МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 7.С4.25-4-з
спеціальності С4– Психологія
освітньо-професійної програми: Психологія
Парсова Аліна Олександрівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Паскевська Ю.А.
Рецензент: PhD, доцент кафедри психології Коваль Г.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Парсовій Аліні Олександрівні

1. Тема роботи: Гендерні відмінності стресостійкості військовослужбовців під час проходження служби
керівник роботи Паскевська Ю.А., канд. психол. наук, доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «25» 09 2026 року № 1323-с
2. Термін подання студентом роботи ____24.10.2026_____
3. Вихідні дані до роботи: теоретичні та методологічні положення сучасної психологічної науки щодо проблеми стресостійкості особистості.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати сучасні психологічні підходи до вивчення стресу та стресостійкості особистості; розкрити психологічний зміст та основні характеристики стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби; обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію та методів статистичної обробки даних для дослідження гендерних відмінностей стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби; розробити практичні рекомендації щодо підтримання та підвищення стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Паскевська Ю.А., доцент		
Розділ 1	Паскевська Ю.А., доцент		
Розділ 2	Паскевська Ю.А., доцент		
Розділ 3	Паскевська Ю.А., доцент		
Висновки	Паскевська Ю.А., доцент		

Дата видачі завдання_____2026 рік_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень- серпень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2026 р.	Виконано

Студент _____ А. О. Парсова

Керівник роботи _____ Ю. А. Паскевська

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 99 сторінок, 1 таблиця, 66 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – стресостійкість військовослужбовців під час проходження військової служби.

Предмет дослідження – гендерні відмінності стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні відмінності стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби.

Гіпотеза: жінки-військовослужбовці порівняно з чоловіками характеризуються вищим рівнем сприйманого стресу та більш вираженим використанням емоційно орієнтованих копінг-стратегій, тоді як чоловіки демонструють вищі показники стресостійкості та частіше використовують проблемно орієнтовані копінг-стратегії.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння, класифікація, систематизація наукових джерел; емпіричні – психологічне тестування; статистичні – описова статистика, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей взаємозв’язку стресостійкості, сприйманого стресу та копінг-стратегій у невеликій вибірці військовослужбовців, а також у виявленні описових міжгрупових відмінностей за окремими копінг-стратегіями, які потребують подальшої перевірки.

Галузь використання: психологічний супровід військової служби.

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ВІЙСЬКОВА СЛУЖБА.

SUMMARY

Parsova A. O. Gender Differences in Stress Resistance of Military Personnel During Military Service.

The qualifying work comprises 99 pages, 1 tables, 66 references and 3 appendices.

The qualifying work presents a theoretical analysis and an empirical study of gender-related aspects of stress resistance among military personnel. The relevance of the research is determined by the high psychological and physical demands of military service and the need to support adaptation and psychological well-being under stressful conditions. Stress resistance is considered alongside perceived stress and coping strategies.

The research object: the stress resistance of military personnel during military service.

The research subject: gender differences in the stress resistance of military personnel during military service.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate gender differences in the stress resistance of military personnel during military service.

The research tasks are:

— to analyze contemporary psychological approaches to the study of stress and individual stress resistance;

— to explain the psychological content and main characteristics of stress resistance among military personnel;

— to substantiate the choice of psychodiagnostic instruments and statistical methods for studying gender differences in stress resistance among military personnel;

— to develop practical recommendations for maintaining and enhancing the stress resistance of military personnel.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of Stress Resistance of Military Personnel» provides a theoretical analysis of the concepts of stress and stress resistance. The main psychological approaches to understanding stress resistance are considered, its structural and functional characteristics are analyzed, and the main factors influencing stress resistance are identified. Particular attention is paid to the stressful conditions and psychological demands associated with military service.

Chapter 2 «Gender Differences in Psychological Responses to Stress» examines contemporary theoretical approaches to the study of gender differences in stress responses. The psychological characteristics of men and women in stressful situations are analyzed, and the role of individual and gender-related factors in adaptation to stressful conditions is considered. The theoretical basis for the empirical study of gender differences in the stress resistance of military personnel is substantiated.

Chapter 3, «Empirical Study of Gender Differences in Stress Resistance of Military Personnel» presents the research design, sample, diagnostic methods and procedure, followed by the analysis of the obtained data. The sample consisted of 20 military personnel: 11 men and 9 women. Group comparisons were conducted using the Mann–Whitney U test, and associations between variables were examined using Spearman's rank correlation coefficient.

Key words: gender differences, military personnel, military service, psychological resilience, stress, stress factors, stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 14
1.1. Сучасні психологічні підходи до розуміння стресу та стресостійкості особистості 14
1.2. Психологічний зміст та основні характеристики стресостійкості військовослужбовців 21
1.3. Стресогенні чинники військової служби та психологічні особливості адаптації військовослужбовців 29
1.4. Гендерні відмінності у реагуванні на стрес та його подоланні 36
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ 46
2.1. Організація, етапи та процедура емпіричного дослідження 46
2.2. Характеристика бази дослідження та вибірки 51
2.3. Аналіз методів математико-статистичної обробки результатів та етапів дослідженння 55
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ 72
3.1. Аналіз показників стресостійкості та сприйманого стресу військовослужбовців під час проходження військової служби 72
3.2. Порівняльний аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій чоловіків і жінок-військовослужбовців під час проходження військової служби 75
3.3. Аналіз взаємозв’язків між стресостійкістю, сприйманим стресом та копінг-стратегіями 79
3.4. Психологічна інтерпретація виявлених гендерних відмінностей 83
3.5. Практичні рекомендації щодо підтримання та підвищення стресостійкості військовослужбовців 87
ВИСНОВКИ 96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 100
ДОДАТКИ 108

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови військової служби висувають до особистості військовослужбовця підвищені вимоги щодо фізичної, психологічної та емоційної стійкості. Військова діяльність здійснюється в умовах невизначеності, високої відповідальності, значного фізичного та психологічного навантаження, дефіциту часу, емоційного напруження та потенційної загрози життю і здоров'ю. За таких умов здатність ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати оптимальний рівень функціонування та адаптуватися до складних обставин є важливою передумовою успішного виконання службових і бойових завдань.

Особливої актуальності проблема стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби набуває в умовах повномасштабної війни в Україні. Військовослужбовці тривалий час можуть перебувати під впливом комплексу стресогенних чинників, серед яких бойове навантаження, безпосередня загроза життю, фізичне виснаження, порушення режиму сну та відпочинку, необхідність швидкого прийняття рішень і тривале перебування в небезпечному середовищі. Сукупна дія цих чинників може негативно впливати на психічне здоров'я, емоційний стан, професійну ефективність та адаптаційні можливості особистості.

Проблема стресу та стресостійкості посідає важливе місце в сучасній психологічній науці. Стресостійкість розглядається як важлива психологічна характеристика та ресурс адаптації особистості до складних життєвих обставин. Для військовослужбовців вона набуває особливого значення, оскільки здатність зберігати ефективність функціонування в умовах значного стресового навантаження безпосередньо пов'язана з успішністю професійної діяльності, психологічною адаптацією та збереженням психічного благополуччя.

Важливим напрямом сучасних психологічних досліджень є вивчення індивідуально-психологічних відмінностей у реагуванні на стрес, зокрема гендерних. Чоловіки та жінки при проходженні військової служби можуть відрізнятися за особливостями сприймання стресових ситуацій, емоційного реагування, використання копінг-стратегій та залучення психологічних ресурсів для подолання труднощів. Водночас наявні результати досліджень не дають підстав для однозначного висновку про універсальну перевагу представників однієї статі за показниками стресостійкості, оскільки психологічне реагування залежить також від характеру стресової ситуації, умов діяльності, індивідуальних ресурсів та соціального контексту.

Актуальність вивчення гендерних відмінностей військовослужбовців під час проходження військової служби посилюється зростанням ролі жінок у військовій сфері та їхньою активною участю у виконанні службових і бойових завдань. У зв'язку з цим виникає потреба у дослідженні психологічних характеристик військовослужбовців чоловічої та жіночої статі в умовах спільного професійного середовища. Особливого значення набуває визначення того, чи існують відмінності військовослужбовців за рівнем стресостійкості, сприйманні стресу та способах його подолання.

Окремої уваги потребують копінг-стратегії як способи когнітивного та поведінкового подолання складних або стресових ситуацій. Дослідження особливостей копінг-поведінки у взаємозв'язку зі стресостійкістю та сприйманим стресом дає змогу більш комплексно охарактеризувати психологічне функціонування військовослужбовців. Такий підхід дозволяє не лише порівняти показники чоловіків і жінок, а й визначити можливі взаємозв'язки між психологічними ресурсами, рівнем переживання стресу та способами його подолання.

Водночас питання гендерних відмінностей стресостійкості військовослужбовців залишається недостатньо однозначно висвітленим і потребує подальшого емпіричного вивчення. Особливої уваги потребує комплексний аналіз стресостійкості із одночасним урахуванням рівня

сприйманого стресу та особливостей використання копінг-стратегій. Саме це визначає наукову та практичну доцільність проведення відповідного дослідження.

Отже, актуальність дослідження визначається високою інтенсивністю стресогенних чинників сучасної військової служби, необхідністю збереження психологічного здоров'я та професійної ефективності військовослужбовців, а також потребою у поглибленому вивченні гендерних відмінностей рівня стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби, сприйманого стресу та способів подолання стресових ситуацій.

Ступінь розробленості проблеми. Проблематика стресу, стресостійкості, психологічної резильєнтності та копінг-поведінки представлена у сучасних психологічних дослідженнях. Значна увага приділяється вивченню психологічних ресурсів особистості, механізмів адаптації до стресових впливів та особливостей подолання складних життєвих ситуацій. Окремий напрям становлять дослідження психологічного функціонування військовослужбовців в умовах підвищеного стресового навантаження. Водночас потребують подальшого вивчення гендерні відмінності стресостійкості військовослужбовців із урахуванням сприйманого стресу та особливостей копінг-стратегій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні психологічні підходи до вивчення стресу та стресостійкості особистості.

2. Розкрити психологічний зміст та основні характеристики стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби.

3. Обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію та методів статистичної обробки даних для дослідження гендерних відмінностей стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби.

4. Розробити практичні рекомендації щодо підтримання та підвищення стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби.

Об’єкт дослідження – стресостійкість військовослужбовців під час проходження військової служби.

Предмет дослідження – гендерні відмінності стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні відмінності стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби.

Гіпотеза дослідження – припускається, що жінки-військовослужбовці порівняно з чоловіками характеризуються вищим рівнем сприйманого стресу та більш вираженим використанням емоційно орієнтованих копінг-стратегій, тоді як чоловіки демонструють вищі показники стресостійкості та частіше використовують проблемно орієнтовані копінг-стратегії.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань використано комплекс взаємопов’язаних методів дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння, класифікація, систематизація та узагальнення наукових джерел; емпіричний – психологічне тестування; психодіагностичні методики – Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) для визначення рівня психологічної стійкості, Perceived Stress Scale (PSS-10) для оцінювання рівня суб’єктивно сприйманого стресу та Brief COPE-28 для дослідження особливостей використання копінг-стратегій; методи математико-статистичної обробки даних – описова статистика, U-критерій Манна–Уїтні для порівняння показників незалежних груп чоловіків і жінок та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для визначення взаємозв’язків між досліджуваними показниками.

Емпіричну базу дослідження становили 20 військовослужбовців: 11 чоловіків і 9 жінок. Для оцінювання стресостійкості використано CD-RISC-10, для визначення сприйманого стресу – PSS-10, а для дослідження копінг-

стратегій – Brief COPE. Відмінності між групами аналізували за допомогою U-критерію Манна – Вітні, а взаємозв'язки між показниками – за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному розгляді стресостійкості, сприйманого стресу та копінг-стратегій у вибірці військовослужбовців. Установлено відсутність статистично значущих відмінностей між чоловіками й жінками за загальними показниками стресостійкості та сприйманого стресу. За двома копінг-стратегіями виявлено відмінності на рівні нескоригованих порівнянь, які не зберігають статистичної значущості після поправки на множинні порівняння. Також у роботі розглянуто взаємозв'язок між стресостійкістю та сприйманим стресом.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності військових психологів під час психологічного супроводу військовослужбовців, проведення психологічної підготовки, профілактики негативних наслідків тривалого стресу та розвитку конструктивних способів його подолання. Результати можуть бути використані під час планування заходів психологічної підтримки з урахуванням індивідуальних та гендерних особливостей військовослужбовців.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечуються теоретичною та методологічною обґрунтованістю, відповідністю використаних методів поставленим завданням, застосуванням психодіагностичних методик, дотриманням процедури проведення дослідження та використанням методів математико-статистичного аналізу. Інтерпретація результатів здійснюється з урахуванням чисельності вибірки та обмежень статистичного аналізу.

Апробація результатів дослідження. Апробація результатів дослідження не проводилася.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та трьох додатків. Робота містить таблиці й рисунки, що узагальнюють методичні положення та результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Сучасні психологічні підходи до розуміння стресу та стресостійкості особистості.

Проблема стресу та здатності особистості протистояти його негативному впливу належить до найбільш актуальних напрямів сучасної психологічної науки. Це зумовлено тим, що стресові ситуації є невід'ємною складовою життєдіяльності людини та можуть виникати в різних сферах її функціонування – професійній, соціальній, сімейній, особистісній. Водночас характер впливу стресу на людину залежить не лише від інтенсивності та тривалості зовнішніх несприятливих чинників, а й від особливостей їх сприймання, оцінювання та способів подолання.

Особливого значення проблема стресу набуває у професійній діяльності, яка пов'язана з підвищеним рівнем відповідальності, ризиком для життя і здоров'я, необхідністю швидкого прийняття рішень та функціонуванням в умовах невизначеності. До таких професій належить військова служба, у межах якої дія стресогенних чинників може бути тривалою, інтенсивною та комплексною. Тому вивчення психологічних механізмів стресу та ресурсів, що забезпечують збереження ефективності функціонування особистості в складних умовах, є важливою передумовою психологічного забезпечення військової діяльності.

У психологічній науці поняття «стрес» не має єдиного універсального трактування. Різні теоретичні підходи акцентують увагу на різних аспектах цього явища: зовнішніх чинниках, фізіологічних і психологічних реакціях людини, а також на процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Така багатовимірність поняття зумовила формування декількох взаємопов'язаних підходів до його вивчення.

Одним із перших системних напрямів дослідження стресу став фізіологічний підхід, пов’язаний із працями Г. Сельє. У межах цього підходу стрес розглядався передусім як неспецифічна реакція організму на різноманітні несприятливі впливи. Важливим положенням цієї концепції є розмежування стресу як загальної реакції організму та конкретних чинників, які її викликають. Останні можуть бути різноманітними за своїм характером, однак здатні запускати певний комплекс адаптаційних реакцій.

Фізіологічна концепція дала змогу розглядати стрес як закономірний механізм мобілізації ресурсів організму у відповідь на вимоги середовища. Водночас її обмеження для психологічного аналізу полягає в тому, що сама по собі фізіологічна реакція не пояснює індивідуальних відмінностей у переживанні однієї й тієї самої ситуації. Однаковий зовнішній стимул може сприйматися різними людьми як надзвичайно загрозливий, помірно складний або такий, що не становить істотної небезпеки. Саме тому подальший розвиток психології стресу був пов’язаний із переходом від переважно фізіологічного розуміння до аналізу психологічної оцінки ситуації.

Важливе місце в сучасній психології стресу посідає транзакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман. У межах цього підходу стрес розглядається не просто як властивість ситуації або як автоматична реакція людини, а як результат взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Стрес виникає тоді, коли людина оцінює вимоги ситуації як такі, що мають для неї значення, перевищують або загрожують перевищити доступні ресурси подолання. Таким чином, принципове значення набуває суб’єктивна оцінка ситуації та власних можливостей щодо її подолання.

У межах транзакційної моделі особливе значення мають два види когнітивної оцінки – первинна та вторинна. Первинна оцінка стосується визначення значення ситуації для благополуччя людини: вона може сприйматися як така, що не має суттєвого значення, як сприятлива або як стресогенна. У випадку стресогенної ситуації людина може оцінювати її як загрозу, втрату або виклик. Вторинна оцінка пов’язана з аналізом доступних

ресурсів і можливостей подолання ситуації. Отже, переживання стресу значною мірою визначається не лише об’єктивними характеристиками події, а й тим, як особистість її інтерпретує та оцінює власну спроможність діяти.

Такий підхід має особливе значення для дослідження військовослужбовців, оскільки умови військової служби містять численні об’єктивні стресогенні чинники, проте їх психологічний вплив може відрізнятися залежно від індивідуального досвіду, оцінки небезпеки, рівня підготовленості, доступних ресурсів та способів подолання труднощів. Сучасні дослідження психологічного стресу у військовому середовищі також використовують транзакційну теорію як одну з основних моделей пояснення взаємодії між стресорами, когнітивною оцінкою, копінгом і наслідками стресу.

Важливою складовою транзакційного підходу є поняття копінгу – сукупності когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління вимогами ситуації, які оцінюються людиною як складні або такі, що перевищують її актуальні ресурси. Копінг не є сталою характеристикою особистості, оскільки конкретні способи подолання можуть змінюватися залежно від особливостей ситуації, її оцінки та доступних ресурсів. У класичній моделі Лазаруса і Фолкман розрізняють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані способи подолання стресу. Надалі ця класифікація була доповнена іншими підходами до систематизації копінг-стратегій.

Отже, у психологічному розумінні стрес доцільно розглядати як складний динамічний процес, у якому поєднуються характеристики ситуації, її суб’єктивне оцінювання, емоційні та когнітивні реакції людини, а також способи подолання виникаючих вимог. Такий підхід дає змогу пояснити, чому вплив однакових або подібних стресових чинників може мати різні наслідки для різних людей.

Поряд із поняттям стресу в психологічній літературі активно використовується поняття «стресостійкість». Його формування пов’язане з необхідністю пояснити індивідуальні відмінності у здатності людини

зберігати відносно стабільне функціонування за наявності несприятливих або напружених умов. Водночас стресостійкість не слід розуміти як повну відсутність стресових реакцій. Сам факт переживання напруження не свідчить про низьку стресостійкість, оскільки психологічно стійка людина також може відчувати страх, тривогу, втому або емоційне напруження. Більш суттєвим є те, наскільки людина здатна регулювати власний стан, використовувати доступні ресурси, адаптуватися до ситуації та відновлювати ефективність функціонування.

У сучасній психології стресостійкість пов’язується з ширшим поняттям психологічної стійкості (resilience). При цьому в науковій літературі відсутнє повністю уніфіковане визначення resilience: її можуть розглядати як індивідуальну характеристику, результат успішної адаптації або динамічний процес. Така концептуальна неоднорідність зберігається й у сучасних дослідженнях військовослужбовців.

Процесуальний підхід дозволяє розглядати стресостійкість не як незмінну властивість, яка раз і назавжди притаманна особистості, а як динамічну здатність адаптуватися до несприятливих обставин. У цьому випадку психологічна стійкість передбачає можливість збереження або відновлення функціонування після впливу стресових чи потенційно травматичних подій. Такий підхід є особливо важливим у контексті військової служби, оскільки характер та інтенсивність стресогенних впливів можуть змінюватися, а психологічні ресурси людини – мобілізуватися, виснажуватися та відновлюватися.

Поряд із процесуальним підходом існує трактування стресостійкості як певної сукупності особистісних ресурсів. До таких ресурсів можуть належати впевненість у власній здатності впоратися з труднощами, саморегуляція, гнучкість, здатність адаптуватися до змін, оптимістичне або реалістичне оцінювання ситуації, ефективне використання соціальної підтримки та конструктивні способи подолання труднощів. При цьому сучасний підхід не передбачає існування одного універсального набору характеристик, який однаково визначає стійкість у всіх ситуаціях.

Одним із близьких до стресостійкості понять є психологічна витривалість або hardiness. У відповідному підході акцент робиться на особистісних установках, які допомагають людині сприймати складні обставини не виключно як загрозу, а також як ситуацію, що може бути осмислена та подолана. Водночас поняття hardiness і resilience не є тотожними: перше більше характеризує специфічний комплекс особистісних установок, тоді як друге охоплює ширше коло процесів адаптації та відновлення.

Окремий напрям становить когнітивний підхід до стійкості. У його межах увага зосереджується на здатності зберігати ефективність когнітивного функціонування під впливом стресу. Для військовослужбовців це має принципове значення, оскільки виконання професійних завдань часто потребує підтримання уваги, пам’яті, прийняття рішень і контролю поведінки в умовах значного психофізіологічного навантаження. Огляд сучасних досліджень показує, що психологічний стрес у військовослужбовців може впливати на когнітивне функціонування, а когнітивна стійкість до стресу розглядається як важливий компонент ефективного виконання професійних завдань.

Важливим є також ресурсний підхід до розуміння стресостійкості. Згідно з ним, здатність людини протистояти стресу залежить від співвідношення вимог середовища та наявних внутрішніх і зовнішніх ресурсів. До внутрішніх ресурсів можуть належати особистісні характеристики, навички саморегуляції, попередній досвід подолання складних ситуацій, мотивація та впевненість у власних можливостях. Зовнішні ресурси охоплюють соціальну підтримку, сприятливі міжособистісні відносини, організаційні умови, підтримку керівництва та доступ до психологічної допомоги.

Особливої уваги потребує розмежування понять «стресостійкість», «психологічна стійкість», «резильєнтність» та «копінг». Ці поняття пов’язані між собою, проте не є синонімами. Стресостійкість доцільно розглядати як

здатність особистості зберігати достатню ефективність функціонування та адаптуватися в умовах стресового впливу. Резильєнтність більшою мірою акцентує процеси адаптації, відновлення та позитивного функціонування після несприятливих подій. Копінг характеризує конкретні когнітивні й поведінкові способи взаємодії зі стресовою ситуацією. Таким чином, копінг можна розглядати як один із механізмів, через які реалізуються адаптаційні ресурси особистості.

Такий взаємозв'язок особливо важливий для емпіричного дослідження. Високий рівень стресостійкості не обов'язково означає відсутність стресу, а високий рівень сприйманого стресу не автоматично свідчить про низьку здатність до адаптації. Важливо враховувати, яким чином людина оцінює ситуацію та які стратегії використовує для її подолання. Саме тому комплексне дослідження стресостійкості доцільно доповнювати вивченням суб'єктивного сприймання стресу та копінг-стратегій.

Сучасні дослідження військової психології підтверджують доцільність такого комплексного підходу. Зокрема, метааналіз проспективних досліджень психологічної резильєнтності військовослужбовців засвідчив значну увагу науковців до ролі психологічної стійкості у підтриманні психічного здоров'я та функціонування військового персоналу. Водночас автори наголошують на різноманітності способів операціоналізації резильєнтності та необхідності обережної інтерпретації її зв'язків із різними показниками психологічного функціонування.

Актуальні систематичні огляди також звертають увагу на взаємозв'язок стресу, резильєнтності, емоційної регуляції та копінгу у військовослужбовців. Зокрема, огляд досліджень активного військового персоналу показує, що серед психологічних чинників, які найчастіше вивчаються у зв'язку з емоційною регуляцією та копінгом, є стрес і резильєнтність. Водночас автори наголошують на неоднорідності методів та якості наявних досліджень, що обмежує можливість робити однозначні висновки.

Важливим для сучасного розуміння стресостійкості є також перехід від суто індивідуального до багаторівневого підходу. Стійкість військовослужбовця формується не лише під впливом його особистісних характеристик, а й у контексті міжособистісних відносин, функціонування підрозділу, стилю керівництва та організаційних умов. Систематичні огляди військової резильєнтності демонструють, що дослідження традиційно зосереджувалися переважно на індивідуальних чинниках, тоді як групові та організаційні фактори залишалися менш представленими.

Водночас для психологічного дослідження особистості важливо не протиставляти індивідуальні та середовищні чинники, а розглядати їх у взаємодії. Здатність військовослужбовця адаптуватися до стресових умов залежить як від його особистісних ресурсів, так і від характеру вимог, що висуваються професійним середовищем. Відповідно, стресостійкість доцільно розуміти як результат динамічної взаємодії особистості та середовища, а не як ізольовану психологічну властивість.

Для військової сфери це положення набуває особливого значення. Військовослужбовці можуть стикатися з високою відповідальністю, небезпекою, невизначеністю, фізичним і психоемоційним навантаженням, необхідністю діяти в умовах дефіциту часу та недостатності інформації. Окрім того, військова діяльність може супроводжуватися порушенням звичного режиму сну та відпочинку, тривалим перебуванням у стані готовності, необхідністю швидкої адаптації до зміни умов діяльності. У сукупності ці чинники створюють підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів особистості.

У сучасних дослідженнях військової психології наголошується, що стрес у військовослужбовців має комплексний характер і може впливати одночасно на емоційне, когнітивне, поведінкове та професійне функціонування. Відповідно, психологічна стійкість у військовому середовищі пов’язується не лише зі збереженням суб’єктивного благополуччя, а й із підтриманням професійної готовності та ефективності виконання завдань.

Отже, аналіз сучасних психологічних підходів дає підстави розглядати стрес як складний процес взаємодії між особистістю та середовищем, у якому визначальну роль відіграють суб'єктивна оцінка ситуації, доступні ресурси та способи подолання. Стресостійкість, своєю чергою, є багатовимірною та динамічною характеристикою, що відображає здатність особистості адаптуватися до стресових вимог, зберігати або відновлювати ефективність функціонування та використовувати внутрішні й зовнішні ресурси для подолання труднощів.

Для цілей цього дослідження стресостійкість доцільно розглядати як психологічну характеристику військовослужбовця, яка виявляється у здатності зберігати відносно ефективне психологічне та професійне функціонування в умовах стресових впливів, адаптуватися до складних вимог військової служби та використовувати доступні ресурси подолання. При цьому рівень стресостійкості не може бути повністю зрозумілим без урахування суб'єктивного сприймання стресу та способів його подолання.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчує доцільність комплексного вивчення стресостійкості військовослужбовців із одночасним урахуванням показників сприйманого стресу та копінг-стратегій. Саме така логіка відповідає меті цього дослідження та створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу психологічного змісту й основних характеристик стресостійкості військовослужбовців у підрозділі 1.2.

1.2. Психологічний зміст та основні характеристики стресостійкості військовослужбовців

У попередньому підрозділі було розглянуто основні психологічні підходи до розуміння стресу та стресостійкості особистості. Встановлено, що сучасне розуміння стресостійкості виходить за межі уявлення про неї як про просту здатність «витримувати» несприятливі обставини. Вона є складною психологічною характеристикою, яка проявляється у процесі взаємодії

особистості зі стресогенним середовищем та пов’язана зі здатністю адаптуватися до вимог ситуації, регулювати власний психічний стан, використовувати доступні ресурси й підтримувати або відновлювати ефективність функціонування.

Особливого змісту поняття стресостійкості набуває стосовно військовослужбовців. Військова професія передбачає функціонування людини в умовах підвищеної відповідальності, значного фізичного та психоемоційного навантаження, невизначеності, дефіциту часу, необхідності швидкого прийняття рішень і потенційної загрози життю та здоров’ю. На відміну від багатьох інших професій, частина стресогенних чинників військової діяльності є безпосередньо пов’язаною з її професійною специфікою та не може бути повністю усунена. Сучасний систематичний огляд досліджень військової резильєнтності підтверджує, що військовослужбовці стикаються як із типовими професійними стресорами, так і з потенційно травматичними подіями, що підвищує значення психологічної стійкості для збереження психічного здоров’я та ефективності діяльності.

У зв’язку з цим стресостійкість військовослужбовця доцільно розглядати як інтегральну психологічну характеристику, що забезпечує відносно стабільне функціонування особистості в умовах впливу стресогенних чинників військової служби. Її зміст полягає не у відсутності емоційних або фізіологічних реакцій на стрес, а у здатності ефективно регулювати ці реакції, зберігати контроль над поведінкою, підтримувати цілеспрямованість діяльності, використовувати наявні психологічні та соціальні ресурси й адаптуватися до змін умов діяльності.

Важливо підкреслити, що стресостійкість не є абсолютною та незмінною властивістю особистості. Рівень її прояву може залежати від характеру стресогенної ситуації, її тривалості та інтенсивності, попереднього досвіду людини, актуального психофізіологічного стану, рівня підготовленості, соціальної підтримки та інших чинників. Тому одна й та

сама особа може демонструвати різний рівень стійкості залежно від конкретних умов. Такий підхід відповідає сучасному процесуальному розумінню резильєнтності, у межах якого її розглядають як динамічний процес адаптації, а не лише як стабільну особистісну рису.

Однією з основних характеристик стресостійкості є **адаптивність**. У контексті військової діяльності вона передбачає здатність пристосовуватися до змін умов служби, нових вимог, нестандартних ситуацій та підвищеного навантаження без істотного порушення ефективності діяльності. Адаптивність не означає пасивного пристосування до будь-яких умов. Навпаки, вона передбачає активне використання психологічних і поведінкових ресурсів для пошуку найбільш адекватного способу реагування на ситуацію.

Іншою важливою характеристикою є **емоційна саморегуляція**. Військовослужбовець може переживати страх, тривогу, гнів, розгубленість, втому або інші емоційні стани, особливо в умовах високого ризику. Проте професійна діяльність вимагає здатності контролювати інтенсивність емоційних реакцій настільки, щоб вони не перешкоджали виконанню завдань. Емоційна саморегуляція передбачає усвідомлення власного емоційного стану, його регулювання та вибір поведінки відповідно до вимог ситуації.

Важливою складовою стресостійкості є також **когнітивний контроль**. У складних умовах військової діяльності особливого значення набуває здатність зберігати концентрацію уваги, адекватно оцінювати ситуацію, аналізувати доступну інформацію та приймати рішення. Надмірний стрес може негативно впливати на когнітивне функціонування, тому здатність підтримувати достатню ясність мислення в умовах напруження є одним із важливих проявів психологічної стійкості.

З когнітивною складовою пов’язана **здатність до реалістичного оцінювання ситуації**. Стресостійкість передбачає не ігнорування небезпеки та не заперечення складності обставин, а здатність адекватно визначати характер загрози, власні можливості та доступні способи реагування.

Реалістичне оцінювання сприяє зменшенню невизначеності та дозволяє спрямувати поведінку на вирішення конкретних завдань.

Ще однією важливою характеристикою є **самоефективність**, тобто переконаність людини у власній здатності впоратися зі складними вимогами. Військовослужбовець, який має впевненість у власних професійних та психологічних можливостях, може більш конструктивно оцінювати складні ситуації та активніше використовувати наявні ресурси. Водночас самоефективність не повинна ототожнюватися із завищеною самовпевненістю. Психологічно адаптивною є реалістична оцінка власних можливостей, яка поєднується з готовністю звернутися по допомогу в разі необхідності.

Суттєвим компонентом стресостійкості є **поведінкова гнучкість**. Військова діяльність може передбачати швидку зміну обставин, тому використання одного й того самого способу реагування не завжди є ефективним. Психологічно стійка особистість здатна змінювати стратегію поведінки відповідно до ситуації, переходити від одного способу подолання до іншого та відмовлятися від неефективної моделі реагування.

Важливу роль відіграє **здатність до відновлення**. Навіть за достатньої стресостійкості тривале перебування в умовах високого навантаження може супроводжуватися втомою, емоційним виснаженням і тимчасовим зниженням ефективності. Тому психологічна стійкість передбачає не лише здатність функціонувати під час стресу, а й можливість відновлювати психологічні ресурси після його впливу. У цьому контексті важливими стають повноцінний відпочинок, сон, соціальна підтримка, психологічна допомога та інші способи відновлення.

Не менш значущою характеристикою є **цілеспрямованість**. В умовах стресу людина може втрачати мотивацію, концентруватися переважно на негативних переживаннях або уникати складних завдань. Здатність зберігати орієнтацію на професійні цілі та виконання завдань сприяє підтриманню організованої поведінки навіть за несприятливих умов.

Отже, основні характеристики стресостійкості військовослужбовця можна представити як взаємопов'язану систему, до якої належать адаптивність, емоційна саморегуляція, когнітивний контроль, реалістичне оцінювання ситуації, самоефективність, поведінкова гнучкість, здатність до відновлення та цілеспрямованість. Вони не функціонують ізольовано: зміни одного компонента можуть впливати на прояви інших.

Психологічний зміст стресостійкості доцільно розглядати також через систему ресурсів особистості. Внутрішні ресурси включають індивідуально-психологічні характеристики, когнітивні та емоційні можливості, мотиваційні установки, навички саморегуляції, професійний досвід і сформовані способи подолання труднощів. Зовнішні ресурси пов'язані із соціальним оточенням, підтримкою побратимів і командирів, організаційними умовами, доступністю психологічної допомоги та загальним психологічним кліматом у підрозділі.

Сучасні дослідження військової резильєнтності дедалі більше підтверджують необхідність такого багаторівневого підходу. У систематичному огляді 2026 року було виявлено 82 чинники резильєнтності військовослужбовців на індивідуальному, рівні військового підрозділу та організаційному рівнях. Найчастіше досліджувалися індивідуальні чинники, зокрема адаптивний копінг і особистісні ресурси, тоді як такі чинники, як поведінка керівництва та організаційні умови, залишаються менш дослідженими.

Таким чином, відповідальність за формування та підтримання стресостійкості не може повністю покладатися лише на самого військовослужбовця. Особистісні ресурси реалізуються в конкретному соціальному та організаційному середовищі. Підтримувальний психологічний клімат, якісне керівництво, взаємна підтримка, професійна підготовка та доступ до психологічної допомоги можуть створювати умови, у яких індивідуальна стресостійкість підтримується та розвивається. Сучасний системний підхід саме тому розглядає військову резильєнтність не лише як властивість окремого військовослужбовця, а і як характеристику взаємодії людини з її професійним середовищем.

Окремого розгляду потребує співвідношення стресостійкості та копінг-стратегій. Якщо стресостійкість характеризує загальну здатність особистості адаптуватися до стресових умов та зберігати функціональність, то копінг відображає конкретні способи реагування на складну ситуацію. Військовослужбовець може використовувати проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми, емоційно-орієнтовані способи регуляції переживань, пошук соціальної підтримки або інші способи подолання. Ефективність конкретної стратегії залежить від контексту, оскільки спосіб, який є адаптивним в одній ситуації, може виявитися малоефективним в іншій.

У цьому контексті важливим є розуміння того, що стресостійкість не зводиться до використання виключно «позитивних» або «активних» копінг-стратегій. Ефективність подолання визначається відповідністю способу реагування характеру ситуації та доступним ресурсам. Водночас систематичні дослідження військової резильєнтності показують, що адаптивні копінг-навички належать до найбільш часто досліджуваних індивідуальних чинників психологічної стійкості військовослужбовців.

Важливим аспектом стресостійкості є її зв’язок із суб’єктивним сприйманням стресу. Об’єктивна наявність стресогенного чинника ще не означає однакової сили його психологічного впливу на різних людей. Відповідно, вивчення стресостійкості доцільно доповнювати оцінюванням того, наскільки напруженою людина суб’єктивно сприймає власну життєву або професійну ситуацію. Саме тому в емпіричній частині цього дослідження передбачено одночасне вивчення стресостійкості, сприйманого стресу та копінг-стратегій.

Важливою характеристикою стресостійкості військовослужбовця є також її потенційна пов’язаність із професійною ефективністю. Військова діяльність вимагає не тільки психологічного благополуччя, а й здатності виконувати професійні завдання за складних умов. Дослідження психометричних властивостей CD-RISC-10 у військовослужбовців

показують, що цей показник пов’язаний із психологічним функціонуванням і може мати прогностичне значення щодо показників військової підготовки. У дослідженні китайських військовослужбовців рівень резильєнтності на початку базової підготовки був статистично пов’язаний із подальшою оцінкою результативності підготовки.

Зазначене має безпосереднє значення для вибору психодіагностичного інструментарію цього дослідження. Connor–Davidson Resilience Scale у десятипунктовій версії (CD-RISC-10) є одним із поширених інструментів оцінювання психологічної резильєнтності. Початкова валідизація CD-RISC-10 продемонструвала одновимірну структуру шкали та належні психометричні характеристики. Подальші дослідження на військових вибірках також підтвердили надійність і валідність цього інструменту. Зокрема, у дослідженні військовослужбовців було підтверджено одновимірну структуру CD-RISC-10 та вимірювальну інваріантність за статтю, військовим статусом і часом вимірювання.

Отже, стресостійкість військовослужбовця доцільно визначати як динамічну інтегральну психологічну характеристику, яка забезпечує здатність особистості адаптуватися до стресогенних умов військової діяльності, регулювати емоційні та когнітивні реакції, зберігати цілеспрямованість і відносну ефективність професійного функціонування, використовувати внутрішні та зовнішні ресурси подолання та відновлюватися після впливу стресу.

Узагальнення наукових підходів дозволяє виділити такі основні характеристики стресостійкості військовослужбовців:

1. динамічність – можливість змінюватися залежно від умов, інтенсивності стресу та актуального стану особистості;
2. адаптивність – здатність пристосовуватися до нових і складних умов військової діяльності;
3. емоційна саморегуляція – здатність контролювати та регулювати власні емоційні реакції;

4. когнітивна стійкість – збереження здатності адекватно оцінювати ситуацію, концентрувати увагу та приймати рішення;

5. самоефективність – переконаність у власній здатності впоратися зі складними вимогами;

6. поведінкова гнучкість – можливість змінювати способи реагування відповідно до вимог ситуації;

7. ресурсність – здатність мобілізувати внутрішні та зовнішні психологічні ресурси;

8. відновлюваність – здатність повертатися до відносно стабільного рівня функціонування після стресового впливу;

9. цілеспрямованість – збереження орієнтації на виконання професійних завдань навіть за несприятливих умов.

Таким чином, стресостійкість військовослужбовця є багатокомпонентним і динамічним психологічним утворенням, яке формується та проявляється у взаємодії особистісних ресурсів із вимогами військового середовища. Її високий рівень не означає відсутності стресових реакцій, а передбачає здатність конструктивно функціонувати в умовах напруження, адаптуватися до змін, регулювати власний стан, використовувати доступні ресурси та відновлюватися після значних навантажень.

Для військової психології принципово важливим є розгляд стресостійкості не лише як індивідуальної властивості, а як результату взаємодії особистісних, міжособистісних та організаційних чинників. Саме тому її дослідження потребує комплексного підходу, у якому поряд із рівнем стресостійкості враховуються особливості сприймання стресу та способи його подолання.

Отримані теоретичні положення створюють підґрунтя для подальшого розгляду конкретних стресогенних чинників військової служби та психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до них, що становитиме зміст наступного підрозділу.

1.3. Стресогенні чинники військової служби та психологічні особливості адаптації військовослужбовців

Військова служба належить до видів професійної діяльності, які характеризуються підвищеним рівнем відповідальності, значною інтенсивністю діяльності, необхідністю функціонування в умовах невизначеності та потенційної небезпеки для життя і здоров'я. На відміну від багатьох інших професій, військова діяльність може передбачати тривале перебування в умовах підвищеної готовності до реагування на загрозу, обмежені можливості контролювати зовнішні обставини, необхідність швидкого прийняття рішень та виконання завдань незалежно від власного емоційного стану. Сукупність зазначених обставин формує специфічне стресове середовище, у якому особливого значення набувають психологічні ресурси особистості та здатність до адаптації.

У попередніх підрозділах було встановлено, що стрес є результатом взаємодії зовнішніх вимог та особистісної оцінки ситуації, а стресостійкість визначається здатністю людини зберігати відносну стабільність функціонування, адаптуватися до несприятливих умов і відновлювати психологічні ресурси. У контексті військової служби ці положення набувають особливого значення, оскільки характер і тривалість впливу стресогенних чинників можуть істотно відрізнятися від умов повсякденного життя.

Доцільно розглядати стресогенні чинники військової служби як систему взаємопов'язаних зовнішніх та внутрішніх впливів, які підвищують вимоги до адаптаційних можливостей військовослужбовця. При цьому сам факт наявності стресора не визначає однозначно психологічних наслідків його впливу. Значення мають інтенсивність і тривалість впливу, суб'єктивна оцінка ситуації, попередній досвід, рівень підготовленості, особистісні ресурси, соціальна підтримка та можливість відновлення.

Однією з найбільш очевидних груп стресогенних чинників є фізичні та безпосередньо загрозливі чинники. До них належать ризик поранення або

загибелі, безпосереднє перебування під вогневим впливом, вибухи, обстріли, необхідність діяти в умовах загрози життю, спостереження за пораненням або загибеллю інших людей. Особливість таких чинників полягає не лише у високій інтенсивності переживання, а й у можливості їх повторюваного та непередбачуваного виникнення. Систематичний огляд наслідків участі у військових операціях засвідчив, що бойове розгортання пов'язане з підвищенням ризику несприятливих наслідків для психічного здоров'я, особливо за наявності значного бойового впливу.

Іншу групу становлять організаційно-професійні стресори. Військова діяльність передбачає суворе дотримання встановлених правил і нормативів, підпорядкування, високий рівень відповідальності за власні дії та дії інших членів підрозділу, необхідність виконання завдань у встановлені строки та готовність до зміни умов діяльності. Додаткове психологічне навантаження можуть створювати тривалі чергування, нерегулярний режим роботи, недостатня кількість часу для відпочинку, фізичне виснаження та необхідність тривалий час підтримувати високий рівень концентрації уваги.

Дослідження психологічного благополуччя військовослужбовців свідчать, що значущими є не лише фактори, пов'язані безпосередньо з бойовими діями. Важливу роль можуть відігравати повсякденні професійні умови: характер командування, міжособистісні взаємини, робоче навантаження, організаційні особливості та можливість отримувати соціальну підтримку. Таким чином, психологічне функціонування військовослужбовця формується під впливом як екстремальних, так і повсякденних професійних обставин.

Особливу групу становлять соціально-психологічні чинники. Військовослужбовець функціонує не ізольовано, а в межах військового колективу, де взаємодія з побратимами, командирами та іншими членами професійного середовища є невід'ємною частиною діяльності. Позитивні міжособистісні взаємини, довіра, взаємодопомога, відчуття приналежності до групи та підтримка з боку значущих осіб можуть виконувати ресурсну

функцію. Натомість конфлікти, соціальна ізоляція, відсутність підтримки, порушення взаємної довіри або проблеми у взаємодії з керівництвом здатні посилювати психологічне напруження.

У цьому контексті важливим є поняття соціальної підтримки як адаптаційного ресурсу. Її значення полягає не лише в емоційній допомозі, а й у можливості отримання практичної, інформаційної та професійної підтримки. Наявність сприятливого соціального середовища може полегшувати оцінювання складних ситуацій, сприяти збереженню відчуття контролю та забезпечувати додаткові ресурси для подолання стресових обставин.

Окрему категорію становлять психологічні та когнітивні чинники стресового навантаження. До них належать невизначеність майбутнього, необхідність постійно прогнозувати розвиток ситуації, відповідальність за прийняття рішень, необхідність контролювати власні емоційні реакції, переживання за життя та безпеку близьких, а також можливість виникнення морально складних ситуацій. За таких умов важливого значення набуває не тільки об'єктивна складність ситуації, а й те, як військовослужбовець її інтерпретує.

Відповідно до транзакційного підходу, розглянутого в підрозділі 1.1, психологічні наслідки стресової ситуації залежать від її суб’єктивної оцінки. Тому однаковий зовнішній чинник може мати різну психологічну значущість для різних військовослужбовців. Для одного військовослужбовця певна ситуація може сприйматися як контрольована та така, що відповідає його підготовці, тоді як для іншого – як загрозлива і така, що перевищує доступні ресурси. Саме ця взаємодія між вимогами ситуації та ресурсами особистості значною мірою визначає характер адаптаційного процесу.

Суттєве значення має також накопичувальний характер стресового впливу. Навіть за відсутності одного надзвичайно інтенсивного стресора тривале перебування в умовах підвищеної напруженості, недостатнього відновлення та постійної готовності до небезпеки може поступово

виснажувати психологічні ресурси. У такому випадку значущим стає співвідношення між навантаженням і можливостями відновлення. Якщо періоди напруження систематично переважають над періодами відпочинку та психологічного відновлення, підвищується ризик накопичення втоми, емоційного виснаження та зниження адаптаційних можливостей.

Таким чином, стресове навантаження військовослужбовця доцільно розглядати не як окрему реакцію на конкретну подію, а як динамічний процес, у якому поєднуються інтенсивність стресорів, їхня тривалість, повторюваність, суб'єктивне сприйняття та доступність ресурсів подолання. Саме тому оцінювання стресостійкості військовослужбовців потребує врахування не лише наявності стресогенних ситуацій, а й психологічних механізмів адаптації до них.

Психологічна адаптація до військової служби може бути визначена як процес пристосування особистості до специфічних вимог військового середовища, що передбачає засвоєння професійних норм і ролей, формування необхідних способів поведінки, підтримання емоційної рівноваги та забезпечення ефективного функціонування в умовах змінних і потенційно стресогенних обставин.

Адаптація не є одноразовим процесом, який завершується після початкового періоду проходження служби. Навпаки, у військовій діяльності вона має динамічний і безперервний характер, оскільки умови служби можуть істотно змінюватися. Перехід від навчання до виконання професійних обов'язків, зміна місця служби, зміна складу підрозділу, участь у бойових або спеціальних завданнях, повернення після виконання завдань та інші зміни потребують від військовослужбовця повторного налаштування системи адаптації.

Одним із центральних компонентів психологічної адаптації є здатність підтримувати функціональну рівновагу між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами особистості. Успішна адаптація не означає відсутності стресових реакцій. Нормальною психологічною реакцією на

небезпечну або складну ситуацію можуть бути страх, тривога, напруження, підвищена пильність та інші емоційні прояви. Важливим показником адаптації є те, наскільки швидко людина здатна відновити контроль над поведінкою та продовжити виконання необхідної діяльності.

У цьому контексті необхідно розмежовувати адаптацію та дезадаптацію. Адаптаційний процес передбачає мобілізацію ресурсів, засвоєння ефективних способів реагування та поступове відновлення рівноваги. Дезадаптація виникає тоді, коли вимоги середовища тривалий час перевищують можливості особистості щодо їх подолання або коли доступні способи реагування виявляються недостатньо ефективними.

Дослідження українських військовослужбовців, проведене в умовах повномасштабної війни, актуалізує проблему вивчення проявів дезадаптації після перебування в зоні збройного конфлікту. Серед психологічно значущих характеристик у таких умовах розглядаються нервово-емоційне напруження, тривожні та депресивні прояви, емоційне виснаження, посттравматичні реакції, когнітивні зміни та інші ознаки порушення адаптації.

Водночас важливо підкреслити, що наявність стресової реакції не тотожна психологічній дезадаптації. Реакція на сильний стрес може бути тимчасовою та виконувати мобілізаційну функцію. Про дезадаптацію доцільно говорити тоді, коли порушення емоційного, когнітивного або поведінкового функціонування набувають стійкого характеру та перешкоджають виконанню професійних і соціальних функцій.

Психологічна адаптація військовослужбовця значною мірою залежить від особистісних ресурсів. До них можна віднести сформовані навички саморегуляції, адекватну самооцінку, самоефективність, здатність до гнучкого мислення, навички конструктивного копінгу, емоційну регуляцію, мотивацію, почуття контролю та здатність використовувати соціальну підтримку. Важливе місце посідає також попередній досвід подолання складних ситуацій і професійна підготовленість.

Водночас адаптаційні ресурси не обмежуються лише характеристиками окремої особистості. Значну роль відіграють ресурси військового підрозділу та організаційного середовища. Підтримка командування, згуртованість колективу, передбачуваність організаційних процедур, доступ до психологічної допомоги та можливості для відновлення можуть сприяти підтриманню стресостійкості. Таким чином, психологічна адаптація військовослужбовця має системний характер і формується в результаті взаємодії індивідуальних та середовищних ресурсів.

Особливого значення набуває здатність до психологічного відновлення. За умов тривалого стресового навантаження стресостійкість не може розглядатися виключно як здатність витримувати несприятливі впливи. Вона передбачає також можливість відновлювати функціональний стан після періодів інтенсивного напруження. Саме тому ефективна адаптація включає чергування мобілізації та відновлення, що дозволяє підтримувати працездатність у довготривалій перспективі.

Важливим ресурсом адаптації є професійна підготовленість і відчуття компетентності. Коли військовослужбовець володіє необхідними навичками та має досвід їх застосування, складна ситуація може оцінюватися як така, що підлягає контролю. Натомість відчуття недостатньої підготовленості може посилювати суб’єктивне сприйняття загрози. Отже, професійна компетентність має не лише практичне, а й психологічне значення.

Взаємозв’язок між стресостійкістю, копінгом і психологічною адаптацією є особливо важливим для цього дослідження. Стресостійкість характеризує загальну здатність особистості зберігати адаптивне функціонування в умовах стресу, тоді як копінг відображає конкретні способи реагування та подолання стресових ситуацій. Успішна адаптація, своєю чергою, може розглядатися як результат ефективної взаємодії особистісних ресурсів, способів подолання та характеристик середовища.

Тому в емпіричній частині дослідження доцільно одночасно аналізувати стресостійкість, рівень сприйманого стресу та особливості

копінг-поведінки. Таке поєднання показників дозволяє перейти від оцінювання лише загальної стійкості до комплекснішого розуміння психологічного функціонування військовослужбовців. Зокрема, воно дає змогу перевірити, чи пов'язаний вищий рівень стресостійкості з нижчим суб'єктивним сприйняттям стресу та певними особливостями використання копінг-стратегій.

Не менш важливим є врахування індивідуально-психологічних відмінностей між військовослужбовцями. Однакові умови служби не призводять до ідентичних психологічних наслідків. На характер реагування можуть впливати вік, професійний досвід, тривалість служби, попередній досвід перебування у стресових умовах, особливості соціальної підтримки, особистісні характеристики та інші чинники. У межах цієї роботи особливий інтерес становить гендерний чинник, оскільки він може бути пов'язаний із відмінностями у сприйнятті стресу, емоційній регуляції та виборі способів його подолання.

Таким чином, аналіз стресогенних чинників військової служби дає підстави розглядати стресостійкість військовослужбовця як результат складної взаємодії вимог професійного середовища, індивідуальних психологічних ресурсів, способів подолання стресу та соціального контексту. Успішна психологічна адаптація полягає не у відсутності стресових переживань, а у здатності особистості підтримувати необхідний рівень функціонування, ефективно регулювати власний стан, використовувати доступні ресурси та відновлюватися після періодів напруження.

Отже, до основних стресогенних чинників військової служби можна віднести: 1) загрозу життю та фізичній безпеці; 2) бойове та травматичне навантаження; 3) високу професійну відповідальність; 4) інтенсивність і тривалість службового навантаження; 5) порушення режиму сну та відпочинку; 6) невизначеність і необхідність постійної готовності до небезпеки; 7) соціально-психологічні труднощі; 8) тривале перебування окремо від сім'ї та звичного соціального середовища; 9) необхідність

адаптації до постійних змін умов служби. Їхній вплив не є механічним: психологічні наслідки визначаються співвідношенням між вимогами ситуації та ресурсами конкретного військовослужбовця.

Узагальнюючи, психологічна адаптація військовослужбовців є динамічним процесом, спрямованим на підтримання ефективного функціонування в умовах специфічних вимог військової діяльності. Її успішність пов’язана з рівнем стресостійкості, характером копінг-поведінки, здатністю до емоційної та когнітивної саморегуляції, професійною компетентністю, соціальною підтримкою та можливістю психологічного відновлення. Водночас індивідуальні відмінності у реагуванні на стрес зумовлюють необхідність диференційованого підходу до дослідження стресостійкості військовослужбовців.

Саме тому наступним важливим напрямом теоретичного аналізу є розгляд гендерних відмінностей у реагуванні на стрес та його подоланні. Врахування гендерного чинника дозволяє поглибити розуміння індивідуальних особливостей стресостійкості військовослужбовців і створює теоретичне підґрунтя для подальшої емпіричної перевірки відмінностей між чоловіками та жінками-військовослужбовцями.

1.4. Гендерні відмінності у реагуванні на стрес та його подоланні

Проблема гендерних відмінностей у реагуванні людини на стрес є одним із напрямів сучасних психологічних досліджень. Її актуальність зумовлена тим, що стресове реагування не є універсальним ідентичним процесом для всіх людей, а залежить від сукупності біологічних, психологічних і соціальних чинників. До таких чинників належать особливості сприймання та оцінювання стресової ситуації, емоційна регуляція, особистісні ресурси, соціальна підтримка, попередній досвід, професійне середовище та способи подолання труднощів. У цьому контексті гендер може розглядатися як один із чинників, що потенційно пов’язаний з особливостями стресового реагування та копінг-поведінки.

У сучасній психології важливо розмежовувати поняття біологічної статі та гендеру. Біологічна стать пов’язана з фізіологічними та анатомічними характеристиками людини, тоді як гендер охоплює соціально сформовані ролі, норми, очікування та моделі поведінки, пов’язані з належністю людини до певної статевої групи. У реальному житті ці чинники взаємодіють між собою, тому вивчення гендерних відмінностей у психологічному реагуванні потребує комплексного підходу.

У межах цього дослідження поняття гендерних відмінностей використовується для порівняння психологічних показників військовослужбовців чоловічої та жіночої статі. Такий підхід відповідає емпіричній логіці роботи, оскільки передбачає порівняння двох груп за рівнем стресостійкості, сприйманого стресу та особливостями використання копінг-стратегій. Водночас сам факт належності людини до певної статевої групи не може розглядатися як прямий та однозначний детермінант її психологічної стійкості.

З позицій транзакційного підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман, розглянутого у підрозділі 1.1, стрес виникає в результаті взаємодії людини із середовищем і значною мірою залежить від того, як особистість оцінює конкретну ситуацію та власні можливості щодо її подолання. Відповідно, потенційні гендерні відмінності можуть проявлятися на різних етапах цього процесу: у сприйманні стресора, його когнітивній оцінці, емоційному реагуванні, виборі способу подолання та використанні доступних психологічних і соціальних ресурсів.

Важливо підкреслити, що відмінність у способі реагування не є тотожною відмінності у стресостійкості. Наприклад, дві особи можуть однаково успішно адаптуватися до стресової ситуації, використовуючи різні способи її подолання. Одна людина може переважно застосовувати активне вирішення проблеми, інша – звертатися по соціальну підтримку або використовувати емоційно орієнтовані способи регуляції. Тому під час аналізу гендерних відмінностей необхідно враховувати не лише характер реакції, а й її функціональність та зв’язок із результатами адаптації.

Однією з найбільш досліджуваних сфер є емоційне реагування на стрес. Емоції виконують важливу адаптивну функцію, оскільки забезпечують швидке реагування на потенційну загрозу та мобілізацію ресурсів. Водночас тривале або надмірно інтенсивне емоційне напруження може ускладнювати когнітивний контроль, знижувати здатність до концентрації та негативно впливати на ефективність діяльності.

Гендерні відмінності в емоційному реагуванні не слід пояснювати спрощеною схемою, відповідно до якої жінкам притаманна більша емоційність, а чоловікам – більший самоконтроль. Подібне трактування не враховує індивідуальних відмінностей та впливу соціального середовища. Спосіб прояву емоцій значною мірою визначається засвоєними нормами поведінки та соціальними очікуваннями. Особливо це важливо для військової діяльності, де незалежно від статі від військовослужбовця очікуються самоконтроль, дисциплінованість, здатність діяти в умовах небезпеки та виконувати професійні завдання навіть за наявності значного емоційного напруження.

Отже, зовнішня поведінкова стриманість не може автоматично розглядатися як показник вищої стресостійкості. Військовослужбовець може демонструвати високий рівень самоконтролю та водночас суб’єктивно оцінювати ситуацію як надзвичайно напружену. Саме тому дослідження стресостійкості доцільно доповнювати оцінюванням суб’єктивного сприйняття стресу та способів його подолання.

Важливим напрямом аналізу гендерних відмінностей є копінг-поведінка. Копінг визначається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання вимог ситуації, які оцінюються особистістю як значущі або такі, що перевищують її наявні ресурси. Копінг-поведінка може набувати різних форм: активного вирішення проблеми, пошуку інформаційної чи емоційної підтримки, прийняття ситуації, позитивного переосмислення, заперечення, уникнення, емоційного реагування тощо.

У психологічних дослідженнях гендерних відмінностей нерідко виявляються певні тенденції щодо характеру копінг-поведінки. Зокрема, жінки можуть частіше використовувати стратегії, пов’язані із соціальною взаємодією та пошуком підтримки, тоді як чоловіки можуть демонструвати більшу орієнтацію на самостійне вирішення проблеми або уникнення відкритого обговорення емоційних труднощів. Проте такі тенденції не є універсальними та не дають підстав стверджувати, що певні копінг-стратегії є властивими всім представникам однієї статі.

Вибір копінг-стратегії залежить від контексту стресової ситуації. Умови військової діяльності особливо підкреслюють цю обставину, оскільки військовослужбовець часто має обмежений контроль над зовнішніми подіями. За ситуацій, у яких існує можливість безпосередньо впливати на проблему, більш доцільними можуть бути активні стратегії її вирішення. Якщо ж можливості контролю обмежені, більшого значення можуть набувати прийняття ситуації, емоційна регуляція, пошук підтримки та інші способи збереження психологічної рівноваги.

Таким чином, оцінювання копінг-поведінки не повинно ґрунтуватися на простому поділі стратегій на «хороші» та «погані». Ефективність копінгу визначається його відповідністю вимогам ситуації, можливістю зменшити психологічне напруження та підтримати адаптивне функціонування особистості. Особливо це стосується військовослужбовців, які можуть опинятися в умовах, де контроль над ситуацією є обмеженим або відсутнім.

Суттєве значення для копінг-поведінки має соціальна підтримка. Можливість отримати допомогу, пораду, емоційне прийняття або практичну підтримку від інших людей може сприяти зниженню суб’єктивного навантаження та полегшувати подолання стресу. Для військовослужбовців важливими джерелами підтримки можуть бути члени військового підрозділу, командири, родина, друзі та фахівці психологічної служби.

Гендерні особливості соціальної підтримки можуть бути пов’язані з різними соціальними очікуваннями щодо моделей поведінки чоловіків і

жінок. У традиційних гендерних моделях від чоловіків частіше очікується самостійність, витривалість та здатність контролювати емоції, тоді як звернення по допомогу може сприйматися як менш відповідне нормативному образу чоловіка. Для жінок звернення по соціальну та емоційну підтримку в багатьох соціальних контекстах є більш прийнятною формою реагування. Проте в умовах військової служби такі відмінності можуть змінюватися під впливом професійної культури та спільних вимог до військовослужбовців.

Важливим є також питання гендерно специфічних стресорів у військовому середовищі. Військовослужбовці чоловічої та жіночої статі можуть зазнавати спільних професійних і бойових стресорів, однак їхній досвід не обов'язково є повністю ідентичним. Дослідження військовослужбовців і ветеранів свідчать про можливі відмінності в характері стресових подій, зокрема щодо міжособистісних стресорів, бойового впливу та досвіду дискримінації чи сексуальних домагань. Це означає, що при вивченні гендерних відмінностей необхідно враховувати не лише психологічні характеристики особистості, а й специфіку її досвіду.

Особливої уваги в цьому контексті потребує становище жінок-військовослужбовиць. Участь жінок у військовій діяльності передбачає функціонування в професійному середовищі з високими вимогами до фізичної та психологічної витривалості. Крім загальних професійних і бойових стресорів, вони можуть стикатися з додатковими соціально-психологічними труднощами, пов'язаними з гендерними стереотипами, нерівним ставленням, необхідністю доводити професійну компетентність або ризиком небажаної міжособистісної поведінки.

Водночас не менш важливо враховувати специфічні гендерні очікування щодо чоловіків-військовослужбовців. Від чоловіків у військовому середовищі може очікуватися демонстрація фізичної та психологічної витривалості, здатності переносити труднощі та не виявляти психологічної вразливості. Такі очікування можуть впливати не стільки на реальний рівень стресостійкості, скільки на спосіб усвідомлення, вираження та повідомлення про власний психологічний стан.

Отже, гендерний чинник може впливати на стресове реагування через декілька взаємопов’язаних механізмів: характер пережитих стресорів, особливості соціалізації, рольові очікування, способи емоційної регуляції, доступність соціальної підтримки та сформовані моделі копінг-поведінки. Водночас жоден із цих механізмів не є достатнім для пояснення індивідуального рівня стресостійкості.

Поняття стресостійкості у контексті гендерних досліджень потребує особливої методологічної обережності. Стресостійкість, як було зазначено в підрозділі 1.2, є комплексною та динамічною характеристикою, яка відображає здатність особистості підтримувати ефективне функціонування в умовах стресу, мобілізувати наявні ресурси та відновлюватися після несприятливого впливу. Тому її рівень не може бути безпосередньо виведений лише з належності людини до чоловічої або жіночої статі.

З цієї позиції гендер доцільно розглядати як потенційно пов’язаний, але не визначальний чинник стресостійкості. Виявлення статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за показниками стресостійкості ще не означатиме, що саме гендер є єдиною або безпосередньою причиною таких відмінностей. На отримані результати можуть впливати вік, тривалість військової служби, професійний досвід, специфіка виконуваних завдань, бойовий досвід, сімейна ситуація, соціальна підтримка та інші чинники.

Це положення є принципово важливим для інтерпретації результатів емпіричного дослідження. Якщо буде встановлено, що чоловіки та жінки-військовослужбовці мають різні показники стресостійкості, це слід трактувати як наявність статистичної відмінності між досліджуваними групами, а не як доказ універсальної психологічної переваги однієї статі. Якщо ж статистично значущих відмінностей виявлено не буде, такий результат також матиме наукове значення, оскільки може свідчити про більшу роль спільного професійного середовища та інших психологічних ресурсів порівняно з гендерним чинником.

Окремої уваги потребує взаємозв’язок між стресостійкістю та сприйманим стресом. Високий рівень стресостійкості теоретично може бути пов’язаний із нижчим суб’єктивним сприйняттям стресу, оскільки психологічно стійка особистість має більше ресурсів для оцінювання складної ситуації як контрольованої або такої, що піддається подоланню. Водночас цей зв’язок не є механічним, оскільки суб’єктивне сприйняття стресу залежить від актуальних обставин, накопиченого навантаження та особливостей конкретної ситуації.

У свою чергу, копінг-стратегії можуть бути одним із механізмів, через які реалізується стресостійкість. Використання активних, конструктивних та ситуаційно адекватних способів подолання може сприяти збереженню психологічної рівноваги. Натомість постійне використання неадаптивних способів, зокрема поведінкового уникнення, заперечення або надмірного вживання психоактивних речовин, може бути пов’язане з погіршенням адаптації та накопиченням психологічного напруження. Водночас конкретна стратегія повинна оцінюватися з урахуванням контексту її використання.

У межах цього дослідження взаємозв’язок зазначених характеристик може бути досліджений за допомогою комплексу психодіагностичних методик. Connor-Davidson Resilience Scale – 10 (CD-RISC-10) використовується для оцінювання рівня психологічної стійкості; Perceived Stress Scale (PSS-10) – для визначення суб’єктивного сприйняття стресу; Brief COPE-28 – для дослідження способів копінг-поведінки. Такий комплекс методик відповідає логіці дослідження, оскільки дозволяє розглянути стресостійкість не ізольовано, а у взаємозв’язку з переживанням стресу та способами його подолання.

Застосування зазначених методик також створює можливість перевірити, чи відрізняються чоловіки та жінки-військовослужбовці не лише за загальним рівнем стресостійкості, а й за суб’єктивним рівнем стресу та характером копінг-поведінки. Такий підхід є методологічно доцільнішим, ніж порівняння груп лише за одним психологічним показником, оскільки

дозволяє комплексніше проаналізувати можливі механізми адаптації до стресових умов.

Теоретично можна припустити існування декількох можливих варіантів результатів. Перший передбачає наявність гендерних відмінностей одночасно за рівнем стресостійкості, сприйманого стресу та окремими копінг-стратегіями. Другий – відмінності лише за частиною показників, наприклад за копінг-поведінкою при відсутності відмінностей у загальній стресостійкості. Третій – відсутність статистично значущих гендерних відмінностей за основними показниками. Кожен із цих варіантів потребуватиме окремої психологічної інтерпретації.

Таким чином, гендерні відмінності у реагуванні на стрес не можуть бути зведені до протиставлення чоловіків і жінок за принципом «більш» або «менш» стресостійких. На психологічне функціонування військовослужбовців впливає комплекс взаємопов’язаних чинників, серед яких гендер може бути лише одним із компонентів. Більш продуктивним є дослідження того, чи відрізняються чоловіки та жінки за рівнем стресостійкості, сприйманого стресу та способами подолання стресових ситуацій, а також яким чином ці характеристики пов’язані між собою.

Отже, теоретичний аналіз дозволяє сформулювати такі основні положення. По-перше, стресове реагування є результатом взаємодії ситуаційних та особистісних чинників. По-друге, гендер може бути пов’язаний з особливостями сприймання стресу, емоційної регуляції та копінг-поведінки, однак не визначає рівень стресостійкості однозначно. По-третє, військове середовище створює специфічні умови, у яких загальні гендерні тенденції можуть змінюватися під впливом професійних норм і вимог. По-четверте, для адекватного вивчення гендерних відмінностей доцільно одночасно оцінювати стресостійкість, суб’єктивне сприйняття стресу та копінг-поведінку.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз створює підґрунтя для емпіричного дослідження гендерних відмінностей стресостійкості

військовослужбовців. У подальшому необхідно встановити, чи існують статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками-військовослужбовцями за показниками CD-RISC-10, PSS та Brief COPE-28, а також визначити взаємозв'язки між стресостійкістю, сприйманим стресом і копінг-стратегіями. Отримані результати дозволять уточнити психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців та сформувати практичні рекомендації щодо її підтримання і підвищення.

Таким чином, стрес розглядається як складний психологічний процес, що виникає у взаємодії зовнішніх вимог та індивідуальних особливостей їх сприймання й оцінювання. Стресостійкість при цьому є динамічною характеристикою особистості, яка забезпечує можливість адаптивного функціонування, збереження ефективності діяльності та відновлення в умовах стресового навантаження.

Стресостійкість військовослужбовців визначається сукупністю особистісних і ресурсних характеристик, зокрема здатністю до емоційної саморегуляції, когнітивного контролю, гнучкого реагування, адекватної оцінки ситуації, використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів та психологічного відновлення.

Військова служба характеризується впливом комплексу стресогенних чинників: фізичних, професійно-організаційних, соціально-психологічних та когнітивних. Тривале або інтенсивне стресове навантаження може ускладнювати процес психологічної адаптації, тоді як достатність особистісних, соціальних та організаційних ресурсів сприяє підтриманню адаптивного функціонування військовослужбовця.

Гендерні відмінності у реагуванні на стрес можуть проявлятися в особливостях його оцінювання, емоційного реагування, використання копінг-стратегій та залучення соціальних ресурсів. Водночас гендер не може розглядатися як однозначний детермінант рівня стресостійкості, оскільки її прояви залежать від комплексу індивідуальних та ситуаційних чинників.

Теоретичний аналіз дає підстави розглядати стресостійкість, сприйманий стрес і копінг-стратегії як взаємопов’язані характеристики психологічного функціонування військовослужбовців. Це зумовлює доцільність їх комплексного вивчення під час емпіричного дослідження гендерних відмінностей.

Теоретичні положення, розглянуті в першому розділі, створюють основу для емпіричної перевірки припущення щодо наявності гендерних відмінностей у показниках стресостійкості, сприйманого стресу та особливостях використання копінг-стратегій у військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ, ЕТАПИ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

2.1. Організація, етапи та процедура емпіричного дослідження

Методологічну основу емпіричного дослідження гендерних відмінностей стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби становлять положення сучасної психології стресу, теорії психологічної стресостійкості та резильєнтності, концепції копінг-поведінки, а також гендерний підхід до вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості. Поєднання зазначених підходів дає змогу розглядати стресостійкість як комплексну характеристику, що виявляється у здатності людини протистояти стресогенним впливам, зберігати психологічну рівновагу, підтримувати ефективність діяльності та використовувати наявні ресурси для подолання складних обставин.

Вибір методологічних орієнтирів зумовлений специфікою військової служби, яка пов'язана з підвищеними фізичними й психологічними навантаженнями, необхідністю діяти в умовах невизначеності, високою відповідальністю за виконання професійних завдань і можливим впливом загрозливих для життя та здоров'я обставин. За таких умов дослідження стресостійкості потребує врахування не лише загальної здатності особистості адаптуватися до труднощів, а й суб'єктивного сприйняття стресу та способів його подолання.

Одним із провідних методологічних підходів дослідження є транзакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якого стрес розглядається як результат взаємодії особистості з навколишнім

середовищем. Важливе значення в цьому процесі має когнітивне оцінювання людиною ситуації: визначення її загрозливості, складності та власних можливостей впоратися з нею. У межах цього підходу розрізняють первинне оцінювання ситуації, під час якого людина визначає її значення для власного благополуччя, та вторинне оцінювання, пов'язане з аналізом доступних способів подолання труднощів. Отже, подібні зовнішні обставини можуть викликати різні психологічні реакції залежно від індивідуального досвіду, особистісних ресурсів і суб'єктивної оцінки можливостей впоратися з ними [12, 22–54].

Застосування транзакційного підходу в цьому дослідженні обґрунтовує необхідність одночасного вивчення стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби та сприйманого стресу. Перший показник дає змогу оцінити суб'єктивно усвідомлювані можливості особистості долати труднощі й адаптуватися до несприятливих обставин, тоді як другий відображає те, наскільки напруженими, непередбачуваними та складними людина сприймає події власного життя. Аналіз цих характеристик у взаємозв'язку дає можливість глибше зрозуміти особливості психологічного реагування військовослужбовців.

Іншим важливим теоретико-методологічним підґрунтям є теорія збереження ресурсів С. Гобфолла. Відповідно до її положень, люди прагнуть набувати, зберігати й захищати ресурси, які мають для них значення. До таких ресурсів належать особистісні якості, фізичне здоров'я, соціальні зв'язки, професійні можливості та інші умови, що допомагають людині підтримувати благополуччя й ефективно функціонувати. Стрес може виникати внаслідок загрози втрати ресурсів, їх фактичної втрати або недостатнього відновлення після значних витрат. Тривалий вплив стресогенних чинників, відповідно, може супроводжуватися виснаженням ресурсів, що актуалізує необхідність їх збереження та відновлення [11, 513–524].

У контексті військової служби ресурсний підхід дає змогу враховувати значення індивідуальних і соціальних чинників психологічної стійкості. Зокрема, здатність регулювати емоційні реакції, підтримувати конструктивні взаємини з оточенням, використовувати власний досвід і звертатися по допомогу можуть виступати важливими ресурсами подолання стресових обставин. Водночас у межах цього дослідження оцінюються окремі психологічні характеристики, пов'язані з подоланням стресу, а не весь комплекс ресурсів військовослужбовця.

Важливе місце в методології дослідження посідає підхід до розуміння психологічної резильєнтності. У сучасній психології резильєнтність пов'язують зі здатністю особистості зберігати або відновлювати психологічне функціонування після впливу несприятливих обставин. Вона не означає відсутності стресових переживань чи незмінного емоційного стану, а передбачає можливість адаптації, мобілізації внутрішніх ресурсів і підтримання або відновлення функціонування після складних подій. Такий погляд представлений, зокрема, у працях Дж. Бонанно та А. Мастен [2, 20–28; 13, 227–238].

У межах цього дослідження стресостійкість розглядається як комплексна психологічна характеристика, яка може виявлятися в різних аспектах функціонування військовослужбовців. Тому її оцінювання не обмежується одним показником: поряд із загальним рівнем стресостійкості враховується суб'єктивне сприйняття стресу та особливості використання копінг-стратегій.

Для аналізу способів подолання стресу використано положення теорії копінг-поведінки. Згідно з підходом Ч. Карвера, копінг охоплює різноманітні когнітивні та поведінкові зусилля, за допомогою яких людина реагує на складні життєві ситуації та пов'язані з ними переживання. До таких способів належать активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття ситуації, пошук емоційної та практичної підтримки, а також стратегії уникнення й заперечення труднощів [4, 92–100].

Зазначений підхід є важливим для цього дослідження, оскільки дає змогу розмежувати загальну стресостійкість і конкретні способи реагування на стрес. Використання певної копінг-стратегії саме по собі не свідчить про високий або низький рівень стресостійкості. Її ефективність залежить від характеру ситуації, доступних ресурсів і можливості застосувати відповідний спосіб подолання труднощів. Саме тому аналіз копінг-поведінки доповнює оцінювання стресостійкості та сприйманого стресу. Важливість дослідження копінгу як сукупності різних способів реагування на стресові ситуації також відображена в працях С. Фолкман і Р. Лазаруса [60, 219–239].

Окремим методологічним орієнтиром виступає гендерний підхід, який передбачає врахування можливих відмінностей у психологічному реагуванні чоловіків і жінок на стресові обставини. У наукових дослідженнях розглядаються особливості вибору копінг-стратегій, оцінювання стресових подій та звернення по соціальну підтримку. Зокрема, М. Матуд досліджувала гендерні відмінності у сприйнятті стресу та способах його подолання, а метааналітичне дослідження Н. Тамрес, Д. Джанікі та В. Геллера узагальнює результати досліджень гендерних відмінностей у копінг-поведінці [65].

Водночас такі відмінності не слід трактувати як універсальні, незмінні або зумовлені виключно гендерною належністю. На психологічне реагування можуть впливати індивідуальний досвід, соціальні очікування, професійне середовище та конкретні життєві обставини. У цьому дослідженні гендерний аспект операціоналізовано через порівняння психологічних показників чоловіків і жінок-військовослужбовців. Такий спосіб організації дослідження дає змогу встановити, чи наявні відмінності між групами за показниками стресостійкості, сприйманого стресу та окремими копінг-стратегіями. При цьому гендер розглядається як ознака групового порівняння, а не як єдине пояснення виявлених психологічних особливостей.

Відповідно до мети та предмета дослідження його методологічна логіка передбачає послідовне вивчення трьох взаємопов'язаних характеристик: загального рівня стресостійкості, суб'єктивного сприйняття стресу та

особливостей копінг-поведінки. Такий підхід дає змогу порівняти показники чоловіків і жінок-військовослужбовців, а також проаналізувати взаємозв'язки між досліджуваними психологічними характеристиками. Це важливо для визначення того, чи пов'язаний вищий рівень стресостійкості з нижчим рівнем сприйманого стресу та чи співвідносяться окремі способи подолання труднощів із зазначеними показниками.

Організація емпіричного дослідження ґрунтується на таких принципах:

Принцип наукової об'єктивності передбачає опору на фактично отримані результати психодіагностичного обстеження, використання обґрунтованих способів статистичного опрацювання даних і недопущення упередженого тлумачення результатів. Виявлені відмінності між досліджуваними групами мають оцінюватися з урахуванням їх статистичної значущості.

Принцип системності полягає в розгляді стресостійкості у взаємозв'язку зі сприйманим стресом і копінг-стратегіями. Це дає змогу досліджувати не ізольовані показники, а сукупність характеристик, які відображають різні аспекти психологічного реагування на стресові обставини.

Принцип комплексності передбачає використання взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення різних складових досліджуваного явища. Поєднання відповідних показників забезпечує ширше уявлення про особливості стресового реагування військовослужбовців.

Принцип порівняльного аналізу забезпечує можливість зіставлення результатів чоловіків і жінок-військовослужбовців за визначеними психологічними характеристиками. Важливою умовою такого порівняння є застосування однакових методик та дотримання єдиної процедури обстеження для всіх учасників.

Принцип етичності психологічного дослідження передбачає добровільність участі респондентів, повагу до їхньої гідності, забезпечення

конфіденційності отриманих відомостей та використання результатів виключно з дослідницькою метою. Особливої уваги потребує коректне поводження з інформацією про психологічні переживання військовослужбовців, недопущення розголошення індивідуальних результатів і будь-якого тиску на учасників дослідження [53].

Отже, методологічну основу емпіричного дослідження становить поєднання транзакційного підходу до розуміння стресу, ресурсної концепції, положень теорії психологічної резильєнтності, теорії копінг-поведінки та гендерного підходу. Їх застосування дає змогу комплексно дослідити стресостійкість військовослужбовців під час проходження військової служби, враховуючи загальний рівень психологічної стійкості, суб'єктивне сприйняття стресу й особливості подолання складних обставин. Визначені методологічні положення та принципи становлять основу для подальшого обґрунтування організації емпіричного дослідження, характеристики вибірки й добору психодіагностичного інструментарію.

2.2. Характеристика бази дослідження та вибірки

Емпіричне дослідження було організоване з метою вивчення особливостей стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби, визначення рівня сприйманого стресу та аналізу копінг-стратегій, які використовуються для подолання стресових ситуацій. Окрему увагу було приділено порівнянню отриманих показників у чоловіків і жінок-військовослужбовців, а також встановленню взаємозв’язків між стресостійкістю, сприйманим стресом і способами подолання труднощів.

Організація дослідження передбачала послідовне виконання взаємопов’язаних етапів: підготовчого, діагностичного, етапу кількісного опрацювання результатів та підсумково-аналітичного. Така послідовність дала змогу забезпечити системність збору емпіричних даних, їх подальше узагальнення та інтерпретацію відповідно до мети й завдань роботи.

Підготовчий етап був спрямований на визначення загальної логіки емпіричного дослідження, уточнення його мети та завдань, формування критеріїв добору психодіагностичного інструментарію. Під час цього етапу було враховано необхідність комплексного вивчення досліджуваного явища, оскільки стресостійкість не може бути повністю охарактеризована лише одним психологічним показником. Важливим є врахування як здатності особистості зберігати психологічну рівновагу в умовах навантаження, так і суб'єктивного сприйняття стресу та способів реагування на складні обставини.

Для реалізації поставленої мети було обрано три психодіагностичні методики: шкалу стресостійкості CD-RISC-10, шкалу сприйманого стресу PSS-10 та опитувальник копінг-стратегій Brief COPE-28. Їх поєднання забезпечило можливість розглянути стресостійкість військовослужбовців під час проходження військової служби у взаємозв'язку з емоційно-психологічним станом досліджуваних і поведінковими способами подолання стресових ситуацій. Застосування кількох методик також дало змогу зіставити отримані результати та сформувати більш цілісне уявлення про психологічні особливості учасників дослідження.

Діагностичний етап передбачав проведення психодіагностичного обстеження військовослужбовців із використанням обраного комплексу методик. До дослідження було залучено 20 військовослужбовців, серед яких 11 чоловіків та 9 жінок. Усі учасники виконували завдання відповідно до інструкцій, передбачених застосованими психодіагностичними методиками.

Під час проведення обстеження основна увага приділялася отриманню відповідей, які відображали індивідуальне сприйняття учасниками стресових обставин, їхню здатність адаптуватися до труднощів та особливості використання різних копінг-стратегій. Важливо, що результати кожної методики розглядалися не ізольовано, а як складові комплексного дослідження психологічних ресурсів і способів подолання стресу.

Використання однакового комплексу психодіагностичних методик для чоловіків і жінок забезпечило можливість зіставлення отриманих показників за спільними критеріями. Це було необхідним для подальшого аналізу гендерних відмінностей стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби та визначення того, за якими саме психологічними характеристиками виявляються відмінності між досліджуваними групами.

Етап кількісного опрацювання результатів полягав у перевірці, систематизації та узагальненні отриманих відповідей відповідно до правил обробки кожної методики. На цьому етапі було визначено індивідуальні показники досліджуваних, сформовано загальну базу емпіричних результатів і здійснено їх групування за статтю. Такий підхід дав змогу підготувати дані для подальшого описового, порівняльного та кореляційного аналізу.

Для узагальнення результатів застосовувалися показники описової статистики, зокрема середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення. Вони дали змогу охарактеризувати загальний рівень досліджуваних психологічних показників і простежити особливості їх розподілу в групах чоловіків та жінок.

Для перевірки відмінностей між незалежними групами чоловіків і жінок було використано U-критерій Манна – Вітні. Вибір цього непараметричного критерію був зумовлений невеликим обсягом вибірки та необхідністю порівняти показники двох незалежних груп. Для встановлення взаємозв’язків між стресостійкістю, сприйманим стресом і копінг-стратегіями застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Це дало змогу оцінити напрям і тісноту зв’язків між досліджуваними характеристиками.

Підсумково-аналітичний етап передбачав інтерпретацію отриманих емпіричних результатів відповідно до мети та завдань дослідження. На цьому етапі здійснювалося зіставлення показників чоловіків і жінок , визначалися характеристики, за якими були виявлені статистично значущі відмінності, а

також аналізувалися взаємозв’язки між основними досліджуваними змінними.

Особливе значення надавалося розмежуванню описових відмінностей і статистично підтверджених результатів. Такий підхід дозволив уникнути необґрунтованих висновків щодо переваг однієї з груп за загальним рівнем стресостійкості або сприйманого стресу. Отримані результати розглядалися з урахуванням обсягу вибірки та особливостей застосованих методів статистичного аналізу.

За результатами аналітичного етапу було сформульовано висновки щодо особливостей стресостійкості військовослужбовців, специфіки використання ними копінг-стратегій та характеру взаємозв’язків між досліджуваними показниками. На основі емпіричних даних також визначено напрями практичних рекомендацій, спрямованих на підтримання психологічних ресурсів військовослужбовців і розвиток конструктивних способів подолання стресу.

Проведення дослідження здійснювалося з дотриманням основних етичних принципів психологічної діагностики: добровільності участі, поваги до особистості досліджуваних, конфіденційності отриманої інформації та використання результатів виключно в узагальненому вигляді з науковою метою. Під час аналізу не допускалося розголошення індивідуальних відповідей або персональних відомостей учасників.

Отже, організація емпіричного дослідження забезпечила послідовне отримання, кількісне опрацювання та психологічну інтерпретацію даних. Поєднання методик оцінювання стресостійкості, сприйманого стресу й копінг-стратегій створило підґрунтя для комплексного аналізу психологічних особливостей військовослужбовців та порівняння відповідних показників у чоловіків і жінок.

2.3. Аналіз методів математико-статистичної обробки результатів та етапів дослідження

Важливим етапом організації емпіричного дослідження є визначення характеристик вибірки, оскільки саме склад досліджуваної групи та її відповідність поставленій меті значною мірою визначають можливості подальшого аналізу й інтерпретації отриманих результатів. У межах цього дослідження вибірку було сформовано з метою вивчення особливостей стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби, а також визначення можливих відмінностей у показниках стресостійкості, сприйманого стресу та копінг-стратегій чоловіків і жінок.

Загальну кількість учасників емпіричного дослідження становили 20 військовослужбовців. До вибірки увійшли представники обох статей, що дало змогу сформувати дві групи для подальшого порівняльного аналізу. Зокрема, чоловіча група налічувала 11 осіб, жіноча – 9 осіб. Таким чином, чоловіки становили 55 % загальної кількості досліджуваних, а жінки – 45 %. Співвідношення учасників за статтю є відносно збалансованим, що створює можливість зіставлення результатів двох груп за обраними психологічними показниками.

Таблиця 2.1 – Розподіл досліджуваних за статтю

Стать досліджуваних	**Кількість осіб**	**Частка від загальної кількості**
Чоловіки	11	55 %
Жінки	9	45 %
Усього	**20**	**100 %**

Наведені дані свідчать, що у вибірці дещо переважають чоловіки, проте кількісна різниця між групами становить лише дві особи. Це дозволило провести порівняння результатів чоловіків і жінок за допомогою непараметричного U-критерію Манна – Вітні. Водночас під час інтерпретації

результатів враховувалася загальна чисельність вибірки, оскільки невелика кількість учасників може обмежувати можливості статистичного узагальнення.

Формування вибірки було безпосередньо пов’язане з предметом дослідження, яким є гендерні відмінності стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби. Залучення чоловіків і жінок дало змогу розглянути не лише загальні характеристики психологічної стійкості в умовах службової діяльності, а й можливі особливості переживання стресу та використання способів його подолання залежно від статі. Такий підхід відповідає логіці дослідження, оскільки стресостійкість є комплексною психологічною характеристикою, що виявляється через взаємодію особистісних ресурсів, емоційних реакцій, когнітивної оцінки ситуації та поведінкових способів реагування.

Вибір саме військовослужбовців як учасників дослідження зумовлений специфікою їхньої професійної діяльності. Проходження військової служби пов’язане з підвищеними вимогами до психологічної адаптації, необхідністю діяти в умовах невизначеності, дотримуватися дисципліни, виконувати поставлені завдання та зберігати здатність до самоконтролю за наявності значного психоемоційного навантаження. За таких обставин стресостійкість набуває особливого значення, оскільки впливає на здатність людини підтримувати відносно стабільне функціонування, оцінювати складні обставини та обирати способи реагування на них.

У контексті цього дослідження важливо було врахувати, що належність до однієї професійної групи не означає повної психологічної однорідності її представників. Навіть за подібних загальних умов службової діяльності військовослужбовці можуть відрізнятися за індивідуальними ресурсами, особливостями емоційної регуляції, способом оцінювання стресових подій, попереднім досвідом подолання труднощів і характером використання соціальної підтримки. Саме тому дослідження передбачало оцінювання кількох взаємопов’язаних характеристик, а не обмежувалося визначенням лише загального рівня стресостійкості.

Для забезпечення порівнянності результатів чоловіки та жінки проходили однаковий комплекс психодіагностичних методик. Зокрема, для оцінювання психологічної стійкості використовувалася шкала CD-RISC-10, для визначення суб'єктивного рівня напруження та переживання стресу – шкала PSS-10, а для дослідження способів подолання складних ситуацій – опитувальник Brief COPE-28. Використання однакових діагностичних засобів дозволило отримати показники, які можна було зіставляти за єдиними критеріями, а також проаналізувати співвідношення між стресостійкістю, сприйманим стресом і копінг-стратегіями в обох групах.

Особливе значення для дослідження мало врахування не лише загальних показників стресостійкості, а й окремих способів подолання стресових ситуацій. Це пов'язано з тим, що людина може демонструвати відносно високий рівень психологічної стійкості, але використовувати різні поведінкові та когнітивні стратегії для подолання труднощів. Наприклад, одні досліджувані можуть частіше орієнтуватися на активне розв'язання проблеми та планування, інші – на прийняття ситуації, пошук підтримки або емоційне реагування. Тому аналіз копінг-стратегій доповнював оцінювання стресостійкості й дозволяв детальніше охарактеризувати психологічні особливості учасників.

Під час формування та подальшого аналізу вибірки важливим було дотримання принципу зіставності досліджуваних груп. Його реалізація передбачала використання однакових психодіагностичних інструментів і спільних підходів до обробки отриманих результатів. Це зменшувало ймовірність того, що виявлені відмінності будуть зумовлені різними способами діагностування або неоднаковими правилами оцінювання. Відповідно, порівняння здійснювалося за показниками, отриманими в межах єдиної дослідницької процедури.

Водночас необхідно підкреслити, що гендерні відмінності в межах цього дослідження розглядалися як предмет емпіричної перевірки, а не як наперед визначена характеристика чоловіків і жінок. Сам факт належності до

певної статевої групи не дає підстав автоматично приписувати її представникам конкретні психологічні особливості. Тому висновки щодо відмінностей формувалися виключно на основі фактично отриманих результатів психодіагностичного обстеження та їх статистичного аналізу.

Окремої уваги потребує питання репрезентативності вибірки. Загальна кількість учасників – 20 осіб – дала змогу провести заплановане порівняння двох груп і здійснити аналіз взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Разом із тим така чисельність є обмеженою для широких узагальнень, тому отримані результати доцільно розглядати насамперед як характеристики обстеженої групи військовослужбовців. Вони не можуть без додаткових досліджень повністю відображати психологічні особливості всіх чоловіків і жінок, які проходять військову службу.

Крім того, на прояви стресостійкості можуть впливати різні чинники, які не були предметом окремого статистичного аналізу в межах цієї роботи. До них можуть належати тривалість військової служби, специфіка виконуваних завдань, інтенсивність пережитих стресових подій, особливості міжособистісних взаємин, стан фізичного здоров’я, наявність соціальної підтримки та індивідуальний життєвий досвід. Врахування цих обставин є важливим для коректного тлумачення результатів, оскільки психологічна стійкість формується під впливом комплексу взаємопов’язаних особистісних і соціальних чинників.

Таким чином, емпіричну вибірку дослідження становили 20 військовослужбовців, серед яких 11 чоловіків (55 %) і 9 жінок (45 %). Такий склад вибірки забезпечив можливість порівняльного вивчення показників стресостійкості, сприйманого стресу та копінг-стратегій у двох групах. Використання єдиного психодіагностичного інструментарію та спільних принципів обробки результатів створило необхідні умови для зіставлення отриманих даних. Водночас обмежений обсяг вибірки визначає необхідність обережного узагальнення результатів і врахування того, що виявлені закономірності потребують подальшої перевірки на ширших групах військовослужбовців.

Для комплексного дослідження гендерних відмінностей стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення взаємопов'язаних психологічних характеристик: рівня стресостійкості, суб'єктивного сприйняття стресу та індивідуальних способів подолання складних життєвих обставин. Вибір такого інструментарію зумовлений необхідністю розглянути стресостійкість не як ізольовану властивість особистості, а як комплексне явище, що виявляється у здатності адаптуватися до навантажень, оцінювати стресові ситуації та використовувати певні поведінкові й емоційні способи реагування.

У дослідженні застосовувалися три психодіагностичні інструменти: шкала стресостійкості CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale, 10-item version), шкала сприйманого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) та опитувальник копінг-стратегій Brief COPE-28. Поєднання цих методик дало змогу отримати різнобічну інформацію про психологічне функціонування військовослужбовців в умовах стресового навантаження.

1. Шкала стресостійкості CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale).

Для визначення рівня стресостійкості досліджуваних було використано десятипунктову версію шкали Connor-Davidson Resilience Scale – CD-RISC-10. Початкова методика Connor-Davidson була розроблена К. Коннором і Дж. Девідсоном для оцінювання здатності особистості адаптуватися до стресових обставин, долати труднощі та відновлювати психологічну рівновагу після несприятливих подій [59]. Скорочена десятипунктова версія методики була досліджена та обґрунтована К. Кемпбелл-Сіллс і М. Стайном [55].

Стресостійкість у межах цієї методики розглядається як здатність людини зберігати або відновлювати психологічну стабільність у ситуаціях підвищених вимог, невизначеності та труднощів. Вона відображає наявність внутрішніх ресурсів, які допомагають особистості пристосовуватися до змін, долати перешкоди, зберігати цілеспрямованість і продовжувати діяльність навіть за несприятливих обставин.

Методика CD-RISC-10 містить 10 тверджень, кожне з яких оцінюється досліджуваним за п’ятибальною шкалою від 0 до 4 балів. Відповіді відображають те, наскільки часто або наскільки характерною для людини є зазначена в твердженні поведінка чи психологічна характеристика. Під час обробки результатів бали за всіма пунктами підсумовуються. Таким чином, загальний показник може становити від 0 до 40 балів.

Вищий сумарний бал свідчить про вираженіші прояви стресостійкості, зокрема про більшу здатність досліджуваного адаптуватися до складних обставин, зберігати психологічну рівновагу та використовувати власні ресурси для подолання труднощів. Нижчий результат може вказувати на меншу вираженість цих характеристик і потенційну вразливість до стресового навантаження.

Використання CD-RISC-10 у цьому дослідженні було доцільним, оскільки військова служба може супроводжуватися необхідністю швидко пристосовуватися до змін, діяти в умовах невизначеності та долати значні психологічні навантаження. Методика дозволила отримати узагальнений кількісний показник стресостійкості кожного учасника, а також порівняти відповідні результати чоловіків і жінок-військовослужбовців.

2. Шкала сприйманого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale).

Для оцінювання суб’єктивного сприйняття стресу було застосовано десятипунктову шкалу Perceived Stress Scale – PSS-10, розроблену С. Коеном, Т. Камарком і Р. Мермельстайном [58]. Методика призначена для визначення того, наскільки людина сприймає власне життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене труднощами.

На відміну від методик, які спрямовані на оцінювання конкретних стресових подій або об’єктивних умов життєдіяльності, PSS-10 зосереджується на суб’єктивній оцінці людиною власного стану. Це дає змогу врахувати індивідуальні особливості переживання стресу, оскільки однакові або подібні обставини можуть сприйматися різними людьми неоднаково.

Шкала PSS-10 складається з 10 тверджень, які стосуються переживань і відчуттів людини протягом останнього місяця. Зокрема, оцінюється частота виникнення відчуття втрати контролю над обставинами, надмірного навантаження, труднощів із подоланням проблем та впевненості у власній здатності справлятися з життєвими вимогами.

Кожен пункт оцінюється за п’ятибальною шкалою від 0 до 4 балів, де відповіді відображають частоту відповідного переживання: від «ніколи» до «дуже часто». Під час підрахунку загального показника враховується необхідність зворотного оцінювання позитивно сформульованих пунктів методики. У стандартній версії PSS-10 це пункти 4, 5, 7 і 8. Після відповідного перекодування бали за всіма десятьма пунктами підсумовуються. Загальний результат може становити від 0 до 40 балів.

Вищий сумарний показник свідчить про вищий рівень суб’єктивно сприйманого стресу, тобто про те, що людина частіше відчуває напруження, перевантаження або недостатній контроль над життєвими обставинами. Нижчий показник відображає меншу вираженість таких переживань.

Застосування PSS-10 у дослідженні військовослужбовців мало важливе значення, оскільки дає змогу оцінити не лише наявність психологічних ресурсів, а й те, як самі учасники сприймають навантаження та власні можливості впоратися з ним. Зіставлення результатів PSS-10 із показниками CD-RISC-10 дозволило дослідити співвідношення між стресостійкістю та суб’єктивним переживанням стресу.

3. Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE-28.

Для вивчення способів подолання стресових ситуацій було використано опитувальник Brief COPE, розроблений Ч. Карвером [57]. Методика є скороченим інструментом оцінювання копінг-поведінки та спрямована на визначення стратегій, до яких людина вдається у складних або стресових ситуаціях.

Копінг-стратегії розуміються як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається впоратися з вимогами

ситуації, що сприймаються нею як складні або такі, що перевищують наявні ресурси. Вони можуть бути спрямовані на безпосереднє розв'язання проблеми, зміну ставлення до неї, регуляцію емоційного стану або пошук допомоги в інших людей.

У дослідженні застосовувалася версія Brief COPE-28, яка містить 28 тверджень і дає змогу оцінити 14 окремих копінг-стратегій. Кожна стратегія представлена двома пунктами опитувальника. Відповіді на твердження надаються за чотирибальною шкалою, де 1 бал відповідає варіанту «я зовсім не робив цього», а 4 бали – «я робив це досить часто». Показник кожної стратегії визначається шляхом підсумовування балів за двома відповідними пунктами. Отже, за кожною шкалою можливий результат становить від 2 до 8 балів.

Опитувальник дозволяє оцінити використання таких копінг-стратегій:

- **Активне подолання** – безпосередні дії, спрямовані на усунення проблеми або зменшення її негативного впливу.
- **Планування** – обмірковування послідовності дій і визначення можливих способів розв'язання складної ситуації.
- **Позитивне переосмислення** – спроба знайти позитивні аспекти досвіду, побачити можливості для особистісного розвитку або змінити ставлення до труднощів.
- **Прийняття** – усвідомлення реальності ситуації та визнання обставин, які на цей момент неможливо змінити.
- **Гумор** – використання гумору для зниження емоційного напруження та зміни сприйняття складних обставин.
- **Релігійне подолання** – звернення до релігійних переконань і духовних практик як джерела підтримки.
- **Емоційна підтримка** – пошук співчуття, розуміння та емоційної допомоги з боку інших людей.
- **Інструментальна підтримка** – звернення до інших осіб по практичну допомогу, пораду або конкретну підтримку у вирішенні проблеми.

- **Самовідволікання** – переключення уваги на інші заняття або діяльність з метою тимчасового віддалення від стресової ситуації.
- **Заперечення** – небажання визнавати наявність проблеми або її значущість.
- **Вживання психоактивних речовин** – використання алкоголю чи інших речовин як способу зменшення напруження або уникнення переживань.
- **Поведінкова відмова від подолання** – зниження активності та припинення спроб впливати на складну ситуацію.
- **Вивільнення емоцій** – вираження негативних емоцій, пов'язаних із переживанням стресу.
- **Самозвинувачення** – схильність покладати на себе відповідальність за виникнення складної ситуації або її негативні наслідки.

Важливо враховувати, що Brief COPE-28 не передбачає визначення єдиного загального показника копінг-поведінки. Кожна з 14 стратегій оцінюється окремо, оскільки людина може одночасно використовувати декілька способів подолання стресу. Вищий бал за певною шкалою свідчить про частіше використання відповідної стратегії, але сам по собі не означає, що вона є безумовно ефективною або неефективною. Значення конкретної копінг-стратегії залежить від характеру ситуації, її тривалості, доступних ресурсів і можливостей людини впливати на обставини.

Використання Brief COPE-28 у цьому дослідженні дозволило детальніше проаналізувати способи реагування військовослужбовців на стресові обставини. Зокрема, було отримано можливість порівняти частоту використання окремих копінг-стратегій чоловіками та жінками, а також визначити, які саме способи подолання труднощів мають відмінності між досліджуваними групами.

Обґрунтування комплексного використання психодіагностичних методик.

Застосування трьох психодіагностичних методик у межах одного дослідження було зумовлене необхідністю комплексного вивчення психологічних характеристик військовослужбовців. Кожен із використаних інструментів спрямований на окремий аспект досліджуваної проблематики, а їх поєднання забезпечує можливість зіставлення отриманих показників.

Шкала CD-RISC-10 дозволила оцінити загальну вираженість стресостійкості як психологічного ресурсу особистості. Методика PSS-10 забезпечила визначення суб'єктивного рівня сприйманого стресу, тобто того, наскільки часто учасники відчувають напруження, перевантаження та недостатній контроль над обставинами. Опитувальник Brief COPE-28, своєю чергою, дав змогу встановити особливості використання конкретних стратегій подолання стресових ситуацій.

Таким чином, використаний психодіагностичний комплекс охоплював три взаємопов'язані компоненти: особистісний ресурс стресостійкості, суб'єктивне переживання стресу та поведінково-когнітивні способи його подолання. Це дозволило не обмежувати дослідження порівнянням загальних показників, а розглянути психологічні особливості військовослужбовців більш диференційовано.

Отримані за допомогою зазначених методик результати стали основою для подальшого порівняльного аналізу показників чоловіків і жінок-військовослужбовців, а також для визначення взаємозв'язків між стресостійкістю, сприйманим стресом і копінг-стратегіями. Отже, обраний психодіагностичний інструментарій відповідав меті емпіричного дослідження та забезпечив отримання кількісних показників, необхідних для перевірки висунутих припущень.

Для забезпечення об'єктивності аналізу отриманих емпіричних даних у дослідженні було використано комплекс методів математико-статистичної обробки. Їх застосування було необхідним для систематизації результатів

психодіагностичного обстеження, визначення загальних характеристик досліджуваних показників, порівняння результатів чоловіків і жінок-військовослужбовців, а також встановлення взаємозв'язків між стресостійкістю, сприйманим стресом і копінг-стратегіями.

Вибір статистичних методів визначався метою та завданнями дослідження, характером отриманих даних і чисельністю вибірки. Оскільки загальна кількість учасників становила 20 осіб, для перевірки міжгрупових відмінностей і дослідження кореляційних зв'язків було обрано непараметричні методи статистичного аналізу. Це дало змогу здійснити порівняння показників двох незалежних груп без висування вимоги щодо нормального розподілу даних.

У процесі опрацювання результатів застосовувалися такі методи математико-статистичного аналізу:

1. Методи описової статистики.

На першому етапі статистичного опрацювання було використано методи описової статистики, які дали змогу узагальнити отримані результати та охарактеризувати основні параметри досліджуваних психологічних показників.

Зокрема, визначалися такі статистичні характеристики:

- **середнє арифметичне значення (M)** – відображає середній рівень певного показника в досліджуваній групі;
- **стандартне відхилення (SD)** – характеризує ступінь розсіювання індивідуальних результатів відносно середнього значення;
- **мінімальне значення (Min)** – відображає найнижчий результат, отриманий у групі;
- **максимальне значення (Max)** – характеризує найвищий результат серед учасників дослідження;
- **медіана (Me)** – визначає центральне значення впорядкованого ряду результатів і є додатковою характеристикою розподілу даних.

Застосування описової статистики дозволило визначити загальні тенденції у вираженості стресостійкості, сприйманого стресу та окремих копінг-стратегій. Крім того, ці показники використовувалися для первинного зіставлення результатів чоловіків і жінок та виявлення особливостей варіативності індивідуальних значень.

2. U-критерій Манна – Вітні.

Для визначення статистичної значущості відмінностей між показниками чоловіків і жінок-військовослужбовців застосовувався U-критерій Манна – Вітні. Цей непараметричний критерій призначений для порівняння двох незалежних вибірок і дає змогу встановити, чи є виявлені відмінності між групами статистично значущими.

Використання зазначеного критерію було доцільним з огляду на невелику чисельність досліджуваної вибірки: до чоловічої групи увійшли 11 осіб, до жіночої – 9 осіб. На відміну від параметричних методів порівняння середніх значень, U-критерій Манна – Вітні ґрунтується на ранжуванні отриманих результатів і не потребує обов’язкового дотримання припущення про нормальний розподіл даних.

За допомогою цього критерію порівнювалися показники стресостійкості за методикою CD-RISC-10, сприйманого стресу за методикою PSS-10, а також результати за окремими шкалами опитувальника Brief COPE-28. Це дозволило визначити, за якими саме психологічними характеристиками спостерігаються відмінності між чоловіками та жінками-військовослужбовцями.

Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням рівня статистичної значущості p. У межах дослідження статистично значущими вважалися відмінності за умови $p \leq 0{,}05$. Якщо отримане значення p було меншим або дорівнювало встановленому критичному рівню, відмінності розглядалися як статистично значущі. Якщо p перевищувало 0,05, підстав для підтвердження статистично значущої різниці між групами не було.

3. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Для визначення характеру та тісноти взаємозв’язків між досліджуваними психологічними показниками використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Цей непараметричний метод дає змогу встановити, наскільки узгоджено змінюються дві досліджувані ознаки, а також визначити напрям їхнього взаємозв’язку.

Застосування коефіцієнта Спірмена було зумовлене характером емпіричних даних і невеликим обсягом вибірки. Метод ґрунтується на зіставленні рангів значень досліджуваних змінних, тому є придатним для аналізу монотонних взаємозв’язків без обов’язкової вимоги нормального розподілу показників.

У межах дослідження кореляційний аналіз застосовувався для встановлення взаємозв’язків між загальним показником стресостійкості за CD-RISC-10, рівнем сприйманого стресу за PSS-10 та окремими копінг-стратегіями за Brief COPE-28. Це дало змогу визначити, чи пов’язане підвищення стресостійкості зі зниженням суб’єктивного переживання стресу, а також простежити характер зв’язків між психологічними ресурсами особистості та способами подолання складних обставин.

Коефіцієнт кореляції Спірмена може набувати значень у межах від –1 до +1. Додатне значення свідчить про прямий зв’язок між показниками: зі збільшенням однієї ознаки спостерігається тенденція до збільшення іншої. Від’ємне значення вказує на обернений зв’язок, за якого збільшення одного показника супроводжується тенденцією до зменшення іншого. Значення коефіцієнта, наближене до нуля, свідчить про відсутність вираженого монотонного зв’язку між досліджуваними змінними.

Під час інтерпретації кореляційних результатів враховувався не лише напрям, а й рівень статистичної значущості отриманого коефіцієнта. Важливо зазначити, що виявлення кореляційного зв’язку не є доказом причинно-наслідкової залежності між показниками. Тому отримані взаємозв’язки розглядалися як статистичні характеристики спільної мінливості досліджуваних психологічних ознак.

4. Узагальнення та психологічна інтерпретація статистичних результатів

Завершальним етапом статистичного опрацювання було узагальнення отриманих кількісних показників та їх психологічна інтерпретація відповідно до мети й завдань дослідження. Статистичні результати розглядалися у взаємозв'язку з теоретичними положеннями про стресостійкість, сприймання стресу та копінг-поведінку особистості.

Під час аналізу особлива увага приділялася розмежуванню описових тенденцій і статистично підтверджених відмінностей. Це було важливо для уникнення необґрунтованих висновків щодо гендерних особливостей стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби. Зокрема, вищі або нижчі середні значення певного показника в одній із груп не розглядалися як достатня підстава для твердження про наявність статистично значущої відмінності.

Отримані результати також аналізувалися з урахуванням обмеженого обсягу вибірки. Це передбачало обережне формулювання висновків і недопущення надмірного узагальнення результатів на всю сукупність військовослужбовців.

Отже, використання методів описової статистики, U-критерію Манна – Вітні та коефіцієнта рангової кореляції Спірмена забезпечило можливість комплексного опрацювання емпіричних даних. Застосований статистичний інструментарій дозволив охарактеризувати досліджувані психологічні показники, порівняти результати чоловіків і жінок-військовослужбовців та визначити взаємозв'язки між стресостійкістю, сприйманим стресом і копінг-стратегіями.

Таким чином, було розглянуто методологічні засади, організацію та методи емпіричного дослідження гендерних відмінностей стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби. Проведена робота дала змогу визначити послідовність дослідницьких процедур, обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію та встановити способи статистичного опрацювання отриманих результатів.

Методологічною основою емпіричного дослідження стали положення про стресостійкість як комплексну психологічну характеристику, що виявляється у здатності особистості адаптуватися до складних обставин, зберігати психологічну рівновагу та використовувати внутрішні й зовнішні ресурси для подолання стресових ситуацій. Врахування взаємозв'язку стресостійкості, суб'єктивного сприйняття стресу та копінг-поведінки дозволило розглядати досліджуване явище комплексно, не обмежуючись оцінюванням одного психологічного показника.

Емпіричне дослідження було організовано послідовно та передбачало підготовчий, діагностичний, кількісно-аналітичний і підсумково-інтерпретаційний етапи. Така організація забезпечила логічний перехід від визначення мети й добору методик до проведення психодіагностичного обстеження, систематизації отриманих даних та їх подальшої психологічної інтерпретації. Дотримання єдиної процедури обстеження створило умови для зіставлення результатів чоловіків і жінок-військовослужбовців.

Вибірку дослідження становили 20 військовослужбовців, серед яких 11 чоловіків (55 %) і 9 жінок (45 %). Такий розподіл дав змогу сформувати дві групи для порівняльного аналізу досліджуваних психологічних характеристик. Водночас відносно невеликий обсяг вибірки зумовлює необхідність обережного узагальнення отриманих результатів і врахування того, що вони характеризують передусім обстежену групу, а не всю сукупність військовослужбовців.

Для реалізації мети дослідження було обрано комплекс із трьох психодіагностичних методик, кожна з яких забезпечувала оцінювання окремого аспекту психологічного функціонування особистості. Шкала CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale) використовувалася для визначення рівня стресостійкості; шкала PSS-10 (Perceived Stress Scale) – для оцінювання суб'єктивного сприйняття стресу; опитувальник Brief COPE-28 – для дослідження особливостей використання копінг-стратегій. Поєднання зазначених інструментів забезпечило можливість комплексного аналізу психологічних ресурсів, переживання стресу та способів його подолання.

Застосований психодіагностичний інструментарій дозволив отримати кількісні показники, необхідні для порівняння досліджуваних груп і встановлення взаємозв'язків між основними змінними. Особливе значення мало окреме оцінювання 14 копінг-стратегій за методикою Brief COPE-28, оскільки це дало змогу дослідити не лише загальні характеристики стресостійкості, а й конкретні способи реагування військовослужбовців на складні обставини.

Для статистичного опрацювання емпіричних даних було використано методи описової статистики, U-критерій Манна – Вітні та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Описова статистика забезпечила характеристику середніх значень і варіативності показників; U-критерій Манна – Вітні застосовувався для перевірки відмінностей між незалежними групами чоловіків і жінок; коефіцієнт Спірмена – для визначення напрямку та тісноти взаємозв'язків між стресостійкістю, сприйманим стресом і копінг-стратегіями. Використання непараметричних критеріїв було доцільним з огляду на чисельність вибірки та особливості емпіричних даних.

Під час планування аналізу було передбачено розмежування описових тенденцій і статистично значущих результатів. Це має принципове значення для коректного визначення гендерних відмінностей стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби, оскільки відмінності між середніми значеннями самі по собі не підтверджують наявності статистично значущої різниці. Також враховувалося, що встановлення кореляційних зв'язків не дає підстав робити висновки про причинно-наслідкову залежність між психологічними показниками.

Отже, у другому розділі було сформовано методичну основу для проведення емпіричного дослідження. Визначено його організаційну послідовність, охарактеризовано вибірку, обґрунтовано застосування трьох психодіагностичних методик і визначено статистичні способи опрацювання результатів. Обраний комплекс методів забезпечив необхідні умови для подальшого аналізу показників стресостійкості, сприйманого стресу та

копінг-стратегій, порівняння результатів чоловіків і жінок-військовослужбовців і встановлення взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками, що буде представлено в третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Аналіз показників стресостійкості та сприйманого стресу військовослужбовців під час проходження військової служби

На першому етапі емпіричного дослідження було здійснено аналіз показників стресостійкості та сприйманого стресу військовослужбовців. Метою цього етапу стало визначення загальних особливостей психологічної стійкості досліджуваних до стресових ситуацій, а також оцінювання суб'єктивного сприйняття ними напруження, пов'язаного з життєвими та професійними обставинами.

Для дослідження стресостійкості було використано шкалу CD-RISC-10, яка дає змогу оцінити здатність особистості адаптуватися до складних обставин, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після стресових подій. Для визначення рівня сприйманого стресу застосовано шкалу PSS-10, спрямовану на оцінювання того, наскільки життєві ситуації суб'єктивно сприймаються людиною як непередбачувані, неконтрольовані та надмірно напружені.

У дослідженні взяли участь 20 військовослужбовців, серед яких 11 чоловіків і 9 жінок. Отримані результати було систематизовано та проаналізовано за допомогою описових статистичних показників: середнього арифметичного значення, стандартного відхилення, мінімального та максимального значень. Такий підхід дав змогу охарактеризувати як загальні тенденції у вибірці, так і особливості розподілу показників у чоловіків і жінок.

За результатами діагностики за шкалою CD-RISC-10 загальний середній показник стресостійкості досліджуваних становив 29,30 бала за

максимально можливих 40 балів. Стандартне відхилення дорівнювало 5,94, медіана – 29,50 бала, мінімальне значення – 14 балів, максимальне – 38 балів. Отримані результати свідчать про наявність у більшості учасників вибірки певного рівня психологічних ресурсів, необхідних для подолання складних обставин і пристосування до стресогенних умов військової служби. Водночас діапазон індивідуальних значень указує на неоднорідність досліджуваної групи за рівнем стресостійкості.

Для детальнішого аналізу було розглянуто показники окремо серед чоловіків і жінок-військовослужбовців. У чоловіків середнє значення стресостійкості становило 27,73 бала за стандартного відхилення 7,14. Мінімальний показник дорівнював 14 балам, максимальний – 38 балам. У жінок середнє значення становило 31,22 бала, стандартне відхилення – 3,53, мінімальний показник – 25 балів, максимальний – 37 балів.

Таким чином, середній показник стресостійкості жінок був на 3,49 бала вищим порівняно з показником чоловіків. Водночас у чоловічій групі спостерігався більший розкид індивідуальних результатів, що відображається у вищому значенні стандартного відхилення. Це може свідчити про більш виражену неоднорідність чоловічої групи за досліджуваною характеристикою. У жіночій групі результати були відносно компактнішими, тобто індивідуальні показники стресостійкості менше відрізнялися між собою.

Виявлені описові тенденції не дають підстав стверджувати про наявність статистично значущих гендерних відмінностей у стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби. Для перевірки статистичної значущості відмінностей між групами надалі було застосовано U-критерій Манна – Вітні, результати якого наведено в підрозділі 3.2.

Окремим напрямом аналізу стало дослідження сприйманого стресу за допомогою шкали PSS-10. Ця методика дає змогу оцінити не стільки об’єктивну кількість стресових подій, скільки суб’єктивне переживання людиною напруження, труднощів контролю над обставинами та

непередбачуваності життєвих ситуацій. Такий підхід є важливим для вивчення психологічного стану військовослужбовців, оскільки однакові або подібні зовнішні умови можуть по-різному сприйматися різними людьми залежно від їхніх індивідуальних ресурсів і способів оцінювання ситуації.

За результатами дослідження середній показник сприйманого стресу в чоловіків становив 17,73 бала за стандартного відхилення 7,98. У жінок середнє значення дорівнювало 17,11 бала за стандартного відхилення 4,57. Отже, середні показники обох груп були близькими між собою, а різниця становила лише 0,62 бала. У чоловічій групі також спостерігався більший розкид індивідуальних результатів, що може вказувати на відмінності у суб'єктивному переживанні стресу між окремими учасниками цієї групи.

Отримані дані свідчать, що чоловіки та жінки, які взяли участь у дослідженні, загалом демонструють близькі середні показники сприйманого стресу. Водночас самі середні значення не дають змоги робити висновки про статистичну значущість відмінностей. Це питання потребує окремої перевірки за допомогою методів математико-статистичного аналізу.

Результати дослідження стресостійкості та сприйманого стресу можна розглядати крізь призму транзакційного підходу до розуміння стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман. Відповідно до цього підходу, переживання стресу залежить не лише від характеристик зовнішньої ситуації, а й від того, як особистість оцінює її загрозливість, власні можливості впливу на обставини та доступні ресурси подолання [63]. Отже, суб'єктивне сприйняття стресу може відрізнятися навіть за подібних умов професійної діяльності.

Важливим для інтерпретації отриманих результатів є також ресурсний підхід С. Гобфолла, згідно з яким психологічне напруження пов'язане із загрозою втрати значущих ресурсів, їх фактичною втратою або недостатністю ресурсів для подолання вимог ситуації [62]. У контексті військової служби до таких ресурсів можна віднести фізичне здоров'я, психологічну витривалість, соціальну підтримку, відчуття контролю та можливість відновлення. Наявність і збереження цих ресурсів можуть бути важливими чинниками підтримання стресостійкості.

Таким чином, результати першого етапу емпіричного дослідження засвідчили, що загальний середній показник стресостійкості у вибірці становив 29,30 бала, а середні показники сприйманого стресу в чоловіків і жінок були близькими. У жінок зафіксовано дещо вищий середній показник стресостійкості, тоді як у чоловіків спостерігався більший розкид індивідуальних результатів за обома досліджуваними характеристиками. Проте ці відмінності на цьому етапі слід розглядати лише як описові тенденції, а не як підтверджені статистично значущі гендерні відмінності. Їх перевірка та подальше зіставлення з показниками копінг-стратегій здійснюються в наступному підрозділі.

3.2. Порівняльний аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій чоловіків і жінок-військовослужбовців під час проходження військової служби

Для визначення особливостей стресостійкості та способів подолання стресових ситуацій у чоловіків і жінок-військовослужбовців було проведено порівняльний аналіз результатів психодіагностичного дослідження. Основна увага приділялася встановленню того, чи існують статистично значущі відмінності між досліджуваними групами за показниками стресостійкості, сприйманого стресу та окремими копінг-стратегіями.

Для перевірки відмінностей між незалежними групами чоловіків і жінок було використано U-критерій Манна – Вітні. Застосування цього непараметричного критерію дало змогу порівняти результати двох груп за умов невеликої чисельності вибірки. Статистично значущими вважалися відмінності за рівня значущості $p \leq 0,05$.

Спочатку було здійснено порівняння показників стресостійкості та сприйманого стресу, отриманих за методиками CD-RISC-10 і PSS-10.

За шкалою стресостійкості CD-RISC-10 середній показник у чоловіків становив 27,73 бала (SD = 7,14), тоді як у жінок – 31,22 бала (SD = 3,53).

Значення U-критерію Манна – Вітні дорівнювало 34,00, а рівень статистичної значущості становив p = 0,263. Оскільки отримане значення p перевищує встановлений рівень 0,05, статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за показником стресостійкості не виявлено.

Отже, хоча жінки продемонстрували дещо вищий середній показник стресостійкості, ця різниця не є статистично підтвердженою. Тому отримані результати не дають підстав стверджувати, що жінки-військовослужбовці мають вищу стресостійкість порівняно з чоловіками. Виявлену різницю доцільно розглядати лише як описову тенденцію, яка потребує подальшої перевірки на більшій вибірці.

Порівняння результатів за шкалою сприйманого стресу PSS-10 також не виявило статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами. Середній показник у чоловіків становив 17,73 бала (SD = 7,98), у жінок – 17,11 бала (SD = 4,57). Значення U-критерію Манна – Вітні дорівнювало 48,00, а рівень статистичної значущості – p = 0,942. Отриманий результат свідчить про відсутність статистично значущої різниці між групами за суб’єктивним сприйняттям стресу.

Таким чином, чоловіки та жінки, які взяли участь у дослідженні, продемонстрували близькі середні показники сприйманого стресу. Це дає підстави припустити, що в межах досліджуваної вибірки гендерна належність сама по собі не супроводжувалася помітними відмінностями в суб’єктивному оцінюванні стресового навантаження. Водночас такий результат не заперечує можливості індивідуальних відмінностей у переживанні стресу та способах його подолання.

Наступним етапом стало порівняння копінг-стратегій чоловіків і жінок-військовослужбовців за опитувальником Brief COPE-28. Аналіз охоплював 14 стратегій подолання стресу: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, релігію, емоційну підтримку, інструментальну підтримку, самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин, поведінкове уникнення, вираження емоцій та самозвинувачення.

За первинними (нескоригованими) результатами порівняння найменші значення p отримано за двома копінг-стратегіями – активним подоланням і прийняттям. Однак ці результати потребують поправки на множинні порівняння.

За стратегією активного подолання середній показник у чоловіків становив 5,00 бала (SD = 2,05), тоді як у жінок – 6,56 бала (SD = 1,59). Значення U-критерію Манна – Вітні дорівнювало 19,00, нескориговане значення p – 0,038. До застосування поправки на множинні порівняння ця різниця відповідала номінальному рівню 0,05. Однак після врахування 14 одночасних порівнянь її не можна вважати статистично підтвердженою. Тому результат слід трактувати як попередню тенденцію, що потребує перевірки на більшій вибірці.

Активне подолання передбачає усвідомлення проблемної ситуації та здійснення конкретних кроків для її розв’язання. Така стратегія може проявлятися у спробах вплинути на обставини, знайти можливі шляхи виходу зі складної ситуації, мобілізувати власні зусилля та перейти від переживання проблеми до практичних дій. У контексті військової служби активне подолання може бути важливим ресурсом адаптації до складних професійних обставин, оскільки передбачає спрямованість на конструктивне реагування на труднощі.

За стратегією прийняття середній показник чоловіків становив 3,91 бала (SD = 1,14), тоді як у жінок – 5,00 бала (SD = 1,12). Значення U-критерію Манна – Вітні дорівнювало 15,00, нескориговане значення p – 0,029. До застосування поправки на множинні порівняння ця різниця відповідала номінальному рівню 0,05. Проте після врахування 14 одночасних порівнянь її не можна вважати статистично підтвердженою; результат має попередній, дослідницький характер.

Прийняття як спосіб подолання стресу полягає у визнанні реальності складної ситуації та усвідомленні обставин, які неможливо негайно змінити. Ця стратегія не означає пасивної відмови від дій або байдужості до

проблеми. Навпаки, прийняття може допомагати людині реалістично оцінити ситуацію, зменшити непродуктивний внутрішній опір і спрямувати зусилля на ті аспекти обставин, на які вона здатна впливати.

За іншими копінг-стратегіями статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не встановлено. Зокрема, за стратегією планування середні показники становили 3,00 бала у чоловіків і 3,22 бала у жінок ($p = 0,366$); позитивного переосмислення – 3,82 і 3,56 бала відповідно ($p = 0,874$); гумору – 4,00 і 4,78 бала ($p = 0,141$); релігії – 3,45 і 3,89 бала ($p = 0,212$).

Також статистично значущих відмінностей не виявлено за показниками емоційної підтримки (5,91 бала у чоловіків і 4,67 бала у жінок; $p = 1,000$), інструментальної підтримки (4,09 і 3,89 бала; $p = 0,695$), самовідволікання (5,27 і 5,44 бала; $p = 0,542$), вживання психоактивних речовин (3,91 і 4,67 бала; $p = 0,145$), поведінкового уникнення (5,36 і 5,67 бала; $p = 0,395$), вираження емоцій (4,91 і 4,56 бала; $p = 0,916$) та самозвинувачення (3,45 і 4,11 бала; $p = 0,308$).

Окремої уваги заслуговує стратегія заперечення, за якою середній показник у чоловіків становив 5,18 бала, а в жінок – 6,44 бала. Рівень статистичної значущості дорівнював $p = 0,054$. Це значення є близьким до встановленої межі 0,05, однак формально не досягає її. Тому різницю за цією стратегією не можна трактувати як статистично значущу. Її можна зазначити лише як описову тенденцію, не роблячи категоричних висновків щодо відмінностей між групами.

Узагальнення порівняльного аналізу показує, що в досліджуваній вибірці не виявлено статистично значущих відмінностей за загальним показником стресостійкості та суб’єктивним сприйняттям стресу. За двома копінг-стратегіями – активним подоланням і прийняттям – отримано нижчі нескориговані значення p (0,038 та 0,029 відповідно), однак після врахування множинних порівнянь ці відмінності не можуть вважатися статистично підтвердженими.

Отримані результати узгоджуються з положеннями транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якої подолання стресу пов’язане з когнітивним оцінюванням ситуації та вибором відповідних копінг-стратегій [63]. Важливим у цьому контексті є також підхід Ч. Карвера, який розглядає копінг як сукупність різних способів реагування на стресові обставини, зокрема активні дії, планування та прийняття [57; 56]. Отже, відсутність статистично значущих відмінностей у загальному показнику стресостійкості не виключає відмінностей у конкретних способах подолання стресу.

Результати слід інтерпретувати з урахуванням невеликої чисельності вибірки та множинності статистичних перевірок. Оскільки порівнювалися 14 копінг-стратегій, застосування консервативної поправки Бонферроні задає поріг 0,05/14 = 0,0036; жодне з отриманих значень p за копінг-стратегіями цього порога не досягає. Отже, відмінності за активним подоланням і прийняттям можна описувати лише як попередні тенденції, а не як статистично підтверджені гендерні відмінності.

Таким чином, гіпотеза про гендерні відмінності за загальним рівнем стресостійкості та сприйманого стресу не отримала статистичного підтвердження. За окремими копінг-стратегіями виявлено відмінності на рівні нескоригованих порівнянь, проте після врахування множинності перевірок вони не залишаються статистично значущими. Це дає підстави розглядати результати як попередні та такі, що потребують перевірки на більшій вибірці.

3.3. Аналіз взаємозв’язків між стресостійкістю, сприйманим стресом та копінг-стратегіями.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення взаємозв’язків між показниками стресостійкості, сприйманого стресу та копінг-стратегіями військовослужбовців. Метою цього етапу було з’ясувати,

наскільки рівень психологічної стійкості пов’язаний із суб’єктивним переживанням стресу, а також які способи подолання складних ситуацій супроводжуються вищими або нижчими показниками досліджуваних психологічних характеристик.

Для встановлення характеру та сили взаємозв’язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Вибір цього методу зумовлений невеликою чисельністю досліджуваної вибірки та необхідністю оцінити напрям і тісноту зв’язку між показниками. Під час інтерпретації результатів враховувалися знак коефіцієнта, його абсолютне значення та рівень статистичної значущості.

Передусім було проаналізовано взаємозв’язок між стресостійкістю та сприйманим стресом. За результатами кореляційного аналізу встановлено від’ємний зв’язок середньої сили між показниками CD-RISC-10 та PSS-10 ($\rho = -0{,}472$; $p \leq 0{,}05$).

Виявлений від’ємний кореляційний зв’язок означає, що в межах досліджуваної вибірки вищі показники стресостійкості супроводжувалися нижчими показниками сприйманого стресу. Відповідно, учасники, які демонстрували більшу здатність адаптуватися до складних обставин і долати труднощі, загалом менш інтенсивно оцінювали ситуації як напружені та складні для контролю.

Цей результат має важливе психологічне значення, оскільки підтверджує взаємопов’язаність ресурсів особистості та суб’єктивного переживання стресу. Зокрема, він узгоджується з транзакційним підходом Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якого переживання стресу залежить від оцінювання людиною вимог ситуації та власних можливостей для її подолання [63]. Особистість, яка має достатні психологічні ресурси, може оцінювати складні обставини як більш контрольовані та доступні для подолання.

Також отриманий результат можна розглядати крізь призму ресурсної теорії С. Гобфолла. Відповідно до цього підходу, наявність і збереження

особистісних ресурсів відіграють важливу роль у протидії стресу, тоді як загроза їх втрати або фактичне виснаження можуть посилювати психологічне напруження [62]. У контексті військової служби стресостійкість можна розглядати як один із важливих психологічних ресурсів, пов'язаних зі здатністю особистості витримувати тривале навантаження та пристосовуватися до складних умов.

Окремо було проаналізовано взаємозв'язки між показниками стресостійкості та окремими копінг-стратегіями, визначеними за допомогою опитувальника Brief COPE-28. Результати засвідчили, що більшість виявлених кореляційних зв'язків не досягли рівня статистичної значущості. Це означає, що наявні числові тенденції не дають достатніх підстав стверджувати про стійкий статистичний зв'язок між загальним показником стресостійкості та кожною окремою стратегією подолання стресу.

Серед окремих показників найбільш виражений позитивний зв'язок зі стресостійкістю спостерігався за стратегією самозвинувачення ($\rho = 0{,}372$), а також активного подолання ($\rho = 0{,}309$). Проте ці кореляції не були статистично значущими, тому їх можна розглядати лише як описові тенденції. Зокрема, позитивний напрям зв'язку між активним подоланням і стресостійкістю може вказувати на потенційну роль конструктивної активності у подоланні труднощів. Водночас отримані дані не підтверджують наявності статистично достовірного зв'язку між цими показниками в досліджуваній вибірці.

Позитивний напрям кореляції між самозвинуваченням і стресостійкістю не слід трактувати як свідчення того, що самозвинувачення сприяє психологічній стійкості. За відсутності статистичної значущості та з огляду на невелику чисельність вибірки цей результат не дає змоги робити однозначні висновки щодо психологічного значення зазначеної стратегії.

Далі було розглянуто взаємозв'язки між сприйманим стресом і копінг-стратегіями. Найбільш виражений від'ємний зв'язок із показником сприйманого стресу спостерігався за стратегією релігії ($\rho = -0{,}276$).

Позитивні кореляційні тенденції були зафіксовані за стратегіями позитивного переосмислення (ρ = 0,269), заперечення (ρ = 0,256) та вживання психоактивних речовин (ρ = 0,251). Однак жоден із зазначених зв'язків не досяг статистичної значущості.

Отже, хоча окремі копінг-стратегії демонстрували певний напрям взаємозв'язку зі сприйманим стресом, отримані результати не дають підстав стверджувати, що використання цих стратегій статистично пов'язане зі зміною суб'єктивного рівня стресу в досліджуваній групі. Такі тенденції можуть бути підставою для подальшого вивчення ролі різних способів подолання стресу у військовослужбовців, однак потребують перевірки на більшій вибірці.

Загалом результати кореляційного аналізу дають змогу виокремити один статистично значущий взаємозв'язок – від'ємну кореляцію середньої сили між стресостійкістю та сприйманим стресом. Інші встановлені зв'язки між стресостійкістю, сприйманим стресом і копінг-стратегіями не досягли статистичної значущості. Це свідчить про необхідність обережної інтерпретації отриманих даних і недоцільність перебільшення ролі окремих копінг-стратегій на підставі лише описових кореляційних тенденцій.

Важливо зазначити, що кореляційний аналіз дає змогу встановити наявність і напрям статистичного зв'язку між змінними, проте не визначає причинно-наслідкових залежностей. Тому не можна стверджувати, що підвищення стресостійкості безпосередньо спричиняє зниження сприйманого стресу або навпаки. Виявлений зв'язок свідчить лише про те, що ці характеристики змінюються узгоджено в межах досліджуваної вибірки.

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого від'ємного взаємозв'язку між стресостійкістю та сприйманим стресом ($\rho = -0{,}472$; $p \leq 0{,}05$). Інші зв'язки між досліджуваними показниками та копінг-стратегіями мали характер статистично незначущих тенденцій. Отримані результати підкреслюють важливість психологічних ресурсів у суб'єктивному переживанні стресу та створюють підґрунтя для подальшої

психологічної інтерпретації виявлених особливостей у наступному підрозділі.

3.4. Психологічна інтерпретація виявлених гендерних відмінностей

Результати емпіричного дослідження дають змогу комплексно розглянути особливості стресостійкості та способів подолання стресу чоловіками й жінками-військовослужбовцями під час проходження військової служби. Проведений аналіз показав, що гендерні відмінності не проявилися на рівні загального показника стресостійкості та суб'єктивного сприйняття стресу, однак були виявлені за окремими копінг-стратегіями. Це свідчить про те, що особливості реагування на стрес можуть виявлятися не стільки в загальній здатності протистояти напруженню, скільки у виборі конкретних способів подолання складних ситуацій.

За результатами дослідження середній показник стресостійкості жінок становив 31,22 бала, тоді як чоловіків – 27,73 бала. Попри вищий середній результат у жіночій групі, статистично значущої відмінності не встановлено ($U = 34,00$; $p = 0,263$). Отже, отримані дані не підтверджують припущення про статистично значущу перевагу однієї з груп за загальним рівнем стресостійкості.

Подібна закономірність спостерігалася під час аналізу сприйманого стресу. Середній показник чоловіків становив 17,73 бала, а жінок – 17,11 бала. Різниця між групами була незначною та статистично не підтвердженою ($U = 48,00$; $p = 0,942$). Це дає підстави стверджувати, що в межах досліджуваної вибірки чоловіки та жінки демонстрували близькі показники суб'єктивного переживання стресу.

Відсутність статистично значущих відмінностей за цими двома показниками можна пояснити положеннями транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман. Відповідно до цього підходу, стресова реакція визначається не лише об'єктивними характеристиками ситуації, а й

індивідуальним оцінюванням її загрозливості, контрольованості та власних можливостей подолання [63]. Тобто психологічна стійкість формується під впливом комплексу особистісних ресурсів, досвіду, навичок саморегуляції та особливостей взаємодії людини із середовищем. Тому гендерна належність не обов'язково зумовлює відмінності в загальному рівні стресостійкості.

За двома копінг-стратегіями – активним подоланням і прийняттям – отримано нижчі нескориговані значення p (відповідно 0,038 та 0,029). Середні показники за обома стратегіями були вищими у жінок. Водночас після врахування 14 одночасних порівнянь ці відмінності не досягають порога Бонферроні (0,0036), тому їх слід трактувати як попередні тенденції, а не як статистично підтверджені гендерні відмінності.

Активне подолання передбачає усвідомлення труднощів, визначення можливих шляхів їх подолання та здійснення конкретних кроків для зміни обставин. У військовій діяльності така стратегія може проявлятися в готовності шукати практичні рішення, виконувати необхідні дії відповідно до ситуації, мобілізувати власні ресурси та зосереджуватися на завданнях, які перебувають у межах особистого контролю.

Психологічне пояснення цього результату можна пов'язати з підходом Ч. Карвера, який розглядає активне подолання як цілеспрямовані зусилля особистості, спрямовані на безпосереднє впливання на стресову ситуацію [57; 56]. У межах транзакційної моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман така стратегія може бути пов'язана з проблемно-орієнтованим копінгом, за якого людина спрямовує зусилля на зміну самої проблемної ситуації або її окремих складових [63].

За стратегією прийняття середній показник жінок становив 5,00 бала, тоді як чоловіків – 3,91 бала (U = 15,00; нескориговане p = 0,029). Хоча різниця відповідає номінальному рівню 0,05, після врахування множинних порівнянь вона не є статистично підтвердженою.

Прийняття передбачає визнання реальності складних обставин і усвідомлення того, що не всі аспекти ситуації можна змінити або

контролювати. Важливо розмежовувати прийняття та пасивність: ця стратегія не означає відмови від активних дій, а передбачає реалістичне оцінювання обставин і визначення того, на що людина може впливати. У військовій діяльності така здатність може допомагати зменшувати непродуктивне внутрішнє напруження, пов’язане з неможливістю негайно змінити зовнішні умови.

З позицій транзакційного підходу прийняття можна розглядати як один зі способів адаптації до ситуацій, у яких можливості безпосереднього контролю обмежені [63]. Водночас у концепції Ч. Карвера прийняття розглядається як окрема копінг-стратегія, яка допомагає особистості враховувати реальність стресової ситуації та пристосовуватися до неї [57]. Отже, вищі показники цієї стратегії у жінок можуть свідчити про більшу вираженість відповідного способу реагування в досліджуваній групі.

Варто підкреслити, що активне подолання та прийняття не є взаємовиключними стратегіями. Їх поєднання може забезпечувати гнучкіше реагування на стресові обставини: людина визнає ті аспекти ситуації, які не може змінити, водночас докладаючи зусиль для впливу на ті обставини, які перебувають у межах її контролю. У контексті військової служби така гнучкість може мати особливе значення, оскільки професійна діяльність військовослужбовців передбачає як необхідність оперативно діяти, так і готовність пристосовуватися до непередбачуваних умов.

За іншими копінг-стратегіями статистично значущих гендерних відмінностей не встановлено. Зокрема, не виявлено достовірних відмінностей за плануванням, позитивним переосмисленням, гумором, релігією, емоційною та інструментальною підтримкою, самовідволіканням, запереченням, вживанням психоактивних речовин, поведінковим уникненням, вираженням емоцій і самозвинуваченням. Це свідчить про те, що за більшістю досліджених способів подолання стресу результати чоловіків і жінок були статистично зіставними.

Окремо слід розглянути показник заперечення, за яким середній результат жінок становив 6,44 бала, а чоловіків – 5,18 бала. Значення p = 0,054 було близьким до прийнятого рівня статистичної значущості, проте формально його не досягло. Тому цю різницю не можна відносити до статистично підтверджених гендерних відмінностей. Вона може бути зазначена лише як описова тенденція, що потребує подальшого дослідження.

Отримані результати також доцільно співвіднести з дослідженнями гендерних особливостей стресу та копінг-поведінки. Зокрема, у роботі М. Матуд розглядаються відмінності у переживанні стресу та використанні способів його подолання чоловіками й жінками [65]. Метааналіз Н. Тамрес та співавторів також присвячений гендерним відмінностям у копінг-стратегіях і показує важливість урахування конкретного способу реагування, а не лише загального показника стресу [66]. Водночас результати таких досліджень не слід механічно переносити на військовослужбовців, оскільки особливості професійної діяльності, умови служби та індивідуальний досвід можуть впливати на вибір копінг-стратегій.

У цьому контексті важливо уникати стереотипного пояснення виявлених результатів. Вищі показники активного подолання та прийняття у жінок не означають, що всі жінки краще долають стрес або що чоловікам властиві інші, менш ефективні способи реагування. Отримані результати характеризують лише досліджувану групу та не дають підстав поширювати встановлені закономірності на всіх чоловіків і жінок, які проходять військову службу.

Крім того, інтерпретація результатів має враховувати обмеження дослідження. Вибірка становила 20 осіб, з яких 11 – чоловіки та 9 – жінки. Така чисельність не дає змоги робити широкі узагальнення щодо всієї сукупності військовослужбовців. Також під час аналізу 14 копінг-стратегій проводилося багаторазове статистичне порівняння. Тому виявлені відмінності за активним подоланням і прийняттям слід розглядати як результати дослідницького характеру, які потребують перевірки на більшій вибірці та з урахуванням поправки на множинні порівняння.

Загалом психологічна інтерпретація результатів показує, що в досліджуваній вибірці не встановлено статистично значущих гендерних відмінностей за загальною стресостійкістю та сприйманим стресом. За активним подоланням і прийняттям спостерігалися вищі середні показники у жінок, але відповідні нескориговані значення p не витримують поправки на множинні порівняння. Тому ці результати мають попередній характер і не можуть слугувати підставою для узагальнень про чоловіків і жінок-військовослужбовців загалом.

3.5. Практичні рекомендації щодо підтримання та підвищення стресостійкості військовослужбовців

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що стресостійкість військовослужбовців пов’язана із суб’єктивним сприйняттям стресу, а особливості подолання складних ситуацій можуть проявлятися через використання різних копінг-стратегій. Виявлений від’ємний взаємозв’язок між стресостійкістю та сприйманим стресом ($\rho = -0{,}472$; $p \leq 0{,}05$) підкреслює важливість розвитку психологічних ресурсів, які допомагають особистості адаптуватися до напружених обставин. Крім того, порівняльний аналіз показав відмінності між чоловіками та жінками за стратегіями активного подолання і прийняття.

З огляду на отримані результати доцільно запропонувати комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підтримання психологічного благополуччя, розвиток адаптивних способів реагування на стрес та збереження професійної працездатності військовослужбовців. Запропоновані рекомендації можуть використовуватися у психологічному супроводі особового складу, індивідуальній консультативній роботі та заходах психологічної підготовки.

1. Розвиток навичок активного подолання стресових ситуацій.

Доцільно формувати у військовослужбовців уміння переходити від емоційного переживання проблеми до визначення конкретних дій для її розв'язання. Для цього рекомендовано використовувати вправи з аналізу проблемних ситуацій, визначення можливих варіантів реагування та оцінювання наслідків кожного з них.

Практична робота може включати визначення проблеми, виокремлення обставин, на які людина здатна впливати, постановку реалістичних завдань і послідовне виконання запланованих дій. Такий підхід сприяє розвитку відчуття особистої дієздатності та допомагає зосереджувати увагу на конкретних можливостях подолання труднощів.

Ця рекомендація безпосередньо пов'язана з результатами дослідження, відповідно до яких жінки-військовослужбовці продемонстрували вищий показник активного подолання порівняно з чоловіками. Водночас розвиток цієї стратегії є доцільним для всіх військовослужбовців незалежно від гендерної належності.

2. Формування конструктивного прийняття складних обставин.

Важливим напрямом психологічної роботи є розвиток здатності реалістично оцінювати обставини, визнавати наявність труднощів і розмежовувати ситуації, які можна змінити, та ті, на які людина не має безпосереднього впливу.

Для цього рекомендовано використовувати вправи, спрямовані на розмежування контрольованих і неконтрольованих чинників. Наприклад, військовослужбовець може визначити, які аспекти ситуації залежать від його власних рішень і дій, а які зумовлені зовнішніми обставинами. Така робота допомагає зменшити непродуктивне напруження, пов'язане зі спробами контролювати те, що фактично не піддається особистому впливу.

Прийняття не слід ототожнювати з пасивністю або відмовою від розв'язання проблем. Його доцільно розглядати як усвідомлення реальності ситуації, що дає змогу зберігати ресурси для конструктивних дій. Цей напрям

рекомендацій узгоджується з результатами дослідження, у якому жінки продемонстрували вищі показники стратегії прийняття.

3. Розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Для підтримання стресостійкості важливо формувати вміння розпізнавати власні емоційні реакції, усвідомлювати їх причини та використовувати безпечні способи зниження надмірного емоційного напруження.

До практичних засобів саморегуляції можна віднести дихальні вправи, короткі техніки м’язового розслаблення, переключення уваги, усвідомлене спостереження за власним емоційним станом та навички самопідтримки. Використання таких прийомів може допомагати зменшувати інтенсивність напруження та підтримувати здатність приймати виважені рішення.

Особливу увагу доцільно приділяти регулярному застосуванню навичок саморегуляції, а не лише їх використанню в момент сильного стресу. Це сприятиме поступовому формуванню індивідуального набору способів психологічної самодопомоги.

4. Розвиток навичок реалістичного планування та визначення пріоритетів.

Військова діяльність часто передбачає необхідність виконання завдань в умовах обмеженого часу, невизначеності та значного навантаження. За таких обставин важливим ресурсом стає здатність визначати пріоритети, розподіляти сили та планувати послідовність дій.

Рекомендовано використовувати короткострокове планування, поділ складних завдань на окремі етапи та визначення першочергових дій. Важливо також передбачати можливість зміни плану залежно від обставин, щоб уникати надмірного напруження через неможливість реалізувати початкові наміри.

Планування має поєднуватися з гнучкістю: військовослужбовець повинен бути готовим коригувати свої дії відповідно до актуальної ситуації. Такий підхід допомагає зберігати організованість і відчуття керованості діяльності.

5. Підтримання соціальної взаємодії та використання ресурсів соціальної підтримки.

Соціальна підтримка є важливим чинником психологічного благополуччя військовослужбовців. Можливість звернутися по допомогу, поділитися переживаннями з людиною, якій довіряють, або отримати практичну підтримку може сприяти зменшенню відчуття ізольованості та психологічного напруження.

Доцільно створювати умови для конструктивної взаємодії в підрозділах, підтримувати взаємоповагу, довіру та готовність допомагати одне одному. Важливим є також формування культури своєчасного звернення по психологічну допомогу без стигматизації людей, які переживають труднощі.

Водночас соціальна підтримка має враховувати індивідуальні потреби військовослужбовця. Одним людям у складних ситуаціях необхідніше отримати практичну допомогу, іншим – емоційну підтримку або можливість обговорити власні переживання.

6. Формування навичок психологічного відновлення.

Підтримання стресостійкості передбачає не лише здатність витримувати навантаження, а й можливість відновлювати психологічні та фізичні ресурси. Тому важливим напрямом профілактичної роботи є формування навичок відновлення після інтенсивної діяльності та тривалого напруження.

Доцільно за можливості забезпечувати повноцінний сон, регулярне харчування, фізичну активність відповідно до стану здоров’я та умов служби, а також використовувати доступні способи відпочинку. Важливо навчати військовослужбовців розпізнавати ознаки виснаження, зниження концентрації уваги, підвищеної дратівливості та тривалого емоційного напруження.

За наявності стійких або виражених психологічних труднощів рекомендовано звертатися до фахівців психологічної служби чи медичних

працівників. Самодопомога не повинна замінювати професійну допомогу в ситуаціях, які потребують спеціалізованого втручання.

7. Запровадження систематичного психологічного моніторингу.

Для своєчасного виявлення психологічних труднощів доцільно проводити періодичне оцінювання психоемоційного стану військовослужбовців. Такий моніторинг може передбачати використання стандартизованих психодіагностичних методик, індивідуальних бесід та спостереження за змінами поведінки й емоційного стану.

Під час оцінювання важливо враховувати не лише загальні показники стресостійкості та сприйманого стресу, а й індивідуальні способи подолання труднощів. Це дасть змогу визначати сильні сторони особистості, актуальні потреби та напрями подальшої психологічної підтримки.

Психологічний моніторинг має здійснюватися з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності, професійної етики та недопущення використання результатів для необґрунтованого оцінювання особистісних якостей військовослужбовця.

8. Урахування індивідуальних особливостей під час організації психологічної підтримки.

Результати дослідження показали, що за двома копінг-стратегіями – активним подоланням і прийняттям – середні показники жінок були вищими, ніж у чоловіків. Однак ці відмінності виявилися лише на рівні нескоригованих порівнянь і не зберігають статистичної значущості після поправки на множинні порівняння. За загальним показником стресостійкості та рівнем сприйманого стресу статистично значущих відмінностей не виявлено.

Тому психологічну підтримку доцільно організовувати з урахуванням не лише гендерної належності, а передусім індивідуальних потреб, особистісних ресурсів, попереднього досвіду, актуального психологічного стану та умов проходження військової служби.

Необхідно уникати припущень, що певні копінг-стратегії є притаманними виключно чоловікам або жінкам. Доцільніше визначати, які саме способи подолання стресу використовує конкретна людина, наскільки вони є конструктивними в певних обставинах і які додаткові навички можуть бути корисними для її психологічного благополуччя.

Отже, запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток адаптивних способів подолання стресу, підтримання психологічних ресурсів і підвищення здатності військовослужбовців пристосовуватися до складних умов професійної діяльності. Їх реалізація передбачає поєднання індивідуальної роботи, групових заходів психологічної підготовки, підтримання сприятливого соціально-психологічного середовища та своєчасного надання фахової допомоги.

Запропоновані напрями практичної роботи узгоджуються з транзакційною теорією стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якої ефективність подолання стресових ситуацій залежить від оцінювання обставин і використання доступних ресурсів [63]. Вони також відповідають положенням ресурсного підходу С. Гобфолла, який наголошує на важливості збереження та поповнення особистісних ресурсів [62], і концепції копінг-поведінки Ч. Карвера, що розкриває різноманітність способів реагування на стрес [57; 56].

Таким чином, підтримання стресостійкості військовослужбовців має здійснюватися комплексно та систематично. Особливого значення набувають розвиток активного подолання, формування конструктивного прийняття складних обставин, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка та психологічне відновлення. Реалізація цих рекомендацій може сприяти зміцненню психологічних ресурсів військовослужбовців і підтриманню їхнього психологічного благополуччя під час проходження військової служби.

Таким чином, було здійснено аналіз та психологічну інтерпретацію результатів емпіричного дослідження стресостійкості військовослужбовців

під час проходження військової служби, особливостей сприйманого стресу та використання копінг-стратегій чоловіками й жінками. Отримані результати дали змогу сформулювати такі висновки.

За результатами діагностики стресостійкості за методикою CD-RISC-10 встановлено, що загальний середній показник у досліджуваній вибірці становив 29,30 бала. Середній показник у чоловіків дорівнював 27,73 бала, а в жінок – 31,22 бала. Отже, жінки продемонстрували дещо вищий середній результат, однак ця відмінність не досягла статистичної значущості. Водночас у чоловічій групі спостерігався більший розкид індивідуальних показників, що свідчить про неоднорідність досліджуваних за рівнем стресостійкості.

Аналіз сприйманого стресу за методикою PSS-10 показав, що середній показник у чоловіків становив 17,73 бала, а в жінок – 17,11 бала. Різниця між групами була незначною. За результатами порівняльного аналізу статистично значущих гендерних відмінностей за цим показником не виявлено. Отже, у межах досліджуваної вибірки чоловіки та жінки демонстрували близькі показники суб’єктивного переживання стресу.

Порівняльний аналіз за допомогою U-критерію Манна – Вітні засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за загальним показником стресостійкості ($U = 34,00$; $p = 0,263$) і сприйманого стресу ($U = 48,00$; $p = 0,942$). Це означає, що припущення про наявність відмінностей між групами за цими характеристиками не отримало статистичного підтвердження. Водночас отримані результати не виключають індивідуальних особливостей психологічної адаптації військовослужбовців.

За двома копінг-стратегіями – активним подоланням і прийняттям – середні показники жінок були вищими, ніж у чоловіків (відповідно 6,56 проти 5,00 бала та 5,00 проти 3,91 бала). Нескориговані значення p становили 0,038 і 0,029. Оскільки було проведено 14 порівнянь, після застосування поправки Бонферроні (порогове значення $p = 0,0036$) ці відмінності не залишаються статистично значущими. Тому їх слід розглядати як попередні тенденції.

За іншими дванадцятьма копінг-стратегіями нескориговані значення p також перевищували 0,05. Зокрема, відмінність за стратегією заперечення (p = 0,054) була близькою до номінального рівня 0,05, однак не досягла його. З урахуванням множинності перевірок результати за всіма копінг-стратегіями слід трактувати обережно; статистично підтверджених гендерних відмінностей за цими показниками не встановлено.

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена виявив статистично значущий від'ємний взаємозв'язок середньої сили між стресостійкістю та сприйманим стресом ($\rho = -0{,}472$; $p \leq 0{,}05$). Це означає, що вищі показники стресостійкості супроводжувалися нижчими показниками суб'єктивного переживання стресу. Взаємозв'язки між іншими досліджуваними показниками та копінг-стратегіями не досягли статистичної значущості, тому їх можна розглядати лише як описові тенденції.

Психологічна інтерпретація отриманих результатів дала змогу пов'язати виявлені закономірності з транзакційною теорією стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, ресурсним підходом С. Гобфолла й концепцією копінг-поведінки Ч. Карвера [63; 62; 57; 56]. Відповідно до цих підходів, психологічна адаптація залежить від оцінювання стресової ситуації, наявності особистісних ресурсів і способів реагування на труднощі. Отримані результати підтверджують важливість розгляду стресостійкості не лише як загальної особистісної характеристики, а й у взаємозв'язку з конкретними стратегіями подолання стресу.

На основі результатів дослідження сформульовано практичні рекомендації щодо підтримання та підвищення стресостійкості військовослужбовців. Основними напрямами визначено розвиток активного подолання труднощів, формування конструктивного прийняття складних обставин, удосконалення навичок емоційної саморегуляції, реалістичного планування, використання соціальної підтримки, психологічного відновлення та систематичного моніторингу психоемоційного стану. Рекомендовано враховувати індивідуальні потреби військовослужбовців, не допускаючи

стереотипного розподілу способів психологічної підтримки за гендерною ознакою.

Отже, гіпотеза про наявність гендерних відмінностей у стресостійкості військовослужбовців отримала лише обмежену описову підтримку на рівні окремих копінг-стратегій. Статистично значущих відмінностей за загальним рівнем стресостійкості та сприйманого стресу не встановлено. Відмінності за активним подоланням і прийняттям були виявлені лише в нескоригованому аналізі та не зберігаються після поправки на множинні порівняння.

Інтерпретуючи отримані результати, необхідно враховувати невелику чисельність вибірки (20 осіб), а також проведення множинних порівнянь за копінг-стратегіями. Тому виявлені відмінності слід розглядати як результати дослідницького характеру, які потребують подальшої перевірки на більшій вибірці військовослужбовців. Незважаючи на ці обмеження, проведене дослідження дало змогу визначити окремі особливості копінг-поведінки чоловіків і жінок та сформулювати практичні напрями психологічної підтримки військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження гендерних відмінностей стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової служби. На основі аналізу психологічної літератури та результатів психодіагностичного дослідження визначено особливості стресостійкості, сприйманого стресу й копінг-стратегій чоловіків і жінок-військовослужбовців. За результатами роботи сформульовано такі висновки.

Проаналізовано сучасні психологічні підходи до розуміння стресу та стресостійкості. Установлено, що стрес є складним психологічним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії людини з вимогами середовища та суб'єктивної оцінки власних можливостей щодо їх подолання. Відповідно до транзакційного підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман, переживання стресу залежить не лише від інтенсивності зовнішніх обставин, а й від того, як особистість оцінює ситуацію та обирає способи реагування [63]. Теорія збереження ресурсів С. Гобфолла наголошує на значенні збереження й відновлення особистісних ресурсів для подолання стресових впливів [62]. Отже, стресостійкість доцільно розглядати як комплексну характеристику, що охоплює здатність адаптуватися до складних обставин, регулювати емоційні реакції, використовувати доступні ресурси та зберігати ефективність діяльності.

Розкрито психологічний зміст та особливості стресостійкості військовослужбовців. Визначено, що проходження військової служби пов'язане з дією комплексу стресогенних чинників: високою відповідальністю, необхідністю швидко ухвалювати рішення, фізичними й емоційними навантаженнями, невизначеністю, ризиком для життя та здоров'я, а також тривалим перебуванням у напружених умовах. За таких обставин важливого значення набувають психологічні ресурси особистості,

навички саморегуляції, адаптивні копінг-стратегії, соціальна підтримка та можливості відновлення. Теоретичні положення Н. Мастен і Дж. Бонанно дають змогу розглядати резильєнтність як здатність зберігати або відновлювати психологічне функціонування після впливу несприятливих обставин [54; 64].

Обґрунтовано психодіагностичний інструментарій і методи статистичної обробки емпіричних даних. Для дослідження було використано шкалу резильєнтності CD-RISC-10, шкалу сприйманого стресу PSS-10 та опитувальник копінг-стратегій Brief COPE-28. Застосування цих методик забезпечило можливість комплексно оцінити показники психологічної стійкості, суб'єктивного переживання стресу та способів подолання складних життєвих ситуацій. Для аналізу результатів використано методи описової статистики, U-критерій Манна – Вітні для порівняння незалежних груп і коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для визначення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Емпірично досліджено показники стресостійкості та сприйманого стресу чоловіків і жінок-військовослужбовців. У дослідженні взяли участь 20 військовослужбовців, серед яких 11 чоловіків і 9 жінок. За результатами описової статистики середній показник резильєнтності в загальній вибірці становив 29,30 бала. У групі чоловіків він дорівнював 27,73 бала, а в групі жінок – 31,22 бала. Отже, у жінок спостерігалося дещо вище середнє значення резильєнтності, однак результати порівняльного аналізу не підтвердили статистично значущої різниці між групами ($U = 34{,}00$; $p = 0{,}263$). Так само не було виявлено статистично значущих гендерних відмінностей за показником сприйманого стресу ($U = 48{,}00$; $p = 0{,}942$). Таким чином, отримані результати не дають підстав стверджувати про наявність статистично підтверджених відмінностей між чоловіками й жінками за загальним рівнем стресостійкості та суб'єктивним переживанням стресу.

За результатами порівняння копінг-стратегій середні показники активного подолання та прийняття були вищими у жінок (6,56 проти 5,00

бала та 5,00 проти 3,91 бала відповідно). Нескориговані значення p становили 0,038 і 0,029. Однак було перевірено 14 копінг-стратегій, тому після поправки Бонферроні (0,0036) жодна з цих відмінностей не досягає статистичної значущості. Отже, результати можна трактувати лише як попередні тенденції, що потребують перевірки на більшій вибірці.

Проаналізовано взаємозв'язки між стресостійкістю, сприйманим стресом і копінг-стратегіями. Встановлено помірний обернений статистично значущий зв'язок між рівнем резильєнтності та сприйманим стресом ($\rho = -0{,}472$; $p \leq 0{,}05$). Це означає, що в межах дослідженої вибірки вищі показники психологічної стійкості були пов'язані з нижчим рівнем суб'єктивного переживання стресу. Такий результат узгоджується з положеннями транзакційного підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якого оцінювання стресової ситуації та доступних ресурсів впливає на характер її переживання [63]. Водночас статистично значущих взаємозв'язків між більшістю окремих копінг-стратегій та показниками резильєнтності й сприйманого стресу не виявлено. Отриманий кореляційний результат свідчить про взаємозв'язок показників, але не дає підстав робити висновки про причинно-наслідковий вплив одного з них на інший.

Теоретично інтерпретовано виявлені гендерні відмінності в копінг-поведінці військовослужбовців під час проходження військової служби. Вищі показники активного подолання та прийняття ситуації у жінок можна розглядати крізь призму транзакційної теорії стресу й копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман, а також підходу Ч. Карвера до класифікації стратегій подолання стресу [57; 56; 63]. Результати досліджень гендерних особливостей копінг-поведінки, зокрема праць М. Матуд та співавторів, також указують на можливість відмінностей у використанні окремих способів подолання стресу [65]. Водночас ці відмінності не слід трактувати як універсальні характеристики чоловіків і жінок, оскільки вибір копінг-стратегій може залежати від індивідуального досвіду, умов служби, доступності підтримки та особливостей конкретної стресової ситуації.

Розроблено практичні рекомендації щодо підтримання та підвищення стресостійкості військовослужбовців. Рекомендації передбачають розвиток навичок активного розв'язання проблем, формування прийняття обставин, які неможливо безпосередньо змінити, удосконалення емоційної саморегуляції, реалістичне планування діяльності, використання соціальної підтримки та забезпечення можливостей психологічного й фізичного відновлення. Окрему увагу запропоновано приділяти регулярному психологічному моніторингу та індивідуалізації психологічної допомоги з урахуванням потреб військовослужбовців. Такі рекомендації узгоджуються з положеннями теорії збереження ресурсів С. Гобфолла та транзакційного підходу до подолання стресу [62; 63]. Їх доцільно застосовувати з урахуванням індивідуальних особливостей, а не лише статевої належності військовослужбовців.

Таким чином, результати дослідження не підтвердили статистично значущих гендерних відмінностей за загальним рівнем резильєнтності та сприйманого стресу. За двома копінг-стратегіями – активним подоланням і прийняттям – зафіксовано вищі середні показники у жінок, однак ці відмінності не зберігають статистичної значущості після поправки на множинні порівняння. Також виявлено від'ємний зв'язок між резильєнтністю та сприйманим стресом. Отримані результати слід розглядати з урахуванням малої чисельності вибірки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анплеєв А. Б. Психологічні детермінанти труднощів функціонування і життєдіяльності військовослужбовців у стресових умовах служби. *Інклюзія і суспільство*. 2026. № 1. DOI : https://doi.org/10.32782/2787-5137-2026-1-5

2. Березяк К. М., Лісецький Р. Б. Психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.* Серія : Педагогіка і психологія. 2024. № 1 (3). DOI : https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-1-9

3. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 246 с.

4. Блінов О. А. Бойова психічна травма. Київ : Талком, 2019. 699 с.

5. Борисенко В. Психологічна витривалість vs. психологічна стійкість та психологічна життєстійкість. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : «Психологічні науки». 2025. № 1. С. 5–11.

6. Василькевич Я., Ломак М. Психологічна готовність військовослужбовців Інтернаціонального легіону до діяльності в бойових умовах: діагностика системи ставлень і мотивів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 87 (5). С. 26–35. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-26-35

7. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до бойових стресорів : метод. посіб. / Г. В. Капосльоз та ін. ; за заг. наук. ред. Г. В. Капосльоза. Київ : 7БЦ, 2025. 129 с.

8. Кіщук Л., Новіков О. Метод мультикомпонентної психологічної підтримки в умовах широкомасштабної збройної агресії РФ проти України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 86 (4). С. 96–103. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-86-4-96-103

9. Кіщук Л., Охремчук М. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 87 (5). С. 61–71. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-61-71

10. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

11. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

12. Клочков В. Поняття та структура психологічної стійкості військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 68 (4). С. 52–63. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-52-63

13. Клочков В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 67 (3). С. 71–79. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-71-79

14. Клочков В. Підтримання психологічної стійкості військовослужбовців в районі ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 71 (1). С. 85–93. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-71-1-85-93

15. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Кривий Ріг : Роман Козлов, 2021. 277 с.

16. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

17. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практ. посіб. / О. М. Кокун та ін. ; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.

18. Забезпечення психофізіологічної стійкості різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практ. посіб. / О. М. Кокун та ін. ; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 110 с.

19. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практ. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

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

21. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : Національний університет цивільного захисту України, 2017. 186 с.

22. Основи військової психології : навч. посіб. / П. П. Круть та ін. 2-ге вид., переробл. і допов. Харків : ХОГОКЗ, 2026. 306 с. DOI : https://doi.org/10.26697/9786177089178.2026

23. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

24. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2011. 18 с.

25. Мартинова О. С., Дроботько І. Д. Копінг-стратегії особистості в умовах невизначеності: особливості психологічної адаптації під час суспільних криз. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 3. С. 58–66. DOI : https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-7

26. Неурова А., Мацевко Т. Психологічна діагностика військовослужбовців та підрозділів : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2022. 341 с.

27. Мороз В. М. Огляд досвіду формування і забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців армії США. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3 (67). С. 80–88.

28. Музичко Л., Мацевко Т., Капінус О. Психологія кризових станів : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2024. 325 с.

29. Мушкевич М. І., Мушкевич В. О., Білан К. В. Копінг-стратегії та психологічне здоров'я військовослужбовців. 2024. DOI : https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.4.9

30. Никоненко О., Козачук В. Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 79. С. 429–436. DOI : https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-429-436

31. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 265 с.

32. Онуфрієва Л. А., Ващенко І. В. Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 41. С. 228–239. DOI : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-41.228-239

33. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* Серія : Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI : https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04

34. Павловська-Кравчук В. А. Резильєнтність як чинник психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Слобожанський науковий вісник.* Серія : Психологія. 2025. № 2. DOI : https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.21

35. Павловська-Кравчук В. А. Теоретико-методологічні підходи до вивчення стресостійкості й резильєнтності у військовослужбовців з бойовим досвідом. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 6. С. 134–141. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-19

36. Павлушенко С. Аналіз наукових підходів до визначення психологічного змісту феномена психологічної стійкості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 85 (3). С. 161–166. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-85-3-161-166

37. Райко В., Гузар І., Стражник Ю. Резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни. *Psychology Travelogs*. 2025. № 2. С. 249–258. DOI : https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-24

38. Редькіна Г. М. Стресостійкість у кризових умовах: категоріально-понятійний апарат. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. DOI : https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.30

39. Психологія бою : посібник / за ред. А. Романишина. Львів : Астролябія, 2017. 352 с.

40. Садчікова О. Г. Теоретичні підходи у вивченні копінг-поведінки та копінг-ресурсів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 2. DOI : https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.2.24

41. Самофал Є. В. Вплив стресових факторів на ментальне здоров'я особистості в контексті гендерних відмінностей. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. DOI : https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.31

42. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 368–379. DOI : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379

43. Шевченко О. Психологічні особливості сприйняття і подолання стресових ситуацій членами родин військових. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2025. № 4. DOI : https://doi.org/10.20998/2078-7782.2025.4.07

44. Гендер і посттравматичний стресовий розлад: науковий погляд на відмінності й засоби подолання військовослужбовцями та ветеранами війни з використанням засобів рухової активності й кіберспорту / О. А. Шинкарук та ін. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2025. № 1. С. 131–139. DOI : https://doi.org/10.32782/spmed.2025.1.19

45. Смірнова Т., Осьодло В., Чижевський С. Подолання наслідків бойового стресу у військовослужбовців – учасників бойових дій шляхом психосоціального відновлення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 76 (6). С. 168–177. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-76-6-168-177

46. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни : монографія / за заг. ред. В. І. Цимбалюка. Київ, 2020. 307 с.

47. Стасюк В., Кіщук Л., Панасюк В. Експертне оцінювання структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до наступальних дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 84 (2). С. 170–177. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-84-2-170-177

48. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.

49. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

50. Філоненко Л. Психофізіологічні аспекти бойового стресу військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 83 (1). С. 148–160. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-148-160

51. Чорний В., Романишин А., Остапчук О. Стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: психологічні чинники. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 81 (5). С. 181–189. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-81-5-181-189

52. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники / В. Чорний та ін. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень*. 2024. № 2 (81). С. 139–145. DOI : https://doi.org/10.33099/2304-2745/2024-2-81/139-145

53. American Psychological Association. Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychological Association* : вебсайт. 2017. URL : https://www.apa.org/ethics/code (дата звернення: 13.11.2026).

54. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28. DOI : https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

55. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20, № 6. P. 1019–1028. DOI : https://doi.org/10.1002/jts.20271

56. 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. DOI : https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

57. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, №1. P. 92–100. DOI : https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

58. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, № 4. P. 385–396. DOI : https://doi.org/10.2307/2136404

59. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82. DOI : https://doi.org/10.1002/da.10113

60. 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. DOI : https://doi.org/10.2307/2136617

61. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2, № 3. P. 271–299. DOI : https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

62. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524. DOI : https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

63. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

64. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, № 3. P. 227–238. DOI : https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

65. Matud M. P. Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 37, № 7. P. 1401–1415. DOI : https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010

66. Tamres L. K., Janicki D., Helgeson V. S. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*. 2002. Vol. 6, № 1. P. 2–30. DOI : https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1

ДОДАТКИ

Додаток А

Узагальнені результати емпіричного дослідження

Таблиця А.1 – Описові показники стресостійкості за CD-RISC-10

Група	n	M	SD	Min	Max
Чоловіки	11	27,73	7,14	14	38
Жінки	9	31,22	3,53	25	37
Загальна вибірка	20	29,30	5,94	14	38

Таблиця А.2 – Порівняння стресостійкості та сприйманого стресу

Показник	Чоловіки M±SD	Жінки M±SD	U	p
Стресостійкість (CD-RISC-10)	27,73±7,14	31,22±3,53	34,00	0,263
Сприйманий стрес (PSS-10)	17,73±7,98	17,11±4,57	48,00	0,942

Таблиця А.3 – Порівняння копінг-стратегій за Brief COPE-28

Копінг-стратегія	Чоловіки M±SD	Жінки M±SD	U	p
Активне подолання	5,00±2,05	6,56±1,59	19,00	0,038
Планування	3,00±1,18	3,22±1,20	30,00	0,366
Позитивне переосмислення	3,82±0,60	3,56±1,01	45,00	0,874
Прийняття	3,91±1,14	5,00±1,12	15,00	0,029
Гумор	4,00±1,41	4,78±1,39	26,00	0,141

Релігія	3,45±1,21	3,89±1,27	27,00	0,212
Емоційна підтримка	5,91±1,58	4,67±1,00	33,00	1,000
Інструментальна підтримка	4,09±1,70	3,89±0,93	42,00	0,695
Самовідволікання	5,27±2,00	5,44±2,35	38,00	0,542
Заперечення	5,18±1,78	6,44±1,13	20,00	0,054
Вживання речовин	3,91±1,22	4,67±1,58	26,00	0,145
Поведінкове уникнення	5,36±1,63	5,67±1,22	35,00	0,395
Вентилювання емоцій	4,91±1,14	4,56±1,42	47,00	0,916
Самозвинувачення	3,45±1,51	4,11±2,09	33,00	0,308

Таблиця А.4 – Кореляційні зв'язки копінг-стратегій з основними показниками

Копінг-стратегія	**CD-RISC-10 (ρ Спірмена)**	**PSS-10 (ρ Спірмена)**
Активне подолання	0,309	−0,202
Планування	−0,134	−0,034
Позитивне переосмислення	−0,113	0,269
Прийняття	0,177	0,200
Гумор	0,130	0,101
Релігія	0,051	−0,276
Емоційна підтримка	0,018	0,226
Інструментальна підтримка	0,032	0,117
Самовідволікання	0,235	0,072
Заперечення	0,090	0,256
Вживання речовин	−0,047	0,251

Поведінкове уникнення	0,000	0,138
Вентилювання емоцій	−0,166	0,105
Самозвинувачення	0,372	−0,254

Примітка. У таблицях відтворено агреговані значення, наведені в основному тексті кваліфікаційної роботи. У таблиці А.4 наведено коефіцієнти рангової кореляції Спірмена (ρ), а не p-значення. Індивідуальні відповіді учасників на PSS-10 та Brief COPE у вихідному файлі відсутні.

Додаток Б

Діаграми результатів емпіричного дослідження

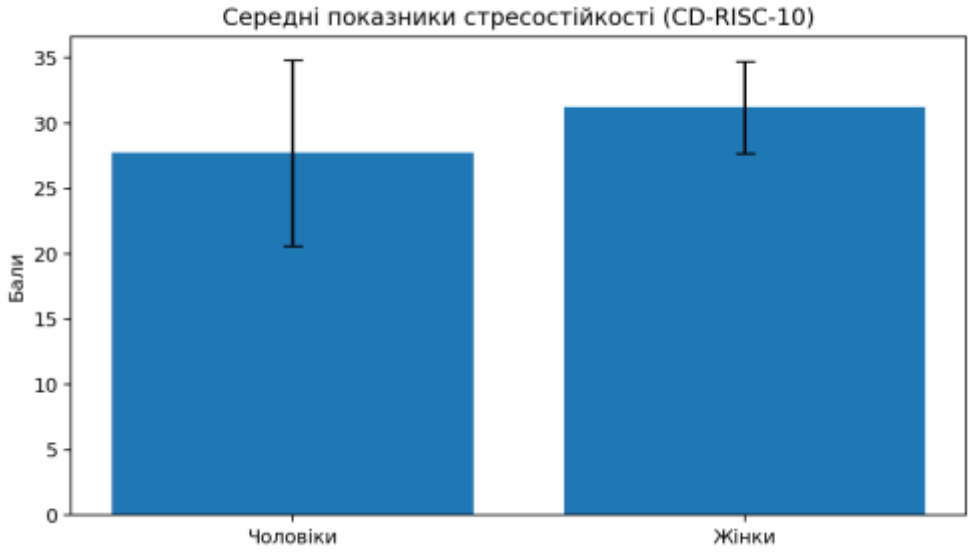


Рисунок Б.1 – Порівняння середніх показників стресостійкості у чоловіків і жінок-військовослужбовців (CD-RISC-10). Стовпчики відображають M, похибки – SD

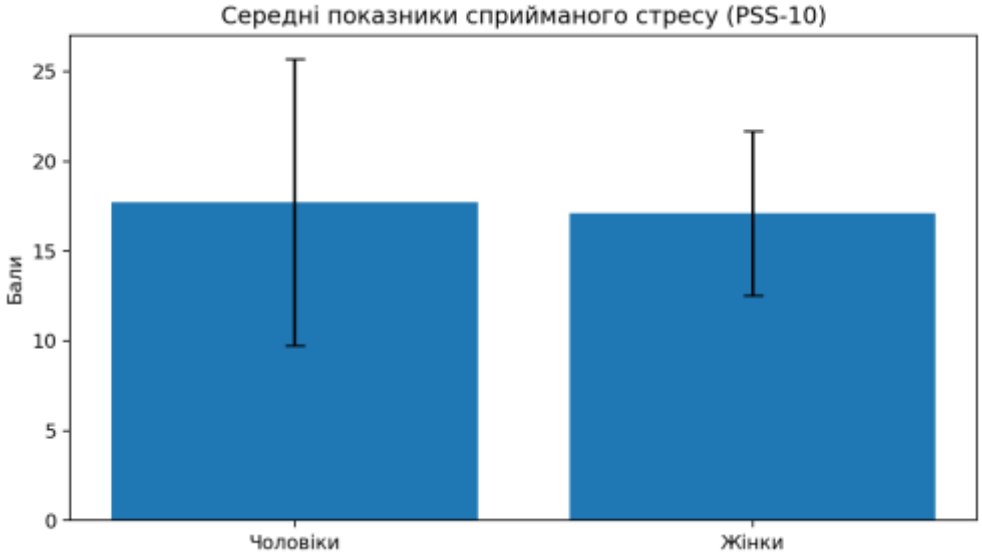


Рисунок Б.2 – Порівняння середніх показників сприйманого стресу у чоловіків і жінок-військовослужбовців (PSS-10). Стовпчики відображають M, похибки – SD

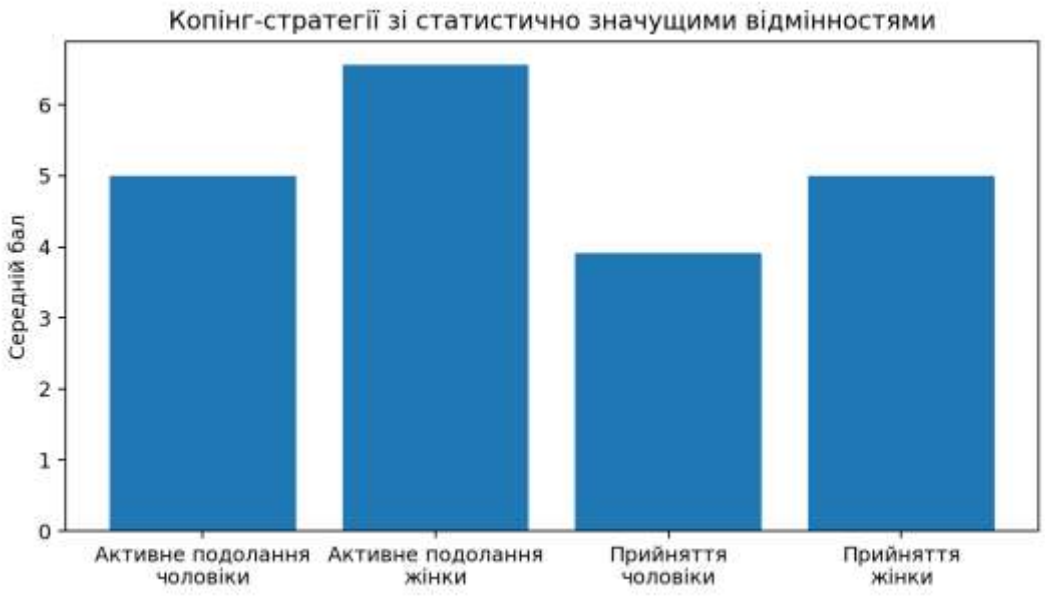


Рисунок Б.3 – Середні показники двох копінг-стратегій, за якими у тексті роботи повідомлено статистично значущі відмінності

Додаток В

Матеріали психодіагностичного дослідження

У дослідженні застосовано три методики: Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), Perceived Stress Scale (PSS-10) та Brief COPE-28. У цьому додатку повні бланки методик та індивідуальні протоколи учасників не подано; результати емпіричного дослідження наведено в узагальненому вигляді без персональних даних учасників.