



УДК 159.923.2:316.6

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-2\(54\)-2754-2765](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-2(54)-2754-2765)

Перелигіна Ліна Анатоліївна доктор біологічних наук, професор, професор кафедри психологічного консультування і психотерапії Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-2594-6321>

Швалб Антон Юрійович кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри прикладної психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, м. Харків, <https://orcid.org/0009-0001-7975-6024>

Богдан Жанна Борисівна доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і соціології Харківського національного економічного університету ім. Семе́на Кузне́ця, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-1560-9516>

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНА НАДІЙНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті представлено теоретико-емпіричне дослідження проблеми стресостійкості, психологічної готовності та психологічної надійності особистості в екстремальних умовах діяльності. Актуальність дослідження зумовлена сучасними суспільними викликами, пов'язаними зі зростанням кількості надзвичайних ситуацій, тривалим впливом бойових дій та необхідністю забезпечення ефективної й безпомилкової професійної діяльності фахівців екстремального профілю. В умовах високого психоемоційного навантаження особливого значення набувають індивідуальні психологічні ресурси, зокрема стресостійкість, життєстійкість та сформованість адаптивної копінг-поведінки.

Метою дослідження є виявлення особливостей стресостійкості та копінг-стратегій осіб, які виконують професійні завдання в екстремальних умовах, а також аналіз їх взаємозв'язку з психологічною надійністю та безпомилковістю діяльності.

У дослідженні взяли участь 60 респондентів віком від 20 до 45 років, діяльність яких пов'язана з підвищеним рівнем ризику. Для досягнення поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу стресостійкості та соціальної адаптації Холмса–Раге, опитувальник копінг-поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман, методику оцінки нервово-психічної стійкості, а також метод експертної оцінки безпомилковості професійної діяльності. Для перевірки узгодженості експертних суджень застосовано



коефіцієнт конкордації W Кендалла. Статистичну обробку результатів здійснено з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу.

Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих позитивних зв'язків між рівнем стресостійкості, використанням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та показниками психологічної надійності й безпомилковості діяльності. Водночас встановлено негативний зв'язок між стратегіями уникнення та ефективністю професійних дій в екстремальних умовах. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки та впровадження програм психологічної підготовки, профілактики емоційного виснаження й підвищення психологічної надійності фахівців екстремального профілю.

Ключові слова: стресостійкість, психологічна надійність, безпомилковість, життєстійкість, фахівець екстремального профілю, копінг-стратегії, професійна діяльність, психологічна готовність.

Perelygina Lina Anatoliivna Doctor of Biological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychological Counseling and Psychotherapy, V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-2594-6321>

Shvalb Anton Yuriiovich, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Applied Psychology, V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, <https://orcid.org/0009-0001-7975-6024>

Bogdan Zhanna Borysivna Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology and Sociology, Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-1560-9516>

STRESS RESISTANCE AND PSYCHOLOGICAL RELIABILITY OF PERSONALITY IN EXTREME CONDITIONS OF ACTIVITY

Abstract. The article presents a theoretical and empirical study of stress resistance, psychological readiness, and psychological reliability of personality in extreme conditions of professional activity. The relevance of the research is determined by contemporary social challenges associated with the increasing number of emergency situations, the prolonged impact of combat actions, and the need to ensure effective and error-free performance of specialists whose professional activity involves a high level of risk.

Under conditions of intense psycho-emotional load, individual psychological resources, particularly stress resistance, resilience, and adaptive coping behavior, become crucial for maintaining professional reliability.





The aim of the study is to identify the characteristics of stress resistance and coping strategies of individuals performing professional tasks in extreme conditions, as well as to analyze their relationship with psychological reliability and error-free activity.

The empirical study involved 60 respondents aged from 20 to 45 years whose professional activities are carried out under conditions of increased risk. A комплекс psychodiagnostic tools was applied, including the Holmes–Rahe Stress Scale, the Coping Strategies Questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman, the method for assessing neuropsychological stability, and expert evaluation of error-free professional activity. The level of agreement among expert judgments was verified using Kendall's coefficient of concordance (W). Statistical data processing was performed using descriptive statistics and correlation analysis.

The results revealed statistically significant positive relationships between stress resistance, the use of problem-focused coping strategies, and indicators of psychological reliability and error-free activity in extreme conditions. At the same time, avoidance coping strategies were negatively associated with professional effectiveness. The practical significance of the study lies in the possibility of applying the obtained results in the development of psychological training and support programs aimed at enhancing stress resistance, preventing emotional exhaustion, and increasing the psychological reliability of specialists working in extreme conditions.

Keywords: stress resistance, psychological reliability, error-free activity, resilience, extreme-profile specialist, coping strategies, professional activity, psychological readiness.

Постановка проблеми. Сучасні умови суспільного розвитку характеризуються зростанням кількості кризових подій, що супроводжуються високим рівнем загрози життю та здоров'ю людини. Бойові дії, надзвичайні ситуації природного й техногенного характеру, гуманітарні катастрофи формують специфічне середовище діяльності, яке вимагає від особистості максимальної мобілізації психічних ресурсів. В таких умовах особливого значення набувають стресостійкість, психологічна готовність і психологічна надійність як системоутворювальні чинники ефективної професійної діяльності.

Діяльність в екстремальних умовах супроводжується інтенсивним стресовим навантаженням, дефіцитом часу, інформаційною невизначеністю та високою відповідальністю за наслідки прийнятих рішень. За відсутності належної психологічної підготовки це може призводити до зниження безпомилковості дій, порушення самоконтролю та розвитку дезадаптивних психічних станів.

У зв'язку з цим актуальним є дослідження психологічних механізмів адаптації особистості до екстремальних умов діяльності, зокрема ролі копінг-поведінки та стресдолаючої поведінки у забезпеченні психологічної та психічної стійкості.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика стресостійкості, психологічної готовності та психологічної надійності особистості в екстремальних умовах діяльності є однією з центральних у сучасній психологічній науці, що зумовлено зростанням кількості кризових і травматичних подій, зокрема надзвичайних ситуацій і бойових дій. Аналіз наукових джерел свідчить про міждисциплінарний характер даної проблеми, яка розглядається в межах загальної, соціальної, військової та клінічної психології.

Фундаментальні підходи до розуміння феномену стресу були закладені в класичних працях Г. Сельє, який розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги середовища [1]. Подальший розвиток проблеми пов'язаний із переходом від біологічного до психологічного трактування стресу, що знайшло відображення у транзакційній теорії Р. Лазаруса та С. Фолкман [2]. У межах цього підходу ключовими детермінантами стресової реакції визнаються когнітивна оцінка ситуації та індивідуальні стратегії копінг-поведінки, що безпосередньо впливають на ефективність діяльності в складних умовах.

Суттєвий внесок у розвиток сучасних уявлень про подолання стресу зробив Hobfoll S., запропонувавши теорію збереження ресурсів [3]. У межах цієї теорії стрес розглядається як наслідок втрати або загрози втрати особистісних, соціальних і матеріальних ресурсів. Даний підхід є особливо релевантним для аналізу психологічного стану осіб, які перебувають в умовах бойових дій, оскільки тривале перебування в ситуації небезпеки супроводжується систематичним виснаженням ресурсів і зростанням ризику дезадаптації.

У зарубіжних дослідженнях останніх років значна увага приділяється феномену резильєнтності як здатності особистості відновлювати психологічну рівновагу після впливу травматичних подій. У працях G. Bonanno, A. Masten, R. Bryant резильєнтність розглядається як динамічний процес, що формується під впливом індивідуальних і соціальних чинників [4; 5; 6]. Водночас у цих дослідженнях недостатньо розкрито зв'язок між резильєнтністю, копінг-поведінкою та безпомилковістю професійної діяльності в умовах реального ризику.

Українська психологічна школа представлена ґрунтовними дослідженнями проблеми діяльності в екстремальних умовах. Зокрема, у працях Максименко С. Д. стресостійкість розглядається як системна властивість особистості, що забезпечує цілісність її психічного функціонування в умовах підвищеного навантаження. Автор підкреслює роль саморегуляції, мотивації та особистісного смислу діяльності у формуванні психологічної готовності до дій у кризових ситуаціях [7; 8].

Вагомий внесок у дослідження психологічної готовності та надійності фахівців екстремального профілю зробив Кокун О. М.. У його працях психологічна готовність розглядається як інтегративне утворення, що включає когнітивний, емоційний і вольовий компоненти та безпосередньо впливає на ефективність діяльності в умовах бойових дій. Дослідник наголошує, що





недостатній рівень психологічної готовності знижує здатність до прийняття адекватних рішень і підвищує ризик помилкових дій [9; 10].

Значний масив досліджень українських авторів присвячений проблемі психологічної стійкості військовослужбовців і фахівців служб реагування. У працях М. Корольчука, Н. Агаєва, О. Кокуна підкреслюється, що психологічна та психічна стійкість є необхідною умовою збереження професійної ефективності в умовах тривалого стресу [10; 11]. Водночас зазначається, що стійкість не є вродженою характеристикою, а формується в процесі професійної підготовки та спеціальних психологічних тренувань.

Аналіз сучасних публікацій також свідчить про зростання інтересу до проблеми копінг-поведінки в умовах надзвичайних ситуацій. Дослідження показують, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії пов'язані з вищим рівнем адаптації та психологічної надійності, тоді як стратегії уникнення мають дезадаптивний характер у ситуаціях високого ризику. Проте більшість робіт зосереджуються на загальних показниках психічного благополуччя, не враховуючи специфіку професійної діяльності та критерій безпомилковості виконання завдань.

Важливе значення для осмислення психологічної стійкості особистості в умовах повномасштабної війни мають новітні емпіричні дослідження українських авторів, зокрема роботи Швалб А. Ю., Яновська С. Г. та Перелигіна Л. А. [12], присвячені аналізу життєстійкості та копінг-стратегій цивільного населення України в умовах повномасштабної війни. У зазначеному дослідженні життєстійкість розглядається як багатовимірне особистісне утворення, що включає здатність до збереження смислової цілісності, контролю над життєвими подіями та активного подолання стресових впливів.

Особливу увагу автори приділяють ролі соціальної підтримки як ключового ресурсу адаптації, що істотно модулює вибір копінг-стратегій. Результати дослідження свідчать, що за умов високого рівня соціальної підтримки зростає частота використання проблемно-орієнтованих і смислотворчих копінг-стратегій, тоді як дефіцит підтримки пов'язаний із домінуванням емоційно-орієнтованих та унікальних форм стресдолаючої поведінки. Ці висновки мають принципове значення для розуміння механізмів психологічної стійкості в умовах війни, оскільки демонструють, що ефективність копінг-поведінки зумовлюється не лише індивідуальними характеристиками, а й соціальним контекстом життєдіяльності.

У контексті дослідження психологічної надійності діяльності в екстремальних умовах наведені результати дозволяють зробити висновок, що соціальна підтримка виступає важливим опосередковуючим чинником між стресовими впливами та здатністю особистості зберігати функціональну готовність до дій.

Це доповнює класичні підходи до розуміння стресостійкості, розширюючи їх за рахунок соціально-психологічного виміру.



Подальший розвиток цієї проблематики представлений у роботі ШвалбА.Ю., Перелигіна Л. А. та Зотова Л. М. [13], присвяченій дослідженню життєстійкості та емоційного вигорання внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. Автори емпірично доводять, що низький рівень життєстійкості тісно пов'язаний із проявами емоційного виснаження, деперсоналізації та зниженням суб'єктивного відчуття контролю над життєвими обставинами.

Особливу цінність становить запропонована авторами психологічна інтервенційна модель, спрямована на відновлення життєстійкості та зниження рівня емоційного вигорання. У межах цієї моделі життєстійкість розглядається як динамічна характеристика, що може цілеспрямовано розвиватися шляхом формування адаптивних копінг-стратегій, відновлення ресурсів та посилення суб'єктної позиції особистості. Такий підхід концептуально узгоджується з теорією збереження ресурсів та сучасними уявленнями про психологічну готовність як процес, а не фіксований стан.

Інтеграція результатів зазначених досліджень у загальний науковий контекст дозволяє зробити висновок, що життєстійкість, копінг-поведінка та соціальна підтримка утворюють взаємопов'язану систему психологічних чинників, яка визначає здатність особистості зберігати психологічну та психічну стійкість в умовах війни. Водночас аналіз літератури засвідчує недостатню кількість досліджень, у яких ці чинники розглядаються у зв'язку з показниками психологічної надійності та безпомилковості діяльності в екстремальних умовах, що зумовлює актуальність і наукову новизну представленого дослідження.

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що проблема стресостійкості та психологічної надійності в екстремальних умовах діяльності є достатньо розробленою на теоретичному рівні, однак потребує подальших емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення взаємозв'язку між копінг-поведінкою, психологічною готовністю та ефективністю професійної діяльності в умовах бойових дій і надзвичайних ситуацій. Саме це й зумовило постановку мети та завдань даного дослідження.

Мета статті – теоретично та емпірично дослідити особливості стресостійкості, психологічної готовності та копінг-поведінки особистості в екстремальних умовах діяльності.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 60 осіб віком 20–45 років, діяльність яких пов'язана з екстремальними умовами (військово-службовці та фахівці служб реагування). Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, анонімності та етичності.

Для досягнення поставленої мети у дослідженні використано такі методи: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел); емпіричні (шкала стресостійкості та соціальної адаптації Холмса–Раге; опитувальник копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкман; опитувальник нервово-психічної стійкості; експертна оцінка безпомилковості професійної діяльності); статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз (r-Пірсона)).



Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє охарактеризувати особливості стресостійкості, копінг-поведінки та психологічної надійності осіб, діяльність яких відбувається в екстремальних умовах.

Як видно з даних, наведених у таблиці 1, у 32 % респондентів виявлено високий рівень стресостійкості, що свідчить про здатність ефективно регулювати емоційні стани та підтримувати продуктивність діяльності за умов значного психоемоційного навантаження.

Таблиця 1.

Рівні стресостійкості респондентів

Рівень стресостійкості	Кількість (%)
Високий	32 %
Середній	48 %
Низький	20 %

Середній рівень стресостійкості, зафіксований у 48 % опитаних, вказує на достатній адаптаційний потенціал, який, однак, може знижуватися за умов тривалого або повторного впливу екстремальних факторів. Низький рівень стресостійкості, виявлений у 20 % респондентів, є показником підвищеної вразливості до стресу та ризику зниження психологічної надійності діяльності в умовах надзвичайних ситуацій і бойових дій.

Результати кореляційного аналізу (таблиця 2) свідчать про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем стресостійкості та психологічною надійністю ($r = 0,48$; $p \leq 0,05$).

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між показниками дослідження

Показники	r	p
Стресостійкість – психологічна надійність	0,48	$\leq 0,05$
Проблемно-орієнтований копінг – безпомилковість	0,52	$\leq 0,01$
Уникнення – ефективність діяльності	-0,41	$\leq 0,05$

Це означає, що зі зростанням стресостійкості підвищується стабільність психічних процесів і передбачуваність поведінки респондентів у критичних ситуаціях. Отриманий результат підтверджує положення про те, що стресостійкість є системоутворювальним компонентом психологічної надійності особистості в екстремальних умовах діяльності.

Особливої уваги заслуговує встановлений позитивний кореляційний зв'язок між використанням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та безпомилковістю професійної діяльності ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що орієнтація на активне розв'язання проблеми, аналіз ситуації та планування дій сприяє зниженню кількості помилок і підвищенню ефективності виконання завдань в умовах дефіциту часу та інформації. У контексті бойових дій такі



копінг-стратегії виступають важливим психологічним ресурсом, що забезпечує адекватність і точність дій.

Водночас було виявлено статистично значущий негативний зв'язок між стратегіями уникнення та ефективністю діяльності ($r = -0,41$; $p \leq 0,05$). Даний результат свідчить про дезадаптивний характер унікальної копінг-поведінки в екстремальних умовах. Схильність до психологічного дистанціювання, заперечення або відкладання вирішення проблеми знижує рівень самоконтролю та ускладнює прийняття своєчасних рішень, що негативно позначається на безпомилковості дій у надзвичайних ситуаціях.

Отримані емпіричні дані узгоджуються з положеннями транзакційної теорії стресу, згідно з якою ефективність діяльності в умовах стресу значною мірою визначається особливостями когнітивної оцінки ситуації та вибором копінг-стратегій. Респонденти з високим рівнем психологічної та психічної стійкості демонструють переважно адаптивні форми стресдолаючої поведінки, що дозволяє їм зберігати функціональну готовність до діяльності в екстремальних умовах.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що стресостійкість і сформована копінг-поведінка виступають ключовими чинниками психологічної надійності та безпомилковості діяльності в умовах надзвичайних ситуацій і бойових дій. Це дозволяє розглядати розвиток адаптивних копінг-стратегій як перспективний напрям психологічної підготовки фахівців екстремального профілю.

З метою підвищення об'єктивності оцінки професійної ефективності респондентів в умовах екстремальної діяльності у дослідженні було застосовано метод експертної оцінки безпомилковості діяльності. Експертами виступили безпосередні керівники та старші фахівці підрозділів ($N = 5$), які мають досвід роботи з респондентами в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій.

Експертна оцінка здійснювалася за такими критеріями: точність виконання професійних дій; дотримання алгоритмів і інструкцій; своєчасність прийняття рішень; здатність зберігати самоконтроль в умовах високого стресу; кількість допущених помилок у критичних ситуаціях.

Оцінювання проводилося за 10-бальною шкалою, де вищі бали відповідали більш високому рівню безпомилковості діяльності.

Таблиця 3

Рівні безпомилковості професійної діяльності
за результатами експертної оцінки

Рівень безпомилковості	Діапазон балів	Кількість респондентів (%)
Високий	8–10	30 %
Середній	5–7	50 %
Низький	≤ 4	20 %





Отримані результати свідчать, що у 30 % респондентів зафіксовано високий рівень безпомилковості діяльності, що проявляється у стабільному дотриманні професійних алгоритмів навіть за умов значного психоемоційного навантаження. Середній рівень безпомилковості, виявлений у половини вибірки, характеризується ситуативними труднощами у прийнятті рішень, які, однак, не призводять до критичних помилок. Низький рівень безпомилковості (20 %) пов'язаний із порушенням послідовності дій, зниженням самоконтролю та зростанням кількості помилкових рішень у стресових ситуаціях.

Для виявлення взаємозв'язків між безпомилковістю діяльності та психологічними характеристиками було проведено кореляційний аналіз.

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки між безпомилковістю
діяльності та психологічними показниками

Показники	r	p
Безпомилковість – стресостійкість	0,55	$\leq 0,01$
Безпомилковість – психологічна надійність	0,58	$\leq 0,01$
Безпомилковість – проблемно-орієнтований копінг	0,52	$\leq 0,01$
Безпомилковість – копінг уникнення	-0,46	$\leq 0,05$

Результати свідчать про наявність статистично значущих позитивних зв'язків між рівнем безпомилковості діяльності та показниками стресостійкості й психологічної надійності. Це означає, що респонденти з вищою здатністю до регуляції емоційних станів і стабільності психічних процесів демонструють більш точні та ефективні професійні дії в екстремальних умовах.

Негативний кореляційний зв'язок між безпомилковістю діяльності та стратегіями уникнення підтверджує дезадаптивний характер цього типу копінг-поведінки в ситуаціях високого ризику, оскільки він знижує швидкість реагування та адекватність прийняття рішень.

Інтеграція результатів експертної оцінки безпомилковості діяльності з даними психодіагностичного обстеження дозволяє зробити висновок, що психологічні характеристики особистості мають безпосередній вплив на якість виконання професійних завдань в екстремальних умовах. Безпомилковість діяльності виступає інтегральним показником психологічної надійності, що відображає здатність особистості підтримувати ефективне функціонування в умовах бойових дій і надзвичайних ситуацій.

Отримані результати узгоджуються з даними попередніх досліджень, які вказують на ключову роль адаптивних копінг-стратегій у забезпеченні ефективної діяльності в екстремальних умовах. Негативна кореляція між унікальною копінг-поведінкою та безпомилковістю діяльності підтверджує результати попередніх досліджень, у яких зазначається, що уникнення в умовах реальної загрози життю знижує рівень ситуаційного контролю та ускладнює



адаптацію до швидкозмінних обставин. У контексті бойових дій така поведінка може призводити до затримки прийняття рішень, зростання кількості помилок та підвищення ризику дезорганізації діяльності.

Отримані результати дозволяють також зробити висновок про тісний взаємозв'язок між психологічною та психічною стійкістю і сформованістю стресдолаючої поведінки. Особи з високим рівнем стресостійкості не лише краще витримують психоемоційне навантаження, а й демонструють здатність до гнучкої перебудови поведінки залежно від вимог ситуації. Це узгоджується з положеннями сучасних підходів до розуміння адаптації як динамічного процесу, а не фіксованої характеристики.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що стресостійкість, психологічна готовність і копінг-поведінка утворюють єдину функціональну систему, яка забезпечує психологічну надійність діяльності в екстремальних умовах. Саме ця система дозволяє особистості зберігати безпомилковість дій, адекватність оцінки ситуації та ефективність професійного функціонування в умовах надзвичайних ситуацій і бойових дій.

Таким чином, результати дослідження не лише підтверджують положення провідних психологічних теорій, а й розширюють уявлення про практичні механізми забезпечення психологічної надійності діяльності фахівців екстремального профілю. Це створює підґрунтя для подальших досліджень і розробки цілеспрямованих програм психологічної підготовки та підтримки.

Висновки. Теоретико-емпіричний аналіз засвідчив, що стресостійкість, психологічна готовність і психологічна надійність є взаємопов'язаними характеристиками особистості, які забезпечують ефективність професійної діяльності в екстремальних умовах, зокрема під час бойових дій і надзвичайних ситуацій.

Встановлено, що високий рівень стресостійкості асоціюється зі збереженням психологічної та психічної стійкості, стабільністю емоційної регуляції та здатністю особистості підтримувати продуктивне функціонування в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження.

Доведено, що використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій позитивно пов'язане з показниками психологічної надійності та безпомилковості професійної діяльності, тоді як домінування стратегій уникнення знижує ефективність дій в екстремальних умовах.

Результати психодіагностичного обстеження та експертної оцінки свідчать про те, що безпомилковість діяльності виступає інтегральним показником психологічної надійності, який відображає здатність особистості зберігати самоконтроль, точність і адекватність рішень у ситуаціях підвищеного ризику. Високий рівень узгодженості експертних оцінок підтверджує надійність використаного експертного методу та доцільність його застосування у комплексному аналізі ефективності діяльності фахівців екстремального профілю. Інтеграція результатів психодіагностичного обстеження, аналізу копінг-поведінки та експертної оцінки дозволяє більш повно оцінити психологічну



надійність діяльності та визначити ключові психологічні чинники її забезпечення в екстремальних умовах.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підготовки, формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення психологічної надійності фахівців, діяльність яких пов'язана з підвищеним рівнем ризику.

Література:

1. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ : Наукова думка, 1979. 128 с.
2. Folkman S. Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*. 2010. Vol. 19. P. 901–908.
3. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. New York : Springer, 2018. 352 p.
4. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28.
5. Masten A. S. Resilience in developing systems. *American Psychologist*. 2021. Vol. 76(2). P. 207–219.
6. Bryant R. A. Post-traumatic stress disorder: A state-of-the-art review. *The Lancet Psychiatry*. 2019. Vol. 6. P. 299–310.
7. Maksymenko S., Kokun O. Psychological readiness as a factor of professional reliability. *Psychological Journal*. 2019. Vol. 25(2). P. 87–98.
8. Максименко С. Д. Психологічні механізми адаптації особистості до стресу. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 312 с.
9. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічна стійкість особистості в умовах бойових дій. Київ : ФОП Маслаков, 2021. 224 с.
10. Kokun O., Korolchuk M., Agayev N. Psychological resilience of military personnel in combat conditions. *Journal of Military Psychology*. 2020. Vol. 32(3). P. 145–158.
11. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічні основи діяльності в екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 320 с.
12. Швалб А.Ю., Яновська С.Г., Перелигіна Л.А. Особливості життєстійкості та копінг - стратегій цивільного населення України під час повномасштабної війни: роль соціальної підтримки. Вісник харківського національного університету імені В.Н. Каразіна Серія “Психологія”. 2025. Випуск 78 Збірник наукових праць. С. 46-52. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/26689/23956>
13. Швалб А.Ю., Перелигіна Л.А., Зотова Л.М. Життєстійкість та емоційне вигорання внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: емпіричний аналіз та психологічна інтервенційна модель. Габітус, Випуск 77. Т. 2. 2025. С. 141-145. http://habitus.od.ua/journals/2025/77-2025/77-2_2025.pdf

References:

1. Selye, H. (1979). *Stress without distress*. Kyiv: Naukova Dumka.
2. Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901–908.
3. Hobfoll, S. E. (2018). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Springer.
4. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
5. Masten, A. S. (2021). Resilience in developing systems. *American Psychologist*, 76(2), 207–219.



6. Bryant, R. A. (2019). Post-traumatic stress disorder: A state-of-the-art review. *The Lancet Psychiatry*, 6, 299–310.
7. Maksymenko, S., & Kokun, O. (2019). Psychological readiness as a factor of professional reliability. *Psychological Journal*, 25(2), 87–98.
8. Maksymenko, S. D. (2020). *Psychological mechanisms of personality adaptation to stress*. Kyiv: G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine.
9. Kokun, O. M., Ahaiev, N. A., & Pishko, I. O. (2021). *Psychological resilience of personality in combat conditions*. Kyiv: FOP Maslakov.
10. Kokun, O., Korolchuk, M., & Agayev, N. (2020). Psychological resilience of military personnel in combat conditions. *Journal of Military Psychology*, 32(3), 145–158.
11. Korolchuk, M. S., & Krainiuk, V. M. (2006). *Socio-psychological foundations of activity in extreme conditions*. Kyiv: Nika-Center.
12. Shvalb, A. Yu., Yanovska, S. H., & Perelygina, L. A. (2025). Features of resilience and coping strategies of the civilian population of Ukraine during the full-scale war: The role of social support. *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology"*, 78, 46–52. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/26689/23956>
13. Shvalb, A. Yu., Perelygina, L. A., & Zotova, L. M. (2025). Resilience and emotional burnout of internally displaced persons under war conditions: An empirical analysis and psychological intervention model. *Habitus*, 77(2), 141–145. http://habitus.od.ua/journals/2025/77-2025/77-2_2025.pdf