

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-07
УДК 159.98.07:159.944.4]:355.1-057.36

А. Ю. ШВАЛБ (Антон Юрійович Швалб)
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи,4, Харків, Україна
e-mail: shvalb.anton@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-7975-6024>

Л. А. ПЕРЕЛИГІНА (Ліна Анатоліївна Перелігіна)
доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри психологічного консультування і психотерапії,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи,4, Харків, Україна
e-mail: linaperlygina@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2594-6321>

Р.Л.ТУРЕНКО (Туренко Римма Леонардівна)
старший викладач ЗВО кафедри англійської мови
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
майдан Свободи, 4, Харків, Україна
E-mail: tyrenko@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6948-4339>

А.М. ГОРЕЦЬКА (Анастасія Горецька)
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри медичної і клінічної психології,
Міжрегіональна академія управління персоналом, Україна
E-mail: anastasiya.goreckaya@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3547-5244>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ І БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Актуальність дослідження зумовлена значним підвищенням психологічного навантаження на військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій, що супроводжуються впливом екстремального стресу, втратою близьких, постійною загрозою життю та високим рівнем невизначеності. У такому контексті важливого значення набуває розуміння механізмів психологічної адаптації, зокрема через взаємодію таких особистісних змінних, як психологічна стійкість і копінг-стратегії, у зв'язку з рівнем бойового стресу. Метою статті є виявлення характеру взаємозв'язків між психологічною стійкістю, типами копінг-стратегій і рівнем бойового стресу у військовослужбовців, які мають досвід перебування в зоні бойових дій. У вибірці дослідження взяли участь 120 військовослужбовців (чоловіки 86 %, жінки 14 %) віком від 22 до 48 років. Застосовано стандартизовані психодіагностичні методики: шкалу CD-RISC для оцінки психологічної стійкості, опитувальник COPE для вивчення домінуючих копінг-стратегій та шкалу CES для вимірювання рівня бойового стресу. Результати дослідження свідчать про наявність статистично значущих кореляцій між досліджуваними змінними. Психологічна стійкість негативно пов'язана з бойовим стресом, активні копінг-стратегії демонструють позитивний зв'язок зі стійкістю і негативний з бойовим стресом, тоді як унікальні стратегії мають позитивну кореляцію з бойовим стресом. Регресійний аналіз показав, що саме рівень психологічної стійкості є достовірним предиктором зниження бойового стресу, на відміну від типу копінг-стратегій, які не мають самостійної прогностичної сили. У висновках підкреслено значення розвитку психологічної стійкості як ключового ресурсу для збереження психічного здоров'я військовослужбовців, а також доцільність цілеспрямованої психокорекційної роботи, спрямованої на зменшення дезадаптивного копіngu та формування ефективних стратегій подолання стресу. Отримані дані можуть бути використані при проектуванні тренінгових програм, у військово-психологічній діагностиці та реабілітаційних заходах після участі в бойових діях.

Ключові слова: психологічна стійкість, копінг-стратегії, долаюча поведінка, бойовий стрес, військова адаптація, життєстійкість, посттравматичне зростання.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

У контексті тривалого збройного конфлікту в Україні питання психологічного функціонування

військовослужбовців набуває особливої актуальності як у науковій теорії, так і в практиці психологічної допомоги. Бойовий стрес, як різновид екстремального стресового

Як цитувати: Швалб, А. Ю., Перелігіна, Л. А., Туренко, Р. Л. (2025). Взаємозв'язок психологічної стійкості, копінг-стратегій і бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 79, 46-53. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-07>

In cites: Shvalb, A., Perelygina, L., Turenko, R. (2025). The relationship between psychological resilience, coping strategies, and combat stress among military personnel in combat conditions. *Visnyk of V.N. Karazhin Kharkiv National University. Series Psychology*, 79, 46-53. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-07> (in Ukrainian)

© Швалб, А. Ю., Перелігіна, Л. А., Туренко, Р. Л., 2025, CC BY 4.0 license

впливу, створює загрозу як для особистісної цілісності, так і для ефективності виконання бойових завдань. У таких умовах психологічна стійкість та особливості долаючої поведінки (копінгу) виступають ключовими захисними чинниками, здатними зменшити негативний вплив травматичних подій та сприяти адаптації.

Наукова література визначає психологічну стійкість як систему внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечує збереження функціонування в умовах підвищеного ризику. О.Кокун та ін. (2022) аналізуючи поняття психологічної стійкості, звертають увагу на здатність людей відновлюватися в ситуаціях ризику та небезпеки. О.Милославська О та С.Богдановський (2023) продовжуючи цю ідею, розглядає процес та способи розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців. Поняття копінг-стратегій (долаюча поведінка) розглядаються як свідомі зусилля особистості задля подолання внутрішніх чи зовнішніх вимог, що перевищують її звичайні адаптаційні ресурси (Лазарус, 1984). Л. Тютюнник (2020) підкреслює, що бойовий стрес супроводжує діяльність військовослужбовця в бойових умовах та може сприяти зниженню рівня безпеки особистості. Поняття бойового стресу включає психологічні та фізіологічні реакції на загрозу життю, насильство та втрати в умовах бойових дій.

Актуальність даного дослідження зумовлена потребою глибшого емпіричного осмислення взаємозв'язку психологічної стійкості, копінг-стратегій та бойового стресу в контексті сучасної воєнної дійсності. Попри наявність низки теоретичних напрацювань, досі бракує комплексних емпіричних досліджень, що синхронно враховували б ці три конструкти саме у вибірці військовослужбовців Збройних сил України.

У науковому середовищі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна дослідницький інтерес зосереджено навколо таких напрямів, як адаптаційний потенціал особистості, стресостійкість в умовах підвищеного ризику, посттравматичне зростання та психологічні ресурси функціонування в екстремальному середовищі (Perelygina, 2024). У цьому контексті важливим доповненням є емпірична робота О.Милославської та С.Богдановського (2023), в якій проаналізовано взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та особливостями саморегуляції у військовослужбовців, що підкреслює роль внутрішніх ресурсів особистості як захисного чинника в умовах бойового стресу. Д. Касіянченко (2025) проведена адаптація шкали інтенсивності бойового досвіду (CES-UA), що дає надійний україномовний інструмент для вивчення наслідків бойового досвіду військовослужбовців в наукових дослідженнях та клінічній практиці.

Актуальні міркування з цього приводу висвітлено також у дослідженні Павловської-Кравчук В.А. (2022), яка розглядає стресостійкість як ключову умову ефективного професійного функціонування в ситуаціях підвищеного ризику, де акцент зроблено на психологічних механізмах збереження цілісності особистості у відповідь на травматичні події.

Проте практичне поєднання цих підходів із аналізом специфіки бойового стресу залишається обмеженим, що

визначає дослідницький дефіцит і потребу в нових емпіричних даних.

З огляду на це, у дослідженні ставиться **мета** виявити особливості взаємозв'язку психологічної стійкості, копінг-стратегій і бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій.

Гіпотеза полягає в припущенні, що вищий рівень психологічної стійкості пов'язаний із переважанням адаптивних копінг-стратегій та нижчим рівнем бойового стресу.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 120 військовослужбовців Збройних Сил України, які перебували на момент дослідження в зоні бойових дій або нещодавно завершили ротацію. Учасники були відібрані за принципом цілеспрямованої стратифікованої вибірки, з урахуванням наступних критеріїв:

- гендерний склад: чоловіки 86 % (n = 103), жінки 14 % (n = 17);
- віковий діапазон: від 22 до 48 років (M = 31,6; SD = 6,8);
- стаж участі в бойових діях: від 6 до 36 місяців (у середньому 14,2 місяця);
- ступінь залученості до бойових дій: лінія фронту 42 % (n = 50), тилові підрозділи із періодичним бойовим контактом 33 % (n = 40), учасники після ротації 25 % (n = 30).

Усі учасники мали повнолітній вік, бойовий статус, і надали письмову інформовану згоду на участь у дослідженні згідно з етичними вимогами. Опитування було анонімним і добровільним, із можливістю припинення участі на будь-якому етапі без пояснень.

Вибірка включала представників різних військових спеціальностей: піхота, артилерія, розвідка, медичні служби, інженерні частини тощо. Це забезпечило різноманітність досвіду і дозволило уникнути однобічності при інтерпретації результатів.

Для вирішення поставленої мети в роботі досліджувались такі незалежні змінні: рівень психічної стійкості і типи копінг-стратегій.

Рівень психологічної стійкості розглядається як інтегральний індикатор особистісних ресурсів, які дозволяють ефективно функціонувати та зберігати психічну рівновагу в умовах тривалого стресу, невизначеності та загрози життю. У межах дослідження психологічна стійкість операціоналізована за допомогою Шкали психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC), яка дозволяє кількісно оцінити наступні компоненти:

- емоційну саморегуляцію (здатність контролювати емоційні реакції в кризових умовах);
- когнітивну гнучкість (здатність адаптуватися до змін середовища, знаходити альтернативні рішення);
- оптимізм (віра в позитивний результат події);
- внутрішній локус контролю (переконання в контролі над власним життям та діями).

Типи копінг-стратегій визначаються як способи, за допомогою яких особистість намагається подолати, зменшити або прийняти стресові впливи. У дослідженні використано класифікацію COPE Inventory, що охоплює як адаптивні стратегії (планування, пошук

соціальної підтримки, позитивна переоцінка), так і неадаптивні (уникнення, заперечення, вживання психоактивних речовин). Кожна стратегія вимірюється окремими шкалами, що дозволяє створити індивідуальний копінг-профіль.

Рівень бойового стресу, який відображає ступінь психологічного навантаження, зумовленого безпосередньою участю у бойових діях, зокрема переживанням загрози життю, втратою побратимів, пораненням тощо, виступав в якості залежної змінної. Для його вимірювання використовувалась методика Combat Exposure Scale (CES), яка дозволяє кількісно оцінити частоту й інтенсивність бойових епізодів та суб'єктивне переживання пов'язаного з ними стресу. Шкала охоплює рівні: низький, помірний, високий та дуже високий.

Контрольними змінними були: вік респондента (враховується як демографічний фактор, що потенційно впливає на зрілість копінг-реакцій та рівень стійкості); військове звання (відображає формальний статус у військовій ієрархії), що може корелювати з досвідом і рівнем відповідальності та тривалістю участі в бойових діях у місяцях (оцінюється як кількісний показник навантаження, пов'язаного з війною).

Для оцінки досліджуваних змінних використано три стандартизовані психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно охопити рівень психологічної стійкості, структуру копінг-стратегій та ступінь впливу бойового стресу. Інструменти адаптовані до українського контексту та апробовані в попередніх дослідженнях.

Для забезпечення валідності та надійності отриманих результатів використовувані психодіагностичні інструменти пройшли попередню апробацію та мають підтверджені психометричні характеристики. Зокрема, шкала психологічної стійкості CD-RISC демонструє високу внутрішню узгодженість ($\alpha = .89$), що підтверджує її надійність у різних вибірках, включно з військовими контингентами. Опитувальник COPE має задовільні показники внутрішньої узгодженості субшкал, які варіюють у межах $\alpha = .70-.91$. Шкала бойового стресу CES також відзначається високою надійністю ($\alpha = .85$) та широко застосовується у дослідженнях посттравматичних проявів серед військовослужбовців.

Наведені коефіцієнти підтверджують психометричну стабільність використаних інструментів і їхню придатність для дослідження взаємозв'язків між психологічною стійкістю, копінг-стратегіями та рівнем бойового стресу у вибірці військовослужбовців Збройних Сил України.

Збір даних здійснювався в три етапи:

1. Підготовчий етап (лютий 2025) - отримано погодження на проведення дослідження від військових частин, розроблено пакет опитувальників у друкованому та онлайн-форматі, проведено інструктаж групових координаторів.

2. Основний етап (березень-квітень 2025) - індивідуальне тестування учасників, переважно в умовах пунктів постійної дислокації або під час ротацийних періодів. Середній час заповнення 30-35 хв.

3. Заключний етап (травень 2025) - верифікація даних, кодування анкет, попередній описовий аналіз та підготовка до статистичного оброблення.

Обробку даних здійснено за допомогою програмного забезпечення SPSS 27.0. Застосовано такі методи: описова статистика (середні значення, стандартні відхилення); кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона); регресійний аналіз для прогнозування рівня бойового стресу на основі копінг-стратегій та психологічної стійкості. Рівень статистичної значущості встановлено на $p < .05$.

Результати дослідження. У межах дослідження було проведено кількісний аналіз зв'язків між психологічною стійкістю, копінг-стратегіями та рівнем бойового стресу у військовослужбовців. Нижче подано узагальнені частотні та описові характеристики основних змінних.

Дослідження рівня психологічної стійкості показало, що загальний середній бал психологічної стійкості у вибірці становив 65,1 бала (SD = 9,4; діапазон від 42 до 87 балів). Всі респонденти за рівнями стійкості розподілилися таким чином: низький рівень (≤ 49 балів) 14 осіб (11,7 %); середній рівень (50-74 бали) 82 особи (68,3 %); високий рівень (≥ 75 балів) 24 особи (20,0 %).

На рівні субшкал були виявлені такі середні значення: емоційна саморегуляція $M = 3,1$ (SD = 0,6); когнітивна гнучкість $M = 2,9$ (SD = 0,7); оптимізм $M = 3,4$ (SD = 0,5); локус контролю $M = 2,8$ (SD = 0,8); духовна стійкість / цінності $M = 3,6$ (SD = 0,5).

Таким чином, переважна більшість військовослужбовців демонструють помірно розвинену психологічну стійкість, із вищими показниками за субшкалами оптимізму та духовних орієнтацій, що може свідчити про роль ціннісних і мотиваційних чинників у збереженні психоемоційної стабільності в бойових умовах.

Для визначення особливостей долаючої поведінки респондентів використано опитувальник COPE (Carver et al.) у адаптації Н. Водопр'яної. Методика дозволяє оцінити 15 окремих копінг-стратегій, які умовно класифікуються на адаптивні, умовно-нейтральні та неадаптивні.

Загальний профіль копінг-поведінки учасників свідчить про переважання адаптивних стратегій. Середні значення для ключових копінг-груп були такими: адаптивні копінг-стратегії ($M = 3.2$); умовно-нейтральні стратегії (гумор, відволікання) ($M = 2.8$). Найвищі показники спостерігалися за шкалами планування ($M = 3.4$, пошук емоційної підтримки ($M = 3.3$) і позитивна переоцінка ($M = 3.2$). Найпоширенішими були уникнення проблеми ($M = 2.7$), поведінкова втеча ($M = 2.6$) і заперечення ($M = 2.4$).

Порівняльний аналіз виявив, що респонденти з високим рівнем психологічної стійкості значно частіше використовували активні адаптивні стратегії, зокрема планування та рефреймінг. Натомість учасники з низькою стійкістю вдавалися до неадаптивних форм подолання, як-от ізоляція або емоційна дезактивація.

Таким чином, загальна копінг-модель респондентів характеризується орієнтацією на контроль середовища та пошук підтримки, що свідчить про збереження активної позиції щодо подолання бойових труднощів. Проте в умовах високого навантаження частка дезадаптивних стратегій зростає, що вимагає цілеспрямованої психопрофілактичної роботи.

Для вимірювання рівня пережитого бойового стресу застосовано Combat Exposure Scale (CES) інструмент, що оцінює частоту та інтенсивність участі у бойових епізодах, суб'єктивне відчуття загрози життю, досвід поранення, втрати товаришів тощо. Шкала охоплює 7 пунктів із підрахунком загального балу за діапазоном від 0 до 41.

Середній показник бойового стресу у вибірці становив 20,3 бала (SD = 7,2), що відповідає помірно-високому рівню за критеріями CES. Розподіл респондентів за рівнями стресу був наступний:

- низький рівень (08 балів) - 10 осіб (8,3 %);
- помірний рівень (916 балів) - 38 осіб (31,7 %);
- високий рівень (1725 балів) - 46 осіб (38,3 %);
- дуже високий рівень (2641 балів) - 26 осіб (21,7 %).

Аналіз відповідей за окремими пунктами CES показав, що 72 % респондентів мали безпосередній досвід вогневого контакту; 59 % зазнали втрати товаришів по службі; 35 % пережили поранення або

ситуації з високим ризиком для життя. Ці результати свідчать про високу інтенсивність травматичного досвіду, притаманну учасникам дослідження, що становить суттєвий ризик для психічного здоров'я, зокрема розвитку ПТСР, тривожних і депресивних розладів. Водночас, як буде показано у подальшому кореляційному аналізі, ступінь бойового стресу пов'язаний з рівнем стійкості та характером копінг-стратегій.

З метою узагальнення емпіричних характеристик досліджуваних змінних проведено описовий статистичний аналіз. У таблиці 1 подано середні значення, стандартні відхилення, а також мінімальні та максимальні показники для основних психологічних конструктив: рівня психологічної стійкості, домінуючих копінг-стратегій (адаптивних і неадаптивних) та бойового стресу. Представлені дані дозволяють оцінити загальний профіль вибірки й слугують основою для подальшого кореляційного й міжгрупового аналізу.

Таблиця 1. Описова статистика змінних дослідження / Descriptive statistics of study variables

Змінна / Variable	Середнє / Average (M)	Ст. відхилення / Standard deviation (SD)	Мін. значення / Min. value	Макс. значення / Max value
Психологічна стійкість (загальний бал) / Psychological resilience (total score)	65,1	9,4	42,0	87,0
Копінг: адаптивні стратегії / Coping: adaptive strategies	3,2	0,5	1,8	4,0
Копінг: неадаптивні стратегії / Coping: maladaptive strategies	2,5	0,6	1,3	3,8
Бойовий стрес (загальний бал) / Combat stress (total score)	20,3	7,2	6,0	40,0

Аналіз таблиці 1 засвідчує, що респонденти в середньому мають середній рівень психологічної стійкості (M = 65,1), що є типовим для військовослужбовців, які тривалий час перебувають в умовах підвищеного стресу. Домінування адаптивних копінг-стратегій (M = 3,2) у поведінковому репертуарі учасників може свідчити про наявність сформованих механізмів емоційного та когнітивного самозахисту. Водночас середній показник використання неадаптивних стратегій (M = 2,5) вказує на те, що частина військовослужбовців все ж звертається до уникання або дезадаптивного реагування, що потенційно може поглиблювати рівень психоемоційної дестабілізації.

Рівень бойового стресу (M = 20,3) є вищим за середній і охоплює респондентів із досвідом прямого бойового контакту, поранення або втрати. Це підтверджує значну інтенсивність психотравматичного впливу ситуацій війни та необхідність глибшого аналізу зв'язків між бойовим стресом і психологічними ресурсами особистості.

Таким чином, результати описового аналізу свідчать про переважання в учасників дослідження середнього рівня психологічної стійкості та домінування адаптивних копінг-стратегій. Водночас значна частина вибірки демонструє помірно високий рівень бойового стресу, що відображає реалії тривалого перебування в зоні бойових дій. Отримані емпіричні дані вказують на необхідність вивчення взаємозв'язків між психологічною стійкістю, характером долаючої

поведінки та рівнем бойового стресу як ключових змінних у процесі адаптації військовослужбовців до екстремальних умов.

Для перевірки гіпотез щодо взаємозв'язку між психологічною стійкістю, типами копінг-стратегій та рівнем бойового стресу застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном. Цей метод дозволяє виявити лінійні зв'язки між інтервальними змінними та визначити силу й напрям асоціацій. Вибір саме цього методу обґрунтований характером шкал вимірювання (кількісні непараметричні показники) та нормальною формою розподілу основних змінних, підтверженою попереднім аналізом (колмогорівський критерій > 0,05).

Результати аналізу засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними ($p < 0,01$). Психологічна стійкість має помірну негативну кореляцію з рівнем бойового стресу ($r = 0,53$), тобто чим вищий рівень стійкості, тим нижчою є інтенсивність суб'єктивного переживання стресу в умовах бойових дій. Цей результат підтверджує гіпотезу про захисну функцію психологічної стійкості у стресових ситуаціях.

Активні копінг-стратегії позитивно корелюють з психологічною стійкістю ($r = 0,45$), що означає, що стійкіші респонденти частіше використовують конструктивні, орієнтовані на вирішення стресової ситуації способи реагування. Одночасно ці стратегії мають негативний зв'язок із бойовим стресом ($r = 0,39$), що вказує на їх адаптаційний потенціал вони сприяють зменшенню суб'єктивного тиску війни.

Неадаптивні (унікальні) копінг-стратегії демонструють пряму залежність із бойовим стресом ($r = 0,41$), що підтверджує припущення про їх дезадаптивну роль. Часте використання стратегій уникання, емоційної дезактивації, заперечення тощо асоціюється з підвищеним рівнем тривоги, напруження та психологічної нестабільності.

Сила зв'язків у межах $r = 0.400.53$ інтерпретується як помірна, проте стабільна і значуща для практики психологічної підтримки. Усі кореляції мають високу статистичну достовірність ($p < ,01$), що підтверджує надійність отриманих результатів.

Додатково проведено дисперсійний аналіз (ANOVA) для виявлення відмінностей у рівнях бойового стресу

залежно від рівня психологічної стійкості (три групи: низький, середній, високий). Результати показали статистично значущі відмінності ($F(2,117) = 12,87, p < ,001$).

У групі з високою стійкістю бойовий стрес був достовірно нижчим ($M = 16,2$), ніж у групі з низькою стійкістю ($M = 25,4$).

Для наочності отриманих результатів нижче подано кореляційну матрицю (Таблиця 2), яка відображає силу та напрямок зв'язків між основними змінними дослідження: психологічною стійкістю, активними та унікальними копінг-стратегіями, а також рівнем бойового стресу. У таблиці представлено значення коефіцієнтів Пірсона (r) для кожної пари змінних.

Таблиця 2. Кореляційна матриця змінних дослідження/ Correlation matrix of study variables

Змінна / Variable	Resilience	Coping_Active	Coping_Avoidant	Combat_Stress
Resilience	1,0	0,45**	-0,11	-0,57**
Coping_Active	0,45**	1,0	0,12	-0,39**
Coping_Avoidant	-0,11	0,12	1,0	0,41**
Combat_Stress	-0,57**	-0,39**	0,41**	1,0

Примітка. $N = 120$. $p < .01$ позначено як ** / Note: $N = 120$. $p < .01$ is indicated as **.

Як видно з таблиці, найбільш виражений статистично значущий зв'язок спостерігається між психологічною стійкістю та бойовим стресом ($r = 0,57$), що підтверджує припущення про протекторну роль стійкості в умовах травматичного впливу. Хоча зв'язки між копінг-стратегіями та бойовим стресом є слабшими ($r \approx 0,10$ та $r \approx 0,00$), напрямок кореляцій відповідає теоретичним очікуванням: активні стратегії пов'язані з меншим стресом, тоді як унікальні з його посиленням.

Ці результати свідчать про важливість врахування індивідуального копінг-репертуару та рівня психологічної стійкості в процесі психопрофілактики та супроводу військовослужбовців. Подальший аналіз дозволить уточнити, наскільки зазначені змінні мають прогностичну силу щодо бойового стресу.

Для виявлення прогностичної сили психологічної стійкості та копінг-стратегій щодо рівня бойового стресу було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. У модель були включені такі предиктори: загальний рівень психологічної стійкості, активні та унікальні копінг-стратегії. Залежна змінна бойовий

стрес (загальний бал за шкалою CES). Загальна модель виявилася статистично значущою: $R^2 = 0,331$, що свідчить, що 33,1 % варіації рівня бойового стресу пояснюється досліджуваними змінними; $F(3,116) = 19,15, p < 0,001$, що підтверджує значущість моделі.

Незважаючи на помірні кореляції, лише психологічна стійкість виявилася стабільним і значущим предиктором бойового стресу в умовах множинної регресії. Це підтверджує її незалежну роль як ключового психологічного ресурсу, що знижує інтенсивність суб'єктивного стресового навантаження в умовах бойових дій.

З метою перевірки прогностичного внеску досліджуваних психологічних змінних у варіацію рівня бойового стресу було проведено множинний регресійний аналіз. У Таблиці 3 подано стандартизовані регресійні коефіцієнти (β), стандартні помилки (SE), t-статистики та рівні значущості (p) для кожного предиктора, включеного до моделі.

Таблиця 3. Результати регресійного аналізу / Regression analysis results

Предиктор / Predictor	β (коефіцієнт / coefficient)	SE (ст. похибка / standard error)	t-значення / t-value	p-значення / p-value
Константа / Constant	44,67	4,21	10,62	0,0
Психологічна стійкість / Psychological resilience	-0,32	0,043	-7,46	0,0
Активні копінг-стратегії / Active coping strategies	-0,5	0,89	-0,57	0,571
Унікальні копінг-стратегії / Unique coping strategies	-0,57	0,75	-0,77	0,446

Як видно з таблиці, єдиною статистично значущою змінною, що достовірно передбачає рівень бойового стресу, є психологічна стійкість ($\beta = 0,32; p < 0,001$). Це підтверджує її роль як ключового внутрішнього ресурсу, який знижує інтенсивність психотравматичного впливу бойових подій.

Натомість, обидва типи копінг-стратегій не продемонстрували значущого впливу в межах регресійної моделі, що може свідчити про опосередковану або контекстно-залежну дію копінг-стратегій або про медіаційну роль стійкості між копінг-стратегіями та бойовим стресом. Отримані результати вимагають

подальшого аналізу структурних моделей і розширення змінних.

Обговорення результатів дослідження. Метою даного дослідження було виявлення зв'язків між психологічною стійкістю, копінг-стратегіями та рівнем бойового стресу у військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу: вищий рівень психологічної стійкості асоціюється зі зниженим рівнем бойового стресу, тоді як використання дезадаптивних копінг-стратегій з його підвищенням. Проте регресійний аналіз продемонстрував, що лише психологічна стійкість має достовірний прогностичний внесок у пояснення варіації бойового стресу.

Ці дані узгоджуються з висновками досліджень Connor & Davidson (Connor & Davidson, 2003), які вказували на протекторну роль стійкості у посттравматичних станах, а також з українськими дослідженнями Перелігіної Л. (Perelygina, 2024), де стійкість розглядалася як ресурс виживання в екстремальному середовищі. Подібні висновки отримано у роботах Bonanno G. (Bonanno, 2004), який доводив, що стійкі особистості з більшою ймовірністю демонструють адаптивні реакції на травму та зберігають функціональність.

У дослідженні Мирославської О. та Богдановського С. (2023), також було встановлено значущу роль емоційної саморегуляції та внутрішнього локусу контролю в зниженні рівня психологічного напруження. Наше дослідження підтверджує ці висновки, але водночас підкреслює, що копінг-стратегії самі по собі не є визначальним чинником, якщо не враховується загальний рівень внутрішньої стійкості. Це розходиться з деякими даними Folkman S. (Folkman, 2000), де копінг виступав як незалежна змінна у моделюванні стресу.

Подібну тенденцію описано також у сучасних міжнародних дослідженнях. Наприклад, у роботі Liu B. та ін. (2024) встановлено, що високий рівень психологічної стійкості військовослужбовців є посередковані пов'язаним із нижчим рівнем психічного дистресу за рахунок наявної соціальної підтримки. Це підкреслює взаємозв'язок між індивідуальними та середовищними чинниками адаптації.

Водночас Shorer et al. (2024) доводять, що саме резильєнтність, а не емоційна експресія чи уникнення, є основним чинником зниження ПТСР серед ветеранів бойових дій, що узгоджується з висновками нашого дослідження щодо провідної ролі стійкості порівняно з копінг-стратегіями.

Отримані результати мають суттєву практичну цінність для галузі військової психології, зокрема в напрямі профілактики бойового стресу та психологічного супроводу військовослужбовців. По-перше, вони можуть бути використані при розробці та впровадженні програм розвитку психологічної стійкості в межах як базової, так і спеціалізованої підготовки особового складу. Такі програми доцільно наповнювати тренінговими модулями з розвитку емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості, внутрішнього локусу контролю, а також формування стратегії позитивної переоцінки, що загалом сприятиме

підвищенню адаптивного потенціалу військовослужбовців.

По-друге, результати дослідження можуть бути використані для скринінгової оцінки рівня бойового стресу з урахуванням індивідуального копінг-профілю. Застосування стандартизованих діагностичних інструментів, таких як шкали CES і COPE, дозволяє виявляти групи ризику на ранніх етапах бойової діяльності та вчасно здійснювати психопрофілактичні заходи, спрямовані на запобігання розвитку дезадаптивних станів.

Нарешті, дані дослідження мають прикладне значення для психокорекційної та реабілітаційної роботи. Особлива увага має приділятися не лише модифікації поведінкових стратегій подолання, а й розвитку стійкісних особистісних ресурсів зокрема, оптимізму, внутрішньої контрольованості, емоційної стабільності, саморефлексії та здатності до прийняття підтримки. Такі підходи сприятимуть не лише зниженню бойового стресу, а й підвищенню загальної психологічної готовності до служби в умовах тривалого ризику та навантаження.

Наукова новизна дослідження полягає в емпіричній інтеграції трьох ключових змінних психологічної стійкості, типів копінг-стратегій і бойового стресу в межах однієї вибірки військовослужбовців, які мають бойовий досвід. На відміну від попередніх досліджень, наше дослідження дозволяє зробити висновок про незалежний вплив саме стійкості як базового особистісного ресурсу, що знижує уразливість до бойового стресу, на тлі різних стилів долаючої поведінки.

Висновки. Дослідження психологічних чинників, що впливають на рівень бойового стресу у військовослужбовців, дало змогу отримати низку емпірично обґрунтованих висновків, які розширюють наукове розуміння особистісної адаптації до екстремальних умов. Центральним результатом стало встановлення того, що психологічна стійкість є найбільш вагомим і надійним чинником, який суттєво знижує інтенсивність суб'єктивного переживання бойових подій. Це підтверджено як кореляційним аналізом ($r = 0,53$), так і результатами множинної регресії, де стійкість виявилася єдиним статистично значущим предиктором бойового стресу ($\beta = 0,32, p < 0,001$).

На противагу цьому, копінг-стратегії, зокрема активні (адаптивні) та унікальні (неадаптивні), хоч і демонстрували очікувані зв'язки з бойовим стресом на рівні парних кореляцій, однак не мали незалежної предикторної сили у моделі регресії. Це дає підстави припускати, що ефективність копінг-стратегій реалізується через інші особистісні механізми насамперед, через загальний рівень психологічної стійкості. Інакше кажучи, сама по собі поведінкова реакція на стрес не є достатньою умовою ефективного подолання важливим є те, наскільки особистість зберігає внутрішній контроль, цілеспрямованість, гнучкість і впевненість у власних силах.

Особливо важливим є те, що у вибірці, яка включала військовослужбовців із бойовим досвідом тривалістю від шести місяців до трьох років, переважала стратегія

активного подолання, однак при високому рівні бойового навантаження все ж спостерігалося зростання частоти використання унікальних і неадаптивних стратегій. Це вказує на нелінійність та динамічність копінг-репертуару, який, імовірно, модифікується залежно від інтенсивності стресу, ресурсного виснаження та соціальної підтримки.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що психологічна стійкість є не лише ресурсом підтримки, а й критично важливим предиктором збереження функціональності в умовах бойового стресу. Її розвиток має стати одним із ключових напрямів військово-психологічної підготовки. Водночас, для практичної реалізації програм профілактики психотравматичних наслідків доцільним є поєднання тренінгу стійкості з корекцією дезадаптивних копінг-реакцій та формуванням ефективного поведінкового репертуару.

Наукова значущість отриманих результатів полягає в інтеграції кількох теоретичних конструкцій стійкості, копіngu та бойового стресу в межах єдиної емпіричної моделі, що дозволяє не лише описати зв'язки між ними, а й визначити ієрархію впливу. Ці дані створюють основу для подальших досліджень із використанням моделей медіації, а також можуть бути застосовані в практиці психологічного добору, психопрофілактики й супроводу військовослужбовців.

Список використаних джерел

- Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О.М. Кохун та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412/1/>
- Касіяненко Д.М. Адаптація україномовної версії шкали Інтенсивності бойового досвіду (CES-UA). *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 2025. Вип.78. С. 67-76. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-10>
- Милославська О., Богдановський С. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності.

A. SHVALB (Anton Shvalb)
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Applied Psychology Department
V. N. Karaz'in Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
E-mail: shvalb.anton@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-7975-6024>

L. PERELYGINA (Lina Perelygina)
Doctor of Biological Sciences, Professor,
Professor of the Department of Psychological Counseling and Psychotherapy
Department V. N. Karaz'in Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
E-mail: linaperlygina@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2594-6321>

R. TURENKO (Rimma Turenko)
Senior Lecturer the Department of English Language
V. N. Karaz'in Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
E-mail: tyrenko@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6948-4339>

A. HORETSKA (Anastasiia Horetska)
PhD, Associate Professor,
Department of Medical and Clinical Psychology,
Interregional Academy of Personnel Management, Ukraine
E-mail: anastasiya.goreckaya@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3547-5244>

Наука і освіта. 2023. №1. С. 51–57.
<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-1-8>

- Павловська-Кравчук В.А. Резильєнтність як чинник психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 3, С. 118–123. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.21>
- Тютюнник Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравматичних наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020. 55(2). С. 106–115. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-106-115>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- 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, No. 2. P. 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004. Vol. 55. P. 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Liu B., Liu L., Zou M., Jin Y., Ren L., Li M., Feng Y. Relationships between resilience, perceived social support, and mental health in military personnel: a cross-lagged analysis. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. Article 3433. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-20907-w>
- Perelygina L., Balabanova L., Ovsiannikova Y., Pokhilko D., & Kerdyvar V. Application of Interactive Psychological Exercises for Psychological Rehabilitation of Combatants. *Journal of Education Culture and Society*, 15(2), 2024. С. 67-82. <https://doi.org/10.15503/jecs2024.2.67.82>
- Shorer S., Weinberg M., Cohen L., Marom D., Cohen M. Emotional processing is not enough: relations among resilience, emotional-approach coping, and posttraumatic stress symptoms among combat veterans. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354669>

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, COPING STRATEGIES, AND COMBAT STRESS AMONG MILITARY PERSONNEL IN COMBAT CONDITIONS

The relevance of this study is driven by the growing psychological burden experienced by members of the Armed Forces of Ukraine in the context of active combat operations. These conditions are marked by extreme stress, exposure to life-threatening situations, loss of comrades, and high levels of uncertainty, requiring deeper insight into psychological adaptation mechanisms. Particular attention is paid to the interaction between personal variables such as psychological resilience and coping strategies in relation to combat stress levels. The aim of this article is to examine the interrelations between psychological resilience, types of coping strategies, and combat stress among military personnel with direct combat experience. The study sample included 120 service members (86% male, 14% female) aged 22 to 48 years. Standardized psychodiagnostic tools were used: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the COPE inventory to assess dominant coping styles, and the Combat Exposure Scale (CES) to evaluate combat stress levels. The findings demonstrate statistically significant correlations between the studied constructs. Psychological resilience negatively correlates with combat stress, while active coping strategies show a positive relationship with resilience and a negative one with combat stress. Avoidant coping strategies, conversely, are positively correlated with combat stress. Regression analysis revealed that psychological resilience is a significant predictor of reduced combat stress, whereas coping strategies alone do not exhibit a substantial predictive effect. In conclusion, the study highlights the importance of enhancing psychological resilience as a key resource for safeguarding the mental health of military personnel. It also emphasizes the need for targeted psychological interventions aimed at reducing maladaptive coping and fostering more effective stress management strategies. The findings have practical applications in the development of training programs, military psychological diagnostics, and post-combat rehabilitation.

Keywords: *resilience, coping strategies, stress resistance, combat stress, posttraumatic growth, military adaptation.*

References

- Kokun, O.M. (Ed.). (2022). *Ensuring psychological resilience of military personnel in combat situations*. Kyiv-Odesa: Phoenix. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412/1/> [in Ukrainian].
- Kasianenko, D. (2025). Adaptation of the Ukrainian Version of the Combat Exposure Scale (CES-UA). *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, 78, 67-76. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-10> [in Ukrainian].
- Myloslavska, O., Bohdanovskiy, S. (2023). Peculiarities of self-regulation in military personnel with different levels of resilience. *Nauka i osvita*, 1, 51–57. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-1-8> [in Ukrainian].
- Pavlovska-Kravchuk, V.A. (2025). Resilience as a factor in the psychological readiness of military personnel to perform combat missions. *Slobozhans'kyi naukovy visnyk. Seriya: Psykholohiya*. 3, 118–123. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.21> [in Ukrainian].
- Tyutyunnyk, L. (2020). Combat stress and ways to overcome its psychotraumatic consequences. *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrainy*, 55(2), 106–115. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-106-115> [in Ukrainian].
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Connor, K.M., Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Folkman, S., Moskowitz J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>.
- Liu, B., Liu, L., Zou, M., Jin, Y., Ren, L., Li, M., Feng, Y. (2024). Relationships between resilience, perceived social support, and mental health in military personnel: a cross-lagged analysis. *BMC Public Health*. 24. Article 3433. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-20907-w>
- Perelygina, L., Balabanova, L., Ovsianikova, Y., Pokhilko, D., & Kerdyvar, V. (2024). Application of Interactive Psychological Exercises for Psychological Rehabilitation of of Combatants. *Journal of Education Culture and Society*, 15(2), 67-82. <https://doi.org/10.15503/jecs2024.2.67.82>
- Shorer, S., Weinberg, M., Cohen, L., Marom, D., Cohen, M. (2024). Emotional processing is not enough: relations among resilience, emotional-approach coping, and posttraumatic stress symptoms among combat veterans. *Frontiers in Psychology*. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354669>

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів.

Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 16.10.2025 (The article was received by the editors 16.10.2025)

Стаття рекомендована до друку 15.12.2025 (The article is recommended for printing 15.12.2025)

Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)