



УДК 159.944.4-057.36:613.6.015

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-9\(63\)-1801-1812](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-9(63)-1801-1812)

Музиченко Ірина Вікторівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-3539-6730>

Бурячок Єлизавета Романівна здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0009-0002-8283-6161>

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЯМИ: ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ

Анотація. У статті здійснено аналіз сучасних інтерпретацій понять «стрес» та «стратегії подолання стресу» у психологічній науці. З'ясовано, що «стратегії подолання стресу» являють собою набір когнітивних, психоемоційних та поведінкових зусиль, які орієнтовані на нейтралізацію або ліквідацію стресових факторів. Теоретично проаналізовано особливості використання військовослужбовицями психологічних стратегій подолання стресу й з'ясовано, що індивідуальний профіль реагування на стрес залежить від статі, віку, особистісних рис, життєвого досвіду особистості та її соціокультурного середовища. З'ясовано, що жінки в армії здатні до поєднання двох протилежних стратегій подолання стресу: маскулінної та фемінної.

У результаті емпіричного дослідження виявлено, що рівень сприйняття стресу у військовослужбовиць корелює з суб'єктивною можливістю його подолання. Встановлено, що військовослужбовиці переважно вдаються до проблемно-орієнтованого копінгу, використовуючи стратегії активного подолання, тоді як унікаючий копінг використовується ними найрідше, у межах якого домінує стратегія самовідволікання.

Виявлено відмінності у виборі стратегій подолання стресу в жінок з різним бойовим досвідом: серед військовослужбовиць, які були на фронті, більше тих, хто переживає суб'єктивний стресовий стан на високому рівні й менша кількість осіб з низьким рівнем стресу, порівняно з тиловиками.

Встановлено, що у військовослужбовиць переважають маскулінні копінг-стратегії. Виявлено, що у жінок з різним рівнем сприйняття стресу вибір між фемінними та маскулінними стратегіями подолання стресу різниться: військово-



службовиці з високим суб'єктивним стресовим станом частіше звертаються до фемінних стратегій, натомість у жінок з низьким рівнем сприйнятого стресу домінують маскулінні стратегії. Доведено, що емоційно-орієнтований копінг корелює з фемінними стратегіями подолання стресу, а уникаючий копінг – з маскулінними стратегіями.

Ключові слова: копінг, копінг-стратегії, подолання стресу, стратегії подолання стресу, стрес у військовослужбовиць.

Muzychenko Iryna Viktorivna PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0003-3539-6730>

Buriachok Yelyzaveta Romanivna second (master's) level higher education student, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0009-0002-8283-6161>

STRESS COPING AMONG FEMALE MILITARY PERSONNEL: PSYCHOLOGICAL STRATEGIES

Abstract. The article provides an analysis of contemporary interpretations of the concepts of 'stress' and 'stress coping strategies' in psychology. It has been found that 'stress coping strategies' are a set of cognitive, psycho-emotional and behavioural efforts aimed at neutralising or eliminating stress factors. Theoretical analysis of the characteristics of psychological stress management strategies applied by female military personnel revealed that individual stress response profiles depend on gender, age, personality traits, life experience, and sociocultural environment. It has been found that women in the army are capable of combining two opposing strategies for overcoming stress: masculine and feminine strategies.

The empirical examination has revealed that the level of stress perception among female military personnel correlates with their subjective ability to cope with it. It has been identified that female military personnel predominantly apply problem-focused coping, applying active coping strategies, while avoidance coping is used by them the least frequently, within which the strategy of self-distraction dominates.

It has been found that there are differences in the choice of stress management strategies among servicewomen with different combat experience: women served on the front lines are more likely to have high levels of perceived stress and less likely to have low levels of stress compared to those who served in backline positions.

It has been revealed that masculine coping strategies prevail among female military personnel. It has been found that women with different levels of stress perception differ in their choice between feminine and masculine stress coping



strategies: female military personnel with a high level of perceived stress more often apply feminine strategies, while women with a low level of perceived stress predominantly rely on masculine strategies. The study demonstrates that emotionally-oriented coping correlates with feminine coping strategies, while avoidant coping correlates with masculine coping strategies.

Keywords: coping, coping strategies, stress management, stress management strategies, stress of female military personnel.

Постановка проблеми. Сьогодні перед українським суспільством постають нові виклики, пов'язані з повномасштабним вторгненням росії в Україну, серед яких, провідне місце займає необхідність захисту державної безпеки та цілісності. За складних та стресогенних умов, виконання військових обов'язків, окрім гнучкості психіки, вимагає від військовослужбовиць ефективного застосування адаптаційних резервів. Так, вивчення психологічних стратегій подолання стресу в жінок-військовослужбовиць є актуальним як для забезпечення якісної психологічної підтримки й підвищення в жінок ефективності адаптації до складних умов служби, так і задля вдосконалення військової психології з урахуванням гендерної специфіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Еволюція уявлень про стрес дала змогу вченим виокремити три основних підходи: 1) ототожнення термінів «стресор» і «стресфактор»; 2) розуміння стресу як фізіологічної реакції на несприятливі впливи; 3) трактування стресу як комплексу захисних реакцій та емоцій [1, с.18]. Американські вчені під час вивчення психологічного стресу у військових визначили такі його характеристики: ізоляція, невизначеність, безсилля, нудьга, небезпека та робоче навантаження [2].

Серед українських науковців вивченням копінг-поведінки в умовах бойових дій займалися Л. Тютюнник, В. Стасюк, В. Дикун, А. Кириченко, В. Мушкевич і Л. Пасічник. Гендерні аспекти використання копінг-стратегій більшою мірою цікавили зарубіжних вчених, зокрема Billings & Moos, M.Pilar Matud, Pearlin & Schooler та ін. З позиції українських науковиць Л. Карамушки та Ю. Снігур, копінг тлумачиться як емоційні, когнітивні та поведінкові зусилля, які спрямовані на подолання труднощів: перші регулюють переживання, другі – сприяють аналізу та плануванню, а останні спрямовані на реалізацію дій і досягнення результату [3]. Під стратегіями подолання стресу ми розуміємо набір когнітивних, психоемоційних та поведінкових зусиль, які орієнтовані на нейтралізацію стресових факторів та/або ліквідацію негативних наслідків [4, с. 115].

Серед факторів, які впливають на індивідуальний профіль реагування на стрес, вчені виокремлюють такі: генетична схильність, стать, вік на момент виникнення стресу, історія життя, особистісні риси, соціокультурне середовище, психологічна стійкість і механізми подолання стресу [5].



Згідно з декількома дослідженнями українських науковців, а саме Л. Карамушки та її колег, а також В. Скиданович, військовослужбовці (як учасники бойових дій, так і ті, хто не мав такого досвіду) переважно застосовують адаптивні та продуктивні копінг-стратегії (переоцінку, планування, позитивне переформулювання, гумор і прийняття відповідальності), хоча водночас спостерігається недооцінка соціальної підтримки та використання пасивних підходів [6; 7].

Т. Ткачук та А. Мягких наголошують на частішому використанні жінками копінг-стратегії «пристосування», до якої належить пасивне прийняття ситуації, пошук соціальної підтримки, сподівання на диво та звернення до релігії, тоді як чоловіки, на думку цих вчених, віддають перевагу інструментальному розв'язанню проблем, активним діям та самоефективності [8]. Деякі вчені, які займалися вивченням копінг-стратегій у цивільного населення в умовах воєнного стану, гендерних відмінностей як таких не виявили, однак зазначають, що жінки з вираженою мотивацією до уникнення невдач частіше використовують неадаптивні копінг-стратегії, тоді як ті, хто орієнтований на успіх, вдаються до активної поведінки в стресових ситуаціях [9].

Ізраїльські науковці з'ясували, що військовослужбовцям вдається одночасно поєднувати протилежні стратегії подолання стресу: «маскулінну» (орієнтовану на індивідуалізм і раціональне вирішення проблем) та «фемінну» (передбачає емоційну відкритість і пошук підтримки). Водночас, якщо стрес не пов'язаний безпосередньо з бойовими діями, то військовослужбовці частіше повертаються до традиційно «жіночих» способів реагування, таких як звернення за допомогою та пригнічений настрій [10].

Українські дослідники встановили, що під час програм декомпресії більшість військовослужбовців застосовують адаптивні стратегії подолання стресу, які сприяють відновленню їхньої психіки як на особистісному рівні, так і в складі підрозділів. Загалом простежується схильність бійців до конструктивного реагування на стресові ситуації, хоча іноді проявляються дезадаптивні реакції [11].

Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження стратегій подолання стресу у військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. З метою емпіричного дослідження психологічних стратегій подолання стресу у військовослужбовців нами було укладено відповідний психодіагностичний інструментарій, який складається зі Шкали сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) (S. Cohen, в адаптації О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької, Опитувальника Brief-COPE (C. Carver в адаптації Т. Яблонської, О. Верніка, Г. Гайворонського) та авторського опитувальника «Вивчення стратегій подолання стресу в жінок-військовослужбовиць».

Участь у дослідженні добровільно взяли 30 жінок-військовослужбовиць з різних регіонів України, з них: 53% – представниці ранньої дорослості (21 – 40



років) і 47% – середньої (40-60 років). Середній показник віку досліджуваних складає 37,8 років. Стаж військової служби опитаних жінок варіюється від 5 місяців до 27 років, а середній показник стажу становить 6 років. Серед опитаних військовослужбовиць, 57% осіб не перебували в зоні активних бойових дій. Безпосередньо на передовій знаходилися 43% респонденток.

Усі зібрані нами дані відповідають нормальному розподілу. Аналіз та обробка даних за допомогою методів математичної статистики проводились із застосуванням комп'ютерної програми SPSS Statistics («Statistical Package for the Social Science») Version 21.00. Дослідження проводилося в дистанційному форматі з використанням Google-форми.

Використовуючи Шкалу сприйнятого стресу PSS-10 ми дослідили суб'єктивне сприйняття стресу військовослужбовицями, зосереджуючись на тому, наскільки респондентки оцінюють події в своєму житті як стресогенні та непередбачувані. Вважаємо доцільним в контексті нашого дослідження використання цього діагностичного інструменту, оскільки він дозволяє вивчити не об'єктивні індикатори (кількість подій, травм тощо), а саме те, як жінки під час (або після) військової служби (де зовнішні умови часто є екстремальними) сприймають і переживають стресові ситуації, що суттєво варіюється залежно від рівня адаптації та досвіду. Отримані результати, висвітлено на рис.1, з якого видно, що більшості опитаних військовослужбовиць притаманний помірний рівень стресу (57%), низький рівень мають 30% жінок, а високий – 13%. Середній показник сприйнятого стресу становить 17,9.

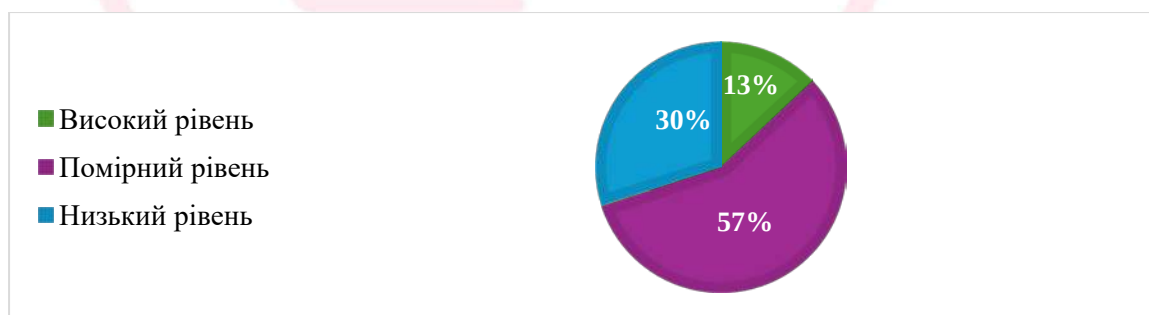


Рис. 1. Співвідношення рівнів сприйнятого стресу у військовослужбовиць

Такі результати в умовах війни свідчать про наявність психологічного напруження, яке частково впливає на самопочуття, проте не знижує здатність виконувати службові обов'язки. Критично низькі показники є показником того, що людина майже не відчуває напруги, має високий рівень емоційної стабільності, або ж витісняє стрес. У даному випадку, це може бути одним із захисних механізмів опитаних військовослужбовиць. Надто високий рівень стресу є показником наявності в опитаних психоемоційної напруги та може бути індикатором виснаження.



Варто відзначити, що рівень сприйнятого стресу у військовослужбовиць, які безпосередньо перебували в зоні активних бойових дій, відрізняється від результатів тих, хто знаходився в тилу. Як видно з рис.2, серед жінок, які були на фронті, більше тих, хто переживає суб'єктивний стресовий стан на високому рівні (23%) й менша кількість осіб з низьким рівнем стресу (15%), порівняно з тиловицями, серед яких 6% мають високий рівень та 41% – низький рівень.

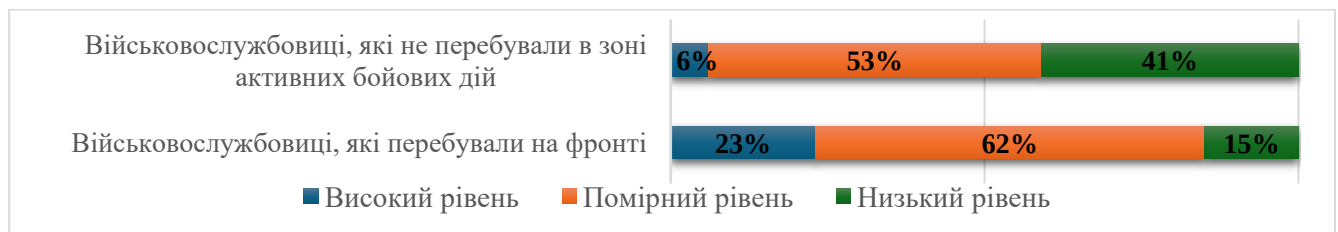


Рис. 2 Відмінності в рівнях сприйнятого стресу у військовослужбовиць залежно від перебування в зоні активних бойових дій

Між цими параметрами було виявлено статистично значущий помірний позитивний кореляційний зв'язок ($r=0,424$, $p \leq 0,05$). Припускаємо, це зумовлено, тим, що жінки, які перебувають на фронті, стикаються із прямою загрозою для життя, підвищеним психоемоційним навантаженням, досвідом втрат, фізичним виснаженням та обмеженими можливостями для психологічного відновлення.

У контексті нашого дослідження доцільно було виокремити такий фактор, як адаптаційний потенціал (здатність військовослужбовиць до подолання стресу). Цей фактор ми оцінили за допомогою реверсивних питань шкали PSS-10, які відображають позитивне сприйняття стресу. Результати показали середній рівень адаптації у більшості респонденток (50%), високий - у 47%, низький - у 3%, при цьому виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок між рівнем суб'єктивної можливості військовослужбовиць до подолання стресу та рівнем їхнього сприйняття стресу ($r=-0,810$, $p \leq 0,01$).

З метою визначення домінантних (як адаптивних, так і неадаптивних) механізмів подолання стресу у військовослужбовиць ми використали диспозиційну версію опитувальника Brief-COPE (С. Carver, адаптація Т. Яблонської, О. Верніка, Г. Гайворонського), яка охоплює три групи копінгу: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникаючий. Підрахунок середніх балів показав, що 97% опитаних нами респонденток віддають перевагу проблемно-орієнтованим стратегіям (див. рис.3). Високі показники за цим типом копінгу свідчать про психологічну стійкість особистості, практичний підхід до труднощів і здатність зберігати контроль у стресових ситуаціях. Найрідше респондентки вдаються до уникнення, що має логічне пояснення, адже ухилення від вирішення проблеми може мати критичні наслідки під час військової служби.



Рис.3. Профіль стратегій подолання стресу у військовослужбовців

У межах проблемно-орієнтованого копінгу, опитані військовослужбовці найчастіше вдаються до стратегії активного подолання (3,2), що може бути пов'язаним із професійним контекстом військової служби, де швидке й рішуче реагування на труднощі є критично важливим. Найрідше у межах цього виду копінгу респондентки обирають інструментальну підтримку (2,5). Такий вибір може зумовлюватися як браком необхідних ресурсів, так і особливостями військової культури, де домінують самодостатність і незалежність, а звернення за допомогою – сприймається як ознака слабкості.

Серед шкал емоційно-орієнтованого копінгу в опитаних військовослужбовців переважають стратегії прийняття (3,2) та гумор (2,8). Прийняття як копінг-стратегія передбачає усвідомлення ситуації та визнання реальної ситуації без опору, тоді як гумор допомагає знижувати напругу й зберігати емоційну рівновагу. Такі результати можуть свідчити про здатність військовослужбовців пристосовуватися до незмінних обставин і застосовувати позитивне мислення за складних умов. Найрідше респондентки звертаються до релігії (2) та вираження емоцій (2,3), що можемо спробувати пояснити низьким рівнем релігійної ідентичності та специфікою військової служби. Так, військовослужбовці в цілому схильні до більш маскулінної поведінки, а отже деякі емоційні прояви можуть придушуватися свідомо (чи несвідомо), особливо в умовах підвищеної відповідальності. Припускаємо, що надмірна емоційність може сприйматися як втрата професійної стриманості.

У межах копінгу, орієнтованого на уникнення, респондентками найчастіше використовується стратегія самовідволікання (2,8), тоді як застосування психоактивних речовин (1,4) є вкрай рідкісним (див. рис.3). Самовідволікання дає короточасне полегшення у стресових умовах служби, тоді як нечасте вживання психоактивних речовин можемо пояснити високим самоконтролем і дисципліною військовослужбовців.

При порівнянні результатів опитаних військовослужбовців залежно від їхнього бойового досвіду ми виявили, що респондентки, які перебували на



передовій, частіше використовують інформаційну підтримку, планування, гумор, самозвинувачення та самовідволікання, на відміну від жінок, які знаходяться в стабільному середовищі з менш вираженими загрозами. Припускаємо, що такі результати пов'язані з вищим рівнем інтенсивного та безпосереднього стресу в бойових умовах. Варто відзначити, що військовослужбовиці, які перебували на фронті, рідше вдаються до вживання психоактивних речовин, що, на нашу думку, може бути пов'язано із заборонаю та обмеженою доступністю таких речовин в Збройних Силах.

Вважаємо необхідним висвітлити особливості використання копінг-стратегій військовослужбовицями з різним рівнем сприйнятого стресу. Як видно з табл. 1 жінки, які мають високий рівень сприйнятого стресу, в цілому частіше вдаються до копіngu, порівняно з тими, кому притаманний низький рівень, що є логічним, адже підвищене суб'єктивне відчуття загрози чи напруження активізує потребу в психологічному захисті та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для зниження дискомфорту.

Таблиця 1.

Взаємозв'язок між копінг-стратегіями (за видами) та рівнем сприйнятого стресу в жінок-військовослужбовиць

	Вид копіngu													
	Когнітивно-орієнтований копінг				Емоційно-орієнтований копінг						Уникаючий копінг			
Рівень сприйнятого стресу	Активне подолання	Інформаційна підтримка	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Самозвинувачення	Самовідволікання	Відмова	Вживання психоакт. речовин	Поведінкове розмежування
Високий	3,0	3,1	3,0	3,9	2,8	2,6	3,3	3,8	1,9	2,9	3,0	2,9	1,6	1,9
	3,3				2,9						2,3			
Помірний	3,1	2,4	2,8	3,0	2,5	2,4	2,6	2,8	1,9	2,4	2,8	2,0	1,5	1,8
	2,8				2,5						2,0			
Низький	3,1	2,3	3,2	2,8	2,9	2,2	2,7	3,3	2,1	1,6	2,8	1,6	1,4	1,3
	2,9				2,5						1,8			

У межах когнітивно-орієнтованого копіngu військовослужбовиці з високим рівнем стресу частіше використовують планування (3,9) та інформаційну підтримку (3,1), тоді як при низькому рівні переважає позитивний рефреймінг (3,2). Серед емоційно-орієнтованого копіngu в перших домінують прийняття (3,8) та гумор (3,3), а в других – прийняття (3,3) й емоційна підтримка (2,9), при цьому самозвинувачення (1,6) використовується найрідше. У межах уникаючого копіngu всі групи опитаних (з високим, помірним та низьким рівнем стресу)



найчастіше застосовують самовідволікання, яка дозволяє військовослужбовцям тимчасово зменшити контакт зі стресором без значних зусиль.

Для вивчення гендерних особливостей використання військовослужбовцями копінг-стратегій ми розробили опитувальник «Вивчення стратегій подолання стресу в жінок-військовослужбовиць. Така необхідність зумовлена браком у вітчизняній психології гендерно-чутливих методик для вивчення копінг-стратегій. До опитувальника входить 13 питань-тверджень, згрупованих за смисловим навантаженням, які виявляють «фемінні», «маскулінні» й «андрогінні» стратегії подолання стресу. Респонденткам пропонується множинний вибір з відповідей (Так/Ні/Складно відповісти). Бали за типами гендерних стереотипів нараховуються залежно від рівня їх вираженості; рівні показники свідчать про андрогінність. Внутрішня узгодженість питань відповідає достатньо високому рівню надійності альфа Кронбаха ($\alpha=0,719$).

Більшості опитаних нами військовослужбовиць (47%) притаманне контр-стереотипне уявлення про військову службу, які заперечують твердження, що в армії, жінки більшою мірою піддаються стресу, порівняно з чоловіками. Окрім цього, серед опитаних, 43% зазначили, що їхні стратегії подолання стресу можуть змінюватися, якщо вони викликані не бойовими умовами, а міжособистісними конфліктами.

Згідно з результатами, які представлені на рис. 4 в більшості опитаних військовослужбовиць домінують маскулінні стратегії (57%), рідше простежуються фемінні стратегії (33%), а андрогінний підхід до подолання стресу наявний в 10% респонденток.

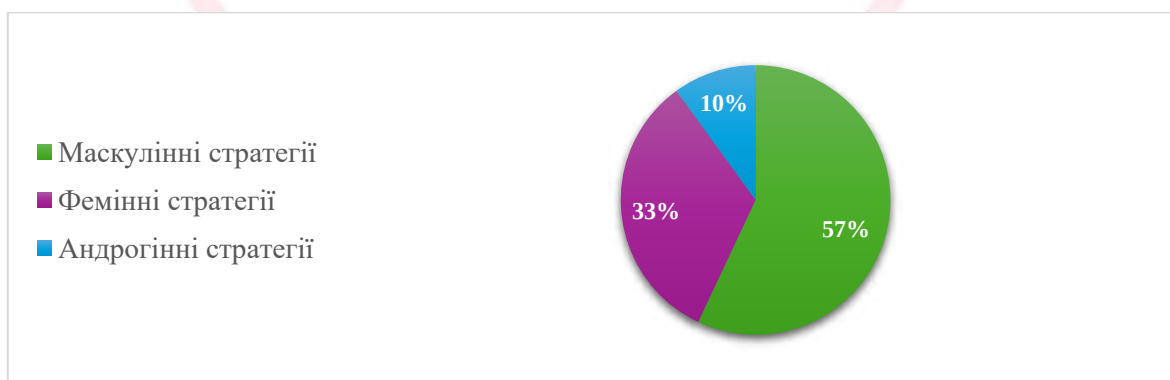


Рис.4. Поширеність стратегій подолання стресу у військовослужбовиць (гендерний аспект)

Ймовірно, це пов'язано з умовами військової служби, де заохочується «чоловіча» модель поведінки (наприклад, рішучість, контроль та самостійність). Так, жінки вдаються до маскулінного стилю реагування, що дозволяє їм успішно адаптуватися до вимог професії, тоді як фемінні стратегії (емоційна підтримка,



вираження почуттів) у бойовому контексті можуть розглядатися військовослужбовцями як менш ефективні.

Відзначимо, що було виявлено відмінності за рівнем сприйнятого стресу: військовослужбовці з високим стресом частіше обирають фемінні стратегії (75%), тоді як у особи з низьким рівнем стресу обирають маскулінні (25%). Андрогінний підхід спостерігається лише у військовослужбовців із помірним рівнем стресу (див. рис. 5).

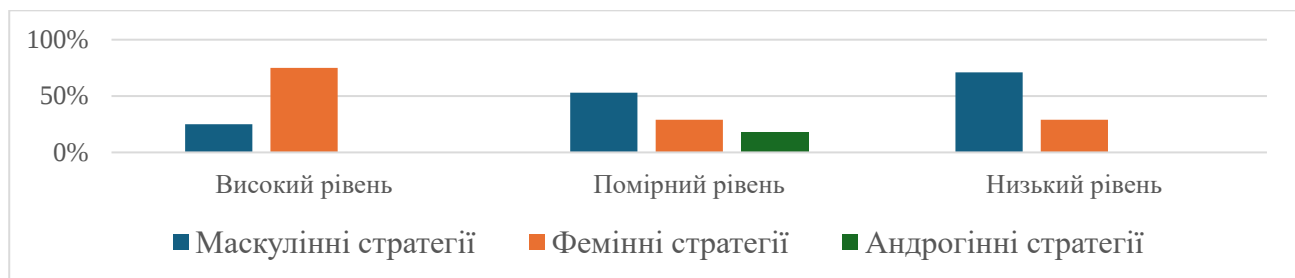


Рис. 5. Використання копінг-стратегій військовослужбовцями залежно від рівня сприйняття стресу

Розрахунок коефіцієнта Пірсона показав сильний позитивний зв'язок фемінних стратегій з деякими шкалами в межах емоційно-орієнтованого копінгу: релігія ($r=0,566$, $p<0,01$), емоційна підтримка ($r=0,580$, $p<0,01$), гумор ($r=0,589$, $p<0,01$), та помірний позитивний зв'язок із прийняттям ($r=0,430$, $p<0,05$). Це свідчить, що жінки з фемінними стратегіями здатні частіше вдаватися до емоційного самозаспокоєння та соціальної взаємодії, що належить до стереотипно «жіночих» способів реагування. Натомість, маскулінні стратегії позитивно корелюють із самовідволіканням (уникаючий копінг) ($r=0,464$, $p<0,01$), що демонструє зосередження військовослужбовиць на зовнішніх діях, замість відкритого вираження емоцій.

Висновки. У ході проведеного дослідження було проаналізовано сучасні інтерпретації понять «стрес» та «стратегії подолання стресу». Здійснено теоретичний аналіз особливостей використання військовослужбовцями психологічних стратегій подолання стресу, який показав, що індивідуальний профіль реагування на стрес залежить від біологічних і особистісних рис, життєвого досвіду та соціокультурного середовища. З'ясовано, що жінки в армії здатні до поєднання маскулінних та фемінних стратегій подолання стресу. Емпірично досліджено психологічні стратегії подолання стресу у військовослужбовиць й доведено, що жінки найчастіше використовують проблемно-орієнтований копінг, а найрідше вдаються до уникаючого копінгу. З'ясовано, що жінки, які перебували на фронті, частіше використовують інформаційну підтримку, планування, гумор, самозвинувачення та самовідволікання, на відміну від жінок,



які знаходилися в тилу, частіше звертаються до релігійних практик для подолання стресу. Виявлено, що рівень сприйняття стресу у військовослужбовців корелює з суб'єктивною можливістю його подолання. Встановлено, що більшість респонденток з високим суб'єктивним стресовим станом частіше звертаються до фемінних стратегій, натомість у жінок з низьким рівнем сприйнятого стресу домінують маскулінні стратегії. Доведено, що емоційно-орієнтований копінг корелює з фемінними стратегіями подолання стресу, а унікаючий копінг – з маскулінними стратегіями.

Література:

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.
2. Bartone P. T. Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness?. *Military psychology*. 2006. Vol. 18, sup1. P. S131–S148. URL: https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10.
3. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1, № 55. С. 23–30. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf.
4. Музиченко І. В., Бурячок Є. Р. Копінг-стратегії подолання стресу особистістю під час війни. *Scientific research and innovation: proceedings of the 4th international scientific and practical internet conference : Міжнар. наук. конф., м. Дніпро, 3–4 квіт. 2025 р. 2025*. С. 115–117. URL: <http://www.wayscience.com/en/4th-conference-april-3-4-2025/>.
5. Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition / K. A. James et al. *Frontiers in endocrinology*. 2023. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1085950>.
6. Зв'язок копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, з їх освітньо-професійними характеристиками / Л. Карамушка та ін. *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2023. Т. 1, № 28. С. 26–36. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.3>.
7. Скиданович В. Вплив нервово-психічної стійкості на формування копінг-стратегій військовослужбовців. *Збірник наукових праць: психологія*. 2016. Вип. 21. С. 104–111.
8. Ткачук Т., Мягих А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*. 2019. Т. 42, № 1. С. 181–188. URL: <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-42-1-181-188>.
9. Features of coping strategies in men and women during the martial law / N. Myshko et al. *Psychology and personality*. 2022. No. 2. P. 115–127. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265489>.
10. Huss E., Cwikel J. Women's stress in compulsory army service in Israel: a gendered perspective. *Work*. 2015. Vol. 50, no. 1. P. 37–48. URL: <https://doi.org/10.3233/wor-141930>.
11. Ярмольчик М. О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. *Габітус*. 2021. № 22. С. 111–115.

References:

1. Nauholnyk L. B. *Psykhologhiia stresu : pidruchnyk*. Lviv : Lviv. derzh. un-t vnutr. sprav, 2015. 324 s.
2. Bartone P. T. Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness?. *Military psychology*. 2006. Vol. 18, sup1. P. S131–S148. URL: https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10.



3. Kopinh-strategii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykhologichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii. Aktualni problemy psykhologii. 2020. T. 1, № 55. S. 23–30. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf.
4. Muzychenko I. V., Buriachok Ye. R. Kopinh-strategii podolannia stresu osobystistiu pid chas viiny. Scientific research and innovation: proceedings of the 4th international scientific and practical internet conference : Mizhnar. nauk. konf., m. Dnipro, 3–4 kvit. 2025 r. 2025. S. 115–117. URL: <http://www.wayscience.com/en/4th-conference-april-3-4-2025/>.
5. Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition / K. A. James et al. Frontiers in endocrinology. 2023. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1085950>.
6. Zviazok kopinh-strategii u kryzovykh sytuatsiiakh u viiskovykh, yaki zaznaly amputatsii, z yikh osvitho-profesiinymy kharakterystykamy / L. Karamushka ta in. Orhanizatsiina psykhologhiia Ekonomichna psykhologhiia. 2023. T. 1, № 28. S. 26–36. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.3>.
7. Skydanovych V. Vplyv nervovo-psykhichnoi stiikosti na formuvannia kopinh-strategii viiskovosluzhbovtiv. Zbirnyk naukovykh prats: psykhologhiia. 2016. Vyp. 21. S. 104–111.
8. Tkachuk T., Miahkykh A. Henderni osoblyvosti kopinh-povedinky cholovikiv ta zhinok. Humanitarium. 2019. T. 42, № 1. S. 181–188. URL: <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-42-1-181-188>.
9. Features of coping strategies in men and women during the martial law / N. Myshko et al. Psychology and personality. 2022. No. 2. P. 115–127. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265489>.
10. Huss E., Cwikel J. Women's stress in compulsory army service in Israel: a gendered perspective. Work. 2015. Vol. 50, no. 1. P. 37–48. URL: <https://doi.org/10.3233/wor-141930>.
11. Yarmolchuk M. O. Osoblyvosti kopinh-strategii u viiskovosluzhbovtiv zbroinykh syl ukrainy pid chas zakhodiv dekompresii. Habitus. 2021. № 22. S. 111–115.