

**Світлана Симоненко,**

доктор психологічних наук, професор,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,  
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5491-6637>

**Олена Грек,**

кандидат психологічних наук, доцент,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,  
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7925-0939>

**Олена Костюніна,**

асистент,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,  
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9693-8455>

## ОПАНУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В УМОВАХ БОЙОВОГО СТРЕСУ

У статті представлено емпіричне дослідження, присвячене вивченню психологічних особливостей опанувальної поведінки військовослужбовців, що знаходяться у стані бойового стресу. Опанувальна поведінка представлена як комплексний феномен, пов'язаний з рівнем життєстійкості. У статті запропоновано методики дослідження, зроблено кількісний і якісний аналіз результатів дослідження. Отримані результати дослідження доводять, що у досліджуваних недостатньо розвинені соціальний компонент (дефіцит спілкування) та компонент контролю, що компенсуються сформованою готовністю діяти без надійних гарантій на успіх, відкритістю до нового досвіду та фокусом на фізичній активності.

**Ключові слова:** опанувальна поведінка, життєстійкість, бойовий стрес, психологічна готовність, індивідуальні стратегії, прийняття ризику, військовослужбовці.

**Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.** У сучасній психологічній науці багато уваги традиційно приділяється питанням протистояння особистості деструктивним впливам. Виходячи з аналізу соціально-політичних чинників сучасної ситуації у світі, особливого значення набуває вивчення особистісних якостей, що мають прояв у стресових ситуаціях, зокрема, пов'язаних з ситуацією агресії і нервово-психічного стану у військовослужбовців, особливо тих, які проходять строкову службу у Збройних силах України.

Психологія опанувальної поведінки, увійшла у психологічну науку відносно недавно і будучи адаптаційною складовою, розглядається як арсенал усвідомлених дій і рішень особистості, завдяки яким вона справляється з труднощами повсякденного та екстремального стресу. У зарубіжній літературі для позначення опанувальної поведінки (психологічного захисту від неприємних переживань і конструктивної активності особистості, спрямованої на розв'язання проблеми), використовують терміни «defence» і «coping». Гнучкість, варіативність оволодіння, адекватність ситуації, визначає міру успішності в досягненні балансу взаємовідносин людини із середовищем, тобто, можна зазначити, що опанувальна поведінка виконує реаліза-

ційну функцію, тобто сприяє забезпеченню адаптації особистості на основі потенційних ресурсів, що мають ширшу природу.

Опанувальна поведінка, в якості сукупного, системного феномену вивчалась такими дослідниками, як: Г. Сельє, К.Дж. Холахен, Р.Х. Моос, С. Шефер, Е. Хейм, П. Тойс, Е. Фрайденберг, Р. Л'юїс, С. Фолкман, С. Гобфолл, Мулі Лахад, Л. Еспінволл, Ш. Тейлор та інші. Спираючись на їх дослідження, а також, здійснивши власний науковий пошук, ми окреслили три підходи щодо опанування, а саме: диспозиційний підхід, що фокусується на питанні, чи існують особливі особистісні якості, що зумовлюють опанувальну поведінку та стилі подолання стресу (Гавриловська і Дем'янчук, 2019; Корніяка, 2019; Корнієнко, 2014; Кузікова, 2020; Маннапова, 2012; Чиханцова, 2019b). Прихильники цього підходу аналізують особливості особистості як предиктори подолання стресу та їхній взаємозв'язок з ефективними та неефективними стилями опанувальної поведінки. До цього підходу належать Его-аналітична модель З. Фрейда, виокремлення стилів копінг-поведінки як стійких особистісних утворень (Корнієнко, 2014), вимірювання рис особистості. Другий підхід – ситуативний або динамічний – роз-

глядає процес подолання стресу і вивчення специфічних стратегій у їхньому зв'язку зі зміною конкретних ситуацій. До цього підходу належить найбільш поширена на теперішній час, когнітивно-феноменологічна теорія оволодіння стресом, розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом. Автори розглядають опанування як «когнітивні та поведінкові зусилля людини, що постійно змінюються, спрямовані на те, щоб упоратися з певними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що обтяжують або перевищують особистісні ресурси людини» (Folkman, 1988, с. 174). Р. Лазарус і С. Фолкман відокремлюють два типи оволодіння стресом: проблемно-орієнтоване оволодіння, націлене на розв'язання стресової ситуації і емоційно-орієнтоване опанування, що використовується у випадках, коли ситуацію неможливо змінити. Третій підхід до вивчення опанувальної поведінки – інтегративний. Автори, які дотримуються цього підходу, вважають, що на вибір копінг-стратегій впливають як особистісні, так і ситуаційні аспекти.

У вітчизняній психології звернення до проблематики опанувальної поведінки зумовлене розширенням уявлень про форми особистісної активності людини, увагою до проблем саморегуляції та посиленням у рамках суб'єктно-діяльнісного підходу одного з його полюсів – психології суб'єкта. У вітчизняній літературі терміни «копінг» і «опанування» використовують як синоніми. Водночас, більшість авторів відрізняють механізми копінг-поведінки від психологічного захисту особистості, що здійснюються без їхнього усвідомлення: О. Корнієнко, Ф. Василюк, Л. Малогулко, Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець, О. Коржова, Т.Л. Крюкова, Ж.П. Вірна, Н.В. Родіна, Т.М. Титаренко, Т.А. Ткачук та інші (Корніяка, 2019; Корнієнко, 2014; Маннапова, 2012; Чиханцова, 2019b). На думку низки дослідників найефективнішим є використання не однієї, а одночасно кількох стратегій, особливо із застосуванням практичних кроків. Неєфективною визнається стратегія уникнення, позитивна переоцінка ситуації (Чиханцова, 2019b).

Разом із поняттям «опанувальна поведінка» інтерес дослідників викликає і споріднена з ним категорія «життестійкість». У сучасній психології поняття життестійкості введено як один з ключових ресурсів, що впливають на використання стратегій подолання життєвих труднощів (Корнієнко, 2014). Цей термін у розумінні Д.О. Леонтєва (Корнієнко, 2014; Кузікова, 2020; Маннапова, 2012; Чиханцова, 2017), розглядається як психологічна вітальність, розширена ефективність людини, що виявляється в її залученості в те, що відбувається, розумному впливі на себе і прийнятті ризику, а також як показник психічного здоров'я людини (Bartone; Khoshaba & Maddi; Kobasa, Evan, Pellizzari, Culbert, Metzen, Florian, Mikulincer, Taubman та інші). Розроблення проблеми життестійкості у сучасній українській психології пов'язане з дослідженнями опанування стресового досвіду (Т. Ларіна, Т. Титаренко,

А. Фомінова), екзистенційного сенсу життя (Н. Чепелева, М. Смольсон), самореалізацією особистості (Л. Коростильова, С. Максименко, Л. Сердюк), активності саморегуляції особистості (М. Боришевський, О. Кокун, С. Максименко, О. Осницький, В. Моросанова) тощо.

Ми погоджуємось з висновками науковців, що, життестійкість – риса особистості, що дає змогу справлятися з дистресом ефективно і завжди в напрямку особистісного зростання. Життестійкість особистості у звичних умовах прихована від уваги, як самої особистості, так і оточення, виявляється в ситуації стресового виклику, тривоги, перебудови звичних уявлень про себе та інших. Стресові події автоматично сприймаються життестійкою особистістю як контрольовані, що стимулюють розвиток, залучають особистість у «справжнє» життя. Підвищуючи успішність діяльності, пізнавальну активність, життестійкість сприяє позитивному соматичному і душевному самопочуттю. Складаючи внутрішній ресурс, підвладний самій людині, життестійкість дає змогу за будь-яких обставинах відчувати цінність і сенс життя. Одним з найпоширеніших є визначення життестійкості, що характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності; життестійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про стосунки зі світом (Корнієнко, 2012). Життестійкість особистості містить у собі три компоненти: залученість, що означає включеність особистості в події свого життя і свою діяльність, отримання задоволення від цього. В іншому разі людина відчуває свою «відірваність» від життя, відчуває почуття відкинутості, відстороненості; контроль, що відповідає розумінню особистістю свого впливу на результати подій, які відбуваються навколо неї, самостійності вибору на противагу власній безпорадності; прийняття ризику, що виявляється в активному прагненні діяти навіть у ситуації відсутності гарантій успіху цієї діяльності. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання (Корнієнко, 2012).

Отже, все вищевикладене окреслює наступні функціональні аспекти життестійкості, до яких віднесено: соціальна адаптація, саморегуляція, механізм оволодіння власними ресурсами. Порушення психічної адаптації, що виникає у людини в складній ситуації, може залежати від прихованих емоційних порушень, наявності між- і внутрішньо – особистісних конфліктів, а також індивідуальних механізмів переробки стресу (опанувальної поведінки, механізмів психологічного захисту та рівня життестійкості) (Основи реабілітаційної психології, 2018).

**Методи та матеріали.** Емпіричне дослідження втілювалось в три етапи: перший – психодіагностичний; другий – обробка отриманих даних; третій – аналіз і інтерпретація результатів та формулювання висновків.

**Мета дослідження:** виявити та описати психологічні особливості способів подолання стресу та особистісних стратегій опанувальної поведінки військовослужбовців, що знаходяться у зоні бойових дій. Виходячи з мети дослідження, було висунуто наступну **гіпотезу:** що військовослужбовці в ситуації бойового стресу мають підвищений рівень життєстійкості як захисної реакції на травматичний досвід та використовують обмежений набір стратегій опанувальної поведінки.

Спираючись на методологічні засади вивчення феномену опанувальної поведінки та життєстійкості було відібрано наступні психометрично перевірені методики: тест життєстійкості С. Мадді в інтерпретації Д.О. Леонт'єва та модель стресодолавання BASIC Ph (М. Лахад).

З метою дослідження чинників життєстійкості та їх зв'язку з психологічними змінними, що відображають проблеми та порушення, детерміновані бойовим стресом досліджуваних було залучено Тест життєстійкості С. Мадді. Тест життєстійкості являє собою адаптацію Д.О. Леонт'євим опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді і складається з 45 тверджень. Означений тест включає в себе три порівняно самостійні компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику.

З метою оцінки наявних способів опанувальної поведінки та поточного емоційного стану досліджуваних була задіяна мультимодальна модель подолання стресу та невизначеності BASIC Ph М. Лаад (Mooli Lahad). Автором методики є ізраїльський психолог і фахівець у галузі психотравми, відомий своїми творчими методами втручання і лікування стресу. Ph М. Лаад -засновник і директор Інституту драматерапії та директор «Центру попередження стресу в населення» (1979 р., Ізраїль).

Опитувальник BASIC Ph включає 36 тверджень. За переважним принципом визначаються індивідуальні переважачи канали опанувальної поведінки в ситуації стресу, до яких віднесено: В (Belief) (філософія життя, вірування та моральні цінності); А (Affect) (почуття); S (Social) (суспільство, функція, приналежність, соціальна організація); І (Imagination) (дух творчості, уява); С (Cognition) (свідомість, реальність, думка); Ph (Physiology) (фізична, чуттєва і діяльна модальність). Безперечною перевагою BASIC Ph є можливість швидко визначити стратегію психологічного супроводу, тобто : чи достатньо кризового втручання або необхідна короткострокова терапія.

Після отримання результатів було застосовано програму STATISTIKA10.R та рангову кореляцію Спірмена.

Вибірку дослідження склали 49 військовослужбовців, віком 25–50 років; із них 45 чоловіки (92%) , 4 жінки (8 %).

**Результати та їх обговорення.** Під час емпіричного дослідження було проведено якісний і кількісний аналіз отриманих даних (за середнім балом і кореляційним аналізом). Отримані узагальнені результати військових за Тестом життєстійкості (адаптація Д.О. Леонт'єва) представлено в таблиці 1.

Аналізуючи отримані результати за методикою «Тест життєстійкості» за шкалою «Залученість» ми можемо говорити про домінування середнього рівня проявленості, тобто, досліджуванні вважають свою діяльність достойною та цікавою; за шкалою «Контроль» констатуємо переважання низького рівня чинника, що логічно пов'язано з відчуттям власної безпорадності, неможливості вплинути на процес і результат зовнішньої травматичної ситуації; за шкалою «Прийняття ризику» виявлено домінування високого рівня показника, що свідчить про те, що військовослужбовці у запропонованій ситуації готові діяти без надійних гарантій на успіх, на свій страх та ризик, відкриті до нового досвіду; узагальнюючий показник «Життєстійкість» знаходиться на високому рівні, що дає змогу скласти типовий психологічний профіль військовослужбовців, що приймали участь в дослідженні. Зважаючи на високий рівень показника «Життєстійкість», ми можемо окреслити, що життєстійка особа глибоко осмислює власне життя, задоволена минулим і теперішнім життям, яке сприймається нею як цікаве та емоційно насичене. Особистість із високою життєстійкістю позитивно оцінює себе і навколишній світ, деякою мірою схильна спотворювати реальність, створюючи ідеальну картину світу. Такий спосіб сприйняття навколишнього світу дає змогу абстрагуватися від життєвих скрутностей і формулювати чіткі цілі на майбутнє. При цьому особистість демонструє високий рівень активності та цілеспрямованості, завдяки яким вона з цікавістю включається в життєві події, прагне володіти ситуацією та керувати власним здоров'ям. Життєстійкій людині властивий високий емоційний інтелект і здатність адекватно керувати своїми та чужими емоціями.

Таким чином, для цієї групи досліджуваних, характерним є здатність зберігати «віру в себе і свої сили», у позитивний перебіг актуальної ситуації.

Таблиця 1

Показники за Тестом життєстійкості

Шкали	Група дослідження (n=49)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	16 (32,7%)	20 (40,8%)	17 (34,7%)
Контроль	27 (55,1 %)	22 (44,9%)	12(24,5%)
Прийняття ризику	11 (22,5%)	15 (30,6%)	34 (69,4%)
Життєстійкість	19 (38,8%)	13 (26,5 %)	24 (49 %)

З метою визначення особливостей опанувальної поведінки досліджуваних проведено дослідження за методикою *BASIC Ph* (М. Лаад, Е. Хадомі). Особливості моделі опанування бойовим стресом для досліджуваних військовослужбовців відображені в таблиці 2.

За результатами моделі *BASIC Ph* було виявлено, що досліджувані у ситуації бойового стресу найчастіше залучають канал Ph (фізіологія), тобто, намагаються здолати стрес через концентрацію на фізичній діяльності. що вказує на те, що, на тлі загальної картини пошуку переконань, цінностей, психофілософії, самореалізації в процесі подолання психотравмуючих ситуацій акцент робиться на фізичну активність. Виявлено, що найменш затребуваним є канал С (соціум), таким чином, виявлено високий рівень дефіциту спілкування з референтними групами (родина, друзі, тощо).

Кореляційний аналіз показав закономірні позитивні зв'язки показників «Життестійкість», «Залученість» і «Контроль», що може бути відображенням підвищеного рівня страху або тривоги досліджуваних. Щоправда, цей факт потребує подальшого дослідження (табл.3). У зв'язку показників «Життестійкість» та «Контроль» є очевидною толерантність до невизначеності, що посилює контроль подій. Таким чином, можна прогнозувати, що досліджувані мають високий ступінь відповідальності за свою діяльність, означене свідчить про їх підвищений контроль власних дій.

Також, виявлено, що результати показників поведінкового компонента за середнім балом є високими. У військовослужбовців переважає позиція активного ставлення до військової професійної діяльності, яку вони здобувають, розвинений параметр «Залученість», а параметр «Контроль» перебуває у статистичній нормі. Таким чином, у досліджуваних відсутнє відчуття власної безпорадності поряд із переконаністю в тому, що боротьба дає змогу впливати на результат того, що відбувається.

**Висновки.** Проведене нами дослідження психологічних особливостей способів подолання стресу та особистісних стратегій опанувальної поведінки військовослужбовців дало змогу зробити низку висновків:

1. Психологічні особливості способів подолання стресу та особистісних стратегій опанувальної поведінки військовослужбовців складаються із взаємопов'язаних компонентів і являють собою їх інтеграцію.

2. Психологічні особливості подолання стресу базуються на показниках життестійкості та індивідуальних стратегіях опанувальної поведінки.

3. У військовослужбовців найбільш вираженими є канали «Прийняття ризику», загальної «Життестійкості» та розвинутість каналу Ph (фізіологія);

4. Дефіцитарними та такими, що потребують розвитку виявились показник життестійкості «Контроль» та канал С (соціум).

5. Виявлено позитивний зв'язок життестійкості зі стратегіями опанувальної поведінки.

Таблиця 2

Описові статистики моделі *BASIC Ph* (М. Лаад, Е. Хадомі), n=49

калі		Описові статистики		
		Σ	M± S	n (%)
B	Віра, базові цінності	22,6	3,7 ±0,21	16 (32,6%)
A	Афект	21,2	3,9±0,25	18 (36,7%)
S	Соціум	18,7	3,8±0,4	8 (16,3%)
I	Імагінація, уява	25,1	3,9±0,36	11 (22,5%)
C	Когнітивне мислення	20,7	3,8±0,21	9 (18,4%)
Ph	Фізіологія	25,5	3,9±0,41	28 (57,1%)

Таблиця 3

Результати кореляції Спірмена виділених показників моделі *BASIC Ph* та життестійкості (n = 49, \* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01; зв'язку не виявлено)

Параметр	Rn	S	Прийняття ризику	Загальна життестійкість
Залученість	0,0641**	-	0,0723**	-
Контроль	-	-	0,633**	0,0379**

### ЛІТЕРАТУРА

1. Вірна Ж.П. Життєво-стильовий концепт мотиваційно-сміислової регуляції: професійна методологія і практика. *Психологія і суспільство*. 2009. №4. С. 191–201.

2. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життестійкості особистості: арт-коучинговий підхід.

*Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том VI, Вип. 16, 83–90.

3. Корніяка О. М. Життестійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2019. № 19, 93–110.

4. Корнієнко І. О. Вікові відмінності опанувальної поведінки. *Проблеми сучасної психології: Зб. Наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України* / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець – Подільський: Аксіома, 2014. В.25. С.126–138.

5. Корнієнко І.О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім.Івана Огієнка, Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України* / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. В.18. С. 395–407.

6. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи: зб. наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава)*. 71–73.

7. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди*. 2012. Вип. 44 (1), 143–150.

8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

9. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В.Родіна. Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.

10. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування / Т.М. Титаренко. К. 2007. 324с.

11. Ткачук Т. А. Копінг–поведінка: стратегії та засоби реалізації. Монографія. Ірпінь: НУ Державної податкової служби України, 2011. 286 с.

12. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 17. Т. 5, 142–150.

13. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. 2019а. № 42, 211–232.

14. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. Монографія за ред. Л. З. Сердюк. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості* (с. 71-79). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019б.

15. Folkman S. Ways of Coping Questionnaire sampler set: Manual, test booklet, scoring key / S.Folkman, R.S.Lazarus. Palo Alto CA: Mind Garden Inc. for Consulting Psychologists Press, 1988. 42 p.

16. Forman S. G. Coping Skills Interventions for Children and Adolescents / Susan G. Forman. Jossey-Bass Publishers, 1993. 209 p.

17. Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives / Erica Frydenberg. London; New York: Routledge, 1997. 233 p.

18. Lahad M., Leykin D. The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 2013. 11–32.

19. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.

20. Lazarus R. Coping with Aging / Richard S. Lazarus, Bernice N. Lazarus. Oxford University Press: 2006. p. 256.

21. Stress and the Family. Coping with Normative Transitions / Ed. By I. Hamilton, McCubbin, Ph.D., and Charles R. Figley, Ph.D. New York: Brunner/Mazel Publishers, 1983. Vol.1. 324 p.

22. Selye H. The Stress of Life. N.Y. 1956. 216 p.

## REFERENCES

1. Virna, Zh.P. (2009). Zhyttievo-stylovyi kontsept motyvatsiino-smyslovoi rehuliatsii: profesiina metodolohiia i praktyka [Lifestyle concept of motivational and meaningful regulation: professional methodology and practice]. *Psykhologhiia i suspilstvo – Psychology and society*. №4. S. 191–201 [in Ukrainian].

2. Havrylovska, K.P., & Dem'ianchuk, Yu.Yu. (2019). Formuvannia zhyttiistiikosti osobystosti: art-kouchynhovyi pidkhid [Formation vitality of the individual: an art-coaching approach]. *Aktualni problemy psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Tom VI, Vyp. 16, 83–90 [in Ukrainian].

3. Korniiaka, O.M. (2019). Zhyttiistiikist u profesii vykladacha [Sustainability in the teaching profession]. *Aktualni problemy psykhologii: zb. nauk. prats Instytutu psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. № 19, 93–110 [in Ukrainian].

4. Korniienko, I.O. (2014). Vikovi vidminnosti opanuvanoi povedinky [Age differences in possessive behavior]. *Problemy suchasnoi psykhologii: Zb. Nauk. prats Kam'ianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu im. Ivana Ohiiienka, Instytutu psykhologii im. H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy* / Za red. S.D. Maksymenka, L.A. Onufriievoi. Kam'ianets – Podilskyy: Akxioma. V.25. S. 126–138 [in Ukrainian].

5. Korniienko, I.O. (2012). Doslidzhennia kopinh-stratehii studentiv z riznym rivnem tryvozhnosti v sytuatsii ispytu [Study of coping strategies of students with different levels of anxiety in the exam situation]. *Problemy suchasnoi psykhologii: Zb. nauk. prats Kam'ianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu im.Ivana Ohiiienka, Instytutu psykhologii im.H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy* / Za red. S.D. Maksymenka, L.A. Onufriievoi. Kam'ianets-Podilskii: Akxioma. V.18. S. 395–407 [in Ukrainian].

6. Kuzikova, S.B. (2020). Zhyttiistiikist yak adaptatsiinyi resurs osobystosti [Sustainability as an adaptation resource personality]. *Psykhologichni koordynaty rozvytku osobystosti: realii i perspektyvy: zb. nauk. materialiv V Mizhnar. nauk.-prakt. onlain-konf. (27-28 kvitnia 2020 r., m. Poltava)*. 71–73 [in Ukrainian].

7. Mannapova, K.R. (2012). Zhyttiistiikist v systemi poniattia zhyttiezdatnosti [Sustainability in the concept system vitality]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. H. S. Skovorody*. Vyp. 44 (1), 143–150 [in Ukrainian].

8. Osnovy reabilitatsiinoi psykhologii: podolannia naslidkiv kryzy (2018). [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]. Navchalnyi posibnyk. Tom 2. Kyiv. 240 s. [in Ukrainian].

9. Rodina, N.V. (2011). Psykhologhiia kopinh-povedinky: systemne modelivannia: monohrafiia [Psychology of coping-behavior: system modeling: monograph]. Odessa: vydavets Bukaiev V.V. 364 s. [in Ukrainian].

10. Tytarenko, T.M. (2007). Zhyttievi kryzy: tekhnologii konsultuvannia [Life crises: consulting technologies]. T.M. Tytarenko. K. 324s. [in Ukrainian].
11. Tkachuk, T.A. (2011). Kopinh–povedinka: stratehii ta zasoby realizatsii. Monohrafiia [Coping behavior: strategies and means of implementation. Monograph]. Irpin: NU Derzhavnoi podatkovoi sluzhby Ukrainy. 286 s. [in Ukrainian].
12. Chykhantsova, O.A. (2017). Model zhyttiistiki osobystosti [Model of vitality of personality]. *Aktualni problemy psykholohii. Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Vyp. 17. T. 5, 142–150 [in Ukrainian].
13. Chykhantsova, O.A. (2019a). Zhyttiistiki ta yii zv'iazok z tsinnostiamy Osobystosti [Sustainability and its connection with values]. *Zb. nauk. prats Kam'ianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu im. Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy* / za nauk. red. S.D. Maksymenka, L.A. Onufriievoi. № 42, 211–232 [in Ukrainian].
14. Chykhantsova, O.A. (2019b). Zhyttiistiki samodeterminovanoi osobystosti ta yii skladovi [The sustainability of the self-determined personality and its components]. Monohrafiia za red. L. Z. Serdiuk. *Psykholohichni tekhnologii samodeterminatsii rozvytku osobystosti* (s. 71-79). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
15. Folkman, S. (1988). Ways of Coping Questionnaire sampler set: Manual, test booklet, scoring key / S. Folkman, R.S. Lazarus. Palo Alto CA: Mind Garden Inc. for Consulting Psychologists Press. 42 p.
16. Forman, S.G. (1993). Coping Skills Interventions for Children and Adolescents / Susan G. Forman. Jossey-Bass Publishers. 209 p.
17. Frydenberg, E. (1997). Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives / Erica Frydenberg. London; New York: Routledge. 233 p.
18. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley. 11–32.
19. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
20. Lazarus, R. (2006). Coping with Aging / Richard S. Lazarus, Bernice N. Lazarus. Oxford University Press. p. 256.
21. Stress and the Family (1983). Coping with Normative Transitions / Ed. By I. Hamilton, McCubbin, Ph.D., and Charles R. Figley, Ph.D. New York: Brunner/Mazel Publishers. Vol.1. 324 p.
22. Selye, H. (1956). The Stress of Life. N.Y. 216 p.

**Svitlana Symonenko,**

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,  
The State Institution «South Ukrainian National  
Pedagogical University named after K. D. Ushynsky»,  
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5491-6637>*

**Olena Hrek,**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
The State Institution «South Ukrainian National  
Pedagogical University named after K. D. Ushynsky»,  
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7925-0939>*

**Olena Kostyunina,**

*Assistant,  
The State Institution «South Ukrainian National  
Pedagogical University named after K. D. Ushynsky»,  
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9693-8455>*

## MASTERY BEHAVIOR AND RESILIENCE IN COMBAT STRESS CONDITIONS

*The article presents an empirical study devoted to the study of the psychological features of the mastery behavior of servicemen who are in a state of combat stress. Mastery behavior is presented as a complex phenomenon associated with the level of vitality. The article offers research methods, quantitative and qualitative analysis of research results. The obtained results of the study prove that the researched have insufficiently developed social strategies and the component of control, which are compensated by the formed readiness to act without reliable guarantees of success, openness to new experiences and a focus on physical activity.*

**Key words:** *mastery behavior, vitality, combat stress, psychological readiness, individual strategies, risk taking, military personnel.*

*Подано до редакції 13.03.2024*