

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Онуфрієва Ліана Анатоліївна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
<https://orcid.org/0000-0003-2442-4601>

Чайковська Оксана Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
<https://orcid.org/0000-0003-0799-4987>

У статті досліджуються психологічні особливості стресостійкості, вольової саморегуляції та самоконтролю у військовослужбовців. Обґрунтовано, що здатність протистояти стресу визначається особистісними характеристиками, адаптивними стратегіями поведінки та соціальною підтримкою. З'ясовано, що стресостійкість розглядається як здатність зберігати працездатність, емоційну стабільність та адекватність поведінкових реакцій у стресових умовах, а її прояви можуть змінюватися залежно від віку та етапів життя. Зазначено, що одним із ключових чинників формування стресостійкості є накопичення особистісних ресурсів, зокрема здатність регулювати свій психофізичний стан, позитивне мислення, раціональну поведінку та використання конструктивних моделей дій у стресових ситуаціях.

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність різних рівнів зазначених психологічних характеристик серед респондентів. Виявлено групи з високим, середнім і низьким рівнем стресостійкості, вольової саморегуляції та самоконтролю, що свідчить про індивідуальні відмінності у здатності адаптуватися до стресових умов.

Отримані дані констатують, що більшість військовослужбовців мають середні показники психологічних характеристик, що забезпечує відносно ефективне функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Водночас частина респондентів демонструє низькі рівні стресостійкості, саморегуляції та самоконтролю, що підвищує ризик виникнення негативних психоемоційних станів та потребує застосування спеціальних психологічних заходів.

Результати проведеного дослідження підкреслюють важливість розвитку адаптивних навичок і програми психологічної підтримки для забезпечення ефективної діяльності й збереження психічного здоров'я військовослужбовців у стресових та бойових умовах.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, вольова саморегуляція, самоконтроль, психологічна адаптація, психоемоційне навантаження, військовослужбовці, психологічна стійкість.

Onufriieva Liana, Chaikovska Oksana. Features of development of psychological resistance to stress in military personnel

The psychological features of stress resistance, volitional self-regulation and self-control in military personnel are studied. It is substantiated that the ability to resist stress is determined by personal characteristics, adaptive behavioral strategies and social support. The stress resistance is considered as the ability to maintain work capacity, emotional stability and adequacy of behavioral reactions in stressful conditions, and its manifestations may change depending on age and stages of life. It is noted that one of the key factors in the formation of stress resistance is the accumulation of personal resources, in particular, the ability to regulate one's psychophysi-



cal state, positive thinking, rational behavior and the use of constructive models of actions in stressful situations.

The results of empirical study proved the presence of different levels of the specified psychological characteristics among respondents. Groups with high, medium and low levels of stress resistance, volitional self-regulation and self-control were identified, suggesting individual differences in the ability to adapt to stressful conditions.

The obtained data state that the majority of military personnel have average indicators of psychological characteristics, which ensures relatively effective functioning in conditions of increased psycho-emotional stress. At the same time, some respondents demonstrate low levels of stress resistance, self-regulation and self-control, which increases the risk of negative psycho-emotional states and requires the use of special psychological measures.

The results of the conducted research emphasize the importance of developing adaptive skills and the psychological support program to ensure effective activity and preserve mental health of servicemen in stressful and combat conditions.

Key words: stress resistance, stress, volitional self-regulation, self-control, psychological adaptation, psycho-emotional strain, military personnel, psychological stability.

Постановка проблеми. Професійна діяльність військовослужбовців пов'язана з впливом значної кількості стресогенних факторів: бойові дії, ризик для життя і здоров'я, тривале перебування в умовах невизначеності, фізичне та психічне перевантаження. Усе це може призводити до виникнення негативних психічних станів, зниження працездатності, порушення емоційної стабільності та адаптаційних можливостей особистості. Саме тому формування та розвиток психологічної стійкості до стресу є одним із ключових напрямів психологічного забезпечення військової діяльності.

Психологічна стійкість до стресу розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно протидіяти негативному впливу стресових чинників, зберігати внутрішню рівновагу, контроль над емоціями та адекватність поведінки в екстремальних умовах. Розвиток цієї якості сприяє підвищенню рівня професійної надійності військовослужбовців, їхньої готовності до виконання складних завдань і швидкої адаптації до змін у службово-бойовій обстановці.

У зв'язку з цим дослідження особливостей розвитку психологічної стійкості до стресу у військовослужбовців набуває особливої актуальності, оскільки уможливує визначити ефективні підходи до підготовки військових, удосконалити систему психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків стресу.

Мета дослідження – здійснити теоретичне та емпіричне дослідження особливостей розвитку психологічної стійкості

до стресу у військовослужбовців, а також визначити здатність до саморегуляції в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Результати дослідження. Значний внесок у дослідження психологічних особливостей стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій зробили такі сучасні дослідники Н. Бочаріна і А. Серга [1], Т. Голованова і Чеберко Л. [2], С. Кондратюк [3], В. Розов [4], З. Шайхлісламов і А. Ковтун [5], Н. Гончарук та Л. Онуфрієва [6], Є. Харченко та Л. Онуфрієва [7; 8], ін. У своїх працях науковці наголошували на значенні особистісних характеристик, адаптивних стратегій поведінки та соціальної підтримки як важливих чинників формування здатності людини протистояти стресу.

Поняття стресостійкості розглядається як здатність людини ефективно протидіяти впливу стресових факторів, зберігаючи при цьому працездатність, емоційну стабільність і адекватність поведінкових реакцій.

Дослідники Н. Бочаріна та А. Серга [1] наголошують, що стресостійкість є системою й динамічною властивістю особистості, яка відображає здатність людини протидіяти впливу стресових факторів, адекватно емоційно реагувати на різні стресогенні ситуації, активно їх змінювати або пристосовуватися до них без шкоди для здоров'я, зберігаючи водночас ефективність власної діяльності. Дослідники також підкреслюють, що прояви стресостійкості можуть відрізнятися залежно від віку людини та етапів її дорослого життя [1].

Сучасні вітчизняні дослідники Є. Харченко та Л. Онуфрієва [7; 8] переконують, що стресостійкість є особливою властивістю особистості військовослужбовців, а посттравматичні стресові розлади виникають у комбатантів як відстрочена чи достатньою мірою лонгітюдна реакція на психотравмувальну стресову подію або ситуацію виключно загрозового чи смертельного характеру (бойові дії, спостереження за насильницькою смертю інших, роль жертви катувань, перебування у полоні та ін.). Дослідники констатують, що за своєю суттю посттравматичний стресовий розлад є характерною реакцією психіки військовослужбовця на досить-таки потужні емоційні подразники, стресової ситуації, які відбуваються [7; 8].

У дослідженні Н. Гончарук, та Л. Онуфрієва [6] представлено варіант вирішення важливої наукової проблеми, пов'язаної з аналізом методів подолання психоемоційного стресу в умовах війни, виокремлено три основних різновиди стресу, які зустрічаються під час війни: бойовий, травматичний, посттравматичний. Дослідниці розглядають стрес як порушення рівноваги організму між зовнішніми впливами і внутрішніми ресурсами організму та охарактеризують його як внутрішній психічний стан напруги, що визначає методи його подолання [6]. Для лікування бойового стресу Н. Гончарук, та Л. Онуфрієва [6] запропоновано програму BICEPS (brevity, immediacy, centrality/contact, expectancy, proximity, simplicity), розповсюджену у військовій практиці США; для подолання травматичного та посттравматичного стресу цивільних осіб запропоновано низку методів психологічної і психотерапевтичної допомоги, до яких входить психоконсультативна бесіда, дебрифінг, кризова інтервенція, деф'юзинг, техніки аутогенного тренування, раціональна, когнітивно-поведінкова, тілесна терапія, нейролінгвістичне програмування, арттерапія та ін.

Дослідницями Н. Гончарук, та Л. Онуфрієва [6] визначено такі основні сфери впливу на симптоматику психоемоційного стресу на фізіологічні аспекти життєдіяльності і на психологічні чинники поведінки (мотивацію, систему цінностей, вольові

характеристики) засобами психологічного консультування, психологічної реабілітації та психотерапії та констатовано, що їх застосування є ефективним у комплексі, що уможливорює посилення впливу як на психологічні, так на фізіологічні чинники формування стресу.

Дослідниця О. Туриніна [9] зазначає, що одним із ключових чинників, які визначають рівень стресостійкості людини, є особистісні ресурси. Формування стресостійкості пов'язане з процесом їх поступового накопичення. До таких ресурсів належать, зокрема, розуміння сутності стресу та обізнаність зі способами його подолання, вміння саморегулювати свій психофізичний стан, здатність до позитивного мислення, навички раціональної поведінки, а також усвідомлення та використання конструктивних моделей дій у стресових ситуаціях.

У своїх дослідженнях К. Кутовий, Я. Амінева та К. Лесняк [10] підкреслюють, що психологічна стійкість до стресу є важливою умовою збереження психічного здоров'я та результативної діяльності військовослужбовців у бойових умовах. Вона визначає здатність людини пристосовуватися до екстремальних обставин і ефективно діяти в складних ситуаціях. До основних психологічних чинників стресостійкості дослідники відносять життєстійкість (hardiness), адекватну самооцінку та впевненість у власних силах, гнучкість і адаптивність, вміння використовувати ефективні копінг-стратегії, наявність соціальної підтримки, мотивацію та узгодженість особистісних цінностей [10].

Важливим етапом роботи стало проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей розвитку психологічної стійкості до стресу у військовослужбовців, а також на визначення їх здатності до саморегуляції в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Аналіз результатів дослідження. Дослідження проводилося на базі військової частини. У ньому взяли участь військовослужбовці віком від 25 до 55 років, які мають бойовий досвід. Загальна кількість респондентів становила 60 осіб.

Для визначення рівня стресостійкості військовослужбовців було проведено тестування за допомогою шкали Коннора-

Девідсона (CD-RISC-10), що дозволило оцінити їхню здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Аналіз отриманих результатів показав, що 26,3% військовослужбовців мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно адаптуватися до складних умов та витримувати вплив стресових факторів. Найбільшу групу становлять 46,0% респондентів, у яких виявлено середній рівень стресостійкості. Це означає, що вони загалом здатні результативно діяти в умовах стресу, однак у певних ситуаціях можуть потребувати додаткової психологічної підтримки або використання спеціальних методів для зниження напруження. Водночас у 27,7% військовослужбовців зафіксовано низький рівень стресостійкості, що свідчить про підвищену чутливість до впливу стресових факторів. Така вразливість може підвищувати ризик виникнення негативних психічних станів, а також сприяти розвитку посттравматичних розладів у складних умовах бойової діяльності.

Результати тестування за шкалою стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), наведено на діаграмі (рис. 1).

Отже, результати дослідження свідчать, що майже третина респондентів має низький рівень стресостійкості, що вказує на необхідність застосування додаткових інтервенційних заходів для підвищення їхньої психологічної стійкості та розвитку адаптивних навичок.

Здатність військовослужбовців ефективно пристосовуватися до стресових умов значною мірою залежить від уміння контр-

олювати власні емоції, регулювати поведінку та приймати раціональні рішення у складних обставинах.

З метою оцінки здатності військовослужбовців керувати емоціями, поведінкою та когнітивними процесами в умовах стресу та підвищених психоемоційних навантажень було використано тест-опитувальник вольового самоконтролю А. Зверькова та Е. Ейдмана. Досліджувані показники включали загальний індекс вольової саморегуляції та самоконтроль.

Оцінюючи загальний індекс вольової саморегуляції, ми прагнули визначити рівень адаптивності військовослужбовців до психоемоційних навантажень, а також виявити потребу в подальшому розвитку навичок самоконтролю, необхідних для стабільного функціонування в умовах підвищеного стресу.

Результати дослідження показали, що високий рівень вольової саморегуляції спостерігається у 19,6% респондентів, що свідчить про добре сформовані навички контролю емоцій та поведінки. Військовослужбовці з таким рівнем саморегуляції здатні швидко та ефективно адаптуватися до змінних умов служби, зберігаючи стабільність у прийнятті рішень. Це вказує на високий рівень внутрішнього контролю, який допомагає керувати емоційними станами в умовах значного психофізичного навантаження. Середній рівень вольової саморегуляції виявлено у 44,6% досліджуваних, що становить найбільшу частку вибірки. Представники цієї групи володіють базовими навичками самоконтролю, однак у ситуаціях інтенсивного стресу

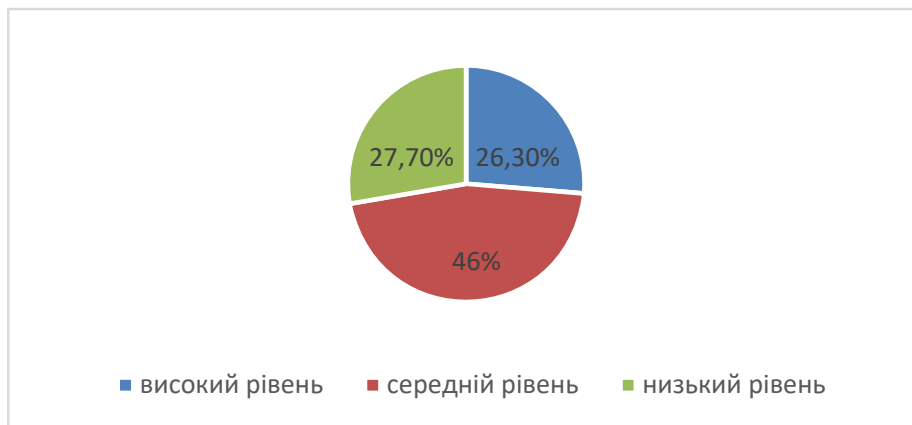


Рис. 1. Показники рівнів стресостійкості у військовослужбовців

можуть потребувати додаткової підтримки для підтримання емоційної стабільності. Це свідчить про наявність потенціалу для подальшого розвитку стресостійкості за допомогою цілеспрямованих психологічних заходів. Водночас 35,8% респондентів мають низький рівень вольової саморегуляції, що вказує на суттєві труднощі у контролі емоцій та поведінкових реакцій під впливом стресових факторів. Такі військовослужбовці більш вразливі до зовнішніх впливів, що може підвищувати ймовірність дезадаптивної поведінки та виникнення емоційних порушень у кризових ситуаціях. Тому для них доцільним є впровадження комплексних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції.

Розподіл військовослужбовців за рівнем вольової саморегуляції представлено на діаграмі (рис. 2).

Оцінювання індексу самоконтролю (шкала С) було спрямоване на виявлення військовослужбовців, які вміють зберігати спокій і діяти раціонально в стресових умовах, а також на визначення тих, кому необхідна додаткова підтримка для підвищення рівня емоційної саморегуляції та попередження дезадаптивних реакцій.

Результати дослідження показали, що 24,6% респондентів мають високий рівень самоконтролю, що свідчить про їхню здатність ефективно керувати власними емоціями, зберігати спокій і контролювати поведінкові реакції навіть у критичних ситуаціях. Військовослужбовці цієї групи характеризуються підвищеною стійкістю

до емоційних потрясінь і здатністю підтримувати когнітивний контроль в умовах значного стресового навантаження. Найбільшу частку становлять 48,6% військовослужбовців із середнім рівнем самоконтролю. Це свідчить про наявність базових навичок регуляції емоцій, однак у ситуаціях інтенсивного стресу вони можуть зазнавати труднощів із їх контролем. Такий результат може вказувати на ймовірність емоційної нестабільності за умов зростання психоемоційного навантаження. Водночас 26,8% респондентів демонструють низький рівень самоконтролю, що вказує на складнощі у керуванні емоціями та поведінкою під впливом стресових факторів. Такі військовослужбовці більш чутливі до зовнішніх стресових впливів, що може призводити до дезадаптивних реакцій і підвищувати ризик виникнення емоційних порушень. Тому для цієї групи доцільно спрямувати додаткові зусилля на розвиток навичок самоконтролю та підтримання емоційної стабільності в умовах стресу.

Розподіл військовослужбовців за рівнем самоконтролю представлено на діаграмі (рис. 3).

Загалом, результати індексу самоконтролю свідчать про наявність різних рівнів емоційного контролю серед респондентів. Для військовослужбовців з середнім і низьким рівнями важливо впровадження цільових програм, що сприятимуть розвитку самоконтролю та покращенню здатності до адаптації у стресових умовах.

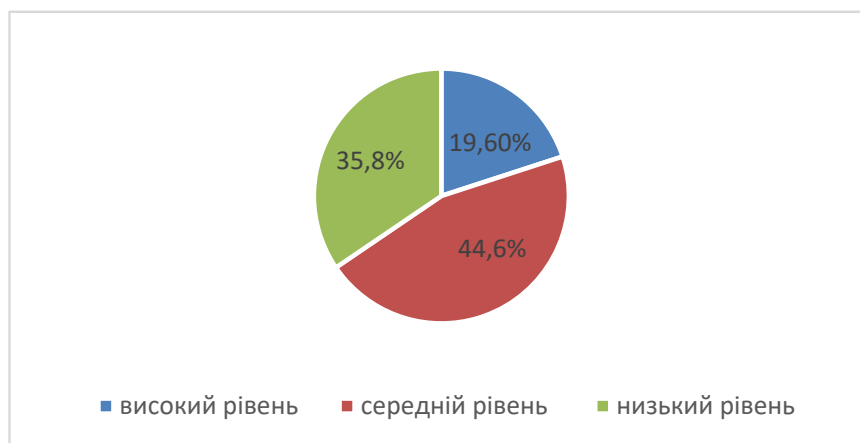


Рис. 2. Показники рівнів вольової саморегуляції у військовослужбовців

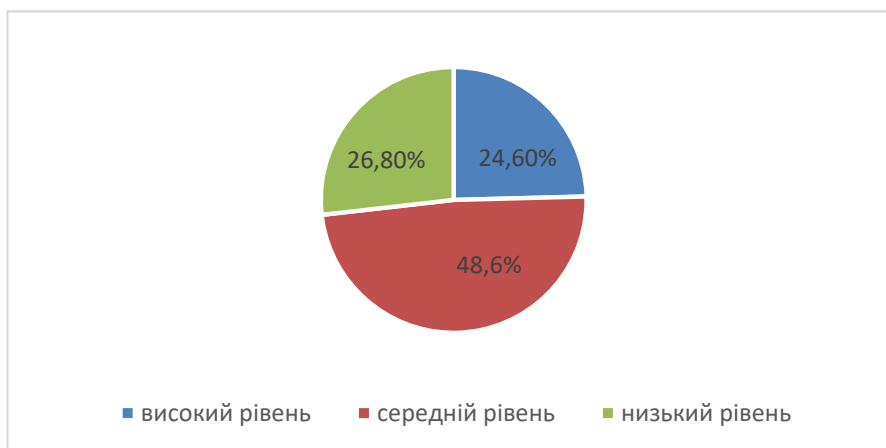


Рис. 3. Показники рівнів самоконтролю у військовослужбовців

Висновки. Отримані результати дослідження свідчать, що більшість військовослужбовців мають середній рівень стресостійкості, вольової саморегуляції та самоконтролю, що забезпечує відносно ефективне функціонування в умовах психоемоційного навантаження. Водночас значна частина респондентів демонструє низькі показники

цих характеристик, що може ускладнювати адаптацію до стресових ситуацій та підвищувати ризик виникнення негативних психоемоційних станів. Це вказує на необхідність впровадження психологічних заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та емоційного самоконтролю серед військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бочаріна Н.О., Серга А.В. Особливості стресостійкості військовослужбовців. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 15(33). С. 637–653. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-637-653](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-637-653)
2. Голованова Т., Чеберко Л. Сутність феномену стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. *Габітус*. 2024. № 67. С. 125–129. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.18>
3. Кондратюк С. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.29>
4. Розов В. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. 3-тє вид., доп. та перероб. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
5. Шайхлісламов З., Ковтун А. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2023. № 3. С. 142–145. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28>
6. Honcharuk N., Onufrieva L. Analysis of Methods to Overcome Psychoemotional Stress under Wartime Conditions. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2022. 56, С. 30–44. DOI (article): <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2022-56.30-44>
7. Kharchenko Ye., Onufrieva L. Psychosemantics of Types of Military Stress of Combatants. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2024. Вип. 63. С. 113–136. DOI (article): <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-63.113-136>
8. Kharchenko Ye., Onufrieva L. Psychological features of Post-Traumatic Stress Disorder of Combatants in the Situation of War in Ukraine. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2024. Вип. 64. С. 91–114. DOI (article): <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-64.91-114>

9. Туриніна О.Л. Психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців, які повернулись з полону. *Габітус*. 2025. Вип.71. С. 235–240. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.41>

10. Кутувий К., Амінієва Я., Лєсняк К. Психологічні фактори стійкості до стресу у військовослужбовців. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, 2025, Issue 3. С. 141–153. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-13>

REFERENCES:

1. Bocharina, N.O., & Serha, A.V. (2023). Osoblyvosti stresostiikosti viiskovosluzhbovt-siv [Peculiarities of stress resistance of military personnel]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and innovations of science* ("Pedagogy" series, "Psychology" series, "Medicine" series), 15(33), 637–653. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-637-653](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-637-653) [in Ukrainian].

2. Holovanova, T., & Cheberko, L. (2024). Sutnist fenomenu stresostiikosti osobystosti v suchasnykh psykholohichnykh doslidzhenniakh [The essence of the phenomenon of stress resistance of a personality in modern psychological studies]. *Habitus*, 67, 125–129. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.18> [in Ukrainian].

3. Kondratiuk, S. (2023). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia stresu v umovakh viiny [Psychological features of experiencing stress in war conditions]. *Habitus*, 56, 159–163. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.29> [in Ukrainian].

4. Rozov, V. (2024). *Psykholohiia ekstremalnykh sytuatsii: adaptyvnist do stresu ta psykholohichne zabezpechennia* [Psychology of extreme situations: adaptability to stress and psychological support]. Kyiv, 711 p. [in Ukrainian].

5. Shaikhislamov, Z., & Kovtun, A. (2023). Osoblyvosti vplyvu boyovoho stresu na psykholohichnu pidhotovku viiskovosluzhbovt-siv v umovakh boyovykh dii [Peculiarities of the impact of combat stress on the psychological training of servicemen in combat conditions]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University*. Series "Psychology", 3, 142–145. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2023.3.28> [in Ukrainian].

6. Honcharuk Nataliia, & Onufrieva Liana. (2022). Analysis of Methods to Overcome Psychoemotional Stress under Wartime Conditions. *Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii" – Collection of research papers "Problems of modern psychology"*, 56, 30–44. DOI (article): <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2022-56.30-44> [in English].

7. Kharchenko, Yevhen, & Onufrieva Liana. (2024). Psychosemantics of Types of Military Stress of Combatants. *Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii" – Collection of research papers "Problems of modern psychology"*, 63, 113–136. DOI (article): <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-63.113-136> [in English].

8. Kharchenko, Yevhen, & Onufrieva, Liana. (2024a). Psychological features of Post-Traumatic Stress Disorder of Combatants in the Situation of War in Ukraine. *Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii" – Collection of research papers "Problems of modern psychology"*, 64, 91–114. DOI (article): <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-64.91-114> [in English].

9. Turynina, O.L. (2025). Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti viiskovosluzhbovt-siv, yaki povernulysia z polonu [Psychological features of stress resistance of servicemen who have returned from captivity]. *Habitus*, 71, 235–240. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.41> [in Ukrainian].

10. Kutovyi, K., Aminieva, Ya., & Liesniak, K. (2025). Psykholohichni factory stiikosti do stresu u viiskovosluzhbovt-siv [Psychological factors of resistance to stress in military personnel]. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, 3, 141–153. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-13> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026