

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Кваліфікаційна робота

(магістра)

з теми: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»**

Виконала: студентка 2 курсу
Ps1-M23z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Новаківська Наталія Олександрівна

Керівник:
Чайковська Оксана Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри
загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	10
1.1. Основні підходи у вивченні проблеми стресостійкості в сучасній психологічній науці.....	10
1.2. Особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців.....	22
1.3. Вплив соціально-психологічних чинників на розвиток стресостійкості військовослужбовців.....	29
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	40
2.1. Методика та організація дослідження.....	40
2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану.....	44
Висновки до другого розділу	52
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	54
3.1. Особливості реалізації програми розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного часу	54
3.2. Тренінгова програма розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану.....	57
3.3. Характеристика результатів формувального експерименту.....	61
3.4. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості для уникнення негативних психічних станів і посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців.....	70
Висновки до третього розділу.....	75
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	90

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах воєнних дій та сучасних викликів, які постають перед військовослужбовцями, проблема стресостійкості стає однією з найважливіших для забезпечення їхньої ефективної діяльності. Постійний вплив стресових факторів, таких як загроза життю, фізичні навантаження, інформаційна невизначеність та психологічний тиск, суттєво впливає на психоемоційний стан військових. Це призводить до підвищення ризику розвитку негативних психічних станів, зокрема посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів та інших психоемоційних порушень.

Стресостійкість військовослужбовців виступає ключовим фактором, що забезпечує їхню ефективну адаптацію до екстремальних умов служби та виконання бойових завдань. Формування та розвиток стресостійкості сприяє збереженню психічного здоров'я, підвищенню бойової готовності та зниженню втрат особового складу через психічні розлади.

На сьогодні існує значна кількість досліджень, присвячених проблемі стресу та стресостійкості особистості (А. Алі, М. Брайтенбах, Н. Дідик, Л. Китаєв-Смик, В. Ключков, Р. Лазарус, Л. Леві, Г. Ложкін, С. Максименко, В. Р. Мей, Ф. Меєрсон, О. Медведєва, Я. Овсяннікова, О. Полякова, С. Радзіковський, О. Рудаков, В. Розов, Г. Сельє, М. Середенко, Ю. Щербатих, А. Церковський та ін.).

У сфері дослідження психологічних механізмів стресостійкості особливу увагу приділяли Т. Чередниченко та О. Рудаков, які детально аналізували вплив специфічних стресових чинників, таких як бойовий і виробничий стрес та формування, підтримання стійкості особистості в екстремальних умовах. Дослідження емоційних та когнітивних аспектів стресостійкості проводили А. Маклаков та Л. Китаєв-Смик, які наголошували на взаємозв'язку між рівнем самовладання та стресостійкістю.

Серед вітчизняних дослідників проблеми стресостійкості варто відзначити С. Максименка, Г. Ложкіна та В. Ключкова, які зосереджували

увагу на дослідженні впливу соціально-психологічних факторів на здатність військовослужбовців адаптуватися до екстремальних умов служби. С. Радзіковський та М. Середенко розглядали методи емоційно-вольової саморегуляції, спрямовані на розвиток стресостійкості у військових.

Крім того, значний внесок у дослідження впливу мотивації, когнітивного контролю та саморегуляції на стресостійкість зробили О. Полякова, Ю. Щербатих, А. Церковський, які вивчали механізми емоційного контролю та роль самооцінки у подоланні стресу. Аналіз соціальної підтримки та її значення для адаптації до стресових ситуацій представлений у роботах Н. Дідик, О. Медведевої та Я. Овсянникової.

Незважаючи на наявність досліджень у сфері психології стресу та адаптації, питання розвитку стресостійкості саме у військовослужбовців в умовах сучасних воєнних дій залишається недостатньо вивченим. Особливо це стосується виявлення соціально-психологічних чинників, що впливають на формування стресостійкості та розробки ефективних програм психологічної підтримки і тренінгів, спрямованих на її підвищення.

Актуальність дослідження зумовлена також необхідністю вдосконалення системи підготовки військовослужбовців, яка б враховувала психологічні аспекти їхньої професійної діяльності. Впровадження науково обґрунтованих методів розвитку стресостійкості дозволить підвищити професійну компетентність військових кадрів, їхню здатність протистояти стресовим ситуаціям та ефективно виконувати службові обов'язки в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження є процес формування та розвитку стресостійкості у військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців.

Мета дослідження полягає в тому, щоб вивчити психологічні особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців, визначити основні чинники, що впливають на її формування та розробити науково

обґрунтовані рекомендації для підвищення рівня стресостійкості в умовах воєнного стану.

Для досягнення мети необхідно розв'язати такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до вивчення проблеми стресостійкості в психологічній науці, зосередившись на теоретичних концепціях та моделях, що пояснюють механізми формування стресостійкості.

2. Дослідити вплив соціально-психологічних чинників на розвиток стресостійкості військовослужбовців, визначивши ключові фактори, які сприяють або перешкоджають формуванню стресостійкості в умовах військової служби.

3. Визначити особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану шляхом проведення емпіричного дослідження з використанням відповідних психологічних методик та інструментів.

4. Розробити та апробувати програму розвитку стресостійкості військовослужбовців, яка базується на отриманих теоретичних і емпіричних даних та враховує специфіку військової діяльності.

5. Оцінити ефективність впровадженої програми через аналіз результатів формувального експерименту та внести необхідні корективи для підвищення її практичної значущості.

6. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості з метою запобігання негативним психічним станам і посттравматичним стресовим розладам у військовослужбовців.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають провідні концепції стресу та адаптації, зокрема теорія стресу Г. Сельє, що пояснює механізми загального адаптаційного синдрому, модель когнітивної оцінки Р. Лазаруса і С. Фолкман, яка акцентує увагу на ролі когнітивних процесів у сприйнятті стресу, а також підхід до резиліентності (стійкості), запропонований К. Connor та J. Davidson, що визначає здатність особистості

до адаптації у складних умовах. У дослідженні враховано теорію вольової саморегуляції, представлену в концепціях А. Зверькова і Е. Ейдмана, які розглядають наполегливість, самовладання та контроль емоцій як ключові аспекти ефективної адаптації до стресу, а також ідеї Д. Леонтєва про роль мотивації в забезпеченні цілеспрямованої поведінки. Соціально-психологічний підхід базується на теоріях Я. Овсяннікової та Н. Дідик, що розкривають значення соціальної підтримки, а також на концепції психологічного клімату К. Левіна, яка пояснює вплив колективної атмосфери на емоційну стабільність військовослужбовців.

Методи дослідження. Для досягнення мети застосовувались методи теоретичного та емпіричного дослідження:

- *теоретичні:* аналіз, систематизація та узагальнення теоретичних і дослідницьких даних, за допомогою яких проведено теоретико-методологічний аналіз соціально-психологічних чинників, що впливають на розвиток стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану;
- *емпіричні:* спостереження, анкетування, тестування за допомогою наступних психодіагностичних методик, адекватних предмету і завданням дослідження: опитувальник вольової саморегуляції Зверькова-Ейдмана, шкала стресостійкості Конора-Девідсона (CD-RISC-10), анкета для оцінки впливу соціально-психологічних чинників на рівень стресостійкості військовослужбовців;
- методи активного соціально-психологічного навчання: тренінгова програма розвитку стресостійкості військовослужбовців;
- статистичні методи опрацювання експериментальних результатів: обчислення середніх показників, порівняльний аналіз для оцінки результатів тестування та ефективності тренінгової програми.

Експериментальна база дослідження. Дослідна робота проводилася на базі військової частини. Дослідженням було охоплено 60 військовослужбовців, віком від 25 до 55 років, які перебували на відновленні в пункті постійної дислокації, в умовах воєнного стану.

Наукова новизна та теоретична значущість отриманих результатів полягає в тому, що:

– *вперше* виявлено взаємозв'язок між рівнем стресостійкості військовослужбовців, їхньою вольовою саморегуляцією (наполегливістю та самовладанням) та соціально-психологічними чинниками (підтримка командирів і товаришів по службі, атмосфера у колективі, підтримка з боку родини). Це дало змогу визначити ключові аспекти, які впливають на адаптацію до стресових умов служби;

– *удосконалено* систему оцінки стресостійкості військовослужбовців, яка включає аналіз вольових характеристик (наполегливості, самовладання) у поєднанні з соціально-психологічними чинниками. Такий підхід дозволяє більш глибоко дослідити особливості стресостійкості військовослужбовців в умовах військової служби під час дії воєнного стану;

– *розроблено й апробовано* тренінгову програму, спрямовану на розвиток стресостійкості у військовослужбовців, яка включає навчання технікам управління стресом, розвиток наполегливості та самовладання, а також формування навичок ефективної соціальної взаємодії в умовах підвищеного стресу;

– *набуло подальшого розвитку* уявлення про зміст і сутність роботи з військовослужбовцями в умовах військової служби з метою підвищення рівня стресостійкості, розвитку наполегливості та самовладання, а також зміцнення соціально-психологічної підтримки. Зокрема, уточнено роль індивідуальних вольових якостей та соціальних чинників у формуванні адаптаційних механізмів до складних психоемоційних умов служби.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що застосований пакет діагностичних методик дозволяє якісно визначати особливості стресостійкості військовослужбовців, включаючи рівні наполегливості, самовладання та соціально-психологічні чинники, які впливають на адаптацію до стресових умов служби. Використання цих методик забезпечує комплексний підхід до аналізу психоемоційного стану

військовослужбовців, що сприяє своєчасному виявленню ключових аспектів, які потребують вдосконалення, а також дозволяє оцінити потенціал для розвитку адаптивних навичок. Застосування результатів дослідження є доцільним у системі психологічного забезпечення військових частин, у навчальних центрах, у реабілітаційних центрах та практичними психологами.

Апробація результатів дослідження. Основні положення кваліфікаційної роботи відображено в публікаціях автора, обговорено на засіданнях кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Результати проведеного дослідження доповідалися автором та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2024 р.); на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора Шинкарюка А.І. (Кам'янець-Подільський, 29 жовтня 2024 р.)

Публікації. Новаківська Н.О. Особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : матеріали XVI міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2024 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2024. С.226–229.

Новаківська Н.О., Чайковська О.М. Психологічна характеристика стресостійкості у військовослужбовців: виклики сучасності та можливості розвитку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка* / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 16. Серія: Психологічні науки. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2024. С. 57–65.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Повний обсяг роботи складає 126 сторінок.

ВИСНОВКИ

У роботі представлено теоретичне узагальнення та результати експериментального дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у військовослужбовців, яке полягало у вивченні теоретичних підходів до досліджуваної проблеми в умовах військової служби, а також у визначенні впливу соціально-психологічних чинників на формування стресостійкості у військовослужбовців.

1. Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості засвідчив, що стресостійкість є багатовимірною характеристикою, яка впливає на емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Встановлено, що успішне зниження стресу залежить від рівня емоційного самоконтролю, здатності до саморегуляції та наявності соціальної підтримки. Аналіз сучасних моделей, зокрема адаптаційних і ресурсних підходів, що дозволяють використовувати механізми, через які формуються стресостійкість, такі як розвиток когнітивних стратегій, оптимізація соціальних взаємодій та навчання адаптивної поведінки.

2. Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості військовослужбовців визначені як ключові фактори, які суттєво впливають на ефективність адаптації до сучасних умов військової служби. До сприятливих чинників належать підтримка товаришів по службі, ефективна взаємодія в колективі, довіра до командирів, висока мотивація до служби, а також доступ до психологічної підтримки. До негативних чинників належить виникнення конфліктних ситуацій у військових підрозділах, низька якість комунікації, емоційна ізоляція, відсутність доступу до кваліфікованої психологічної допомоги та вплив негативних емоцій через досвід бойових дій.

3. Емпіричне дослідження рівня стресостійкості військовослужбовців дало можливість виявити специфіку цього феномену в умовах воєнного стану. За результатами тестування було встановлено, що рівень

стресостійкості прямо залежить від таких факторів, як досвід участі в бойових діях, наявність ротацій, доступ до відновлення та психологічна підтримка. Респонденти, які мали більший бойовий досвід, продемонстрували вищий рівень емоційної саморегуляції, але водночас зазнавали впливу посттравматичних факторів, які зменшили їхню загальну стресостійкість.

4. Емпіричне дослідження на констатувальному етапі показало, що більшість респондентів відзначають наявність стресових проявів, зокрема в умовах бойових дій. У результатах тестування було виявлено, що 75% військовослужбовців переживають стрес на середньому та високому рівнях, що потребує корекції та профілактики.

5. Розроблена нами програма розвитку стресостійкості військовослужбовців довела свою ефективність у ході формувального експерименту. Ключовими елементами якої були тренінги, спрямовані на розвиток емоційної стійкості, підвищення комунікаційних навичок, зміцнення мотивації до служби, формування навичок саморегуляції, підвищення рівня самовлади, покращення взаємодії в колективі, а також розвиток здатності ефективно оцінювати та реакція. Програма враховувала специфіку військової діяльності, зокрема інтенсивність бойових умов, і була адаптована для військовослужбовців різного рівня підготовки.

6. Результати емпіричного дослідження продемонстрували вагомі зміни в рівнях стресостійкості військовослужбовців після участі в програмі розвитку. Аналіз динаміки показників у експериментальній та контрольній групах підтвердив ефективність проведених заходів, що суттєво вплинули на покращення психологічного стану учасників. До експерименту в експериментальній групі високий рівень самовладання мали 25,3% респондентів, але після формувального впливу цей показник зріс до 56,6%. Водночас частка респондентів із низьким рівнем самовладання знизилася на 21,4%, що підкреслює покращення здатності до управління емоціями та поведінкою. У контрольній групі зміни були незначними: приріст високого

рівня самовладання становив лише 0,8%, а зниження низького рівня – 1,8%. В експериментальній групі частка військовослужбовців із високим рівнем наполегливості зросла на 30,0% (з 18,0% до 48,0%), а частка з низьким рівнем скоротилася до 7,0%. Ці зміни відображають вдосконалення здатності досягати поставлених цілей, долати труднощі та зберігати мотивацію. Контрольна група продемонструвала мінімальні зміни показників, що вказує на те, що без спеціальних заходів природна адаптація військовослужбовців відбувається значно повільніше.

7. Ефективність впровадженої програми підтверджена як кількісними так і якісними результатами, що демонструють позитивну динаміку змін у рівнях стресостійкості військовослужбовців. Частина військовослужбовців із високим рівнем стресостійкості в експериментальній групі зросла на 33,4%, що є вагомим показником підвищення їхньої здатності ефективно протистояти стресу. Для порівняння, у контрольній групі цей приріст був мінімальним і становив лише 3%. Також помітно зменшилася частка респондентів із низьким рівнем стресостійкості в експериментальній групі – на 13,4% (з 20,0% до 6,6%), тоді як у контрольній групі це зниження склало лише 1%. Такий результат демонструє значний вплив тренінгової програми на зниження психологічної вразливості військовослужбовців до стресогенних факторів. Ці позитивні зміни зумовлені цілеспрямованим розвитком ключових компонентів стресостійкості, зокрема: наполегливості, яка забезпечує здатність досягати поставлених цілей, долати перешкоди та зберегти мотивацію навіть у складних умовах; самоконтролю, що покращує ефективне управління емоціями такою поведінкою в стресових ситуаціях; здатності до адаптації, яка дозволяє швидко пристосуватися до змін і нових особливостей; емоційної регуляції, що включає в себе зниження рівня напруги та збереження психічної стійкості.

8. Розроблені нами психологічні рекомендації, спрямовані на інтеграцію тренінгових програм у систему підготовки військовослужбовців. Пропонується проводити регулярні тренінги, які сприяють розвитку

емоційної стійкості, покращенню соціальної взаємодії та підвищенню мотивації до служби. Також підкреслюється необхідність створення сприятливих умов у колективах, забезпечення доступності психологічної допомоги, запобігання емоційному виснаженню та розвитку навичок протидії посттравматичним стресовим розладам.

9. Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність подальшого розвитку та вдосконалення методів психологічної підтримки військовослужбовців для ефективного підвищення стресостійкості та зниження психічних розладів у військових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В.І. Формування психологічної стійкості до негативного впливу на військовослужбовців стресогенних чинників характерних для миротворчої місії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. № 3. С. 92–97.
2. Брайтенбах М. Капферер Е. Седмак К. Ганс Сельє та походження дослідження стресу. *Стрес і бідність*. 2021. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-77738-8_2 (дата звернення 12.03.2024).
3. Бондар А. Витривалість військовослужбовців: психологічні аспекти та шляхи розвитку. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. №14. С. 88–105.
4. В'юницька Л.В. Функціональні механізми системи гемостазу як компонент стрес-відповіді. *Вісник Національного університету охорони здоров'я України ім. П.Л. Шупика. Сер. Лабораторна діагностика*. 2019. № 2. URL: <http://lib.inmeds.com.ua:8080/jspui/handle/lib/1829> (дата звернення 23.02.2024).
5. Гнатюк О. Самоусвідомлення та його роль у підвищенні стресостійкості військових. *Психологічний часопис Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2022. №11. С. 67–82.
6. Грінберг Дж. Управління стресом / пер. з англ. Л. Гітельман, М. Потапова. Вид. 7-е. СПб, 2002. 496 с.
7. Дідик Н.Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Наукові статті із соціальної та політичної психології*. 2019. № 41. С. 68–80.
8. Дідик Н.Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2018. № 7. С. 41–57.

9. Дубровинський Г.В., Рябова О.Л. Зв'язок емоційного інтелекту військовослужбовця з психологічною сумісністю у військовому підрозділі. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 51. С. 17–23.
10. Ільницька Л.А. Прояви копінг-поведінки залежно від механізмів психологічного захисту особистості. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 80–84.
11. Кім К.В. Психологічні особливості формування стійкості до стресу у майбутніх правоохоронців. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. Харків : НУЦЗУ, 2007. № 23. С. 213–221.
12. Клочков В.В. Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6. С. 67–77.
13. Клочков В.В. Поняття та структура психологічної стійкості військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 4. С. 52–63.
14. Клочков В.В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3. С. 71–79.
15. Коваль В.В. Адаптивність як складова стресостійкості військовослужбовців. *Вісник Харківського національного університету Повітряних Сил ім. І. Кожедуба. Сер. Військова психологія та стрес-менеджмент*. 2022. № 7. С. 59–75.
16. Когут О.О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. Психологія*. 2021. № 12. С. 108–113.
17. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗС України. 2020. 70 с.

18. Кокун О.М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
19. Козловська С.Г., Падурець Г.І., Чудаєва І.Б. Емоційна компетентність та лідерство. *Вісник Східноєвропейського університету економіки і менеджменту*. 2013. Вип. 1. С. 130–140.
20. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. №7. С. 210–218.
21. Корольчук О.Л. Охорона психічного здоров'я в умовах ведення АТО. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 18. С. 96–102.
22. Корольчук О.Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Науковий журнал. Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111.
23. Коросько Ю.І., Михайлова О.І. Роль соціальної підтримки у процесі формування стресостійкості військовослужбовців. *Редакційна колегія*. 2023. № 60. С. 60–63.
24. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки*. 2019. № 7. С. 98–117.
25. Кравченко О.В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. 2010. Вип. 7. С. 226–237.
26. Крайнюк В.М. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка*. 2004. № 6. С. 155–162.
27. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

28. Красницька О.В. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта*. 2022. С. 123–135.
29. Крупський О.П., Кіба К.С. Взаємозв'язок між емоційною компетентністю та лідерством як складниками педагогічної діяльності. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2012. № 36. С. 222–229.
30. Куртов А.І., Іващенко С.М., Потіхенський А.І., Пономаренко П.М. Роль фізичної підготовки у формуванні моральної та психологічної стійкості військовослужбовців під час бойових дій : зб. мат. доп. *Міжнар. наук. конф. Scientific Collection «InterConf»*. 2024. № 191. С. 252–258.
31. Лагодзінський В.В., Шевчук О.В. Застосування військовим лідером навичок емоційного інтелекту у процесі налагодження внутрішніх комунікацій. *Габітус*. 2022. № 41. С. 255–260.
32. Литвиненко С.І. Вплив позитивного мислення на стресостійкість військовослужбовців. *Журнал психологічних досліджень*. 2023. № 19. С. 33–50.
33. Макарова О.П., Червоний П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 222–226.
34. Максименко С.Д., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Від психологічного забезпечення до психологічного супроводу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. №12. С. 1–10.
35. Мацевко Т.М., Куций О.А. Дослідження емоційного інтелекту при формуванні лідерських якостей сержантського складу збройних сил України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14. С. 211–219.
36. Мигаль, Г.В. Протасенко О.Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. *Відкриті інформаційні комп'ютерні інтегровані технології*. 2008. № 39. С. 248–252.

37. Милославська О.О., Богдановський С.М. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2023. № 1. С. 51–57.
38. Мішиєв В.Д., Михайлов Б.В., Гриневич Є.Г., Омелянович В.Ю. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Київ, 2024. 167 с.
39. Медведєва О.В. Інформаційно-психологічний вплив в умовах воєнних дій в контексті психічного здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. 28 жовт. 2022 р. Львів, 2022. С. 218–222.
40. Мотков С.А. Адаптаційні механізми особистості. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Сер. Психологія і особистість*. 2019. № 2. С. 22–36.
41. Олексієнко С.Б. Психологічний аналіз стресогенних чинників миротворчої діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. № 1. С. 214–217.
42. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: навч. посіб. Львів, 2015. 324 с.
43. Напрєєнко О.К., Марчук Т.Є. Клінічна характеристика варіантів перебігу посттравматичного стресового розладу. *Архів психіатрії*. 2002. № 1(28). С. 117–119.
44. Овсяннікова В.В. Проблеми психологічної адаптації персоналу організацій. *Вісник Запорізького національного університету. Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 85–91.
45. Олійник О.О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник ХНУПС ім. І. Кожедуба*. 2004. № 617. С. 96–100.
46. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Каразіна. Серія: Психологія* 2011. № 47. С. 168–172.

47. Осьодло В.І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013 №14. С. 242–252.
48. Павлюк М.М, Овдій І.В. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6. С. 134–141.
49. Печерська М.О. Психологічна стійкість: ключ до стресостійкості у військовослужбовців. *Психологія в армії*. 2023. № 12. С.102–120.
50. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Сер. Психологія*. 2022. №33. С. 89–98.
51. Радзіковський С.А., Середенко М.М. Проблеми досягнення інформаційно-психологічної переваги в збройних конфліктах, бойових діях. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. Психологічні науки*. 2017 № 1. С. 174–188.
52. Радзіковський С.А, Середенко М.М. Практика використання прийомів емоційно-вольової саморегуляції військовослужбовців у бойових умовах. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії* : зб. матеріалів доп. учас. наук. конф. Київ. 2018. № 1. С. 265–267.
53. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2013. № 22. С. 493–509.
54. Розов В.І. Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2024. № 2. С. 46–52.
55. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: навч. посіб. Вид. 3-тє. переробл. і допов. Київ, 2024. 711 с.

56. Савченко І.П. Вплив емоційної регуляції на стресостійкість військовослужбовців. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Каразіна. Сер. Психологічні дослідження*. 2023. №1 5. С. 43–57.
57. Столяренко О.В. психолого-педагогічні аспекти розв'язання проблем, які виникають внаслідок російсько-української війни. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. Латвія, 2022. С. 1408–1415.
58. Стасюк В.В. Психологічне забезпечення діяльності військ (сил): підруч. Київ : НУОУ, 2014. 504 с.
59. Тютюнник Л.Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6. С. 182–189.
60. Чередниченко Т.В. Психологічний стрес: сутність і механізми подолання. *Особистість в екстремальних умовах*: матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. 24 трав. 2023 р. Львів : 2024.
61. Чиханцова О. А. Психологічні основи життестійкості особистості : монографія. Київ, 2021. 319 с.
62. Шевченко Т.А. Соціальна підтримка та її вплив на психоемоційний стан військовослужбовців. Соціально-психологічні аспекти військової служби. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 8. С. 78–87.
63. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : НАНГУ, 2019. 197 с.
64. *Combat and Operational Stress Control / Department of the NAVY*. Washington, Headquarters United States Marine Corps, 2010. 221 p.
65. Mayer J., Salovey P., Target Articles: emotional intelligence: Theory, findings, and Implications. *Psychological inquiry*. 2004 №3. С. 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02 (Last accessed: 12.03.2024).

66. Maddi S. The Role of Simultaneous Pursuing of Academic and Athletic Activities over Youth in Personality Development. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 4. P. 279-298. DOI: 10.1177/0022167804266101.
67. Pandey K.B., Rizvi S.I. Markers of oxidative stress in erythrocytes and plasma during aging in humans. *Oxidative medicine and cellular longevity*. 2010. №3. 2–12. URL: <https://doi.org/10.4161/oxim.3.1.10476> (Last accessed: 02.03.2024).