

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-13>

УДК 159.9

**Константин КУТОВИЙ**

доцент кафедри загальної та соціальної психології,  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

<https://orcid.org/0000-0001-9435-224X>

e-mail: [kutovyukp@gmail.com](mailto:kutovyukp@gmail.com)

**Яна АМІНЄВА**

психологиня, АПЕОТ

<https://orcid.org/0009-0005-9048-4161>

e-mail: [yanaamineva@icloud.com](mailto:yanaamineva@icloud.com)

**Крістіна ЛЕСНЯК**

психологиня,

Відділення фізичної та реабілітаційної медицини

<https://orcid.org/0009-0004-1180-2743>

e-mail: [lesnyak9@gmail.com](mailto:lesnyak9@gmail.com)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

*Стаття присвячена аналізу психологічних факторів, що визначають рівень стійкості до стресу у військовослужбовців. Підкреслено актуальність проблеми в умовах воєнного конфлікту, коли стресові чинники суттєво впливають на психічне здоров'я, ефективність та моральний дух військових. Розкрито поняття стресу та стресостійкості у контексті сучасної психології, висвітлено класичні та сучасні підходи (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Мадді та ін.). Особлива увага приділена життєстійкості (hardiness), самооцінці, впевненості у собі, соціальній підтримці, мотивації та копінг-стратегіям як ключовим предикторам психологічної стійкості. Представлено результати емпіричного дослідження за методиками «Стійкість до стресу» (Максименко, Карамушка, Зайчикова) та «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан, адаптація Сироти та Ялтонського), у якому взяли участь 30 військовослужбовців. Виявлено, що стратегія активного вирішення проблеми позитивно корелює з високим рівнем стресостійкості, тоді як уникнення та пошук соціальної підтримки є менш ефективними. Зроблено висновок про необхідність розвитку внутрішніх ресурсів, навчання ефективним копінг-стратегіям і формування програм психологічної підготовки та реабілітації військових.*

*Ключові слова: стрес, стійкість до стресу, життєстійкість, військовослужбовці, копінг-стратегії, психічне здоров'я, соціальна підтримка.*

**Kostiantyn KUTOVYI**

Oles Honchar Dnipro National University

**Yana AMINEVA**

APEOT

**Kristina LESNIAK**

Department of Physical and Rehabilitation Medicine

## **PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STRESS RESILIENCE IN MILITARY PERSONNEL**

*The article is devoted to the study of psychological factors that determine the level of stress resilience in military personnel. Stress resilience is considered a key component of psychological health and combat effectiveness, particularly under conditions of armed conflict where servicemen are constantly exposed to high-intensity stressors. The paper highlights the relevance of this issue in the context of the war in Ukraine, where psychological stability not only ensures operational effectiveness but also helps prevent the development of post-traumatic disorders, burnout, and other mental health problems among the military.*

*The theoretical background integrates classical and modern approaches: the stress concept introduced by H. Selye (General Adaptation Syndrome), the cognitive-motivational theory of R. Lazarus, and the concept of hardiness by S. Maddi. Psychological resilience is analyzed through several interrelated dimensions: hardiness (commitment, control, challenge), self-esteem and self-confidence, adaptive coping strategies, motivation, social support, and the integration of personal values.*

*The empirical part of the study involved 30 male servicemen aged 24–53 years undergoing rehabilitation. The methodology included the Stress Resilience Scale (S.D. Maksymenko, L.M. Karamushka, T. Zaychikova, 2006) and the Coping Strategy Indicator (CSI) (D. Amir Khan, 1990; adapted by M. Sirota and V. Yaltonsky). Mathematical-statistical analysis was conducted using Spearman's rank correlation. Results show that most respondents demonstrated an average level of stress resilience (60%), with 26.7% showing high resilience and 13.3% low resilience. Problem-focused coping positively correlated with resilience ( $\rho = -0.431$ ,  $p < 0.05$ ), while avoidance strategies showed a weak negative tendency, and social support strategies had no significant correlation.*

*The findings underline that the most effective strategy for maintaining resilience is active problem-solving, reflecting the mobilization of internal resources and constructive coping behavior. Practical significance lies in the confirmation of the need to develop servicemen's psychological resilience through training programs aimed at strengthening adaptive coping, enhancing hardiness, fostering motivation, and building supportive social environments. These measures are essential for sustaining mental health and combat readiness in extreme conditions.*

*Keywords: stress, stress resilience, hardiness, coping strategies, military personnel, psychological adaptation, social support, mental health.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Психологічна стійкість до стресу є важливою складовою психічного здоров'я та ефективності військовослужбовців, особливо в умовах, коли вони перебувають у постійному стресовому навантаженні. У сучасних умовах воєнного конфлікту, зокрема в Україні, важливість психологічної стійкості виявляється не тільки у забезпеченні високої

боездатності підрозділів, але й у запобіганні розвитку психологічних розладів серед особового складу. Таким чином, вивчення психологічних факторів стійкості до стресу є актуальним і необхідним кроком для подальшого створення ефективних програм підтримки та підвищення стійкості військових до стресових ситуацій.

Актуальність теми полягає у тому, що стресові фактори, з якими стикаються військовослужбовці під час виконання бойових завдань, можуть суттєво впливати на їх психічне здоров'я, що, в свою чергу, знижує ефективність виконання службових обов'язків та призводить до зниження морального духу. У зв'язку з цим виникає потреба у дослідженні психологічних аспектів стійкості до стресу, зокрема у визначенні факторів, що сприяють або, навпаки, знижують цю стійкість.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Поняття стресу є одним з центральних у сучасній психології, зокрема в контексті вивчення адаптаційних можливостей особистості до складних та екстремальних умов. Науковою спільнотою феномен стресу визначається як неспецифічна реакцію організму на будь-який пред'явлений до нього вимоговий чинник [3]. У своїх працях Сельє розробив концепцію Генералізованого адаптаційного синдрому (General Adaptation Syndrome), який включає три фази: тривога, резистентність та виснаження. Його дослідження заклали основу для подальшого вивчення психологічного та фізіологічного стресу [там само]. У психологічному вимірі стрес розглядається як стан психічного напруження, який виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні загрози та вимагає від особистості адаптації. Американський психолог Річард Лазарус (R. Lazarus) запропонував когнітивно-мотиваційну теорію стресу, де стрес трактується як результат оцінки ситуації особистістю [5, с. 37]. Р. Лазарус вважав, що ключовим фактором у виникненні стресу є саме інтерпретація подій, а не самі події. Він виокремлював первинну оцінку (чи є подія загрозовою) і вторинну оцінку (чи є у особистості ресурси для подолання ситуації).

### **Формулювання цілей статті**

**Мета дослідження** полягає у аналізі психологічних чинників стійкості до стресу у військовослужбовців.

### **Виклад основного матеріалу**

У контексті військової діяльності стрес стає особливо актуальним поняттям, оскільки військовослужбовці постійно

перебувають у ситуаціях підвищеного ризику, невизначеності та загрози життю. Стресові фактори у військовому середовищі поділяють на бойові (екстримальні) та небойові (організаційні, побутові, міжособистісні тощо).

За даними досліджень В. Коширця [7], М. Павлюк, І. Овдій [11] в умовах бойових дій у військовослужбовців суттєво зростає навантаження на психіку, що вимагає від них високого рівня адаптаційних механізмів.

Поняття стійкості до стресу (стресостійкості) означає здатність індивіда ефективно протистояти дії стресових чинників, зберігаючи функціональність, емоційну рівновагу та адекватність поведінки. У вітчизняній психології значний внесок у вивчення стійкості до стресу зробили такі дослідники, як О. Карамушка, Г. Костюк, Н. Самоукіна, які підкреслювали роль особистісних рис, адаптивних стратегій та соціальної підтримки у формуванні здатності до протистояння стресу [8, с. 35].

С. Мадді розробив компактну та переконливу концепцію життестійкості («hardiness») як деякої універсальної готовності до подолання складних подій та обставин. В неї увійшли три ключові компоненти, такі як включеність («commitment»), контроль («control»), прийняття ризику («challenge») [12]. Т. Титаренко дослідила, що життестійкість проявляється у свідомих вчинках людини, яким передують вчасно зроблені життєві вибори в кризові періоди [12].

Іншими важливими аспектами стресостійкості є психоемоційна стабільність, високий рівень саморегуляції, розвинене почуття відповідальності, адаптивність, а також наявність ефективних копінг-стратегій (способів подолання труднощів), що були досліджені у працях Лазаруса і Фолькмана [2, с. 59].

Таким чином, поняття стресу та стійкості до стресу є взаємопов'язаними, але не тотожними: якщо стрес є реакцією на зовнішній або внутрішній виклик, то стійкість до стресу – це характеристика особистості, яка визначає, наскільки успішно вона зможе подолати або нейтралізувати цей виклик. У контексті військової служби, формування та підтримка високого рівня стресостійкості є запорукою збереження психічного здоров'я та ефективного виконання бойових завдань.

Стрес є невід'ємною частиною життя, особливо для людей, які виконують обов'язки в екстремальних умовах, зокрема військовослужбовців. Військова служба передбачає постійну взаємодію з численними стресовими чинниками, які можуть мати різний вплив на психічне та фізіологічне здоров'я особистості. Зрозуміти природу

стресу та різні його прояви важливо для того, щоб передбачити його наслідки і розробити ефективні стратегії адаптації та підтримки військовослужбовців у стресових ситуаціях.

Стрес можна класифікувати за різними критеріями. Зокрема, виділяють різні види стресу в залежності від його джерела, інтенсивності та тривалості, що дає змогу оцінити його вплив на психіку та фізичний стан людини [4, с. 41]. Емоційний стрес, зокрема, є одним із найбільш характерних для військових. Цей вид стресу виникає через психологічні фактори, пов'язані із зовнішніми або внутрішніми переживаннями, такими як страх, тривога, відчуття безпорадності або сумнів у своїх силах. В умовах бойових дій емоційний стрес є наслідком постійної загрози життю, труднощів адаптації до нових умов або переживання втрати товаришів по службі.

Психологічний стрес військовослужбовця часто посилюється через необхідність швидкого прийняття рішень у складних і непередбачуваних ситуаціях, а також через постійну невизначеність майбутнього. Цей вид стресу вимагає від особистості надзвичайних зусиль для підтримки емоційної рівноваги, а в разі значного психологічного навантаження може призвести до розвитку депресивних розладів, панічних атак або навіть до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [13, с. 20].

Фізіологічний стрес також є важливою складовою військової служби. Цей тип стресу виникає як реакція організму на фізичні навантаження, такі як виснажливі тренування, тривалі марші, дефіцит сну, порушення режиму харчування або негативні погодні умови.

Військовослужбовці, які постійно перебувають під високим фізичним навантаженням, переживають не тільки фізичну втому, але й стресові реакції, пов'язані з болем, дискомфортом та виснаженням організму. Водночас тривалий фізіологічний стрес без належного відновлення може призвести до фізичного виснаження, зниження працездатності, ослаблення імунної системи, що підвищує вразливість до різних хвороб і травм. Особливий вид стресу, з яким часто стикаються військовослужбовці, – це психологічний стрес, пов'язаний з соціальними факторами. Цей стрес викликається проблемами в міжособистісних стосунках, конфліктами в колективі або з командуванням, відсутністю підтримки з боку родини або друзів, а також проблемами в адаптації до соціального середовища після повернення з зони бойових дій. Усі ці фактори можуть значно посилювати психічну напругу. У зв'язку з обмеженою можливістю звертатися за підтримкою, військовослужбовці можуть відчувати соціальну ізоляцію, що збільшує стресову напругу і може призвести до

депресії або інших психічних порушень. Зазначені фактори соціального стресу можуть істотно впливати на здатність військовослужбовця працювати в команді, знижувати його моральний дух та зменшувати ефективність виконання бойових завдань.

Травматичний стрес є ще одним важливим аспектом, з яким стикаються військовослужбовці. Він викликається екстремальними ситуаціями, такими як бойові зіткнення, поранення, втрата товаришів, руйнація середовища або участь у жорстоких актах насильства. Цей вид стресу може бути дуже важким і залишати глибокі сліди в психіці особистості [10, с. 43]. Після пережитого травматичного стресу багато військовослужбовців страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який проявляється у вигляді нав'язливих спогадів, кошмарів, панічних атак, розладів сну, а також у загальній емоційній відстороненості та труднощах у відновленні нормального соціального функціонування. Цей стрес потребує спеціалізованої психологічної підтримки та лікування, оскільки може суттєво вплинути на якість життя та психічне здоров'я військовослужбовців. Невизначеність і ризик є постійними супутниками військової служби, а стрес, пов'язаний із ними, виникає в ситуаціях, коли військовослужбовець не має чіткої інформації про те, що відбуватиметься далі, або не може передбачити наслідки своїх дій. Цей стрес є дуже інтенсивним, адже він активізує природну реакцію організму на небезпеку.

Постійна невизначеність щодо результатів бойових операцій, ризик поранення чи загибелі створюють умови для тривалого стресового впливу. Водночас у деяких військових цей вид стресу може викликати готовність до дії та швидке прийняття рішень, що є важливим у екстремальних умовах.

Вплив стресу на особистість військовослужбовця може бути як конструктивним, так і деструктивним. З одного боку, стрес може мобілізувати резерви організму, збільшити концентрацію уваги та мотивацію для подолання загрози. Однак, якщо стрес триває занадто довго або є надмірно інтенсивним, він може призвести до зниження працездатності, розвитку психічних розладів або фізичних захворювань. Важливою складовою є здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій. Різні психологічні механізми адаптації, як-от розвиток стійкості до стресу, навчання coping-стратегіям, соціальна підтримка та відновлення, можуть допомогти зберегти психічне здоров'я та ефективно справлятися з викликами, що постають перед військовослужбовцями.

Отже, стрес у військовослужбовців – це невід'ємний компонент їх служби, який може мати як конструктивний, так і деструктивний

вплив на особистість залежно від виду стресу та здатності особистості до адаптації. Важливою складовою є підтримка та навчання військовослужбовців стратегіям ефективного подолання стресу, що допоможе зберегти психічне здоров'я та забезпечить високий рівень боєздатності в умовах бойових дій. Стійкість до стресу – це здатність людини ефективно реагувати на стресові ситуації, зберігаючи психічне здоров'я та здатність до адаптації. В умовах військової служби, де стресові фактори є постійним супутником, важливо визначити, які психологічні чинники впливають на рівень стійкості до стресу та дозволяють військовослужбовцям зберігати свою ефективність навіть у найекстремальніших умовах. Так, на думку Н. Матейко, у протистоянні стресовим ситуаціям першочергову роль відіграє життєстійкість особистості [9]. Крім життєстійкості, І. Кон, К. Матені, розглядають самооцінку особистості як чинник розвитку стійкості до стресу. Це пов'язано з тим, що самооцінка характеризується впевненістю або не впевненістю в собі, що у свою чергу впливає на активність людини і її готовність діяти в стресових ситуаціях. Ще одним чинником, про який говорять у своїй статті А. Шишин та Т. Пономаренко є саморегуляція, яка являє собою важливу якість, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції та поведінку та не допускати негативні впливи [15].

Одним з основних психологічних факторів, які визначають стійкість до стресу, є використання копінг-стратегій – способів подолання стресових ситуацій. Р. Лазарус виділив три головні типи подолання, такі як проблемно-сфокусоване, емоційно-сфокусоване і комбіноване, варіантом якого може бути уникання. Важливим є навчання ефективним копінг-стратегіям, що дозволяють військовослужбовцям бути більш адаптованими до змінюваних умов служби та мінімізувати негативні наслідки стресу [12].

Наявність надійної соціальної підтримки є одним із найважливіших факторів, що впливають на стійкість до стресу. Соціальна підтримка може включати допомогу від близьких людей, товаришів по службі, а також підтримку з боку керівництва та організаційних структур. Дослідження показують, що солдати, які мають сильну соціальну підтримку, можуть краще справлятися з важкими ситуаціями, оскільки відчувають емоційну підтримку, що допомагає знижувати рівень стресу [1, с. 30].

Особливо важливим є командна взаємодія в умовах бойових дій. Військовослужбовці, які відчувають, що можуть покладатися на своїх товаришів по службі, знижують рівень тривожності та стресу, оскільки почуваються в безпеці, знаючи, що в разі потреби отримають

допомогу та підтримку. Соціальна підтримка створює середовище, в якому індивід відчуває себе значущим і потрібним, що є важливим для збереження психологічної стійкості.

Мотивація є одним з ключових факторів, що визначають здатність особистості протистояти стресу. Військовослужбовці з чітким розумінням своїх цілей, високим рівнем мотивації до служби та особистих цінностей мають більшу стійкість до стресу. Вони здатні сконцентруватися на досягненні своїх завдань навіть в умовах великого стресу. Чітке розуміння мети допомагає мінімізувати негативні впливи стресових ситуацій, оскільки дозволяє людині фокусуватися на виконанні обов'язку та підтриманні морального духу [6, с. 23].

Особистісна цілісність, або інтеграція внутрішніх цінностей, переконань та поведінки, є ще одним важливим психологічним фактором, який сприяє стійкості до стресу. Військовослужбовці, у яких є чітке усвідомлення власних моральних та етичних орієнтирів, здатні краще справлятися з внутрішніми конфліктами та стресовими ситуаціями, оскільки вони не розриваються між особистими переконаннями та вимогами зовнішнього середовища.

Психологічна адаптація є важливим чинником стійкості до стресу. Це здатність особистості пристосовуватися до змінюваних умов і підтримувати психічну рівновагу в нових або непередбачуваних ситуаціях. Військовослужбовці, які володіють високою адаптивністю, здатні швидко оцінювати ситуацію, обирати оптимальні способи реагування та відновлювати емоційну рівновагу після стресових моментів [14, с. 27].

Гнучкість в контексті стійкості до стресу також є важливою характеристикою. Гнучкі військовослужбовці можуть адаптувати свої стратегії поведінки залежно від ситуації, що дозволяє їм ефективно долати стресові моменти, що виникають у змінних умовах військової служби.

Таким чином, стійкість до стресу військовослужбовців залежить від багатьох психологічних факторів. Особистісні риси, копінг-стратегії, соціальна підтримка, мотивація, а також здатність до психологічної адаптації і гнучкості відіграють вирішальну роль у формуванні цієї стійкості. Зрозуміло, що індивідуальні особливості кожного військовослужбовця визначають, як він реагуватиме на стрес, а підвищення стійкості до стресу через розвиток цих факторів є важливим завданням у підготовці та підтримці психічного здоров'я військових.

Стрес у військових умовах – це складний і багатогранний процес, який викликається впливом різноманітних стресових чинників,



таких як бойові дії, небезпека для життя, фізичні та емоційні навантаження, а також міжособистісні конфлікти. Реакція на стрес у військовослужбовців є унікальною, адже вона залежить від специфічних умов служби, а також від індивідуальних особливостей особистості.

У бойових умовах стрес набуває більш вираженого і часто катастрофічного характеру через постійну загрозу життю, фізичні й емоційні навантаження, втрати товаришів і складні морально-етичні дилеми. В таких умовах важливою є не лише індивідуальна стійкість військовослужбовця, а й здатність до колективного реагування на стрес, збереження взаємної підтримки та високий рівень командної згуртованості [1].

Таким чином, реакція на стрес у військових умовах залежить від багатьох факторів: особистісних рис, фізичної та психологічної підготовленості, соціальної підтримки та командної взаємодії. Розуміння цих чинників дає змогу розробляти стратегії для покращення стійкості до стресу військовослужбовців і підвищення їхньої ефективності в екстремальних умовах служби.

Нами було реалізовано емпіричне дослідження психологічних факторів стійкості до стресу у військовослужбовців за допомогою відповідного психодіагностичного інструментарію. В межах даної наукової статті висвітлено дані, що дозволяють проаналізувати взаємозв'язок між рівнем стійкості до стресу та характером використовуваних копінг-стратегій. Для досягнення цієї мети нами були обрані методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхан, 1990, в адаптації М. Сироти, В. Ялтонського) та методика «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова, 2006). Математико-статистична обробка результатів проводилась за допомогою кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Спірмена). Вибір цього коефіцієнту кореляції був обумовлений ненормальним розподілом отриманих показників. Перевірка на нормальність розподілу була проведена за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова.

У дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців (чоловіки) віком від 24 до 53 років, які проходили реабілітацію (лікування) у медичному закладі і мали різний термін військової служби.

За підсумками проведеної методики на визначення стресостійкості ми отримали наступні результати: більшість респондентів 18 осіб (60%) має середні показники стресостійкості, 8 осіб (26,67%) – високий рівень, у 4 осіб (13,33%) зареєстровано низький рівень стійкості до стресу. За методикою «Індикатор копінг-стратегій»:

високий рівень стратегії на «вирішення проблем» демонструють 16,67% респондентів, середній рівень – 66,67%. За стратегією «уникнення» зафіксовано середній рівень у 76,67% осіб, низький рівень – 23,33%. За стратегією «пошуку соціальної підтримки» рівні показників представлені рівномірно.

За результатами кореляційного аналізу (коєф. кореляції Спірмена) встановлено статистично значущий кореляційний зв'язок показників стресостійкості з копінг стратегією на вирішення проблеми ( $\rho = -0,431$ , при  $p < 0,05$ ). Згідно методики «Стійкість до стресу» низькі бали характеризують досліджуваного як більш стійкого до стресу. Отже, можемо стверджувати, що для більш стійких до стресу досліджуваних нашої вибірки характерна стратегія спрямована на вирішення проблеми, тобто активні дії, спрямовані на пошук та використання особистих ресурсів для подолання труднощів, які виникають в процесі життєдіяльності.

Кореляційний зв'язок стресостійкості і стратегії «уникнення» зафіксований на рівні  $\rho = 0,318$ , при  $p < 0,87$ . Цей показник не досяг статистичної значущості, але при цьому простежується тенденція, що у досліджуваних нашої вибірки більш стійких до стресу ця стратегія менш використовується.

Зареєстровано відсутність кореляційного зв'язку показників стресостійкості досліджуваних нашої вибірки з стратегією «пошуку соціальної підтримки»  $\rho = -0,161$ , при  $p < 0,39$ . Можливо досліджувані нашої вибірки по різному використовують цю стратегію, відповідно до ситуації, яка складається в той час. При цьому ми розуміємо, що більшу результативність дій можна досягти вдало використовуючи всі ці стратегії відповідно до обставин що склалися.

### **Висновки з даного дослідження**

#### **і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Враховуючи вищевикладене, можемо констатувати:

1) Психологічна стійкість до стресу є ключовим чинником збереження психічного здоров'я та ефективності військовослужбовців у бойових умовах. Вона визначає здатність адаптуватися до екстремальних ситуацій.

2) На основі аналізу доступної наукової літератури основними психологічними факторами стійкості до стресу є: життєстійкість (hardiness), самооцінку та впевненість у собі, гнучкість і адаптивність, здатність застосовувати ефективні копінг-стратегії, соціальну підтримку, мотивацію та інтегрованість особистісних цінностей.

3) Результати емпіричного дослідження показали, що більшість військовослужбовців вибірки мають середній рівень стресостійкості. Найбільш ефективною копінг-стратегією виявилась орієнтація на вирішення проблеми, яка корелює з вищими показниками стресостійкості. Використання стратегії уникнення виявилось менш продуктивним, а стратегія пошуку соціальної підтримки не мала значущого зв'язку з рівнем стійкості.

4) Практичне значення дослідження полягає у підтвердженні важливості розвитку активних копінг-стратегій, формування внутрішніх ресурсів і підтримки мотивації військовослужбовців. Це має враховуватися у програмах психологічної підготовки та реабілітації військових.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірки, вивченні впливу колективних форм підтримки та командної згуртованості на стійкість до стресу, а також у розробці спеціалізованих психокорекційних програм, спрямованих на підвищення психологічної адаптивності військовослужбовців.

#### Література

1. Глухова В. П. Військова психологія. Одеса : ОНУ, 2016. 241 с.
2. Григоренко В. І. Психологічні аспекти стійкості до стресу в армії. Київ : Нова школа, 2015. 250 с.
3. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/6.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf)
4. Жукова Т. В. Роль соціальної підтримки у підтримці психологічної стійкості. Харків : Основа, 2017. 190 с.
5. Іванова Л. В. Психологія стійкості до стресу в армії. Чернівці : Чернівецький університет, 2020. 215 с.
6. Карпов П. М. Психологічні тренінги для військових: методи та підходи. Київ : КНУ, 2019. 280 с.
7. Коширець В. Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до бойових дій [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/99/785>
8. Кравченко О. Л. Психологічні методи в армії. Київ : Академія, 2021. 175 с.
9. Матейко Н. М. Емпіричне дослідження життєстійкості військових в умовах бойових дій [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/129/220>

10. Назаренко А. С. Психологія у військовій службі: основи. Київ : Літера, 2017. 222 с.
11. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 70, № 6. С. 134-141.
12. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 4. С. 113-118.
13. Соловійова М. В. Психологія комунікації у військових умовах. Харків : НТУ, 2020. 190 с.
14. Шевченко О. В. Соціальна підтримка та стрес у військових. Харків : Інститут психології, 2019. 210 с.
15. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначенності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 16. С. 64-71.

### References

1. Hlukhova, V. P. (2016). *Viiskova psykholohiia* [Military psychology]. Odesa: ONU.
2. Hryhorenko, V. I. (2015). *Psykholohichni aspekty stiikosti do stresu v armii* [Psychological aspects of stress resilience in the army]. Kyiv: Nova Shkola.
3. Hubar, A. O. (2010). Stress yak faktor vplyvu na adaptatsiiu liudyny [Stress as a factor influencing human adaptation]. *Science and Education*. Retrieved from [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/6.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf)
4. Zhukova, T. V. (2017). *Rol sotsialnoi pidtrymky u pidtrymsi psykholohichnoi stiikosti* [The role of social support in maintaining psychological resilience]. Kharkiv: Osnova.
5. Ivanova, L. V. (2020). *Psykholohiia stiikosti do stresu v armii* [Psychology of stress resilience in the army]. Chernivtsi: Chernivtsi University.
6. Karpov, P. M. (2019). *Psykholohichni treninhy dlia viiskovykh: metody ta pidkhody* [Psychological trainings for military personnel: Methods and approaches]. Kyiv: KNU.
7. Koshyrets, V. (2020). Osoblyvosti psykholohichnoi adaptatsii viiskovosluzhbovtiv do boiovykh dii [Psychological adaptation of military personnel to combat operations]. Retrieved from <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/99/785>
8. Kravchenko, O. L. (2021). *Psykholohichni metody v armii* [Psychological methods in the army]. Kyiv: Akademiia.
9. Mateiko, N. M. (2021). Empiryczne doslidzhennia zhyttiistiikosti viiskovykh v umovakh boiovykh dii [An empirical study of hardiness in military personnel under combat conditions]. *Visnyk Uzhhorod National University. Psychology Series*. Retrieved from <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/129/220>
10. Nazarenko, A. S. (2017). *Psykholohiia u viiskovii sluzhbi: osnovy* [Psychology in military service: Basics]. Kyiv: Litera.
11. Pavliuk, M., & Ovdii, I. (2022). Psykholohichna adaptatsiia viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy [Psychological adaptation of the Armed Forces of Ukraine personnel]. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 70(6), 134-141.

12. Smolska, L. M. (2021). Stresostiikist ta zhyttiistiikist: kreatyvna model formuvannia v suchasnykh umovakh [Stress resilience and hardiness: A creative model of development in modern conditions]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Psychology Series*, 4, 113-118.
13. Soloviova, M. V. (2020). *Psykhohiia komunikatsii u viiskovykh umovakh* [Psychology of communication in military conditions]. Kharkiv: NTU.
14. Shevchenko, O. V. (2019). *Sotsialna pidtrymka ta stres u viiskovykh* [Social support and stress in the military]. Kharkiv: Institute of Psychology.
15. Shyshyn, A., & Ponomarenko, T. (2023). Psykhologichni osoblyvosti stresostiikosti osobystosti v umovakh nevyznachenosti [Psychological features of personality stress resilience in conditions of uncertainty]. *Visnyk of Lviv University. Psychological Sciences Series*, 16, 64-71.