з найвідоміших є методика WCQ (Ways of Coping Questionnaire), розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкман. Вона дозволяє оцінити особливості використання різних копінг-стратегій, таких як планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення, самоконтроль та позитивна переоцінка ситуації. Аналіз копінг-поведінки дає можливість визначити сильні та слабкі сторони психологічної адаптації військовослужбовця.

Поряд із діагностикою важливого значення набувають методи розвитку стресостійкості. Сучасна військова психологія виходить із положення про те, що стресостійкість може цілеспрямовано формуватися та вдосконалюватися в процесі психологічної підготовки. Саме тому одним із головних завдань психологічного забезпечення військової діяльності є створення умов для розвитку особистісних ресурсів, необхідних для ефективного подолання стресу.

Одним із найбільш ефективних напрямів розвитку стресостійкості є психологічний тренінг. Тренінгові програми спрямовані на формування навичок саморегуляції, розвиток емоційної стабільності, підвищення

впевненості у власних силах та вдосконалення копінг-стратегій. У процесі тренінгу військовослужбовці навчаються розпізнавати власні емоційні стани, контролювати рівень напруження та конструктивно реагувати на складні ситуації.

Важливе місце серед методів розвитку стресостійкості займають техніки психологічної саморегуляції. До них належать дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, методи медитації та візуалізації. Застосування цих технік сприяє зниженню психоемоційного напруження, покращенню концентрації уваги та підвищенню здатності контролювати власні емоції. У військовій практиці вони часто використовуються як засіб профілактики негативних наслідків стресу та підтримання психологічної готовності особового складу.

Суттєву роль у розвитку стресостійкості відіграють методи когнітивно-поведінкової психології. Основна мета цих методів полягає у формуванні більш адаптивних способів мислення та подоланні негативних когнітивних установок, які можуть посилювати переживання стресу. Навчання військовослужбовців навичкам раціонального аналізу ситуації, позитивної переоцінки труднощів та конструктивного вирішення проблем сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості.

Ефективним методом розвитку стресостійкості є моделювання екстремальних ситуацій. У процесі спеціальної підготовки створюються умови, максимально наближені до реальних бойових обставин, що дозволяє військовослужбовцям відпрацьовувати навички функціонування в умовах стресу. Така підготовка сприяє формуванню психологічної готовності до дій у складних ситуаціях та підвищує впевненість у власних можливостях.

Важливим напрямом психологічної роботи є розвиток групової згуртованості та соціальної підтримки. Дослідження показують, що наявність довірливих взаємин у військовому колективі суттєво підвищує рівень психологічної стійкості особового складу. Саме тому в системі психологічної підготовки широко використовуються командні тренінги, вправи на розвиток

взаємодії та заходи, спрямовані на формування позитивного соціально-психологічного клімату.

Значне місце в сучасній військовій психології посідає психологічне консультування. Воно спрямоване на надання індивідуальної допомоги військовослужбовцям у подоланні психологічних труднощів, розвитку адаптивних способів поведінки та формуванні ефективних стратегій подолання стресу. Консультування дозволяє враховувати індивідуальні особливості особистості та забезпечувати адресну психологічну підтримку.

Особливої уваги потребують профілактичні заходи, спрямовані на попередження розвитку негативних наслідків тривалого стресу. До них належать психоосвітні програми, інформаційні заняття щодо особливостей стресу, навчання методам самодопомоги та своєчасне виявлення ознак психологічного виснаження. Профілактична робота дозволяє зберігати психічне здоров’я військовослужбовців та підвищувати ефективність їх професійної діяльності.

Таким чином, сучасна військова психологія володіє широким арсеналом методів психологічної діагностики та розвитку стресостійкості. Використання комплексного підходу, який поєднує психодіагностичне обстеження, психологічну підготовку, тренінгові програми, методи саморегуляції та психологічне консультування, створює умови для формування високого рівня психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в умовах підвищеного ризику. Ефективне застосування зазначених методів сприяє підвищенню стресостійкості, збереженню психічного здоров’я особового складу та забезпеченню успішного виконання службово-бойових завдань.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РІЗНОГО ВІКУ

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку було організоване відповідно до загальноприйнятих вимог психологічної науки та спрямоване на виявлення особливостей прояву стресостійкості у представників різних вікових категорій, визначення взаємозв'язків між самооцінкою стресостійкості, рівнем тривожності, життєстійкості та особливостями копінг-поведінки, а також оцінку ефективності спеціально розробленої програми психологічної підтримки. Організація дослідження передбачала послідовне виконання взаємопов'язаних етапів, кожен із яких мав власну мету, завдання та методичне забезпечення.

Необхідність проведення емпіричного дослідження обумовлена тим, що професійна діяльність військовослужбовців характеризується постійним впливом стресогенних чинників, які можуть суттєво впливати на психологічний стан особистості. Водночас аналіз наукової літератури показав недостатню кількість досліджень, присвячених саме самооцінці рівня стресостійкості військовослужбовців різних вікових категорій. Самооцінка власних психологічних ресурсів виступає важливим чинником професійної діяльності, оскільки впливає на впевненість людини у власних силах, особливості прийняття рішень, вибір поведінкових стратегій та ефективність подолання труднощів. Саме тому вивчення даного феномену має як теоретичне, так і практичне значення.

Базою проведення дослідження стали військові підрозділи Збройних Сил України, у яких проходять службу військовослужбовці різного віку та досвіду служби. Дослідження проводилося протягом 2025-2026 років із дотриманням

принципів добровільності участі, конфіденційності отриманої інформації та етичних норм психологічної науки. Усі учасники були попередньо ознайомлені з метою дослідження, його завданнями та порядком проведення психодіагностичних процедур.

Загальна вибірка дослідження становила 90 військовослужбовців чоловічої статі віком від 20 до 50 років. Для забезпечення можливості порівняльного аналізу учасники були розподілені на три вікові групи. До першої групи увійшли військовослужбовці віком від 20 до 30 років у кількості 30 осіб. Другу групу склали військовослужбовці віком від 31 до 40 років у кількості 30 осіб. До третьої групи були включені військовослужбовці віком від 41 до 50 років у кількості 30 осіб. Такий розподіл дозволив простежити вікові особливості самооцінки стресостійкості та виявити можливі відмінності між представниками різних етапів дорослості.

Організація дослідження здійснювалася у декілька послідовних етапів. На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблемам стресу, стресостійкості, життєстійкості, психологічної адаптації та професійної діяльності військовослужбовців. Аналіз літератури дозволив уточнити понятійний апарат дослідження, визначити основні наукові підходи до вивчення стресостійкості та сформулювати гіпотезу дослідження. Крім того, було здійснено добір психодіагностичного інструментарію, який найбільшою мірою відповідав поставленим дослідницьким завданням.

На другому етапі було розроблено програму емпіричного дослідження та сформовано вибірку респондентів. Особлива увага приділялася забезпеченню репрезентативності вибірки та дотриманню принципу однорідності груп за основними соціально-демографічними характеристиками. Усі учасники мали досвід проходження військової служби та виконання службових обов’язків в умовах підвищеного психологічного навантаження. Під час формування вибірки враховувалися вік, стаж військової служби, військове звання та специфіка виконуваних завдань.

Третій етап передбачав проведення констатувального дослідження, основною метою якого було визначення початкового рівня самооцінки стресостійкості та пов’язаних із нею психологічних характеристик. На цьому етапі здійснювалася психодіагностика всіх учасників дослідження за допомогою комплексу стандартизованих методик. Зокрема, оцінювалися рівень самооцінки стресостійкості, життєстійкість, рівень ситуативної та особистісної тривожності, особливості психоемоційного стану та використовувані копінг-стратегії. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу вікових відмінностей та розробки програми психологічного впливу.

Особливе значення на констатувальному етапі мало виявлення специфіки самооцінки стресостійкості у представників різних вікових категорій. Передбачалося, що молодші військовослужбовці можуть характеризуватися меншою сформованістю механізмів саморегуляції та вищим рівнем тривожності, тоді як представники старших вікових груп матимуть більш розвинені навички подолання стресових ситуацій завдяки накопиченому життєвому та професійному досвіду. Перевірка цього припущення стала одним із ключових завдань емпіричного дослідження.

На четвертому етапі було проведено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. Для цього використовувалися методи математичної статистики, які дозволяли оцінити достовірність виявлених відмінностей між групами та визначити характер взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Аналіз результатів здійснювався як на рівні окремих показників, так і на рівні інтегральних характеристик психологічної стійкості особистості.

З метою поглибленого вивчення можливостей розвитку стресостійкості серед учасників дослідження було організовано формувальний експеримент. Для його проведення із загальної вибірки було відібрано 40 військовослужбовців, які продемонстрували середній або низький рівень самооцінки стресостійкості. Вони були розподілені на експериментальну та контрольну групи по 20 осіб у кожній. Формування груп здійснювалося таким

чином, щоб забезпечити їхню максимальну однорідність за віком, рівнем освіти, стажем служби та вихідними показниками психологічного стану.

П’ятий етап дослідження передбачав реалізацію спеціально розробленої програми розвитку стресостійкості для учасників експериментальної групи. Програма включала комплекс психологічних заходів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, підвищення впевненості у власних силах, формування конструктивних копінг-стратегій та розвиток життєстійкості. Заняття проводилися у груповій формі один раз на тиждень протягом трьох місяців. Загалом програма складалася з десяти тренінгових занять тривалістю по дві години кожне.

Структура програми включала декілька взаємопов’язаних блоків. Перший блок був спрямований на підвищення психологічної обізнаності учасників щодо природи стресу та механізмів його впливу на особистість. Другий блок передбачав навчання технікам емоційної саморегуляції та психологічного самоконтролю. Третій блок був присвячений розвитку життєстійкості та формуванню конструктивного ставлення до труднощів. Четвертий блок включав розвиток навичок ефективної комунікації, соціальної підтримки та позитивної самооцінки.

Шостий етап дослідження передбачав проведення контрольного психодіагностичного обстеження учасників експериментальної та контрольної груп після завершення формувальної програми. Повторна діагностика проводилася за тими самими методиками, які використовувалися на констатувальному етапі. Це дозволило оцінити динаміку досліджуваних показників та визначити ефективність запропонованої програми психологічного впливу.

Завершальний етап дослідження був присвячений узагальненню результатів, їх статистичній обробці та інтерпретації. На цьому етапі здійснювалося порівняння показників до та після проведення формувального експерименту, аналізувалися особливості змін у різних вікових групах та формулювалися практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості

військовослужбовців. Особлива увага приділялася оцінці ефективності запропонованої програми та можливостям її подальшого використання в системі психологічного забезпечення військової служби.

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала реалізацію комплексної програми, що включала теоретичний, констатувальний, формувальний та аналітичний етапи. Такий підхід забезпечив можливість всебічного вивчення особливостей самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку, виявлення факторів її формування та оцінки ефективності психологічних засобів розвитку стресостійкості. Отримані результати створюють наукове підґрунтя для вдосконалення системи психологічного супроводу військовослужбовців та підвищення їхньої психологічної готовності до діяльності в умовах підвищеного ризику.

2.2. Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

Однією з важливих умов забезпечення достовірності результатів психологічного дослідження є належне обґрунтування вибірки респондентів та детальний аналіз її соціально-демографічних характеристик. Саме особливості складу вибірки дозволяють оцінити репрезентативність отриманих результатів, визначити можливості їх поширення на ширшу сукупність досліджуваних осіб та забезпечити коректність подальших висновків. У контексті дослідження самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку особливого значення набуває врахування таких характеристик, як вік, тривалість військової служби, військове звання, рівень освіти, сімейний стан та досвід участі у виконанні службово-бойових завдань.

Емпіричне дослідження проводилося серед військовослужбовців Збройних Сил України, які проходили службу у військових частинах та підрозділах, що виконують завдання із забезпечення обороноздатності держави. Загальна чисельність вибірки становила 90 осіб. Усі учасники дослідження брали участь у ньому добровільно та були попередньо ознайомлені з його

метою, завданнями та умовами проведення. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципу репрезентативності та необхідності забезпечення можливості порівняльного аналізу представників різних вікових категорій.

Основною ознакою розподілу респондентів виступав вік. Саме віковий критерій було обрано як провідний фактор дослідження, оскільки одним із головних завдань роботи є вивчення особливостей самооцінки стресостійкості у військовослужбовців різних вікових груп. Відповідно до поставленої мети всі учасники були розподілені на три групи. До першої групи увійшли військовослужбовці віком від 20 до 30 років у кількості 30 осіб, що становило 33,3% від загальної кількості вибірки. Другу групу склали військовослужбовці віком від 31 до 40 років у кількості 30 осіб або 33,3%. До третьої групи були віднесені військовослужбовці віком від 41 до 50 років у кількості 30 осіб, що також становило 33,3% від загальної кількості досліджуваних (Таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1. Розподіл респондентів за віковими групами

Вікова група	**Кількість осіб**	**%**
20–30 років	30	33,3
31–40 років	30	33,3
41–50 років	30	33,3
Всього	90	100,0

Такий розподіл забезпечив рівномірне представництво кожної вікової категорії та створив умови для проведення коректного порівняльного аналізу. Крім того, він відповідає сучасним підходам до вивчення дорослості як періоду життя, що включає ранню, середню та пізню дорослість. Представники кожної з цих вікових категорій характеризуються специфічними особливостями особистісного розвитку, професійного становлення та накопичення життєвого досвіду, що може суттєво впливати на рівень стресостійкості та особливості її самооцінки.

Середній вік учасників першої групи становив 25,4 року, другої групи - 35,8 року, третьої групи - 45,1 року. Такий розподіл дозволяє простежити зміни показників стресостійкості на різних етапах дорослості та виявити вікові закономірності розвитку психологічних ресурсів особистості.

Важливим показником соціально-демографічної характеристики вибірки є стаж військової служби. Аналіз отриманих даних показав, що серед військовослужбовців першої вікової групи стаж служби до 5 років мали 18 осіб (60,0%), від 6 до 10 років - 10 осіб (33,3%), понад 10 років - 2 особи (6,7%). У другій віковій групі стаж служби від 6 до 10 років мали 12 осіб (40,0%), від 11 до 15 років - 13 осіб (43,3%), понад 15 років - 5 осіб (16,7%). Серед військовослужбовців третьої вікової групи стаж служби понад 15 років мали 19 осіб (63,3%), від 11 до 15 років - 8 осіб (26,7%), від 6 до 10 років - 3 особи (10,0%). Отримані результати свідчать про закономірне збільшення професійного досвіду із віком та створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між стажем служби та рівнем стресостійкості.

Досить важливим соціально-демографічним показником є рівень освіти респондентів. Встановлено, що серед усіх учасників дослідження повну вищу освіту мали 49 військовослужбовців, що становило 54,4% вибірки. Незакінчену вищу освіту мали 21 особа (23,3%), професійно-технічну освіту - 14 осіб (15,6%), повну загальну середню освіту - 6 осіб (6,7%). Досить високий освітній рівень учасників дослідження дозволяє припустити наявність достатньо сформованих когнітивних ресурсів для усвідомленого оцінювання власного психологічного стану та участі у психодіагностичних процедурах.

Аналіз сімейного стану показав, що серед усіх респондентів одруженими були 58 осіб (64,4%), неодруженими - 24 особи (26,7%), розлученими - 8 осіб (8,9%). При цьому частка одружених військовослужбовців збільшувалася із віком. Так, серед представників молодшої вікової групи одруженими були 14 осіб (46,7%), тоді як серед військовослужбовців середнього віку цей показник становив 70,0%, а серед старшої групи - 76,7%. Наявність сім'ї може виступати

важливим ресурсом соціальної підтримки та позитивно впливати на психологічну стійкість особистості.

Особливе значення для дослідження стресостійкості має аналіз бойового досвіду респондентів. Результати анкетування показали, що 76 військовослужбовців із 90 мали досвід участі у виконанні бойових або спеціальних завдань в умовах підвищеної небезпеки, що становить 84,4% загальної вибірки. Відсутність такого досвіду відзначили лише 14 осіб (15,6%). При цьому серед військовослужбовців старших вікових категорій частка осіб із бойовим досвідом була дещо вищою, ніж серед молодших респондентів. Така особливість вибірки дозволяє розглядати отримані результати як достатньо репрезентативні для дослідження психологічних особливостей військовослужбовців, які функціонують в умовах підвищеного ризику (Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2. Соціально-демографічні характеристики вибірки

Показник	**Категорія**	**Кількість осіб**	**%**
Освіта	Вища	49	54,4
	Незакінчена вища	21	23,3
	Професійно-технічна	14	15,6
	Середня	6	6,7
Сімейний стан	Одружені	58	64,4
	Неодружені	24	26,7
	Розлучені	8	8,9
Бойовий досвід	Наявний	76	84,4
	Відсутній	14	15,6

Аналіз військових звань учасників дослідження показав, що до категорії рядового складу належали 27 осіб (30,0%), сержантського складу - 34 особи (37,8%), офіцерського складу - 29 осіб (32,2%). Представники різних категорій військовослужбовців були представлені в усіх вікових групах, що забезпечило можливість більш об’єктивного дослідження впливу вікового фактора на рівень стресостійкості.

Дослідження також дозволило проаналізувати тривалість перебування військовослужбовців у зоні підвищеного ризику. Встановлено, що до одного

року такого досвіду мали 19 осіб (21,1%), від одного до трьох років - 31 особа (34,4%), понад три роки - 40 осіб (44,5%). Значна частина респондентів має тривалий досвід діяльності в умовах інтенсивного психологічного навантаження, що робить проблему стресостійкості особливо актуальною для даної категорії осіб.

Серед досліджуваних військовослужбовців також було проаналізовано самооцінку стану власного здоров'я. Як добрий його оцінили 48 осіб (53,3%), як задовільний - 34 особи (37,8%), як незадовільний - 8 осіб (8,9%). Отримані результати свідчать про переважання позитивної оцінки власного фізичного стану серед більшості учасників дослідження. Водночас наявність осіб із задовільною та незадовільною оцінкою здоров'я може впливати на особливості переживання стресових ситуацій та рівень психологічної стійкості.

Важливим аспектом характеристики вибірки стало вивчення суб'єктивної оцінки рівня професійного навантаження. Високим його вважали 52 військовослужбовці (57,8%), середнім - 31 особа (34,4%), низьким - 7 осіб (7,8%). Отримані результати підтверджують, що більшість респондентів функціонує в умовах значного психоемоційного навантаження, що створює передумови для дослідження особливостей формування та підтримання стресостійкості (Таблиця 2.3.).

Таблиця 2.3. Додаткові соціально-демографічні характеристики вибірки військовослужбовців (n = 90)

Показник	**Категорія**	**Кількість осіб**	**%**
Військове звання	Рядовий склад	27	30,0
	Сержантський склад	34	37,8
	Офіцерський склад	29	32,2
Тривалість перебування в зоні підвищеного ризику	До 1 року	19	21,1
	Від 1 до 3 років	31	34,4
	Понад 3 роки	40	44,5
Самооцінка стану здоров'я	Добрий стан	48	53,3
	Задовільний стан	34	37,8
	Незадовільний стан	8	8,9

Суб’єктивна оцінка професійного навантаження	Високе навантаження	52	57,8
	Середнє навантаження	31	34,4
	Низьке навантаження	7	7,8

Отже, проведений аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки свідчить про її достатню репрезентативність та відповідність меті дослідження. До вибірки увійшли військовослужбовці різного віку, рівня освіти, стажу служби та професійного досвіду, що дозволяє комплексно дослідити особливості самооцінки рівня стресостійкості та виявити вікові закономірності її формування. Представленість різних соціально-демографічних категорій забезпечує можливість проведення подальшого статистичного аналізу та формулювання обґрунтованих висновків щодо особливостей психологічної стійкості військовослужбовців різного віку.

2.3. Методичний інструментарій дослідження

Досягнення мети дослідження та перевірка висунутої гіпотези вимагали використання комплексу взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити особливості самооцінки рівня стресостійкості військовослужбовців різного віку, а також визначити психологічні чинники, що впливають на її формування та розвиток. Вибір методичного інструментарію здійснювався з урахуванням сучасних теоретичних підходів до розуміння стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти. Особлива увага приділялася забезпеченню валідності, надійності та інформативності використовуваних методик, а також можливості їх застосування у військовому середовищі.

У сучасній психологічній науці стресостійкість розглядається як багатовимірний феномен, який неможливо повною мірою оцінити за

допомогою одного психодіагностичного інструменту. Саме тому для проведення дослідження було обрано комплексний підхід, що передбачає вивчення не лише самооцінки рівня стресостійкості, але й пов'язаних із нею психологічних характеристик. До таких характеристик належать життєстійкість особистості, рівень тривожності, особливості психоемоційного стану, а також використовувані способи подолання стресових ситуацій. Такий підхід дозволяє отримати більш повне уявлення про психологічні механізми адаптації військовослужбовців до умов підвищеного ризику.

Методичний комплекс дослідження включав п'ять взаємодоповнюючих психодіагностичних методик. Кожна з них була спрямована на вивчення окремого аспекту психологічної стійкості особистості та дозволяла оцінити специфічні характеристики, які мають значення для формування стресостійкості. Поєднання результатів, отриманих за допомогою різних психодіагностичних інструментів, забезпечувало можливість комплексного аналізу досліджуваного феномену.

Центральне місце в дослідженні посідала методика самооцінки стресостійкості, яка дозволяє визначити суб'єктивне уявлення людини про власну здатність протистояти стресовим впливам, контролювати емоційні реакції та підтримувати ефективність діяльності в складних умовах. Самооцінка виступає важливим психологічним регулятором поведінки особистості та значною мірою впливає на її впевненість у власних силах, готовність долати труднощі та здатність адаптуватися до нових умов. В умовах військової служби адекватна самооцінка рівня стресостійкості має особливе значення, оскільки вона визначає особливості прийняття рішень, поведінки у критичних ситуаціях та ставлення до професійних труднощів.

Для поглибленого вивчення внутрішніх ресурсів особистості було використано опитувальник життєстійкості Hardiness Survey, розроблений Сальваторе Мадді. Дана методика є однією з найбільш авторитетних у дослідженнях психологічної стійкості та дозволяє оцінити рівень розвитку трьох ключових компонентів життєстійкості: залученості, контролю та

прийняття виклику. Включення цієї методики до комплексу дослідження обумовлене тим, що життєстійкість розглядається як один із провідних психологічних ресурсів, який забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій та сприяє успішній адаптації особистості.

Важливим компонентом дослідження стало вивчення рівня тривожності військовослужбовців. Для цього використовувалася методика оцінки тривожності Спілбергера – Ханіна, яка дозволяє диференційовано оцінювати ситуативну та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність відображає актуальний емоційний стан людини в конкретний момент часу та характеризує рівень психоемоційного напруження. Особистісна тривожність, своєю чергою, розглядається як відносно стійка індивідуальна характеристика, що визначає схильність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі. Аналіз рівня тривожності дозволяє оцінити емоційну складову стресостійкості та виявити можливі чинники психологічної вразливості.

Для оцінки поточного психоемоційного стану учасників дослідження було використано методику «САН» (самопочуття, активність, настрій). Дана методика широко застосовується у психологічних дослідженнях завдяки простоті використання та високій інформативності. Вона дозволяє визначити суб’єктивну оцінку респондентами власного фізичного та психологічного стану, що має важливе значення для аналізу адаптаційних можливостей особистості. Показники самопочуття, активності та настрою виступають важливими індикаторами загального рівня психологічного благополуччя та можуть відображати особливості реагування на професійні стресори.

З метою вивчення особливостей подолання стресових ситуацій до комплексу дослідження було включено опитувальник копінг-стратегій WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман. Ця методика дозволяє оцінити індивідуальні способи реагування на труднощі та визначити, які поведінкові та когнітивні стратегії використовують військовослужбовці для подолання стресу. Аналіз копінг-поведінки є

важливим, оскільки саме ефективність використовуваних стратегій значною мірою визначає рівень стресостійкості та успішність адаптації особистості до складних умов діяльності.

Добір зазначених методик здійснювався відповідно до принципу взаємодоповнюваності. Кожна методика дозволяла дослідити окремий аспект психологічного функціонування особистості, тоді як їх сукупність забезпечувала можливість комплексної оцінки стресостійкості. Використання декількох психодіагностичних інструментів також дозволяло підвищити достовірність отриманих результатів шляхом взаємної перевірки окремих показників.

Особливістю обраного методичного комплексу є його відповідність специфіці військової діяльності. Усі використані методики успішно застосовуються в дослідженнях військовослужбовців, представників силових структур та інших професійних груп, діяльність яких пов’язана з високим рівнем ризику та психоемоційного навантаження. Це забезпечує можливість коректної інтерпретації результатів та їх порівняння з даними інших досліджень у сфері військової психології.

Психодіагностичне обстеження проводилося в груповій формі у спеціально підготовлених приміщеннях. Перед початком тестування всім учасникам надавалися стандартизовані інструкції щодо порядку виконання завдань. Дослідження здійснювалося в однакових умовах для всіх респондентів, що дозволило мінімізувати вплив сторонніх факторів на результати. Загальна тривалість психодіагностичного обстеження становила приблизно 60–80 хвилин.

Особлива увага приділялася забезпеченню добровільності участі та конфіденційності отриманої інформації. Учасники дослідження мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді та не містили персональних даних, що забезпечувало дотримання етичних принципів психологічного дослідження.

Після завершення збору емпіричних даних усі результати були систематизовані та підготовлені до статистичної обробки. Для кожної методики визначалися відповідні кількісні показники, які надалі використовувалися для порівняльного аналізу вікових груп, виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними та оцінки ефективності формувального впливу. Такий підхід забезпечив можливість об'єктивного вивчення особливостей самооцінки стресостійкості у військовослужбовців різного віку та дозволив отримати науково обґрунтовані результати.

Отже, методичний інструментарій дослідження був сформований відповідно до мети та завдань роботи й включав комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення самооцінки рівня стресостійкості, життєстійкості, тривожності, психоемоційного стану та копінг-поведінки військовослужбовців. Використання комплексного підходу забезпечило можливість отримання достовірної інформації про психологічні особливості досліджуваної вибірки та створило підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних результатів.

2.3.1. Методика «Шкала стресостійкості» (Self-assessment Stress Resistance Scale)

Центральне місце в системі психодіагностичного забезпечення даного дослідження посідала методика «Шкала стресостійкості» (Self-assessment Stress Resistance Scale), яка використовувалася для оцінки суб'єктивного рівня стресостійкості військовослужбовців різних вікових груп. Вибір саме цієї методики обумовлений тим, що предметом дослідження виступає самооцінка рівня стресостійкості, тобто індивідуальне уявлення особистості про власну здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, контролювати емоційні реакції, долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу в ситуаціях підвищеного навантаження.

У сучасній психології самооцінка розглядається як важливий компонент самосвідомості особистості, що відображає систему уявлень людини про власні

можливості, якості та ресурси. Самооцінка виконує регулятивну функцію, впливаючи на поведінку, прийняття рішень, мотивацію до діяльності та характер реагування на життєві труднощі. Саме тому вивчення самооцінки стресостійкості дозволяє не лише визначити рівень впевненості військовослужбовця у власних адаптаційних можливостях, але й прогнозувати особливості його поведінки в умовах підвищеного ризику та професійного стресу.

Теоретичною основою методики виступають сучасні уявлення про стресостійкість як інтегральну властивість особистості, яка забезпечує збереження ефективності діяльності, психологічної рівноваги та адаптивної поведінки в умовах дії несприятливих чинників. Більшість сучасних дослідників розглядають стресостійкість як поєднання когнітивних, емоційних, поведінкових і мотиваційних характеристик особистості, які забезпечують її здатність успішно долати стресові ситуації. Самооцінка цих характеристик дозволяє отримати інформацію про суб'єктивне сприйняття людиною власних психологічних ресурсів.

Методика Self-assessment Stress Resistance Scale належить до категорії опитувальників самооцінки та базується на принципі самоопису. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з низкою тверджень, що характеризують різні аспекти поведінки та емоційного реагування в стресових ситуаціях. Зміст тверджень охоплює такі сфери, як здатність контролювати власні емоції, зберігати працездатність в умовах напруження, приймати рішення в складних ситуаціях, швидко адаптуватися до змін та підтримувати впевненість у власних силах.

Важливою перевагою методики є її орієнтація саме на суб'єктивне сприйняття особистістю власної стресостійкості. У військовій діяльності самооцінка психологічних ресурсів має особливе значення, оскільки визначає рівень психологічної готовності до виконання службових завдань, впливає на впевненість у власних можливостях та значною мірою обумовлює характер поведінки в екстремальних умовах. Військовослужбовці, які високо оцінюють

власну стресостійкість, як правило, демонструють більшу рішучість, активність та готовність до подолання труднощів. Водночас занижена самооцінка може супроводжуватися підвищеною тривожністю, невпевненістю та схильністю до уникнення складних ситуацій.

Методика складається з низки тверджень, які відображають типові прояви поведінки людини в умовах стресу. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за певною шкалою, що відображає ступінь відповідності висловлювання їхньому реальному досвіду. Отримані відповіді піддаються кількісній обробці, після чого визначається інтегральний показник самооцінки стресостійкості.

Інтерпретація результатів базується на визначенні трьох основних рівнів стресостійкості: низького, середнього та високого. Низький рівень свідчить про недостатню впевненість у власних можливостях щодо подолання стресових ситуацій, труднощі емоційної саморегуляції та підвищену вразливість до негативного впливу стресорів. Особи з низьким рівнем самооцінки стресостійкості часто демонструють схильність до надмірного переживання труднощів, підвищену тривожність та недостатню готовність до функціонування в умовах високого психоемоційного навантаження.

Середній рівень стресостійкості характеризує наявність достатніх адаптаційних ресурсів для успішного подолання більшості життєвих труднощів. Військовослужбовці з таким рівнем показників загалом здатні ефективно функціонувати в умовах стресу, хоча в особливо складних ситуаціях можуть відчувати певні труднощі з емоційною саморегуляцією або підтриманням психологічної рівноваги.

Високий рівень стресостійкості свідчить про сформованість ефективних механізмів адаптації, високий рівень самоконтролю та впевненість у власних можливостях. Такі особи демонструють здатність зберігати працездатність навіть за умов значного психоемоційного навантаження, швидко адаптуватися до змін та конструктивно реагувати на труднощі. Для військовослужбовців

високий рівень самооцінки стресостійкості є важливою передумовою успішного виконання службово-бойових завдань.

Застосування методики в межах даного дослідження дозволило отримати кількісні показники самооцінки стресостійкості кожного учасника та провести їх подальший порівняльний аналіз залежно від вікової категорії. Особливий інтерес становило виявлення можливих відмінностей між молодшими, середніми та старшими віковими групами військовослужбовців. Передбачалося, що накопичення життєвого та професійного досвіду може позитивно впливати на впевненість особистості у власних адаптаційних можливостях, а отже, і на рівень самооцінки стресостійкості.

Важливою перевагою методики є її простота та доступність для застосування в умовах військових підрозділів. Проведення обстеження не потребує спеціального обладнання чи значних часових витрат, що дозволяє використовувати її як під час наукових досліджень, так і в практичній діяльності військових психологів. Середня тривалість виконання методики становить близько 10–15 хвилин, що робить її зручною для масових обстежень особового складу.

Досвід використання шкал самооцінки стресостійкості у військовій психології свідчить про їхню високу прогностичну цінність. Отримані показники можуть використовуватися для виявлення військовослужбовців, які потребують додаткової психологічної підтримки, визначення груп ризику щодо розвитку дезадаптаційних станів та планування заходів психологічного супроводу. Крім того, результати методики можуть бути корисними для оцінки ефективності програм розвитку стресостійкості та психологічної підготовки особового складу.

Особливу цінність у межах даного дослідження становила можливість зіставлення результатів шкали стресостійкості з показниками інших психодіагностичних методик. Це дозволило виявити взаємозв’язки між самооцінкою стресостійкості, життєстійкістю, рівнем тривожності, психоемоційним станом та особливостями копінг-поведінки

військовослужбовців. Комплексний аналіз отриманих результатів забезпечив більш глибоке розуміння психологічних механізмів формування стресостійкості та вікових особливостей її прояву.

Важливим аспектом використання методики є її відповідність специфіці професійної діяльності військовослужбовців. Зміст більшості тверджень безпосередньо пов’язаний із ситуаціями, які характерні для умов підвищеного ризику та значного психоемоційного навантаження. Завдяки цьому результати опитування дозволяють оцінити не лише загальну психологічну стійкість особистості, але й особливості її функціонування в професійному середовищі.

У процесі проведення дослідження методика застосовувалася відповідно до стандартизованої процедури. Учасникам надавалися однакові інструкції щодо порядку виконання завдань, що забезпечувало об’єктивність отриманих результатів. Обробка даних здійснювалася шляхом підрахунку сумарних балів та їх подальшої інтерпретації відповідно до встановлених нормативних показників.

Таким чином, методика «Шкала стресостійкості» (Self-assessment Stress Resistance Scale) виступила базовим психодіагностичним інструментом даного дослідження та дозволила оцінити суб’єктивний рівень стресостійкості військовослужбовців різного віку. Її використання забезпечило можливість отримання валідної інформації про особливості самооцінки власних психологічних ресурсів, виявлення вікових закономірностей формування стресостійкості та створило основу для подальшого аналізу взаємозв’язків між різними компонентами психологічної адаптації особистості.

2.3.2. Опитувальник життєстійкості Hardiness Survey (С. Мадді)

Важливе місце у структурі психодіагностичного комплексу даного дослідження посів опитувальник життєстійкості Hardiness Survey, розроблений американським психологом Сальваторе Мадді. Вибір даної методики обумовлений сучасними науковими уявленнями про життєстійкість як один із ключових психологічних ресурсів особистості, що забезпечує ефективне

подолання стресових ситуацій, підтримання психологічного благополуччя та збереження високого рівня функціонування в умовах підвищеного ризику. У військовій психології життєстійкість розглядається як одна з базових характеристик особистості військовослужбовця, яка значною мірою визначає його здатність адаптуватися до складних умов служби, долати професійні труднощі та підтримувати психологічну рівновагу під впливом інтенсивних стресогенних чинників.

Проблема життєстійкості набула широкого поширення в психологічній науці наприкінці XX століття у зв'язку з необхідністю пояснення індивідуальних відмінностей у реагуванні людей на стресові ситуації. Дослідження показали, що навіть за однакових умов впливу стресорів одні люди демонструють високий рівень адаптації та зберігають психологічне благополуччя, тоді як інші стикаються з труднощами психологічної адаптації, розвитком емоційного виснаження або дезадаптаційних станів. Пояснюючи ці відмінності, Сальваторе Мадді запропонував концепцію життєстійкості (hardiness), яка описує систему особистісних переконань і установок, що забезпечують ефективне подолання життєвих труднощів та захищають людину від негативних наслідків стресу.

Відповідно до концепції С. Мадді, життєстійкість є інтегральною характеристикою особистості, яка включає три взаємопов'язані компоненти: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття виклику (challenge). Саме поєднання цих компонентів забезпечує активну життєву позицію людини та її здатність ефективно функціонувати в умовах невизначеності, ризику та постійних змін. Військовослужбовці з високим рівнем життєстійкості, як правило, демонструють вищу психологічну стійкість, краще контролюють власні емоції, більш ефективно долають труднощі та рідше зазнають негативного впливу професійного стресу.

Перший компонент життєстійкості - залученість - характеризує ступінь активної участі людини в життєвих подіях та її зацікавленість у власній діяльності. Особи з високим рівнем залученості сприймають життя як значущу

та цінну сферу самореалізації, виявляють інтерес до навколишнього світу та активно взаємодіють із соціальним середовищем. Для військовослужбовців залученість проявляється через відповідальне ставлення до виконання службових обов'язків, зацікавленість у професійному розвитку та готовність брати активну участь у житті військового колективу. Низький рівень залученості, навпаки, може супроводжуватися байдужістю, зниженням мотивації та відчуженням від професійної діяльності.

Другий компонент - контроль - відображає переконаність людини у власній здатності впливати на події свого життя та результати власної діяльності. Особи з високим рівнем контролю схильні брати відповідальність за свої дії, активно шукати шляхи вирішення проблем та вірити у власну спроможність змінювати ситуацію. У контексті військової служби відчуття контролю має особливе значення, оскільки дозволяє військовослужбовцю підтримувати впевненість у власних силах навіть в умовах підвищеного ризику та невизначеності. Натомість низький рівень контролю може супроводжуватися почуттям безпорадності, пасивністю та схильністю перекладати відповідальність за власне життя на зовнішні обставини.

Третій компонент життєстійкості - прийняття виклику - характеризує ставлення людини до труднощів та життєвих змін. Особи з високим рівнем цього показника сприймають нові ситуації не як загрозу, а як можливість для розвитку, набуття досвіду та особистісного зростання. Вони більш відкриті до змін, готові ризикувати та сприймають труднощі як природну складову життя. Для військовослужбовців прийняття виклику є надзвичайно важливою характеристикою, оскільки професійна діяльність у військовій сфері нерозривно пов'язана з необхідністю діяти в нестандартних та непередбачуваних умовах.

Методика Hardiness Survey була включена до програми дослідження з метою визначення рівня розвитку життєстійкості у військовослужбовців різних вікових категорій та встановлення її взаємозв'язку із самооцінкою стресостійкості. Теоретично передбачалося, що військовослужбовці з вищими

показниками життєстійкості будуть демонструвати більш високий рівень самооцінки власної здатності долати стресові ситуації та підтримувати ефективність діяльності в умовах професійного навантаження.

Опитувальник являє собою стандартизовану психодіагностичну методику, яка містить систему тверджень, що відображають різні аспекти життєвої позиції людини. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням, після чого здійснюється підрахунок первинних балів за окремими шкалами та визначається інтегральний показник життєстійкості. Отримані результати дозволяють не лише оцінити загальний рівень життєстійкості, але й проаналізувати особливості розвитку кожного з її компонентів.

Важливою перевагою методики є її висока психометрична надійність та валідність. Численні дослідження підтвердили, що показники життєстійкості тісно пов’язані з рівнем психологічного благополуччя, адаптаційними можливостями особистості, ефективністю професійної діяльності та стійкістю до впливу стресогенних факторів. Завдяки цьому опитувальник Hardiness Survey широко використовується в дослідженнях представників професій підвищеного ризику, зокрема військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, рятувальників та медичних працівників.

У військовій психології життєстійкість розглядається як один із провідних чинників психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань. Високий рівень життєстійкості сприяє формуванню впевненості у власних силах, підвищує ефективність подолання труднощів та знижує ймовірність розвитку негативних наслідків тривалого стресу. Встановлено, що військовослужбовці з високими показниками життєстійкості демонструють кращу адаптацію до умов служби, нижчий рівень тривожності та більш конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій.

Особливий інтерес у межах даного дослідження становило вивчення вікових особливостей життєстійкості. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє припустити, що накопичення життєвого та професійного досвіду може

сприяти підвищенню рівня життєстійкості. З віком людина набуває більшої впевненості у власних можливостях, удосконалює навички саморегуляції та накопичує ефективні способи подолання труднощів. Водночас тривалий вплив професійного стресу також може впливати на окремі компоненти життєстійкості, що робить вивчення вікових відмінностей особливо актуальним.

Застосування методики дозволяє визначати три рівні розвитку життєстійкості: низький, середній та високий. Низький рівень свідчить про недостатню сформованість адаптаційних ресурсів особистості та підвищену вразливість до негативного впливу стресових факторів. Середній рівень характеризує достатню здатність до подолання більшості життєвих труднощів, однак за умов надмірного навантаження можуть виникати певні труднощі психологічної адаптації. Високий рівень життєстійкості свідчить про сформованість ефективної системи психологічних ресурсів, які забезпечують успішне подолання стресових ситуацій та підтримання високого рівня функціонування особистості.

У процесі дослідження методика застосовувалася відповідно до стандартизованої процедури. Усі респонденти отримували однакові інструкції та виконували завдання в однакових умовах, що забезпечувало об’єктивність отриманих результатів. Обробка даних здійснювалася шляхом підрахунку балів за кожною шкалою та визначення інтегрального показника життєстійкості. Надалі результати використовувалися для проведення порівняльного аналізу між віковими групами та встановлення взаємозв’язків із показниками стресостійкості, тривожності та психоемоційного стану.

Особливу цінність для даного дослідження становила можливість комплексного аналізу життєстійкості як одного з провідних психологічних ресурсів військовослужбовців. Отримані результати дозволили оцінити роль життєстійкості у формуванні самооцінки стресостійкості та визначити психологічні механізми, які забезпечують успішну адаптацію особистості до умов підвищеного ризику та професійного навантаження.

Таким чином, опитувальник життєстійкості Hardiness Survey Сальваторе Мадді є важливим інструментом психологічної діагностики, який дозволяє оцінити один із ключових особистісних ресурсів стресостійкості. Використання цієї методики в межах дослідження забезпечило можливість виявлення особливостей життєстійкості військовослужбовців різного віку, визначення її взаємозв'язку із самооцінкою стресостійкості та поглиблення розуміння психологічних чинників успішної адаптації до умов військової служби.

2.3.3. Методика оцінки тривожності Спілбергера – Ханіна

Одним із важливих компонентів психодіагностичного комплексу даного дослідження стала методика оцінки рівня тривожності Спілбергера - Ханіна, яка є однією з найбільш поширених та науково обґрунтованих методик дослідження емоційної сфери особистості. Включення цієї методики до програми дослідження обумовлено тим, що тривожність виступає важливим психологічним чинником, який безпосередньо впливає на формування та прояви стресостійкості. У сучасній психології тривожність розглядається як складне емоційне утворення, пов'язане з переживанням невизначеності, очікуванням небезпеки та суб'єктивним відчуттям загрози. Для військовослужбовців, діяльність яких відбувається в умовах підвищеного ризику, вивчення особливостей тривожності має особливе значення, оскільки саме рівень тривожності значною мірою визначає ефективність адаптації до професійного стресу та здатність підтримувати психологічну стійкість у складних умовах діяльності.

Проблема тривожності є однією з центральних у психологічній науці. Дослідники розглядають тривожність як емоційний стан або особистісну характеристику, що відображає схильність людини реагувати переживанням занепокоєння на різноманітні життєві ситуації. У помірних межах тривожність виконує адаптивну функцію, мобілізуючи внутрішні ресурси організму та підвищуючи готовність до подолання труднощів. Проте надмірний рівень тривожності може негативно впливати на психічний стан людини, знижувати

ефективність діяльності, порушувати процес прийняття рішень та сприяти розвитку дезадаптаційних станів.

Теоретичною основою методики виступає концепція Чарльза Спілбергера, відповідно до якої необхідно розрізняти два взаємопов'язані, але відносно самостійні види тривожності: ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність характеризує поточний емоційний стан людини та відображає її реакцію на конкретну ситуацію, яка сприймається як небезпечна, загрозлива або значуща. Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика, яка визначає схильність людини до переживання тривоги в широкому колі життєвих ситуацій.

Подальша адаптація методики для використання в психологічних дослідженнях на пострадянському просторі була здійснена Юрієм Ханіним, у результаті чого опитувальник набув широкого застосування в різних сферах психологічної практики. На сьогодні методика Спілбергера - Ханіна вважається одним із найбільш надійних інструментів оцінки тривожності та використовується як у клінічній, так і в організаційній, спортивній, педагогічній та військовій психології.

В умовах військової діяльності тривожність відіграє особливу роль. З одного боку, певний рівень тривожності необхідний для підтримання пильності, готовності до реагування на небезпеку та мобілізації ресурсів організму. З іншого боку, надмірна тривожність може ускладнювати виконання службових завдань, негативно впливати на концентрацію уваги, знижувати швидкість прийняття рішень та посилювати психоемоційне виснаження. Саме тому дослідження рівня тривожності військовослужбовців дозволяє отримати важливу інформацію про їхній психологічний стан та адаптаційні можливості.

Методика складається з двох окремих шкал, кожна з яких містить по двадцять тверджень. Перша шкала призначена для оцінки ситуативної тривожності та дозволяє визначити рівень емоційного напруження, який людина переживає в конкретний момент часу. Друга шкала спрямована на дослідження особистісної тривожності та дозволяє оцінити загальну схильність

особистості до переживання тривоги. Така структура методики забезпечує можливість комплексного аналізу емоційної сфери особистості та дозволяє розмежувати тимчасові емоційні реакції та стійкі індивідуальні особливості.

Під час виконання опитувальника респондентам пропонується оцінити ступінь відповідності кожного твердження власному стану або звичній поведінці. Отримані відповіді переводяться у числові показники, які надалі використовуються для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Результати можуть інтерпретуватися як низький, середній або високий рівень тривожності.

Низький рівень ситуативної тривожності свідчить про відсутність значного емоційного напруження та достатню психологічну рівновагу в момент обстеження. Особи з такими показниками зазвичай демонструють впевненість у власних силах, здатність контролювати емоції та адекватно реагувати на складні життєві обставини. Водночас надто низький рівень тривожності іноді може свідчити про недостатню критичність оцінки ситуації або знижену мотивацію до діяльності.

Середній рівень ситуативної тривожності вважається найбільш адаптивним, оскільки забезпечує оптимальне поєднання емоційної мобілізації та психологічного контролю. У таких випадках людина усвідомлює значущість ситуації, але не втрачає здатності діяти раціонально та ефективно. Для військовослужбовців саме середній рівень тривожності часто розглядається як показник психологічної готовності до діяльності в умовах ризику.

Високий рівень ситуативної тривожності характеризується вираженим психоемоційним напруженням, переживанням занепокоєння та підвищеною чутливістю до стресових впливів. За таких умов можуть виникати труднощі концентрації уваги, порушення самоконтролю та зниження ефективності діяльності. Для військовослужбовців високий рівень ситуативної тривожності може виступати індикатором перевтоми, психологічного виснаження або впливу складних життєвих обставин.

Особистісна тривожність відображає більш глибокі особливості особистості. Особи з високим рівнем особистісної тривожності схильні сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечні та частіше переживають почуття занепокоєння. Така особливість може негативно впливати на процес адаптації до професійної діяльності, особливо в умовах підвищеного ризику. Натомість низький рівень особистісної тривожності свідчить про емоційну врівноваженість, впевненість у власних силах та стійкість до впливу стресогенних чинників.

У межах даного дослідження методика Спілбергера - Ханіна використовувалася для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності військовослужбовців різних вікових категорій. Передбачалося, що показники тривожності можуть змінюватися залежно від віку, професійного досвіду та рівня сформованості психологічних ресурсів особистості. Зокрема, було висунуто припущення про те, що молодші військовослужбовці можуть демонструвати вищий рівень тривожності через недостатній життєвий та професійний досвід, тоді як старші вікові групи характеризуватимуться більшою емоційною стабільністю.

Особливий інтерес становило дослідження взаємозв’язку між тривожністю та самооцінкою стресостійкості. На основі аналізу наукової літератури можна припустити, що між цими показниками існує зворотний зв’язок: чим вищий рівень стресостійкості, тим нижчим є рівень тривожності. Виявлення таких закономірностей дозволяє краще зрозуміти психологічні механізми адаптації військовослужбовців до умов підвищеного ризику.

Перевагою методики є її висока валідність, надійність та універсальність. Вона дозволяє швидко отримати кількісні показники тривожності, придатні для статистичного аналізу та подальшого порівняння між різними групами досліджуваних. Крім того, методика добре адаптована до використання в умовах військових підрозділів і не потребує значних часових витрат на проведення та обробку результатів.

У процесі проведення дослідження всі респонденти проходили тестування в однакових умовах відповідно до стандартизованої інструкції. Отримані результати використовувалися для подальшого статистичного аналізу, встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками та виявлення вікових особливостей емоційного реагування військовослужбовців.

Таким чином, методика оцінки тривожності Спілбергера - Ханіна є ефективним психодіагностичним інструментом, який дозволяє всебічно дослідити емоційну сферу особистості та оцінити один із важливих чинників формування стресостійкості. Її використання в межах даного дослідження забезпечило можливість визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності військовослужбовців різного віку, виявлення їхнього взаємозв'язку зі стресостійкістю та поглиблення розуміння психологічних особливостей адаптації до умов військової служби.

2.3.4. Методика «САН» (самопочуття, активність, настрій)

Важливою складовою психодіагностичного комплексу даного дослідження стала методика «САН» (самопочуття, активність, настрій), яка широко використовується в сучасній психології для оперативної оцінки психоемоційного стану особистості. Включення цієї методики до програми дослідження було обумовлено необхідністю комплексного вивчення психологічних чинників, що впливають на формування та прояви стресостійкості військовослужбовців різного віку. Психоемоційний стан людини виступає одним із важливих індикаторів її адаптаційних можливостей, рівня психологічного благополуччя та здатності ефективно функціонувати в умовах підвищеного навантаження. Саме тому оцінка показників самопочуття, активності та настрою дозволяє отримати додаткову інформацію про психологічні ресурси особистості та її готовність до подолання стресових ситуацій.

У сучасній психологічній науці психоемоційний стан розглядається як складна система взаємопов'язаних фізіологічних, емоційних і поведінкових

характеристик, які відображають поточний рівень функціонування людини. Залежно від умов життєдіяльності та впливу зовнішніх чинників психоемоційний стан може змінюватися, відображаючи особливості адаптації особистості до конкретних обставин. Для військовослужбовців, професійна діяльність яких супроводжується значними фізичними та психологічними навантаженнями, контроль психоемоційного стану має особливе значення. Саме тому методика «САН» є одним із найбільш поширених інструментів оцінки функціонального стану особистості в умовах підвищеного ризику та стресу.

Методика була розроблена співробітниками Першого Московського медичного інституту імені І. М. Сєченова та призначена для швидкої діагностики суб'єктивного функціонального стану людини. Основною перевагою даного інструменту є його простота, оперативність проведення та можливість отримання кількісних показників, які відображають загальний рівень психоемоційного благополуччя респондента. Завдяки цьому методика активно використовується в психологічних дослідженнях, медицині, спорті, професійній психології та військовій сфері.

Теоретичною основою методики є уявлення про те, що загальний функціональний стан людини може бути описаний через три взаємопов'язані компоненти: самопочуття, активність та настрій. Самопочуття відображає суб'єктивну оцінку фізичного та психофізіологічного стану людини. Активність характеризує рівень енергійності, працездатності та готовності до діяльності. Настрій відображає емоційний фон особистості та її загальне ставлення до навколишньої дійсності. Сукупність цих показників дозволяє оцінити загальний рівень функціонування людини та визначити особливості її адаптації до актуальних життєвих умов.

Компонент «самопочуття» є важливим показником фізичного та психологічного благополуччя особистості. Він відображає суб'єктивне сприйняття людиною власного стану здоров'я, рівня втоми, фізичного комфорту та працездатності. Для військовослужбовців показники самопочуття

мають особливе значення, оскільки професійна діяльність часто супроводжується значними фізичними навантаженнями, дефіцитом відпочинку, перебуванням у складних кліматичних умовах та впливом інших несприятливих факторів. Зниження показників самопочуття може свідчити про накопичення втоми, виснаження адаптаційних ресурсів або негативний вплив професійного стресу.

Компонент «активність» характеризує рівень внутрішньої енергії особистості, її готовність до діяльності, здатність підтримувати працездатність та ефективно виконувати поставлені завдання. Високий рівень активності свідчить про наявність достатнього запасу фізичних та психологічних ресурсів, необхідних для продуктивної діяльності. У військовій сфері активність безпосередньо пов’язана зі здатністю швидко реагувати на зміни обстановки, приймати рішення в умовах дефіциту часу та підтримувати ефективність діяльності протягом тривалого часу. Низькі показники активності можуть бути наслідком фізичного або емоційного виснаження та негативно впливати на професійну діяльність військовослужбовців.

Компонент «настрій» відображає емоційний стан особистості та її загальне ставлення до себе, оточення та життєвих обставин. Позитивний настрій сприяє підвищенню мотивації, розвитку впевненості у власних силах та формуванню конструктивного ставлення до труднощів. Негативний настрій, навпаки, може супроводжуватися зниженням працездатності, песимістичними оцінками ситуації та підвищенням рівня психологічного напруження. Для військовослужбовців стабільний позитивний емоційний фон виступає важливим ресурсом підтримання психологічної стійкості та успішного виконання службових обов’язків.

Методика «САН» складається з тридцяти пар протилежних характеристик, які описують різні аспекти функціонального стану людини. Респонденту пропонується оцінити власний стан за кожною шкалою, вибираючи відповідне значення між двома полярними характеристиками. Отримані відповіді переводяться у числові показники, які надалі

використовуються для розрахунку окремих індексів самопочуття, активності та настрою, а також інтегрального показника психоемоційного стану.

Важливою перевагою методики є її чутливість до змін психоемоційного стану. Це дозволяє використовувати її не лише для діагностики поточного стану особистості, але й для оцінки ефективності психологічних інтервенцій, програм психологічної підтримки та заходів психологічної підготовки. У військовій психології методика часто застосовується для моніторингу психологічного стану особового складу до та після виконання службово-бойових завдань, під час психологічної реабілітації та в процесі оцінки адаптаційних можливостей військовослужбовців.

У межах даного дослідження методика «САН» використовувалася для визначення особливостей психоемоційного стану військовослужбовців різних вікових груп. Передбачалося, що показники самопочуття, активності та настрою можуть відрізнятися залежно від віку, професійного досвіду та рівня сформованості психологічних ресурсів особистості. Зокрема, було висунуто припущення про те, що військовослужбовці старших вікових категорій можуть демонструвати більш стабільні показники настрою завдяки накопиченому життєвому досвіду, тоді як молодші військовослужбовці можуть характеризуватися вищим рівнем активності.

Особливий інтерес становило вивчення взаємозв’язку між показниками психоемоційного стану та рівнем самооцінки стресостійкості. На основі аналізу наукової літератури можна припустити, що особи з високою самооцінкою стресостійкості частіше демонструють позитивне самопочуття, високий рівень активності та позитивний емоційний фон. Натомість зниження показників за шкалами методики може свідчити про виснаження психологічних ресурсів та зниження адаптаційних можливостей особистості.

Застосування методики дозволяє виділяти різні рівні функціонального стану особистості. Високі показники за всіма трьома шкалами свідчать про сприятливий психоемоційний стан, достатній рівень працездатності та ефективну адаптацію до умов діяльності. Середні показники характеризують

задовільний стан із збереженням основних адаптаційних ресурсів. Низькі значення можуть свідчити про наявність фізичної або психологічної втоми, емоційного виснаження чи труднощів адаптації.

У процесі проведення дослідження всі учасники проходили обстеження відповідно до стандартизованої процедури. Респондентам надавалися однакові інструкції щодо порядку виконання завдань, що забезпечувало порівнюваність отриманих результатів. Після завершення тестування здійснювався підрахунок показників за кожною шкалою та їх подальший статистичний аналіз.

Отримані результати використовувалися для оцінки особливостей психоемоційного стану військовослужбовців різних вікових категорій, визначення взаємозв'язків між досліджуваними показниками та поглиблення розуміння психологічних механізмів формування стресостійкості. Особлива увага приділялася виявленню факторів, які можуть сприяти підтриманню високого рівня психологічного благополуччя в умовах професійного стресу.

Таким чином, методика «САН» є ефективним інструментом оцінки психоемоційного стану особистості та дозволяє отримати важливу інформацію про рівень самопочуття, активності та настрою військовослужбовців. Її використання в межах даного дослідження забезпечило можливість комплексного аналізу психологічних чинників стресостійкості та створило підґрунтя для подальшого вивчення особливостей адаптації військовослужбовців різного віку до умов підвищеного ризику та професійного навантаження.

2.3.5. Опитувальник копінг-стратегій (WCQ, Р. Лазарус)

Важливим компонентом психодіагностичного комплексу, використаного в межах даного дослідження, став опитувальник копінг-стратегій Ways of Coping Questionnaire (WCQ), розроблений Річардом Лазарусом та Сьюзан Фолкман. Включення цієї методики до програми дослідження було обумовлено необхідністю поглибленого вивчення особливостей поведінки військовослужбовців у стресових ситуаціях та визначення способів подолання

труднощів, які вони використовують у процесі професійної діяльності. У сучасній психології проблема копінг-поведінки розглядається як один із ключових напрямів дослідження психологічної адаптації особистості, оскільки саме характер реагування людини на стресові події значною мірою визначає ефективність її пристосування до несприятливих умов середовища та рівень психологічного благополуччя.

Актуальність вивчення копінг-стратегій у військовослужбовців обумовлена специфікою їхньої професійної діяльності, яка супроводжується постійним впливом стресогенних факторів. Виконання службово-бойових завдань в умовах підвищеного ризику, невизначеності, інформаційного перевантаження та відповідальності за життя інших людей вимагає від військовослужбовця не лише високого рівня професійної підготовки, але й сформованих навичок психологічного подолання стресу. Саме тому дослідження особливостей копінг-поведінки дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації особистості до складних умов діяльності та визначити психологічні ресурси, які забезпечують підтримання високого рівня стресостійкості.

Теоретичною основою методики виступає транзакційна теорія стресу та копінгу, запропонована Річардом Лазарусом і Сьюзан Фолкман. Відповідно до цієї концепції, стрес є результатом взаємодії людини та середовища і виникає тоді, коли вимоги ситуації перевищують наявні ресурси особистості. Важливим положенням цієї теорії є твердження про те, що реакція людини на стрес визначається не стільки об’єктивними характеристиками ситуації, скільки її суб’єктивною оцінкою та особливостями вибору способів подолання труднощів. Саме ці способи отримали назву копінг-стратегій.

Поняття «копінг» походить від англійського слова coping, що означає подолання, справляння або боротьбу зі складними обставинами. У психології копінг визначається як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль людини, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які оцінюються нею як такі, що перевищують наявні ресурси. На відміну від

психологічних захистів, які переважно функціонують на несвідомому рівні, копінг-стратегії мають свідомий характер і передбачають активну участь особистості у вирішенні проблемної ситуації.

Річард Лазарус та Сьюзан Фолкман розглядали копінг як динамічний процес, який може змінюватися залежно від особливостей ситуації та індивідуальних характеристик особистості. Людина не використовує одну універсальну стратегію подолання труднощів, а обирає різні способи реагування залежно від обставин. Саме тому вивчення копінг-поведінки дозволяє отримати цінну інформацію про адаптаційні можливості особистості та особливості її функціонування в умовах стресу.

Опитувальник WCQ є одним із найбільш відомих та широко використовуваних інструментів оцінки копінг-стратегій. Методика дозволяє визначити, які способи подолання стресових ситуацій переважають у поведінці людини, а також оцінити їхню вираженість. Вона складається із серії тверджень, що описують різні форми реагування на труднощі. Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто вони використовують кожну із запропонованих стратегій у складних життєвих ситуаціях.

У класичному варіанті методика дозволяє оцінити вісім основних копінг-стратегій. До них належать конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Кожна з цих стратегій відображає певний спосіб реагування на стрес та має власне психологічне значення.

Стратегія конфронтації характеризується активними спробами впливати на ситуацію шляхом прямої боротьби з труднощами. Особи, які часто використовують цей спосіб подолання стресу, схильні до активних дій, наполегливості та прагнення відстояти власну позицію. У військовій діяльності помірне використання конфронтації може бути корисним, оскільки сприяє рішучості та активності. Проте надмірна схильність до конфронтації може супроводжуватися імпульсивністю та конфліктністю.

Стратегія дистанціювання передбачає психологічне відсторонення від проблемної ситуації та зниження її суб'єктивної значущості. Людина намагається не концентрувати увагу на труднощах, мінімізувати емоційне залучення або розглядати ситуацію з меншою серйозністю. У деяких випадках така стратегія може виконувати захисну функцію, однак її надмірне використання здатне ускладнювати ефективне вирішення проблем.

Самоконтроль відображає прагнення людини регулювати власні емоції, переживання та поведінку. Особи, які активно використовують цю стратегію, намагаються не демонструвати негативних емоцій, зберігати спокій та контролювати власні реакції навіть у складних ситуаціях. Для військовослужбовців самоконтроль є однією з найважливіших професійно значущих якостей, оскільки сприяє підтриманню ефективності діяльності в умовах ризику.

Пошук соціальної підтримки характеризується зверненням до інших людей за допомогою, порадою, емоційною підтримкою або співчуттям. У сучасних дослідженнях соціальна підтримка розглядається як один із найважливіших чинників психологічної адаптації та профілактики негативних наслідків стресу. Для військовослужбовців особливого значення набуває підтримка з боку товаришів по службі, командирів та членів родини.

Стратегія прийняття відповідальності передбачає усвідомлення власної ролі у виникненні проблемної ситуації та готовність брати відповідальність за її вирішення. Особи з високими показниками за цією шкалою схильні до самоаналізу, критичного оцінювання власних дій та пошуку шляхів удосконалення своєї поведінки.

Втеча-уникнення є однією з найменш адаптивних копінг-стратегій. Вона проявляється у прагненні уникнути проблемної ситуації, відкласти її вирішення або переключити увагу на інші види діяльності. У короткостроковій перспективі така стратегія може сприяти зниженню емоційного напруження, однак тривале використання уникнення часто призводить до накопичення проблем та погіршення адаптації.

Планування вирішення проблеми розглядається як одна з найбільш конструктивних стратегій подолання стресу. Вона передбачає раціональний аналіз ситуації, пошук можливих способів її вирішення, прогнозування наслідків різних варіантів поведінки та розробку конкретного плану дій. Дослідження свідчать, що особи, які активно використовують цю стратегію, зазвичай демонструють вищий рівень стресостійкості та успішніше адаптуються до складних умов діяльності.

Позитивна переоцінка полягає у здатності знаходити позитивний зміст навіть у складних життєвих обставинах. Людина розглядає труднощі як джерело нового досвіду, можливість для розвитку або стимул до особистісного зростання. Ця стратегія тісно пов’язана з життєстійкістю та оптимістичним світоглядом і вважається одним із важливих психологічних ресурсів адаптації.

У межах даного дослідження методика WCQ використовувалася для визначення особливостей копінг-поведінки військовослужбовців різних вікових категорій. Передбачалося, що зі збільшенням віку та професійного досвіду структура копінг-стратегій може змінюватися. Зокрема, старші військовослужбовці можуть частіше використовувати планування вирішення проблем та позитивну переоцінку, тоді як молодші військовослужбовці можуть частіше звертатися до емоційно орієнтованих форм реагування.

Особливу увагу в дослідженні було приділено аналізу взаємозв’язків між копінг-стратегіями та самооцінкою стресостійкості. На основі аналізу наукових джерел передбачалося, що високий рівень стресостійкості буде позитивно пов’язаний із використанням конструктивних копінг-стратегій та негативно – зі схильністю до уникнення та дезадаптивних способів реагування на стрес.

Перевагою методики WCQ є її висока інформативність та можливість комплексного аналізу поведінкових аспектів адаптації особистості. Отримані результати дозволяють не лише оцінити поточні особливості копінг-поведінки, але й визначити напрями психологічної роботи, спрямованої на розвиток більш ефективних способів подолання стресових ситуацій.

Таким чином, опитувальник копінг-стратегій WCQ Річарда Лазаруса є важливим психодіагностичним інструментом, який дозволяє досліджувати особливості поведінки особистості в умовах стресу та визначати переважні способи подолання труднощів. Його використання в межах даного дослідження забезпечило можливість комплексного аналізу психологічних механізмів адаптації військовослужбовців різного віку та створило підґрунтя для подальшого вивчення взаємозв'язків між копінг-поведінкою, стресостійкістю та іншими психологічними характеристиками особистості.

2.4. Методи статистичної обробки результатів

Однією з необхідних умов забезпечення наукової достовірності результатів психологічного дослідження є використання адекватних методів статистичної обробки отриманих емпіричних даних. Статистичний аналіз дозволяє не лише впорядкувати результати психодіагностичного обстеження, але й об'єктивно оцінити наявність відмінностей між досліджуваними групами, встановити взаємозв'язки між психологічними показниками та перевірити достовірність висунутих наукових припущень. У межах даного дослідження, присвяченого вивченню особливостей самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку, статистична обробка результатів виступала важливим етапом аналізу емпіричного матеріалу та забезпечувала можливість формулювання науково обґрунтованих висновків.

Необхідність використання статистичних методів у психологічних дослідженнях зумовлена тим, що більшість психологічних явищ характеризуються значною індивідуальною варіативністю. Навіть за однакових умов дослідження різні респонденти можуть демонструвати різні рівні розвитку певних психологічних характеристик. Саме тому для виявлення закономірностей, які мають наукове значення, недостатньо простого опису отриманих результатів. Необхідним є застосування спеціальних статистичних процедур, що дозволяють визначити ступінь вираженості досліджуваних

показників, оцінити їхню мінливість та перевірити статистичну значущість встановлених відмінностей.

Під час проведення дослідження всі отримані результати були попередньо систематизовані та занесені до електронної бази даних. Для кожного респондента формувався індивідуальний профіль результатів, який містив показники за всіма використаними психодіагностичними методиками. Після завершення збору даних здійснювалася їх перевірка на повноту, правильність заповнення та відповідність вимогам статистичного аналізу. На цьому етапі також проводилося кодування результатів та підготовка масиву даних до подальшої математичної обробки.

Першим етапом статистичного аналізу виступала описова статистика. Використання методів описової статистики дозволило отримати загальну характеристику досліджуваної вибірки та визначити основні параметри розподілу психологічних показників. Для кожної змінної обчислювалися середнє арифметичне значення, медіана, мода, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення. Середнє арифметичне використовувалося для визначення узагальненого рівня розвитку досліджуваних характеристик у кожній групі респондентів. Стандартне відхилення дозволяло оцінити ступінь варіативності показників та однорідність вибірки.

Середнє арифметичне є одним із найбільш поширених статистичних показників у психологічних дослідженнях. Воно характеризує центральну тенденцію розподілу та дозволяє визначити типовий рівень вираженості певної психологічної характеристики в досліджуваній групі. У межах даного дослідження середні значення використовувалися для порівняння показників стресостійкості, життєстійкості, тривожності, психоемоційного стану та копінг-стратегій між військовослужбовцями різних вікових категорій.

Для оцінки варіативності результатів застосовувався показник стандартного відхилення. Він дозволяє визначити, наскільки сильно окремі результати відрізняються від середнього значення. Невелике стандартне відхилення свідчить про відносну однорідність вибірки, тоді як високі значення

можуть вказувати на значні індивідуальні відмінності між респондентами. Аналіз цього показника дозволив оцінити ступінь диференціації психологічних характеристик серед учасників дослідження.

Наступним етапом статистичного аналізу стала перевірка нормальності розподілу отриманих даних. Для цього використовувалися критерії Колмогорова – Смірнова та Шапіро – Вілка. Перевірка нормальності розподілу є важливою процедурою, оскільки від її результатів залежить вибір подальших методів статистичного аналізу. У випадку відповідності розподілу нормальному закону можуть застосовуватися параметричні статистичні критерії. Якщо ж розподіл суттєво відрізняється від нормального, доцільним є використання непараметричних методів.

Для визначення достовірності відмінностей між показниками військовослужбовців різних вікових груп використовувався t-критерій Стьюдента. Цей метод належить до параметричних статистичних критеріїв і дозволяє оцінити, чи є відмінності між середніми значеннями двох груп статистично значущими. У межах дослідження t-критерій застосовувався для порівняння показників молодших та старших військовослужбовців, а також для оцінки ефективності формувального впливу шляхом порівняння результатів до та після реалізації програми розвитку стресостійкості.

При інтерпретації результатів t-критерію використовувався загальноприйнятий рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$. Якщо отримане значення було меншим за зазначений рівень, відмінності між групами вважалися статистично достовірними. Це означало, що ймовірність випадкового виникнення таких відмінностей не перевищує п’яти відсотків. У випадках, коли рівень значущості становив $p \leq 0,01$, результати розглядалися як високо достовірні.

Для аналізу взаємозв’язків між досліджуваними показниками використовувався кореляційний аналіз. Кореляційний аналіз дозволяє визначити силу та напрям зв’язку між двома змінними. У межах дослідження особливий інтерес становило виявлення взаємозв’язків між самооцінкою

стресостійкості, життєстійкістю, рівнем тривожності, показниками психоемоційного стану та особливостями копінг-поведінки військовослужбовців.

Для проведення кореляційного аналізу використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Даний показник може набувати значень від -1 до +1. Позитивні значення свідчать про прямий зв'язок між змінними, тобто зі збільшенням одного показника зростає й інший. Негативні значення характеризують зворотний зв'язок, коли збільшення одного показника супроводжується зменшенням іншого. Значення коефіцієнта, близькі до нуля, свідчать про відсутність статистично значущого взаємозв'язку.

Під час аналізу результатів особлива увага приділялася інтерпретації сили кореляційних зв'язків. Значення коефіцієнта до 0,30 розглядалися як слабкий зв'язок, від 0,31 до 0,50 - як помірний, від 0,51 до 0,70 - як виражений, а понад 0,70 - як сильний зв'язок між досліджуваними змінними. Такий підхід дозволив більш обґрунтовано інтерпретувати отримані статистичні результати та визначити найбільш значущі психологічні закономірності.

Для оцінки ефективності розробленої програми розвитку стресостійкості використовувався порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп. На цьому етапі порівнювалися середні значення психологічних показників до початку реалізації програми та після її завершення. Такий підхід дозволив оцінити динаміку змін і встановити, чи сприяла участь у програмі покращенню показників стресостійкості, життєстійкості та психоемоційного стану військовослужбовців.

Крім статистичних критеріїв, у дослідженні активно використовувалися методи графічної візуалізації результатів. Для представлення отриманих даних застосовувалися таблиці, гістограми, стовпчикові діаграми та кругові діаграми. Використання графічних засобів дозволяло більш наочно відобразити особливості розподілу показників, продемонструвати відмінності між групами та простежити динаміку змін у процесі формувального експерименту. Графічна

інтерпретація результатів значно полегшує сприйняття статистичної інформації та підвищує наочність наукового дослідження.

Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням сучасних комп'ютерних програм статистичного аналізу. Використання спеціалізованого програмного забезпечення забезпечувало високу точність розрахунків, мінімізувало ризик арифметичних помилок та дозволяло виконувати складні статистичні процедури відповідно до сучасних вимог психологічної науки.

Застосування комплексу методів математичної статистики забезпечило можливість всебічного аналізу отриманих результатів та перевірки висунутих гіпотез дослідження. Поєднання описової статистики, критеріїв перевірки достовірності відмінностей, кореляційного аналізу та графічних методів представлення даних дозволило отримати об'єктивну інформацію про особливості самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку та встановити закономірності її взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками.

Таким чином, статистична обробка результатів виступила невід'ємною складовою емпіричного дослідження та забезпечила наукову обґрунтованість отриманих висновків. Використання сучасних методів математичної статистики дозволило оцінити достовірність виявлених закономірностей, визначити особливості взаємозв'язків між досліджуваними показниками та підтвердити ефективність запропонованих психологічних заходів щодо розвитку стресостійкості військовослужбовців різного віку.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РІЗНОГО ВІКУ

3.1. Аналіз особливостей самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різних вікових груп

На констатувальному етапі дослідження було проведено оцінку рівня самооцінки стресостійкості військовослужбовців різних вікових груп за допомогою методики «Шкала стресостійкості» (Self-assessment Stress Resistance Scale). Основною метою даного етапу було визначення особливостей суб'єктивного сприйняття власної здатності протистояти стресовим ситуаціям у представників різних вікових категорій, а також встановлення можливих вікових відмінностей у рівні сформованості психологічних ресурсів особистості.

У дослідженні взяли участь 90 військовослужбовців, які були розподілені на три вікові групи: перша група - військовослужбовці віком від 20 до 30 років (30 осіб), друга група - від 31 до 40 років (30 осіб), третя група - від 41 до 50 років (30 осіб). За результатами первинної діагностики було встановлено, що рівень самооцінки стресостійкості суттєво відрізняється залежно від віку респондентів.

Аналіз результатів молодшої вікової групи показав, що високий рівень самооцінки стресостійкості продемонстрували 8 військовослужбовців, що становить 26,7% вибірки даної групи. Середній рівень був зафіксований у 14 осіб (46,6%), тоді як низький рівень виявлено у 8 респондентів (26,7%). Отримані результати свідчать про те, що значна частина молодих військовослужбовців ще перебуває на етапі формування ефективних механізмів подолання стресу та накопичення професійного досвіду. Для представників цієї групи характерною є певна невпевненість у власних можливостях діяти в умовах тривалого психоемоційного навантаження, що може бути пов'язано з

недостатнім досвідом проходження служби та участі в складних професійних ситуаціях.

У групі військовослужбовців віком від 31 до 40 років було зафіксовано більш сприятливі показники. Високий рівень самооцінки стресостійкості виявлено у 12 осіб (40,0%), середній рівень - у 13 осіб (43,3%), низький рівень - у 5 осіб (16,7%). Отримані результати можуть свідчити про те, що саме середній період дорослості характеризується найбільш оптимальним поєднанням професійного досвіду, психологічної зрілості та сформованих навичок саморегуляції. Представники цієї групи демонструють достатньо високий рівень впевненості у власних можливостях та здатності ефективно долати труднощі службової діяльності.

Найбільш високі показники самооцінки стресостійкості були отримані серед військовослужбовців старшої вікової групи. Високий рівень було виявлено у 16 осіб (53,3%), середній рівень - у 11 осіб (36,7%), низький рівень - лише у 3 осіб (10,0%). Такі результати свідчать про те, що накопичення життєвого та професійного досвіду позитивно впливає на формування впевненості у власних адаптаційних можливостях. Більшість представників старшої вікової групи характеризуються сформованими навичками подолання труднощів, емоційною стабільністю та здатністю зберігати психологічну рівновагу в складних умовах (Рисунок 3.1.).

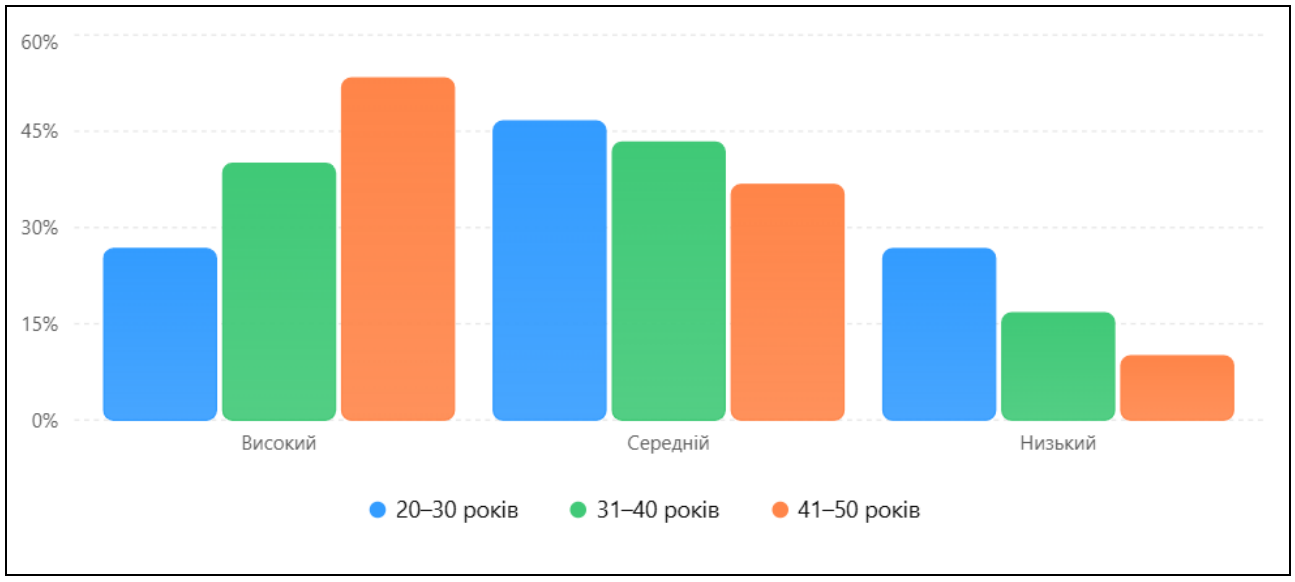


Рисунок 3.1. Середні показники самооцінки стресостійкості у військовослужбовців різного віку

Для більш детального аналізу отриманих результатів було проведено порівняння середніх показників самооцінки стресостійкості між досліджуваними групами. Встановлено, що середній показник у молодшій віковій групі становив 58,4 бала, у групі військовослужбовців середнього віку - 65,7 бала, а серед представників старшої групи - 71,2 бала. Отримані результати демонструють поступове зростання рівня самооцінки стресостійкості зі збільшенням віку та професійного досвіду військовослужбовців.

Порівняльний аналіз дозволив також виявити певні особливості розподілу показників усередині кожної вікової групи. Так, у молодших військовослужбовців спостерігався найбільший розкид результатів, що свідчить про неоднорідність групи за рівнем сформованості психологічних ресурсів. Частина молодих військовослужбовців уже демонструє достатньо високий рівень стресостійкості, тоді як інші ще потребують додаткового розвитку навичок психологічної саморегуляції та адаптації до умов військової служби.

Серед військовослужбовців середнього віку результати були більш однорідними. Більшість респондентів продемонстрували середній або високий рівень самооцінки стресостійкості, що свідчить про відносно стабільний характер розвитку даної якості на цьому етапі життєвого шляху. У старшій віковій групі переважали високі показники, а випадки низької самооцінки стресостійкості були поодинокими.

Отримані результати узгоджуються з положеннями сучасних психологічних теорій розвитку особистості, відповідно до яких накопичення життєвого досвіду сприяє підвищенню рівня впевненості у власних можливостях, розвитку навичок самоконтролю та вдосконаленню механізмів психологічної адаптації. З віком людина набуває більшої здатності оцінювати складні життєві ситуації як керовані та прогнозовані, що позитивно впливає на її суб’єктивне відчуття стресостійкості.

Водночас аналіз результатів дозволив виявити наявність окремих військовослужбовців із низьким рівнем самооцінки стресостійкості в усіх вікових групах. Це свідчить про необхідність проведення цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій та підвищення впевненості у власних можливостях щодо подолання професійних труднощів.

Загалом результати констатувального етапу дослідження дозволяють зробити висновок про наявність позитивної вікової динаміки самооцінки стресостійкості військовослужбовців. Найбільш високі показники характерні для представників старшої вікової групи, тоді як серед молодших військовослужбовців частіше зустрічаються випадки недостатньо сформованої впевненості у власних адаптаційних можливостях. Отримані результати стали підґрунтям для подальшого аналізу взаємозв'язків між стресостійкістю та іншими психологічними характеристиками особистості, а також для розробки програми психологічного супроводу військовослужбовців із недостатнім рівнем стресостійкості.

3.2. Порівняльний аналіз показників стресостійкості, тривожності та життєстійкості у військовослужбовців різного віку

Наступним етапом емпіричного дослідження стало проведення порівняльного аналізу показників стресостійкості, тривожності та життєстійкості у військовослужбовців різних вікових категорій. Необхідність такого аналізу обумовлена тим, що зазначені психологічні характеристики є взаємопов'язаними складовими процесу адаптації особистості до умов професійної діяльності та значною мірою визначають ефективність функціонування військовослужбовця в ситуаціях підвищеного ризику. Порівняння результатів представників різних вікових груп дозволяє виявити закономірності розвитку психологічних ресурсів особистості та визначити вплив віку й професійного досвіду на формування стресостійкості.

Для оцінки рівня стресостійкості використовувалася методика «Шкала стресостійкості», для визначення життєстійкості - опитувальник Hardiness Survey С. Мадді, а для дослідження тривожності - методика Спілбергера - Ханіна. Аналіз результатів показав наявність статистично значущих відмінностей між віковими групами за більшістю досліджуваних показників.

Порівняння середніх показників стресостійкості засвідчило, що серед військовослужбовців віком від 20 до 30 років середній показник становив 58,4 бала. У групі військовослужбовців віком від 31 до 40 років цей показник зріс до 65,7 бала, тоді як серед представників старшої вікової групи він становив 71,2 бала. Отримані результати свідчать про поступове підвищення рівня впевненості у власних адаптаційних можливостях зі збільшенням віку та професійного досвіду.

Аналіз показників життєстійкості також дозволив виявити чітку позитивну динаміку. Середнє значення інтегрального показника життєстійкості у молодшій групі становило 74,6 бала. У військовослужбовців середнього віку середній показник дорівнював 82,3 бала, а у старшій віковій групі - 89,1 бала. Таким чином, зростання життєстійкості відбувається паралельно зі зростанням самооцінки стресостійкості, що підтверджує тісний взаємозв’язок між цими психологічними характеристиками.

Більш детальний аналіз окремих компонентів життєстійкості показав, що найвищі показники залученості, контролю та прийняття виклику спостерігаються саме серед військовослужбовців старшої вікової групи. Так, середній показник залученості у молодших військовослужбовців становив 25,1 бала, у середній групі - 27,4 бала, у старшій - 29,6 бала. Аналогічна тенденція спостерігалася і щодо компонента контролю, середні значення якого становили відповідно 24,6 бала, 27,5 бала та 30,2 бала. Найбільш виражені відмінності були зафіксовані за шкалою прийняття виклику, де показники зросли від 24,9 бала у молодших респондентів до 29,3 бала серед військовослужбовців старшої вікової групи.

Вивчення рівня ситуативної тривожності дозволило встановити протилежну тенденцію. Середній показник ситуативної тривожності у молодших військовослужбовців становив 45,3 бала, що відповідає верхній межі середнього рівня та наближається до високого рівня тривожності. У групі військовослужбовців віком від 31 до 40 років середній показник знизився до 39,7 бала, а серед старших військовослужбовців - до 34,5 бала. Таким чином, зі збільшенням віку та досвіду служби спостерігається тенденція до зниження ситуативної тривожності.

Подібні закономірності були виявлені й щодо особистісної тривожності. У молодшій віковій групі середній показник особистісної тривожності становив 47,1 бала. Серед військовослужбовців середнього віку він дорівнював 42,3 бала, а серед представників старшої вікової групи - 38,4 бала. Отримані результати свідчать про те, що старші військовослужбовці загалом демонструють більшу емоційну стабільність та меншу схильність до переживання тривоги (Таблиця 3.1., Рисунок 3.2.).

Таблиця 3.1. Порівняльний аналіз показників стресостійкості, життєстійкості та тривожності у військовослужбовців різних вікових груп (бали)

Показники	**20-30 років (n=30)**	**31-40 років (n=30)**	**41-50 років (n=30)**
Стресостійкість	58,4	65,7	71,2
Життєстійкість	74,6	82,3	89,1
Залученість	25,1	27,4	29,6
Контроль	24,6	27,5	30,2
Прийняття виклику	24,9	27,4	29,3
Ситуативна тривожність	45,3	39,7	34,5
Особистісна тривожність	47,1	42,3	38,4

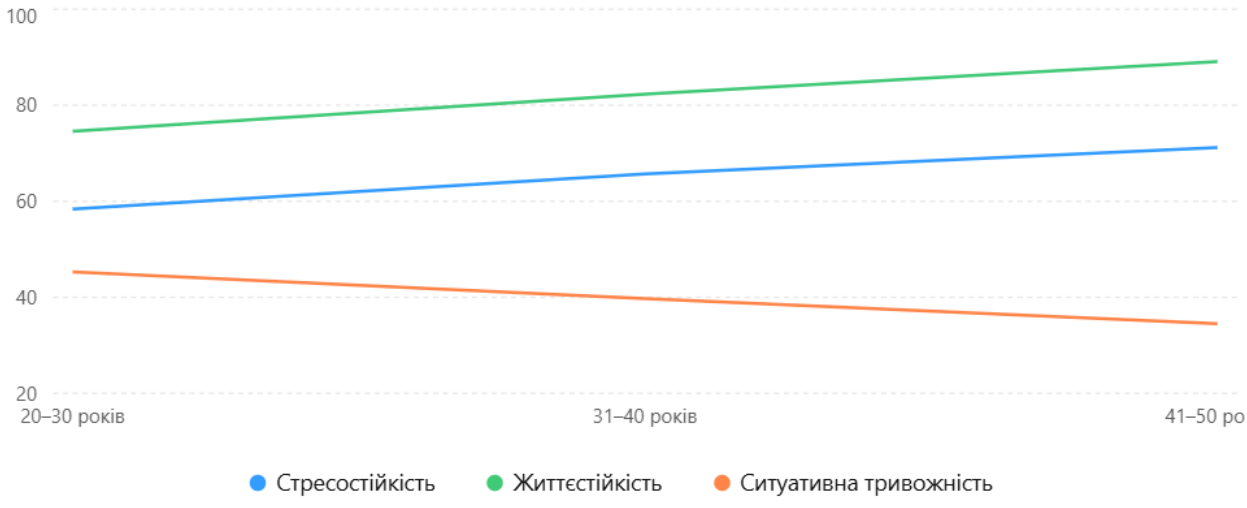


Рисунок 3.2. Вікова динаміка стресостійкості, життєстійкості та ситуативної тривожності

Порівняльний аналіз рівнів тривожності дозволив також встановити особливості розподілу респондентів за категоріями. У молодшій віковій групі високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 13 осіб (43,3%), середній - у 12 осіб (40,0%), низький - у 5 осіб (16,7%). У групі військовослужбовців віком від 31 до 40 років високий рівень тривожності спостерігався у 8 осіб (26,7%), середній - у 16 осіб (53,3%), низький - у 6 осіб (20,0%). Серед старших військовослужбовців високий рівень ситуативної тривожності був зафіксований лише у 4 осіб (13,3%), тоді як низький рівень виявлено у 12 осіб (40,0%).

Дослідження показало, що між показниками стресостійкості та тривожності існує виражений зворотний зв’язок. Військовослужбовці з високими показниками самооцінки стресостійкості характеризувалися нижчим рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності. Натомість респонденти з низькою самооцінкою стресостійкості частіше демонстрували високий рівень тривожності та менш виражені адаптаційні ресурси.

Особливої уваги заслуговують результати кореляційного аналізу. Встановлено позитивний зв’язок між стресостійкістю та життєстійкістю ($r = 0,69$; $p \leq 0,01$), що свідчить про взаємозалежність цих психологічних

характеристик. Чим вищим був рівень життєстійкості військовослужбовця, тим вищою виявлялася його самооцінка власної здатності долати стресові ситуації. Водночас між стресостійкістю та ситуативною тривожністю було виявлено виражений негативний зв'язок ($r = -0,64$; $p \leq 0,01$), а між стресостійкістю та особистісною тривожністю – негативний зв'язок середньої сили ($r = -0,58$; $p \leq 0,01$).

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що життєстійкість виступає одним із ключових психологічних ресурсів формування стресостійкості військовослужбовців. Особи з високим рівнем життєстійкості демонструють більшу впевненість у власних можливостях, здатність контролювати життєві обставини та сприймати труднощі як можливість для розвитку. Саме ці характеристики сприяють підвищенню загальної психологічної стійкості та ефективності адаптації до складних умов військової служби.

У свою чергу, високий рівень тривожності може виступати фактором ризику зниження стресостійкості. Надмірне переживання невизначеності, схильність до тривожних очікувань та емоційна нестабільність можуть ускладнювати процес адаптації та знижувати ефективність професійної діяльності військовослужбовців. Саме тому профілактика та корекція тривожних проявів є важливим напрямом психологічного супроводу особового складу.

Загалом результати проведеного порівняльного аналізу свідчать про наявність позитивної вікової динаміки розвитку стресостійкості та життєстійкості, а також поступового зниження рівня тривожності зі збільшенням віку та професійного досвіду військовослужбовців. Найбільш сприятливі показники були виявлені серед представників старшої вікової групи, тоді як молодші військовослужбовці потребують більшої уваги з боку військових психологів щодо розвитку навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення впевненості у власних психологічних ресурсах.

3.3. Дослідження взаємозв’язку між віком та показниками стресостійкості

Одним із ключових завдань емпіричного дослідження стало встановлення характеру взаємозв’язку між віком військовослужбовців та рівнем їхньої стресостійкості. Актуальність даного питання обумовлена тим, що в сучасній психологічній науці вік розглядається не лише як біологічний показник, але й як важливий психологічний чинник, що відображає накопичення життєвого досвіду, розвиток механізмів саморегуляції, формування адаптивних стратегій поведінки та вдосконалення навичок подолання стресових ситуацій. Для військовослужбовців, професійна діяльність яких пов’язана з постійним впливом стресогенних факторів, вивчення вікових особливостей стресостійкості має особливе практичне значення, оскільки дозволяє визначити групи ризику та розробити більш ефективні програми психологічного супроводу особового складу.

На попередніх етапах дослідження було встановлено, що середні показники самооцінки стресостійкості демонструють стійку тенденцію до зростання зі збільшенням віку військовослужбовців. Так, у групі респондентів віком від 20 до 30 років середній показник стресостійкості становив 58,4 бала, у групі віком від 31 до 40 років - 65,7 бала, а серед військовослужбовців віком від 41 до 50 років - 71,2 бала. Уже первинний аналіз цих даних свідчить про існування позитивного зв’язку між віком та рівнем суб’єктивної оцінки власної психологічної стійкості (Рисунок 3.3.).

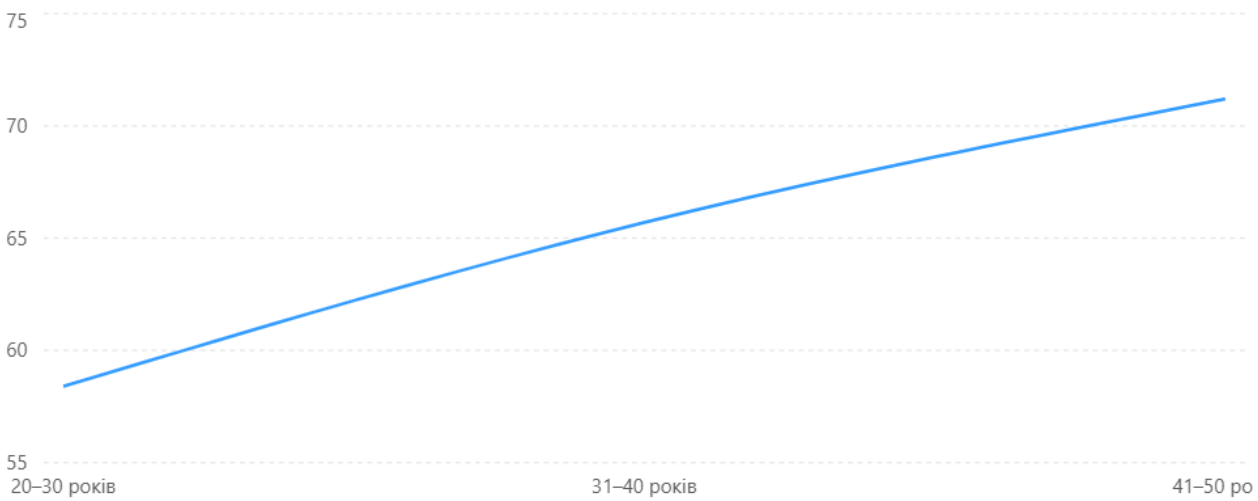


Рисунок 3.3. Динаміка показників самооцінки стресостійкості залежно від віку військовослужбовців

Для більш глибокого аналізу було здійснено порівняння частоти виявлення високого, середнього та низького рівнів стресостійкості в різних вікових групах. Результати показали, що серед молодших військовослужбовців високий рівень стресостійкості було зафіксовано у 8 осіб (26,7%), тоді як у групі середнього віку цей показник зріс до 12 осіб (40,0%), а серед старших військовослужбовців - до 16 осіб (53,3%). Одночасно спостерігалося поступове зменшення кількості осіб із низьким рівнем стресостійкості: від 8 респондентів (26,7%) у молодшій групі до 5 осіб (16,7%) у групі середнього віку та 3 осіб (10,0%) серед старших військовослужбовців.

Отримані результати дозволяють припустити, що віковий розвиток особистості супроводжується накопиченням адаптаційного досвіду, який сприяє підвищенню впевненості людини у власних можливостях та формуванню більш ефективних механізмів психологічного захисту. Військовослужбовці старших вікових груп протягом тривалого часу стикаються з різноманітними професійними труднощами, навчаються контролювати власні емоції та виробляють індивідуальні способи подолання стресових ситуацій. У результаті вони частіше оцінюють себе як здатних успішно протистояти негативним впливам зовнішнього середовища.

Для перевірки статистичної значущості встановлених тенденцій було проведено кореляційний аналіз між віком респондентів та показниками самооцінки стресостійкості. Результати показали наявність позитивного кореляційного зв'язку середньої сили ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$). Отримане значення свідчить про те, що зі збільшенням віку спостерігається тенденція до підвищення рівня стресостійкості. Хоча вік не є єдиним чинником, який визначає психологічну стійкість особистості, його вплив виявився достатньо вираженим та статистично значущим.

Подальший аналіз дозволив встановити взаємозв'язок між віком та окремими психологічними характеристиками, що входять до структури стресостійкості. Зокрема, між віком та показниками життєстійкості було виявлено позитивний кореляційний зв'язок на рівні $r = 0,58$ ($p \leq 0,01$). Це означає, що старші військовослужбовці частіше демонструють вищий рівень залученості до професійної діяльності, краще контролюють життєві обставини та більш конструктивно сприймають труднощі як можливість для розвитку.

Особливо помітні відмінності були виявлені за шкалою контролю. Середній показник контролю у молодшій віковій групі становив 24,6 бала, у групі військовослужбовців середнього віку - 27,5 бала, а у старшій віковій групі - 30,2 бала. Це свідчить про те, що зі збільшенням життєвого досвіду людина починає більшою мірою усвідомлювати власну здатність впливати на перебіг подій та керувати складними життєвими ситуаціями.

Поряд із позитивним зв'язком між віком та стресостійкістю було виявлено негативний взаємозв'язок між віком та рівнем тривожності. Так, коефіцієнт кореляції між віком та ситуативною тривожністю становив $r = -0,56$ ($p \leq 0,01$), а між віком та особистісною тривожністю - $r = -0,49$ ($p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що старші військовослужбовці менш схильні до переживання тривоги та емоційного напруження, ніж їхні молодші колеги (Рисунок 3.4.).

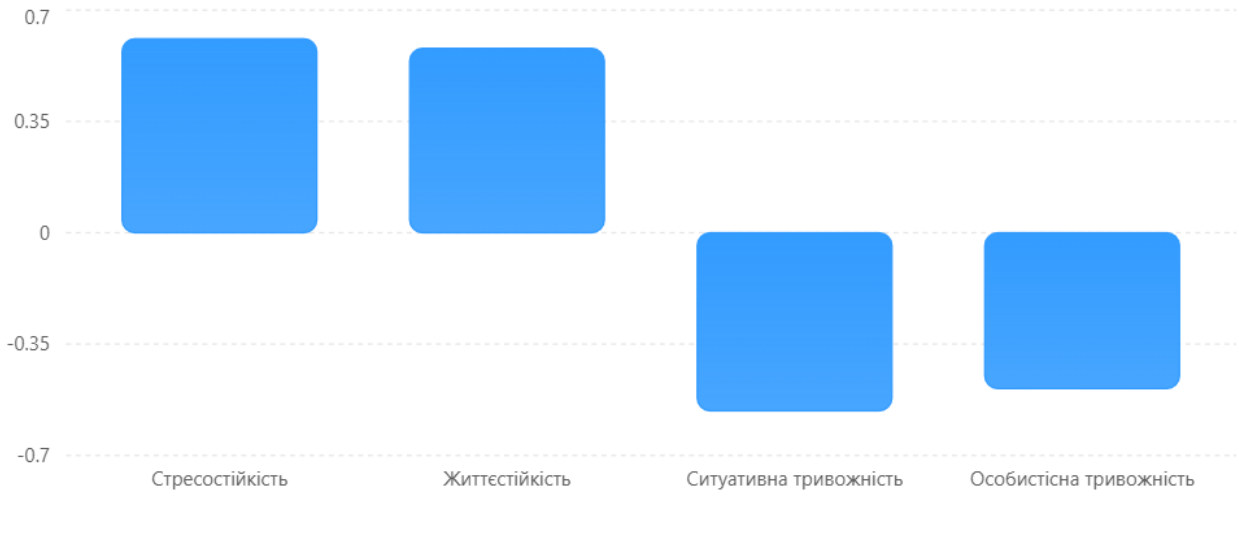


Рисунок 3.4. Кореляційні зв'язки між віком та основними психологічними характеристиками військовослужбовців

Аналіз показників методики «САН» також підтвердив існування вікових відмінностей. У старших військовослужбовців було зафіксовано більш високі показники настрою та психологічної стабільності. Середній показник настрою становив 5,1 бала у молодшій групі, 5,6 бала у групі середнього віку та 6,0 бала серед старших військовослужбовців. Подібна тенденція спостерігалася й щодо показника активності. Це може пояснюватися тим, що життєвий досвід сприяє формуванню більш реалістичного ставлення до труднощів та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Важливим аспектом дослідження стало вивчення особливостей копінг-поведінки представників різних вікових груп. Було встановлено, що молодші військовослужбовці частіше використовують емоційно орієнтовані стратегії подолання стресу, зокрема уникнення та пошук соціальної підтримки. Старші військовослужбовці значно частіше вдаються до планування вирішення проблеми, позитивної переоцінки ситуації та самоконтролю. Саме ці стратегії вважаються найбільш адаптивними та ефективними в умовах професійного стресу.

Отримані результати загалом підтверджують положення сучасних психологічних теорій розвитку особистості, згідно з якими віковий розвиток супроводжується вдосконаленням механізмів психологічної адаптації.

Накопичення життєвого досвіду сприяє формуванню більшої впевненості у власних можливостях, розвитку навичок емоційної саморегуляції та виробленню ефективних стратегій подолання труднощів. Усе це позитивно впливає на рівень стресостійкості особистості.

Водночас результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, що високий рівень стресостійкості не є автоматичним наслідком збільшення віку. В усіх вікових групах були виявлені окремі військовослужбовці з низькими показниками стресостійкості, що свідчить про важливу роль індивідуально-психологічних особливостей, умов служби, рівня соціальної підтримки та інших чинників. Саме тому вік слід розглядати як один із факторів формування стресостійкості, але не як її єдину детермінанту.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про наявність статистично значущого позитивного взаємозв'язку між віком військовослужбовців та рівнем їхньої стресостійкості. Встановлено, що зі збільшенням віку спостерігається зростання показників самооцінки стресостійкості та життєстійкості, а також зниження рівня тривожності. Отримані дані підтверджують важливу роль життєвого та професійного досвіду у формуванні психологічної стійкості особистості та можуть бути використані для вдосконалення системи психологічного супроводу військовослужбовців різних вікових категорій.

3.4. Розробка та впровадження програми психологічної підтримки щодо підвищення стресостійкості військовослужбовців

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили наявність певних відмінностей у рівні стресостійкості військовослужбовців різного віку, а також виявили категорію осіб, які характеризуються недостатнім рівнем психологічної стійкості, підвищеною тривожністю та недостатньо сформованими навичками подолання стресових ситуацій. Отримані результати стали підставою для розробки спеціальної програми психологічної підтримки,

спрямованої на підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців, розвиток адаптивних копінг-стратегій та вдосконалення механізмів психологічної саморегуляції.

Необхідність створення такої програми обумовлена специфікою військової діяльності, яка характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, постійною відповідальністю за результати професійної діяльності, необхідністю прийняття рішень в умовах невизначеності та ризику, а також тривалим впливом стресогенних факторів. У сучасних умовах проходження військової служби проблема підтримання належного рівня психологічної стійкості особового складу набуває особливої актуальності, оскільки від неї значною мірою залежить ефективність виконання службових обов'язків, психологічне благополуччя військовослужбовців та збереження їхнього психічного здоров'я.

Метою розробленої програми стало підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних способів подолання стресових ситуацій, зниження рівня тривожності та зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів особистості. В основу програми було покладено положення когнітивно-поведінкового підходу, концепції життєстійкості С. Мадді, транзакційної теорії стресу та копінгу Р. Лазаруса, а також сучасні підходи до психологічної підготовки військовослужбовців.

Для реалізації програми було сформовано експериментальну групу чисельністю 45 військовослужбовців, які за результатами первинної діагностики продемонстрували низький або середній рівень стресостійкості. До контрольної групи також увійшли 45 військовослужбовців зі схожими показниками, однак з ними спеціальні корекційно-розвивальні заходи не проводилися. Такий підхід дозволив надалі об'єктивно оцінити ефективність запропонованої програми та встановити її вплив на психологічний стан учасників дослідження.

Загальна тривалість програми становила вісім тижнів. Заняття проводилися один раз на тиждень у груповій формі та тривали в середньому 90 хвилин. Усього було реалізовано вісім тематичних занять, кожне з яких мало власну мету, завдання та змістове наповнення. Послідовність занять будувалася за принципом поступового переходу від формування базових знань про природу стресу до розвитку практичних навичок психологічної самодопомоги та ефективного подолання стресових ситуацій.

Перше заняття було присвячене ознайомленню учасників із метою програми, формуванню мотивації до участі та створенню сприятливої психологічної атмосфери в групі. Учасники отримували інформацію про поняття стресу, його вплив на фізичний та психічний стан людини, особливості професійного стресу у військовій діяльності та значення стресостійкості для успішного виконання службових завдань. Особлива увага приділялася усвідомленню власних психологічних ресурсів та можливостей їхнього розвитку.

Друге заняття було спрямоване на розвиток навичок самоспостереження та усвідомлення індивідуальних реакцій на стресові ситуації. Учасники виконували вправи на визначення власних стресорів, аналізували типові способи реагування на труднощі та вчилися розпізнавати ранні ознаки психоемоційного перенапруження. Важливим результатом цього етапу стало підвищення рівня психологічної рефлексії та усвідомлення особливостей власної поведінки в складних життєвих ситуаціях.

Третє заняття було присвячене розвитку навичок емоційної саморегуляції. Учасники опановували техніки контролю емоційних станів, навчалися використовувати дихальні вправи, методи м’язової релаксації та прийоми швидкого зниження психоемоційного напруження. Значна увага приділялася формуванню вміння зберігати психологічну рівновагу в умовах високого рівня стресу та невизначеності.

Під час четвертого заняття здійснювалася робота з когнітивними установками особистості. Військовослужбовці вчилися виявляти неадаптивні

переконання, що сприяють виникненню тривоги та емоційного напруження, а також замінювати їх більш конструктивними способами мислення. Використання когнітивно-поведінкових технік дозволяло учасникам по-новому оцінювати складні ситуації та формувати більш адаптивне ставлення до професійних труднощів.

П’яте заняття було спрямоване на розвиток навичок конструктивного вирішення проблем. Учасники знайомилися з алгоритмом прийняття рішень у стресових умовах, навчалися визначати пріоритети, аналізувати можливі варіанти дій та прогнозувати наслідки прийнятих рішень. Особлива увага приділялася розвитку відповідальності за власний вибір та підвищенню впевненості у власних можливостях.

Шосте заняття стосувалося розвитку життєстійкості та внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Учасники виконували вправи, спрямовані на формування почуття контролю над власним життям, підвищення залученості до професійної діяльності та розвиток здатності сприймати труднощі як джерело нового досвіду. Робота в даному напрямі базувалася на концепції життєстійкості С. Мадді.

Сьоме заняття було присвячене вдосконаленню навичок соціальної взаємодії та використання соціальної підтримки як ресурсу подолання стресу. Учасники обговорювали роль взаємодопомоги у військовому колективі, розвивали навички ефективної комунікації та відпрацьовували конструктивні форми міжособистісної взаємодії.

Заключне восьме заняття мало інтегративний характер та було спрямоване на узагальнення отриманого досвіду, закріплення сформованих навичок і визначення перспектив подальшого особистісного розвитку. Учасники аналізували власні досягнення, оцінювали зміни, які відбулися в процесі участі у програмі, та формували індивідуальні плани підтримання психологічної стійкості в майбутньому.

У процесі реалізації програми використовувалися різноманітні методи психологічного впливу, зокрема міні-лекції, групові дискусії, психотренінгові

вправи, рольові ігри, методи когнітивної реструктуризації, релаксаційні техніки, вправи на розвиток навичок саморегуляції та елементи психологічного консультування. Такий комплексний підхід дозволив забезпечити активне залучення учасників до роботи та сприяв більш ефективному засвоєнню нових знань і навичок.

Під час проведення занять спостерігалася висока зацікавленість військовослужбовців у запропонованій програмі. Більшість учасників відзначали актуальність обговорюваних тем, практичну цінність отриманих знань та можливість застосування набутих навичок у повсякденній службовій діяльності. Особливо позитивно оцінювалися вправи, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції та опанування технік швидкого зниження психоемоційного напруження.

Проміжні спостереження, здійснені в процесі реалізації програми, свідчили про поступове зниження рівня тривожності учасників, підвищення їхньої впевненості у власних можливостях та формування більш конструктивного ставлення до професійних труднощів. Військовослужбовці демонстрували більшу готовність до обговорення складних життєвих ситуацій, активніше використовували адаптивні копінг-стратегії та частіше звертались до навичок саморегуляції у повсякденному житті.

Таким чином, розроблена програма психологічної підтримки була спрямована на комплексний розвиток психологічних ресурсів особистості військовослужбовців та формування навичок ефективного подолання стресу. Її зміст поєднував сучасні наукові підходи до розвитку стресостійкості з практичними методами психологічної роботи, адаптованими до умов військової діяльності. Подальша оцінка ефективності програми здійснювалася на контрольному етапі дослідження шляхом повторного психодіагностичного обстеження учасників експериментальної та контрольної груп.

3.5. Аналіз результатів формувального експерименту

Після завершення реалізації програми психологічної підтримки було проведено контрольний етап дослідження, метою якого стала оцінка ефективності запропонованих психологічних заходів щодо підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців. Для цього учасники експериментальної та контрольної груп повторно пройшли психодіагностичне обстеження із застосуванням комплексу методик, які використовувалися на констатувальному етапі дослідження. Повторна діагностика дозволила визначити характер змін, що відбулися у структурі психологічних характеристик досліджуваних, а також оцінити вплив програми на рівень стресостійкості, життєстійкості, тривожності та особливості копінг-поведінки військовослужбовців.

Аналіз отриманих результатів засвідчив наявність позитивної динаміки у більшості показників експериментальної групи. Водночас у контрольній групі суттєвих змін за основними досліджуваними параметрами виявлено не було. Це дозволяє припустити, що зафіксовані позитивні зміни є наслідком цілеспрямованого психологічного впливу та безпосередньо пов’язані з участю військовослужбовців у програмі психологічної підтримки.

Першочергова увага була приділена аналізу результатів за методикою самооцінки стресостійкості. На початку формувального експерименту середній показник стресостійкості в експериментальній групі становив 60,8 бала. Після завершення програми даний показник зріс до 71,9 бала. Таким чином, приріст склав 11,1 бала, що свідчить про суттєве підвищення впевненості учасників у власній здатності ефективно долати стресові ситуації. У контрольній групі аналогічний показник змінився незначно - з 61,3 бала до 62,8 бала, що не має суттєвого практичного значення.

Порівняння розподілу респондентів за рівнями стресостійкості також підтвердило позитивну динаміку. До початку реалізації програми високий рівень стресостійкості в експериментальній групі було виявлено у 11 осіб (24,4%), середній рівень - у 22 осіб (48,9%), низький рівень - у 12 осіб (26,7%).

Після завершення формувального впливу кількість військовослужбовців із високим рівнем стресостійкості зросла до 24 осіб (53,3%), середній рівень було зафіксовано у 17 осіб (37,8%), а низький рівень залишився лише у 4 осіб (8,9%). Таким чином, частка військовослужбовців із високим рівнем стресостійкості збільшилася більш ніж удвічі.

Подальший аналіз стосувався результатів дослідження життєстійкості за методикою С. Мадді. На початку експерименту середній інтегральний показник життєстійкості в експериментальній групі становив 79,2 бала. Після завершення програми він зріс до 89,4 бала. Найбільш виражені позитивні зміни були виявлені за шкалами контролю та прийняття виклику. Середній показник контролю зріс із 25,8 до 30,4 бала, а показник прийняття виклику - із 25,6 до 29,7 бала. Це свідчить про те, що учасники програми стали більшою мірою сприймати себе як активних суб'єктів власного життя та частіше розглядали труднощі як можливість для особистісного розвитку (Рисунок 3.5.).

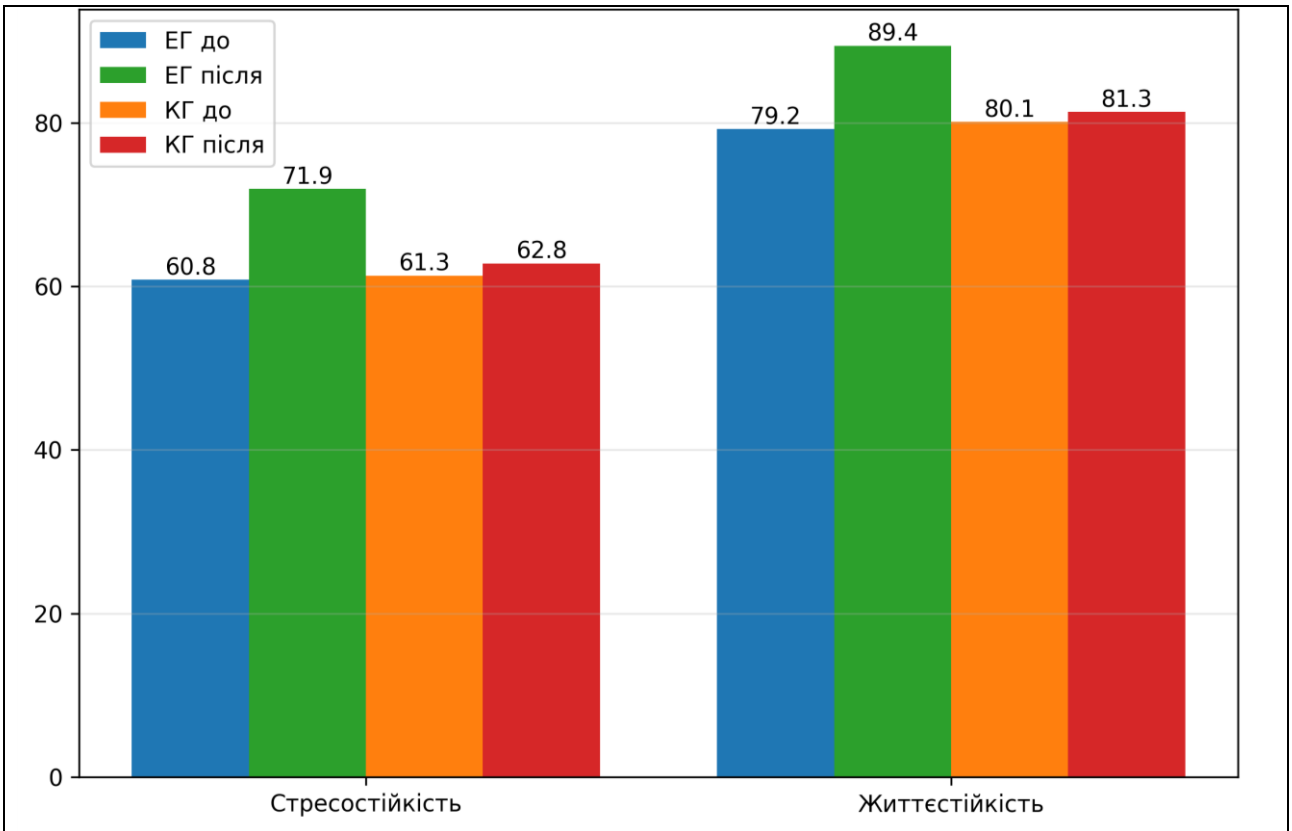


Рисунок 3.5. Динаміка показників стресостійкості та життєстійкості військовослужбовців експериментальної та контрольної груп до і після реалізації програми психологічної підтримки

Значні зміни були зафіксовані й у структурі тривожності військовослужбовців. Зокрема, середній показник ситуативної тривожності в експериментальній групі знизився з 42,8 бала до 34,6 бала. Одночасно рівень особистісної тривожності зменшився з 44,3 бала до 37,5 бала. Отримані результати свідчать про зниження емоційної напруженості, підвищення психологічної стабільності та покращення здатності контролювати власний емоційний стан у складних життєвих ситуаціях.

Особливо показовими виявилися зміни у розподілі рівнів тривожності. Якщо до початку програми високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 18 військовослужбовців експериментальної групи (40,0%), то після завершення програми їх кількість зменшилася до 7 осіб (15,6%). Натомість частка респондентів із низьким рівнем тривожності збільшилася з 11,1% до 35,6%. Подібна тенденція була характерна і для показників особистісної тривожності (Рисунок 3.6.).

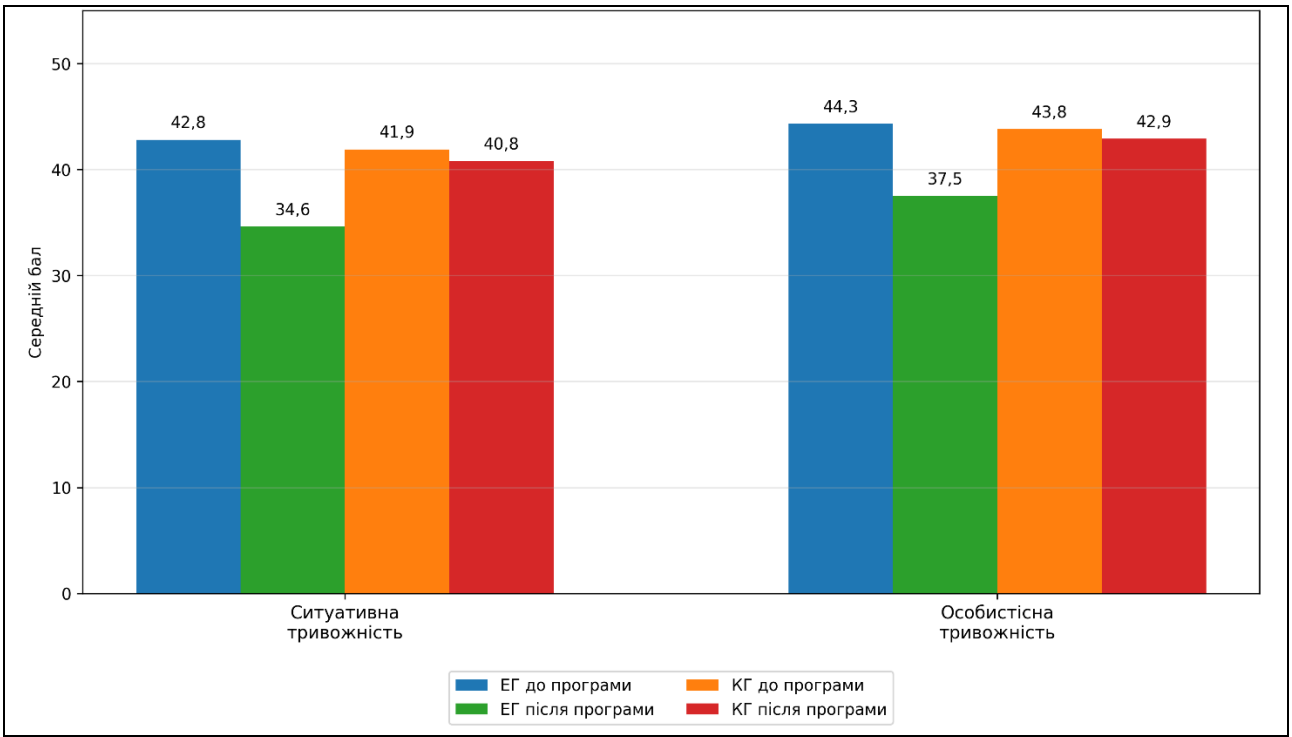


Рисунок 3.6. Динаміка показників ситуативної та особистісної тривожності військовослужбовців експериментальної та контрольної груп до і після реалізації програми психологічної підтримки

Аналіз результатів методики «САН» дозволив встановити покращення психоемоційного стану учасників експериментальної групи. Так, середній показник самопочуття зріс із 4,8 до 5,9 бала, показник активності - з 4,9 до 5,8 бала, а показник настрою - з 5,0 до 6,2 бала. Отримані результати свідчать про загальне покращення функціонального стану військовослужбовців, підвищення рівня енергійності та формування більш позитивного емоційного фону (Рисунок 3.7.).

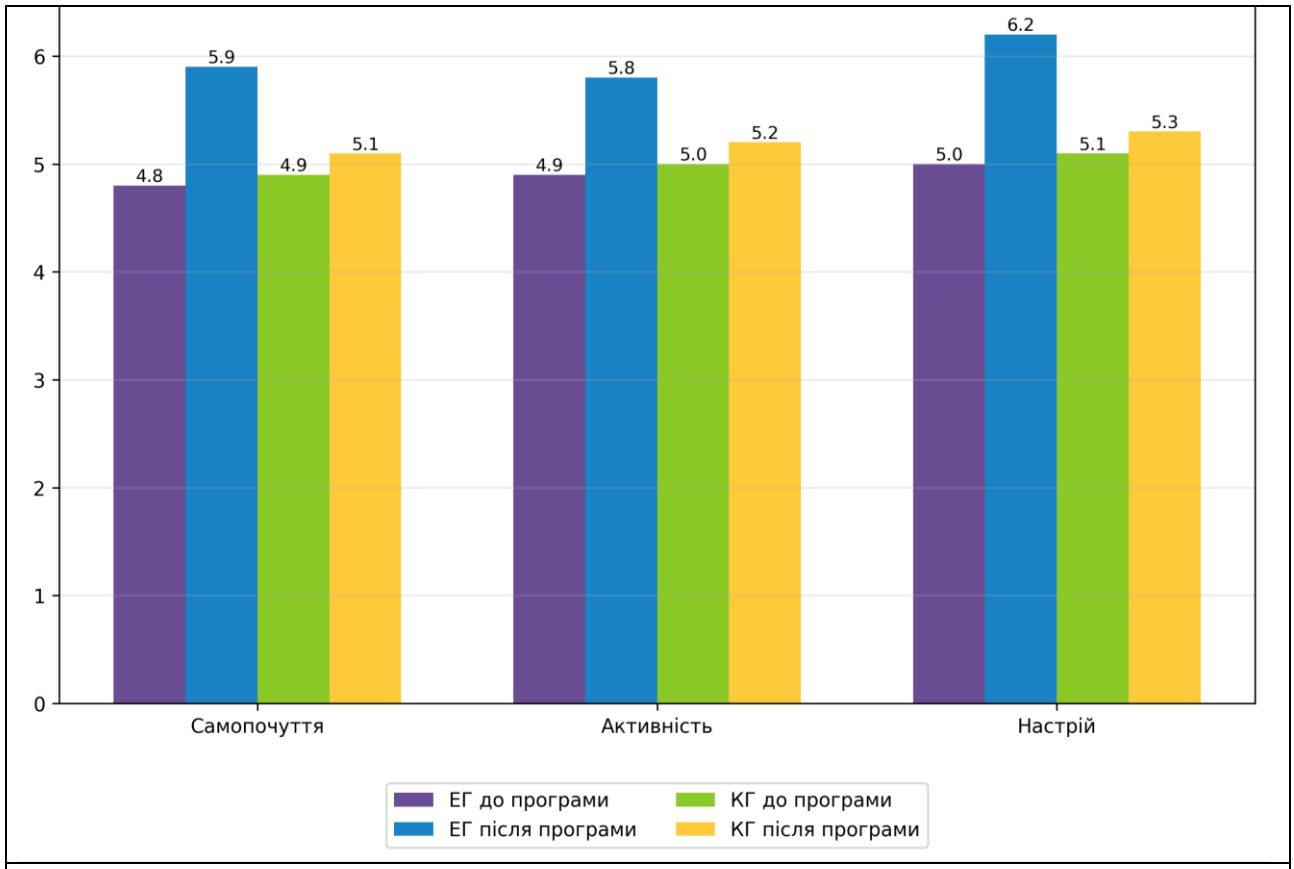


Рисунок 3.7. Динаміка показників психоемоційного стану за методикою «САН» у військовослужбовців експериментальної та контрольної груп до і після реалізації програми психологічної підтримки.

Важливим завданням дослідження стало вивчення змін у структурі копінг-поведінки військовослужбовців. Аналіз результатів опитувальника WCQ показав, що після завершення програми учасники експериментальної групи значно частіше використовували адаптивні стратегії подолання стресу. Найбільше зростання було зафіксовано за шкалами «Планування вирішення

проблеми», «Позитивна переоцінка» та «Самоконтроль». Водночас знизилася частота використання дезадаптивної стратегії «Втеча-уникнення».

Зокрема, середній показник використання стратегії планування вирішення проблеми зріс із 11,8 до 16,4 бала. Показник позитивної переоцінки збільшився з 10,6 до 15,1 бала, а самоконтролю - з 12,4 до 16,3 бала. Натомість показник втечі-уникнення зменшився з 14,2 до 9,7 бала. Такі результати свідчать про формування більш конструктивних способів реагування на труднощі та розвиток здатності до активного подолання стресових ситуацій (Рисунок 3.8.).

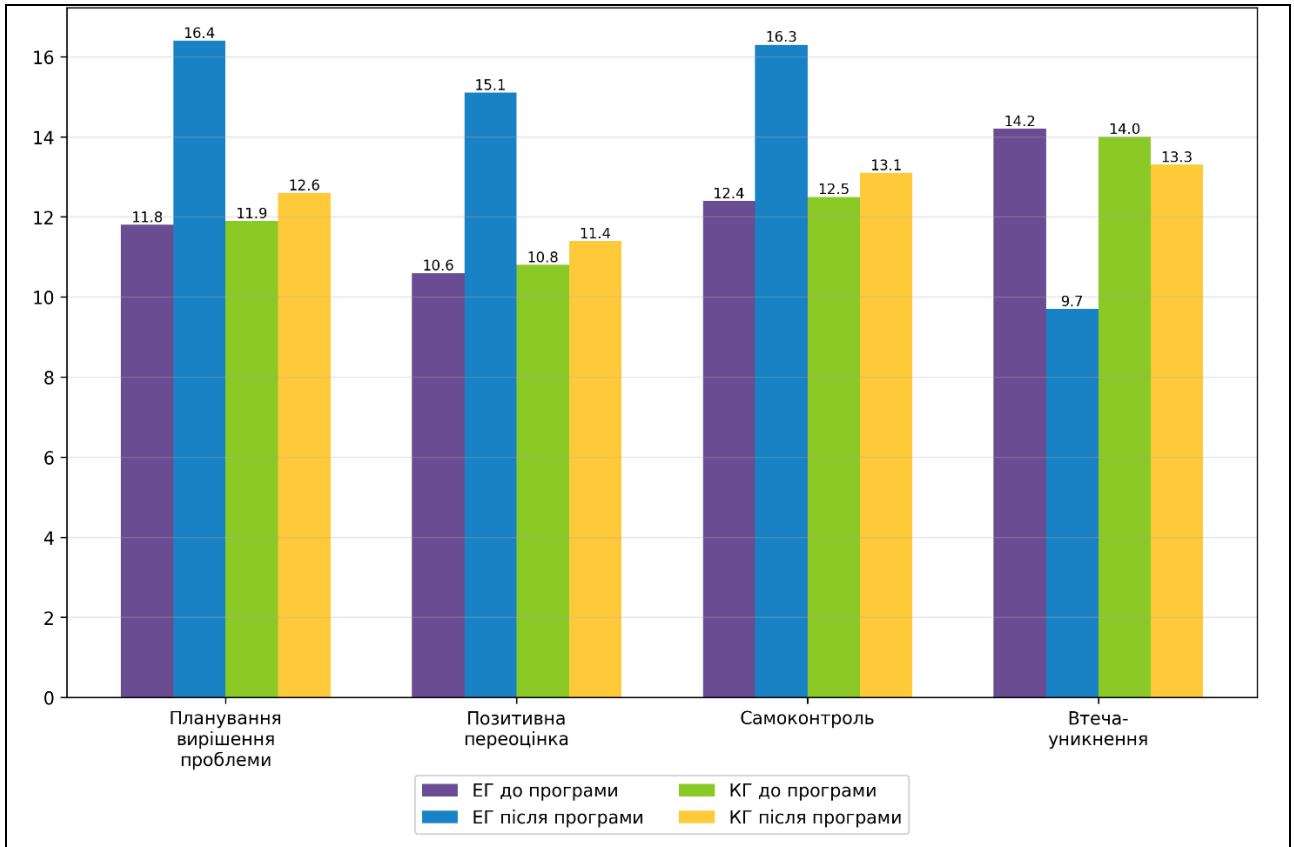


Рисунок 3.8. Динаміка показників копінг-стратегій за опитувальником WCQ у військовослужбовців експериментальної та контрольної груп до і після реалізації програми психологічної підтримки.

Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп дозволило встановити суттєві відмінності в динаміці психологічних показників. У контрольній групі зміни були незначними та не виходили за межі статистичної похибки. Середній показник стресостійкості зріс лише на 1,5 бала,

життєстійкості - на 1,2 бала, тоді як показники тривожності практично не змінилися. Це підтверджує припущення про те, що позитивна динаміка в експериментальній групі обумовлена саме участю у програмі психологічної підтримки.

Для перевірки статистичної значущості виявлених змін було використано t-критерій Стьюдента. Результати аналізу показали, що зміни показників стресостійкості ($t = 3,87$; $p \leq 0,01$), життєстійкості ($t = 3,54$; $p \leq 0,01$), ситуативної тривожності ($t = 3,76$; $p \leq 0,01$) та особистісної тривожності ($t = 3,21$; $p \leq 0,01$) є статистично значущими. Це дозволяє стверджувати, що виявлені позитивні зміни мають не випадковий характер і можуть бути пов’язані з ефективністю реалізованої програми.

Загалом результати формувального експерименту засвідчили високу ефективність запропонованої програми психологічної підтримки військовослужбовців. Участь у програмі сприяла підвищенню рівня стресостійкості, розвитку життєстійкості, зниженню рівня тривожності, покращенню психоемоційного стану та формуванню більш адаптивних копінг-стратегій. Отримані результати підтверджують доцільність використання комплексних психологічних програм у системі психологічного забезпечення військовослужбовців та свідчать про перспективність подальшого впровадження подібних заходів у практику роботи військових психологів.

Таким чином, формувальний експеримент підтвердив висунуту гіпотезу про можливість цілеспрямованого підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців шляхом реалізації спеціально розробленої програми психологічної підтримки. Отримані результати стали підставою для формулювання практичних рекомендацій щодо організації психологічної роботи з особовим складом та визначення перспектив подальших досліджень у даному напрямі.

3.6. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості військовослужбовців різних вікових категорій

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження дозволили встановити, що рівень стресостійкості військовослужбовців значною мірою залежить від вікових особливостей особистості, накопиченого життєвого досвіду, сформованості навичок психологічної саморегуляції, особливостей копінг-поведінки та рівня життєстійкості. Виявлені закономірності обумовлюють необхідність розробки та впровадження практичних рекомендацій, спрямованих на підтримання та розвиток психологічної стійкості військовослужбовців різних вікових категорій. Особливої актуальності це питання набуває в умовах сучасної військової діяльності, яка супроводжується тривалим впливом стресогенних факторів, високим рівнем відповідальності та необхідністю постійної психологічної мобілізації особистості.

Одним із першочергових напрямів роботи щодо розвитку стресостійкості є систематичне здійснення психологічного моніторингу особового складу. Проведене дослідження показало, що навіть серед військовослужбовців із тривалим професійним досвідом можуть зустрічатися особи з підвищеним рівнем тривожності та недостатньо сформованими механізмами психологічної адаптації. Саме тому важливим завданням військових психологів має бути регулярне психодіагностичне обстеження військовослужбовців із використанням стандартизованих методик оцінки стресостійкості, життєстійкості, тривожності та психоемоційного стану. Результати такого моніторингу дозволять своєчасно виявляти осіб групи ризику та організовувати необхідну психологічну допомогу.

Особлива увага повинна приділятися молодим військовослужбовцям віком від 20 до 30 років. Результати дослідження свідчать, що саме ця категорія характеризується найнижчими показниками самооцінки стресостійкості та найвищим рівнем тривожності. Молоді військовослужбовці перебувають на етапі професійного становлення, адаптації до умов служби та формування

власної системи психологічних ресурсів. У зв'язку з цим доцільним є проведення спеціальних адаптаційних програм, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, подолання невизначеності та підвищення впевненості у власних можливостях. Значний ефект можуть забезпечувати тренінги розвитку психологічної стійкості, групові заняття з формування навичок подолання стресу та індивідуальне психологічне консультування.

Для військовослужбовців середньої вікової групи особливого значення набуває підтримання вже сформованих адаптаційних механізмів та профілактика професійного вигорання. Саме в цей період професійної діяльності особа часто стикається з підвищеним рівнем відповідальності, необхідністю керівництва підлеглими та виконанням складних управлінських функцій. У зв'язку з цим доцільним є проведення заходів, спрямованих на розвиток навичок ефективного розподілу ресурсів, управління власним часом та попередження хронічного психоемоційного перенапруження. Важливу роль у цьому процесі можуть відігравати програми психологічної профілактики, що включають тренінги стрес-менеджменту та розвиток навичок конструктивного вирішення проблем.

Щодо військовослужбовців старшої вікової категорії, основним напрямом психологічної роботи має бути підтримання досягнутого рівня психологічної стійкості та залучення їхнього професійного досвіду до процесу підготовки молодших колег. Представники цієї вікової групи можуть виступати наставниками та джерелом соціальної підтримки для молодих військовослужбовців. Залучення старших військовослужбовців до програм наставництва сприятиме не лише передачі професійного досвіду, але й зміцненню психологічної згуртованості військових колективів.

Важливим компонентом розвитку стресостійкості є формування навичок емоційної саморегуляції. Дослідження показало, що високий рівень стресостійкості безпосередньо пов'язаний зі здатністю особистості контролювати власні емоційні реакції та зберігати психологічну рівновагу в складних умовах. З огляду на це доцільним є систематичне навчання

військовослужбовців технікам саморегуляції, зокрема методам контрольованого дихання, м’язової релаксації, самонавіювання, психологічного відновлення та швидкого зниження рівня психоемоційного напруження. Практика регулярного використання таких технік сприяє формуванню стійких навичок управління власним психологічним станом.

Одним із перспективних напрямів роботи є розвиток життєстійкості як інтегральної характеристики особистості. Отримані результати підтвердили наявність тісного позитивного зв’язку між життєстійкістю та стресостійкістю військовослужбовців. У зв’язку з цим психологічна робота повинна бути спрямована на розвиток трьох основних компонентів життєстійкості: залученості, контролю та прийняття виклику. Для цього доцільно використовувати тренінгові програми особистісного розвитку, вправи на формування активної життєвої позиції та розвиток здатності сприймати труднощі як можливості для професійного та особистісного зростання.

Особливого значення набуває формування адаптивних копінг-стратегій. Результати дослідження показали, що високий рівень стресостійкості пов’язаний із переважанням таких стратегій, як планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та самоконтроль. Натомість часте використання стратегії уникнення асоціюється зі зниженням адаптаційних можливостей особистості. У зв’язку з цим рекомендується включати до програм психологічної підготовки вправи, спрямовані на розвиток конструктивних способів подолання труднощів, навчання алгоритмам прийняття рішень у складних ситуаціях та формування навичок раціонального аналізу проблем.

Важливим чинником підтримання психологічної стійкості є розвиток соціальної підтримки в підрозділах. Проведене дослідження підтвердило значення міжособистісних відносин для успішної адаптації військовослужбовців до умов професійної діяльності. Сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню відчуття безпеки та зміцненню психологічної впевненості. З

метою розвитку соціальної підтримки рекомендується організовувати командні тренінги, заходи зі згуртування особового складу та програми розвитку ефективної комунікації.

Окремим напрямом роботи має стати профілактика професійного вигорання. Тривалий вплив стресогенних факторів може призводити до поступового виснаження психологічних ресурсів навіть у військовослужбовців із високим рівнем стресостійкості. З метою попередження таких негативних наслідків необхідно забезпечувати раціональний режим праці та відпочинку, створювати умови для психологічного відновлення після виконання складних завдань та своєчасно організовувати психологічну допомогу особам із ознаками емоційного виснаження.

Важливу роль у розвитку стресостійкості відіграє психологічна підготовка до дій в екстремальних умовах. Доцільним є використання спеціальних тренінгів, які моделюють стресові ситуації та дозволяють військовослужбовцям відпрацьовувати навички ефективного реагування в умовах невизначеності та дефіциту часу. Подібна підготовка сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях та формуванню готовності до подолання труднощів.

Позитивний вплив на розвиток стресостійкості може мати впровадження психоосвітніх програм. Надання військовослужбовцям знань про природу стресу, особливості його впливу на організм та ефективні способи подолання сприяє підвищенню рівня психологічної компетентності та формуванню більш усвідомленого ставлення до власного психічного здоров’я. Психоосвітня робота може здійснюватися у формі лекцій, семінарів, інформаційних занять та консультацій.

Доцільним є також активне використання сучасних цифрових технологій психологічної підтримки. Мобільні застосунки для контролю емоційного стану, онлайн-програми саморегуляції, електронні ресурси з психологічної освіти можуть стати додатковим інструментом підтримання психологічної стійкості

особового складу, особливо в умовах обмежених можливостей безпосередньої взаємодії з психологом.

Значну увагу необхідно приділяти роботі з командирами підрозділів. Саме керівники часто першими помічають зміни у поведінці підлеглих та можуть впливати на психологічний клімат у колективі. Тому рекомендується проводити спеціальні заняття для командного складу, спрямовані на розвиток навичок психологічної підтримки особового складу, розпізнавання ознак психологічного неблагополуччя та організації ефективної взаємодії з військовими психологами.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна зазначити, що розвиток стресостійкості військовослужбовців повинен здійснюватися комплексно та враховувати вікові особливості особистості, рівень професійного досвіду та індивідуально-психологічні характеристики. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практичній діяльності військових психологів, командирів підрозділів та фахівців системи морально-психологічного забезпечення з метою підвищення ефективності психологічного супроводу військовослужбовців різних вікових категорій та зміцнення їхньої психологічної стійкості в умовах сучасної військової діяльності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей самооцінки рівня стресостійкості у військовослужбовців різного віку. Актуальність обраної теми обумовлена зростанням ролі психологічних чинників у забезпеченні ефективності професійної діяльності військовослужбовців в умовах підвищеного ризику, значного психоемоційного навантаження та тривалого впливу стресогенних факторів. У процесі дослідження було розкрито сутність понять стресу, стресостійкості та життєстійкості, проаналізовано вікові особливості особистості військовослужбовців, визначено основні чинники формування психологічної стійкості, а також здійснено емпіричну перевірку взаємозв'язку між віком та показниками стресостійкості.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив встановити, що стресостійкість є складним інтегративним утворенням особистості, яке забезпечує здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігати психічну рівновагу та підтримувати продуктивність діяльності за наявності значних зовнішніх і внутрішніх навантажень. Встановлено, що стресостійкість формується під впливом комплексу біологічних, психологічних і соціальних чинників та тісно пов'язана з рівнем життєстійкості, особливостями емоційної саморегуляції, копінг-поведінки та соціальної підтримки. Аналіз сучасних психологічних концепцій показав, що важливе значення для розвитку стресостійкості мають життєвий досвід особистості, сформованість адаптивних механізмів реагування на труднощі та здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій.

У роботі було обґрунтовано, що військова діяльність належить до професій із високим рівнем психологічного ризику. Виконання службових обов'язків у складних та небезпечних умовах вимагає від військовослужбовців значного рівня емоційної стабільності, самоконтролю, відповідальності та готовності до прийняття рішень в умовах невизначеності. Саме тому

стресостійкість виступає одним із ключових чинників професійної ефективності військовослужбовців та важливою умовою збереження їхнього психічного здоров'я.

Емпіричне дослідження проводилося на базі вибірки із 90 військовослужбовців, які були розподілені на три вікові групи: від 20 до 30 років, від 31 до 40 років та від 41 до 50 років. Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, до якого увійшли методика самооцінки стресостійкості, опитувальник життєстійкості С. Мадді, методика оцінки тривожності Спілбергера - Ханіна, методика «САН» та опитувальник копінг-стратегій WCQ Р. Лазаруса. Застосування комплексу взаємодоповнюючих методик дозволило здійснити всебічний аналіз психологічних характеристик досліджуваних та визначити особливості їхнього взаємозв'язку.

За результатами аналізу самооцінки стресостійкості встановлено наявність виражених вікових відмінностей між досліджуваними групами. Виявлено тенденцію до поступового підвищення рівня стресостійкості зі збільшенням віку військовослужбовців. Середній показник стресостійкості у групі віком від 20 до 30 років становив 58,4 бала, у групі віком від 31 до 40 років - 65,7 бала, а серед військовослужбовців віком від 41 до 50 років - 71,2 бала. Отримані результати свідчать про позитивний вплив життєвого та професійного досвіду на формування психологічної стійкості особистості.

Дослідження життєстійкості показало аналогічну тенденцію. Встановлено, що зі збільшенням віку зростають показники залученості, контролю та прийняття виклику, які є основними компонентами життєстійкості. Найвищі результати були зафіксовані серед військовослужбовців старшої вікової групи, що свідчить про більш розвинені адаптаційні механізми та здатність ефективно використовувати власні психологічні ресурси у складних життєвих ситуаціях.

Водночас було встановлено, що рівень ситуативної та особистісної тривожності має тенденцію до зниження зі збільшенням віку. Молодші

військовослужбовці характеризувалися більш високими показниками тривожності, тоді як представники старших вікових категорій демонстрували більшу емоційну стабільність та впевненість у власних можливостях. Отримані результати свідчать про поступове вдосконалення механізмів психологічної адаптації та саморегуляції у процесі професійного становлення особистості.

Кореляційний аналіз дозволив підтвердити існування статистично значущого позитивного взаємозв'язку між віком та рівнем стресостійкості ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$). Також було встановлено позитивний зв'язок між стресостійкістю та життєстійкістю ($r = 0,69$; $p \leq 0,01$) та негативний зв'язок між стресостійкістю і показниками ситуативної та особистісної тривожності. Отримані результати підтверджують, що високий рівень психологічної стійкості пов'язаний із розвиненими адаптаційними ресурсами особистості та здатністю ефективно контролювати власний емоційний стан.

У процесі дослідження було розроблено та впроваджено програму психологічної підтримки, спрямовану на розвиток стресостійкості військовослужбовців. Програма реалізовувалася протягом восьми тижнів та включала комплекс заходів, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня життєстійкості та зниження тривожності. До складу експериментальної групи увійшли 45 військовослужбовців, тоді як ще 45 осіб становили контрольну групу.

Результати формувального експерименту засвідчили високу ефективність розробленої програми. Після завершення корекційно-розвивальної роботи середній показник стресостійкості в експериментальній групі зріс з 60,8 до 71,9 бала, тоді як у контрольній групі зміни були мінімальними. Одночасно було зафіксовано підвищення показників життєстійкості, покращення психоемоційного стану та зниження рівня ситуативної й особистісної тривожності. Значні позитивні зміни також відбулися у структурі копінг-поведінки військовослужбовців. Після проходження програми учасники значно

частіше використовували конструктивні стратегії подолання стресу, зокрема планування вирішення проблеми, позитивну переоцінку та самоконтроль.

Статистична обробка результатів підтвердила достовірність отриманих змін. Встановлено, що позитивна динаміка показників стресостійкості, життєстійкості та тривожності в експериментальній групі є статистично значущою та не має випадкового характеру. Це дозволяє зробити висновок про ефективність запропонованої програми психологічної підтримки та доцільність її використання у практиці психологічного забезпечення військовослужбовців.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості військовослужбовців різних вікових категорій. Визначено необхідність систематичного психологічного моніторингу особового складу, проведення тренінгових програм розвитку життєстійкості та навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, розвитку соціальної підтримки у військових колективах та впровадження психоосвітніх заходів. Особлива увага повинна приділятися молодим військовослужбовцям, які характеризуються нижчим рівнем стресостійкості та потребують більш інтенсивного психологічного супроводу.

Таким чином, результати проведеного дослідження повністю підтвердили висунуту гіпотезу про існування взаємозв’язку між віком військовослужбовців та рівнем їхньої стресостійкості. Встановлено, що зі збільшенням віку відбувається підвищення рівня стресостійкості та життєстійкості, а також зниження рівня тривожності. Доведено ефективність спеціально розробленої програми психологічної підтримки щодо підвищення стресостійкості військовослужбовців. Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення для вдосконалення системи психологічного забезпечення військовослужбовців та можуть бути використані в діяльності військових психологів, фахівців системи морально-психологічного забезпечення та командирів підрозділів. Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні особливостей розвитку стресостійкості військовослужбовців різних спеціальностей, дослідженні впливу бойового досвіду на психологічну стійкість

особистості та розробці диференційованих програм психологічної підтримки для різних категорій військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : навч. посіб. Київ : Талком, 2016. 336 с.

2. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.

3. Блінов О. А. Психологічна допомога військовослужбовцям в умовах бойового стресу. Київ : Талком, 2020. 260 с.

4. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 1007 с.

5. Галецька І. І. Психологія здоров'я. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. 338 с.

6. Дуткевич Т. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 388 с.

7. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 200 с.

8. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина – людина» : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2013. 266 с.

9. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

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

11. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : Ельга ; Ніка-Центр, 2004. 400 с.

12. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

13. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 536 с.

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

15. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 272 с.

16. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

17. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.

18. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера : монографія. Київ : НУОУ, 2012. 463 с.

19. Осьодло В. І. Військова психологія : підручник. Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2017. 496 с.

20. Панок В. Г. Психологічна служба : навч.-метод. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

21. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності : монографія. Харків : НА НГУ, 2013. 344 с.

22. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності : монографія. Харків : НАНГУ, 2017. 745 с.

23. Приходько І. І. Професійний психологічний відбір майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України : монографія. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2008. 336 с.

24. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. Львів : Колесо, 2012. 244 с.

25. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.

26. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

27. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

28. Хміляр О. Ф. Психологія бойової діяльності військовослужбовця : навч. посіб. Київ : НУОУ, 2017. 230 с.

29. Хміляр О. Ф. Психологічна підготовка військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Київ : НУОУ, 2019. 256 с.

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

31. Ягупов В. В. Військова дидактика : навч. посіб. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2000. 400 с.

32. Колесніченко О. С. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності : монографія. Харків : НАНГУ, 2017. 412 с.

33. Колесніченко О. С. Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах. Харків : НАНГУ, 2018. 286 с.

34. Клочков В. Поняття та структура психологічної стійкості військовослужбовців до виконання бойових завдань. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 4(68). С. 52–63.

35. Клочко А., Семенець-Орлова І. Бойовий стрес як детермінанта порушень ментального здоров’я в умовах війни. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров’я. 2024. № 1. С. 112–118.

36. Висятицька Н. Д., Лиса М. О. Когнітивні та поведінкові методи як ефективний спосіб підтримки психологічної стійкості військовослужбовців під час бойового стресу. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2024. № 2. С. 12–20.

37. Щирук І. А. Психологічні особливості негативних наслідків посттравматичного стресового розладу й травмування у військовослужбовців та осіб, постраждалих на бойовий стрес. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 3. С. 80–88.

38. Українець В. М. Результати експериментальної перевірки програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою. Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія. 2025. № 3. С. 39–47.

39. Блінов О. А. Опитувальник бойового стресу: обґрунтування та застосування. Проблеми сучасної психології. 2016. № 31. С. 58–68.

40. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

41. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

42. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Психологічна допомога військовослужбовцям, звільненим з військової служби : метод. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 120 с.

43. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

44. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім "Персонал"», 2017. 160 с.

45. Вознесенська О. Л. Ресурси особистості в умовах подолання наслідків психотравмуючих подій. Простір арт-терапії. 2017. Вип. 1. С. 15–27.

46. Лазос Г. П. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. Київ : Логос, 2015. 207 с.

47. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій : монографія. Київ : КНТЕУ, 2007. 342 с.

48. Онищенко Н. В. Психологічні особливості переживання стресу особистістю. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2014. Вип. 16. С. 170–178.

49. Шевченко В. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після участі в бойових діях. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 5(63). С. 118–124.

50. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco : Jossey-Bass, 1979. 255 p.

51. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.

52. Bartone P. T. Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51, № 2. P. 72–82.

53. Bartone P. T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? Military Psychology. 2006. Vol. 18, Suppl. P. S131–S148.

54. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.

55. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, № 2. P. 267–283.

56. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.

57. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior. 1980. Vol. 21, № 3. P. 219–239.

58. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology. 2004. Vol. 55. P. 745–774.

59. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. New York : Plenum Press, 1998. 296 p.

60. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. New York : McGraw-Hill, 1966. 466 p.

61. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

62. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1, № 3. P. 160–168.

63. Maddi S. R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Dordrecht : Springer, 2013. 88 p.

64. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You. New York : AMACOM, 2005. 213 p.

65. Meichenbaum D. Stress Inoculation Training. New York : Pergamon Press, 1985. 232 p.

66. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p.

67. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983. 36 p.

68. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life’s Greatest Challenges. Cambridge : Cambridge University Press, 2018. 352 p.

69. Taylor S. E. Health Psychology. 10th ed. New York : McGraw-Hill Education, 2018. 448 p.

70. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18.