Богуш Анна Геннадіївна
здобувач вищої освіти психологічного факультету
Міжрегіональна Академія управління персоналом; Україна

Науковий керівник: Данильчук Лариса Олексіївна
доктор психологічних наук, професор
Міжрегіональна Академія управління персоналом; Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОКРАЩЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

АНОТАЦІЯ. У статті розглянуто проблему психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності. На основі теоретичного аналізу визначено сутність психологічної адаптації як активного динамічного процесу, що забезпечує збереження психічного здоров'я та професійної ефективності в екстремальних умовах. Емпіричне дослідження проведено на вибірці 40 осіб (20 військовослужбовців з бойовим досвідом та 20 цивільних осіб) з використанням методик CD-RISC-10, PSS-10 та Brief-COPE. Результати показали, що військовослужбовці мають вищий рівень резильєнтності порівняно з цивільними (27,6 проти 24,3 бала), однак рівень сприйманого стресу в обох групах статистично подібний (22,2 та 21,7 бала відповідно). Виявлено суттєві відмінності у копінг-стратегіях: військові переважно використовують активний копінг, планування та гумор, тоді як цивільні частіше вдаються до вентиляції емоцій, заперечення та самозвинувачення. Кореляційний аналіз засвідчив, що у військових резильєнтність потужно знижує рівень стресу через активні копінги, однак супроводжується блокуванням емоційної підтримки, тоді як у цивільних цей зв'язок є слабким, а стрес тісно пов'язаний з емоційно-експресивними стратегіями. Обґрунтовано необхідність диференційованої системи психологічного супроводу, що враховує специфіку адаптаційних механізмів військових та цивільних, а також інтеграцію військових і цивільних психологічних ресурсів на рівні підрозділу, родини та громади.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ***психологічна адаптація, військовослужбовці, бойова діяльність, резильєнтність, копінг-стратегії, сприйманий стрес, посттравматичний стресовий розлад.***

Авторські права захищено | CC BY-SA 4.0

В умовах повномасштабної війни в Україні питання психологічного стану військовослужбовців набуває критичного значення. Постійне перебування в екстремальних умовах, тривалий бойовий стрес, фізичне та емоційне виснаження висувають високі вимоги до адаптаційних можливостей особистості. Психологічна адаптація є тим механізмом, який дозволяє військовослужбовцю не лише ефективно виконувати бойові завдання, а й зберігати психічне здоров'я для подальшого функціонування у суспільстві. За даними Міністерства охорони здоров'я України та експертних оцінок ВООЗ, тривалий вплив бойових дій впливає на розвиток дезадаптивних станів у понад 25% особового складу, що без належного супроводу може перерости у стійкі форми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), хронічну тривогу та психосоматичні захворювання [23; 24].

Незважаючи на значну кількість досліджень у військовій психології, сучасний досвід бойових дій в Україні має свою специфіку, що потребує глибшого вивчення процесу адаптації «тут і зараз». Вагомий внесок у дослідження загальних механізмів адаптації та психології військової діяльності зробили такі зарубіжні вчені, як Г. Сельє [1], Р. Лазарус, А. Кардінер та Ч. Фіглі. У вітчизняній науковій школі ці питання ґрунтовно вивчали О. О. Кокун [7; 8], В. І. Осьодло [9; 10], М. С. Корольчук [11; 12], С. Д. Максименко [5; 6], В. В. Стасюк [13] та інші. Проте швидка зміна характеру бойових дій потребує постійного оновлення практичного інструментарію психологічної допомоги.

Особливої уваги потребує період переходу від бойових умов до цивільного життя або короткочасного відпочинку. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовця залежить не лише від його внутрішніх ресурсів, а й від готовності оточення (цивільних осіб, родин, громад) до адекватної взаємодії. Нерозуміння цивільним населенням специфіки бойового досвіду часто стає бар'єром, що посилює відчуття ізоляції військовослужбовців [14; 24]. Таким чином, розробка практичних рекомендацій для покращення психологічної адаптації військовослужбовців, які охоплюють як підготовку самих військових, так і просвіту цивільного оточення, є вкрай актуальним завданням сучасної психології.

Мета дослідження: Із теоретичних позицій та емпіричного вивчення виявити особливості психологічної адаптації військовослужбовців, а також розробити комплекс заходів, практичних рекомендацій для підвищення їхньої стійкості та покращення соціальної взаємодії.

Матеріали та методи дослідження: Емпіричне дослідження проводилося на базі Науково-навчального експертного центру «Бородянка» з використанням онлайн-форми (google-forms). У дослідженні взяли участь

 Авторські права захищено | CC BY-SA 4.0

особи віком 25-40 років. Загальний обсяг вибірки становив 40 осіб (по 20 у кожній групі). Основну групу склали військовослужбовці з досвідом участі у бойових діях, контрольну - цивільні особи без бойового досвіду, збалансовані за віком.

Для діагностики використано комплекс стандартизованих методик:

1. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) [25] - вимірювання психологічної пружності (резильєнтності) як здатності відновлюватися після стресових подій. Сумарний бал варіюється від 0 до 40.
2. Шкала сприйманого стресу (PSS-10) [27] - оцінка суб'єктивного відчуття стресу, перевантаженості та втрати контролю (0-40 балів).
3. Короткий опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE) [28] - визначення домінуючих стратегій подолання стресу (14 шкал, 28 тверджень).

Статистичний аналіз виконано з використанням U-критерію Манна-Уітні для порівняння груп та коефіцієнта рангової кореляції Спірмена для виявлення взаємозв'язків між показниками.

Результати дослідження. Аналіз результатів за методикою CD-RISC-10 показав, що у групі військовослужбовців більшість респондентів мають середній рівень стійкості до стресу (55%, 11 осіб), високий рівень виявлено у 40% (8 осіб), низький - лише у 5% (1 особа). У контрольній групі цивільних осіб середній рівень становив 60% (12 осіб), високий - 40% (8 осіб), низький - 13,3% (2 особи). Описова статистика засвідчила вищі показники резильєнтності у військових: середнє значення 27,6 проти 24,3, медіана 27 проти 23, стандартне відхилення 4,85 проти 5,18 (табл. 1).

Таблиця 1

Статистика шкали стійкості до стресу (CD-RISC-10) у двох цільових групах

Група	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Військові	27,6	27	4,85	19	35
Цивільні	24,3	23	5,18	15	34

За методикою PSS-10 виявлено, що в обох групах жоден респондент не має низького рівня сприйманого стресу. Переважна більшість демонструє середній рівень (по 80% у кожній групі), високий рівень зафіксовано у 20% респондентів в обох групах. Порівняння за U-критерієм Манна-Уітні не виявило статистично значущих відмінностей між групами ($U=102$, $p>0,05$), що свідчить про подібний рівень хронічного стресового навантаження в умовах військового стану для обох категорій населення. Середнє значення у військових становило 22,2, у цивільних - 21,7 (табл. 2).

Авторські права захищено | CC BY-SA 4.0

Таблиця 2

Статистика шкали вираженості сприйманого стресу (PSS-10) у двох цільових групах

Група	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Військові	22,2	23	4,1	14	38
Цивільні	21,7	21	4,5	14	39

Найбільш виразні відмінності виявлено за опитувальником Brief-COPE (табл. 3). Військовослужбовці демонструють значно вищі показники за шкалами активного копінгу (3,73) та планування (3,73), гумору (3,20) порівняно з цивільними (3,27, 3,13 та 2,53 відповідно). Водночас показники вентиляції емоцій (2,00) та пошуку емоційної підтримки (2,00) у військових є критично низькими, тоді як у цивільних вони сягають 3,13 та 2,53. Також у військових вищий рівень вживання речовин (2,40) порівняно з цивільними (1,80), що свідчить про заміщення соціальної взаємодії фізіологічними способами регуляції.

Таблиця 3

Результати досліджуваних за опитувальником копінг-стратегій (Brief-COPE) (середні бали)

Копінг-стратегія	Військові	Цивільні
Активний копінг	3,73	3,27
Планування	3,73	3,13
Гумор	3,20	2,53
Прийняття	3,13	2,93
Позитивне переформулювання	3,07	3,13
Інструментальна підтримка	2,40	2,53
Емоційна підтримка	2,00	2,53
Вентиляція емоцій	2,00	3,13
Вживання речовин	2,40	1,80
Самозвинувачення	2,00	2,33
Заперечення	1,67	2,20

Кореляційний аналіз виявив принципово різну структуру взаємозв'язків між показниками у двох групах (табл. 4). У військовослужбовців зафіксовано сильний обернений зв'язок між резильєнтністю та сприйманим стресом ($r=-0,72$, $p=0,002$), що свідчить про ключову роль внутрішньої стійкості у зниженні суб'єктивного дистресу. Резильєнтність тісно пов'язана з активним копінгом ($r=0,58$), позитивним переформулюванням ($r=0,53$), відволіканням ($r=0,55$) та

Авторські права захищено | CC BY-SA 4.0

гумором (r=0,57), а також обернено - із запереченням (r=-0,54). Водночас виявлено обернену залежність між активним копінгом та пошуком емоційної підтримки (r=-0,52), що підтверджує феномен «капсулювання» емоцій.

У цивільних осіб зв'язок між резильєнтністю та стресом виявився слабким і статистично незначущим (r=-0,32, p=0,248), що вказує на недостатність внутрішніх ресурсів для протистояння хронічним загрозам. Стрес у цивільних позитивно корелює із запереченням (r=0,54), самозвинуваченням (r=0,52) та вентиляцією емоцій (r=0,57), а обернено - з релігією (r=-0,56). Також виявлено позитивний зв'язок між вентиляцією емоцій та емоційною підтримкою (r=0,60), що свідчить про більш відкритий, хоча й емоційно навантажений спосіб регуляції.

Таблиця 4

Значущі кореляційні зв'язки між показниками (коефіцієнт Спірмена)

Пара показників	Військовослужбовці (n=20)	Цивільні (n=20)
Резильєнтність - Сприйманий стрес	r = -0,72 (p=0,002)**	r = -0,32 (p=0,248) н/з
Резильєнтність – Активний копінг	r = 0,58 (p=0,023)*	r = 0,69 (p=0,004)**
Резильєнтність - Позитивне переформулювання	r = 0,53 (p=0,042)*	r = 0,55 (p=0,034)*
Резильєнтність - Заперечення	r = -0,54 (p=0,038)*	r = -0,65 (p=0,009)**
Сприйманий стрес - Вентиляція емоцій	н/з	r = 0,57 (p=0,027)*
Активний копінг – Емоційна підтримка	r = -0,52 (p=0,047)*	н/з

*Примітка: ** - p<0,01; * - p<0,05; н/з - незначущий.*

Отримані дані підтверджують, що психологічна адаптація військовослужбовців в умовах бойової діяльності формується як специфічний системний процес, що ґрунтується на поєднанні високої резильєнтності, активних когнітивно-поведінкових стратегій та емоційної стриманості. Вищий рівень стійкості у військових порівняно з цивільними (27,6 проти 24,3) узгоджується з даними О. О. Кокуна [7; 8] та М. С. Корольчука [11] про професійний відбір та психологічну підготовку як чинники підвищення адаптаційного потенціалу. Водночас статистично подібний рівень сприйманого стресу в обох групах свідчить про те, що військовий стан створює однаково виснажливе психотравмівне тло як для тих, хто безпосередньо воює, так і для цивільного населення, яке щодня перебуває під загрозою обстрілів. Це підтверджує гіпотезу про соціально-психологічну, а

Авторські права захищено | CC BY-SA 4.0

не виключно професійно-специфічну природу стресового навантаження в умовах війни [16; 24].

Ключові відмінності зафіксовано у сфері копінг-стратегій. Домінування активного копінгу, планування та гумору у військових, поряд із низькими показниками емоційної підтримки та вентиляції емоцій, відображає феномен «капсулювання» афективних переживань, який є адаптивним у короткостроковій перспективі, але створює ризик відкладеного посттравматичного стресового розладу [8; 24]. Це узгоджується з даними Дж. Герман [2] про те, що травма, спричинена діями іншої людини, має глибші наслідки через підрив довіри до соціального світу, а також із сучасними нейробіологічними дослідженнями [3]. Особливу увагу привертає виявлена тенденція до заміщення емоційної підтримки «хімічним копінгом» (вживання речовин - 2,40 у військових проти 1,80 у цивільних), що вказує на потребу в доступних фізіологічних методах регуляції в умовах ізоляції та високої інтенсивності бойових дій [16; 18].

Кореляційний аналіз засвідчив принципово різні структури адаптаційних механізмів. У військовослужбовців резильєнтність виступає ключовим буфером, що потужно знижує рівень стресу через активні дії, позитивне переосмислення та гумор, однак цей процес супроводжується блокуванням емоційної підтримки (обернений зв'язок між активним копінгом та пошуком емоційної підтримки). Це кількісно підтверджує феномен «капсулювання» та пояснює, чому військові, попри високу стійкість, є вразливими до відкладених психологічних наслідків. У цивільних осіб, навпаки, зв'язок між резильєнтністю та стресом є слабким, що свідчить про недостатність внутрішніх ресурсів для протистояння хронічним загрозам. Стрес у цивільних тісно пов'язаний з емоційно-експресивними стратегіями - запереченням, вентиляцією емоцій та самозвинуваченням, що відображає потребу в зовнішній підтримці та соціальному визнанні [14; 24; 29].

Отримані результати мають важливе практичне значення. По-перше, вони доводять необхідність диференційованої системи психологічного супроводу: для військовослужбовців пріоритетом є створення безпечних умов для поступового «розморожування» емоцій та запобігання відкладеному ПТСР, а для цивільних - підтримка в опануванні емоційними станами, зменшення почуття провини та формування додаткових психологічних опор. По-друге, виявлені відмінності в копінг-стратегіях створюють підґрунтя для непорозумінь між військовими та їхнім цивільним оточенням у період адаптації, що вимагає просвітницької роботи з родинами та громадами [22; 30]. По-третє, результати підтверджують ефективність поєднання когнітивно-поведінкової терапії, орієнтованої на травму, та десенсибілізації з переробкою рухом очей як методів, що дозволяють працювати з травматичним матеріалом без потреби в розлогому емоційному розкритті, що

 Авторські права захищено | CC BY-SA 4.0

відповідає виявленому профілю військовослужбовців [29; 30].

Проведене дослідження засвідчило, що психологічна адаптація військовослужбовців в умовах бойової діяльності є складним багатовимірним процесом, який не може бути забезпечений виключно силами армійської психологічної служби. Військовослужбовці демонструють вищий рівень резильєнтності порівняно з цивільними, однак рівень сприйманого стресу в обох групах є статистично подібним. Ключові відмінності полягають у копінг-стратегіях: військові покладаються на активні дії, планування та гумор, блокуючи емоційну підтримку та вентиляцію емоцій, що забезпечує ефективність у бою, але створює ризик відкладених психологічних наслідків. Цивільні особи, натомість, поєднують раціональне планування з емоційним вивільненням і зверненням по соціальну підтримку, що відображає необхідність одночасної психологічної та практичної переробки загроз, однак їхня резильєнтність не є достатнім буфером проти хронічного стресу.

Отримані результати підтверджують необхідність розбудови цілісної, безперервної та багаторівневої системи психологічної підтримки, яка охоплює всі етапи служби (підготовку, активні бойові дії, вихід із зони, реадаптацію) та передбачає активну, підготовлену участь родин, побратимів, командирів і громади. Особливої уваги набуває інтеграція військових і цивільних психологічних ресурсів за моделлю співпраці, де військовий психолог виконує функцію первинної ланки, а цивільні фахівці залучаються для спеціалізованої роботи з травмою, сімейними проблемами та залежностями. Найбільш ефективними психотерапевтичними методами є поєднання когнітивно-поведінкової терапії, орієнтованої на травму, та десенсибілізації з переробкою рухом очей, що дозволяє працювати з травматичним матеріалом на нейрофізіологічному рівні, оминаючи потребу в розлогому емоційному розкритті [29; 30].

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні ефективності алгоритмів психологічного супроводу в довгостроковій перспективі, розробці та апробації програм психологічної освіти для родин військовослужбовців та цивільних громад, а також у поглибленому аналізі нейробіологічних механізмів адаптації до хронічного бойового стресу.

Список використаних джерел:

[1] Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.
[2] Herman J. L. Trauma and Recovery. New York: Basic Books, 1992. 268 p.
[3] Van der Kolk B. The Body Keeps the Score. New York: Viking, 2014. 464 p.
[4] Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 1963. 165 p.
[5] Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ: Либідь, 2004. 520 с.
[6] Максименко С. Д. Психологія стресу. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 312 с.
[7] Кокун О. М. Психологічна стійкість військовослужбовців. Київ: Талком, 2012. 168 с.
[8] Кокун О. М. Психологія бойової діяльності. Київ: НАОУ, 2014. 254 с.

Авторські права захищено | CC BY-SA 4.0

[9] Осьодло В. І. Військова психологія. Київ: НУОУ, 2011. 360 с.
[10] Осьодло В. І. Психологічне забезпечення діяльності військ. Київ: НУОУ, 2016. 280 с.
[11] Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності в екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2009. 352 с.
[12] Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічна адаптація особистості. Київ: Ніка-Центр, 2006. 400 с.
[13] Стасюк В. В. Психологія стресових станів військовослужбовців. Київ: НУОУ, 2015. 210 с.
[14] Литвиненко О. Д. Психологічна допомога учасникам бойових дій. Київ: КНТ, 2018. 240 с.
[15] Військова психологія: підручник / за ред. Л. І. Левінської. Київ: Каравела, 2022. 416 с.
[16] Психологія бойової діяльності: навч. посібник для ВВНЗ / О. О. Кокун та ін. Київ: Талком, 2023. 272 с.
[17] Сергієнко О. А. Особливості формування психологічної готовності до бойових дій: монографія. Київ, 2023. 190 с.
[18] Харченко С. В. Психологічні механізми управління стресом у підрозділах ЗСУ: методичний посібник. Київ, 2022. 145 с.
[19] Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» від 20.12.1991 № 2011-XII (зі змінами). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12 (дата звернення: 10.05.2026).
[20] Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення психологічної реабілітації ветеранів війни...» від 29.11.2022 № 1338. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022 (дата звернення: 10.05.2026).
[21] Наказ Міністерства у справах ветеранів України «Про затвердження стандартів надання психологічної допомоги військовослужбовцям війни» від 18.03.2025 № 224. URL: https://mva.gov.ua/media/1/%D0%9D%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B7_224.pdf (дата звернення: 10.05.2026).
[22] Методичні рекомендації з психологічної реабілітації учасників бойових дій / Міністерство у справах ветеранів України. Київ, 2024. 98 с. URL: https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97/rekomendatsii-web-3.pdf (дата звернення: 10.05.2026).
[23] WHO (ВООЗ). Психічне здоров'я в умовах збройних конфліктів: довідник. Женева: ВООЗ, 2021. 120 с. URL: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/9852a508-fb95-495c-a1e7-b9efe7da271f/content (дата звернення: 10.05.2026).
[24] Чабан О. С. Психічні розлади в умовах війни: клініко-психологічний підхід. Київ: Медкнига, 2023. 210 с.
[25] Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2025. 12 с. URL: https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Stadnik.Melnyk.3.2025.CD-RISC.pdf (дата звернення: 06.05.2026).
[26] Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Опис копінг стратегій - коротка форма: метод. посіб. Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/376883593_Opis_koping_strategij_-_korotka_forma_metod_posib_ukr_versia (дата звернення: 06.05.2026).
[27] Тавровецька Н. І., Вельдбрехт О. О. Психометрична перевірка української версії шкали сприйнятого стресу (PSS-10). *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70). № 3. С. 116-122.
[28] Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Ukrainian Adaptation of the Brief-COPE Questionnaire. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. Вип. 10. С. 11-32. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-1 (дата звернення: 06.05.2026).
[29] Пасинчук К., Черненко О., Дячкова О. Психологічна реабілітація ветеранів війни: теоретичні та практичні аспекти. *Габітус*. 2025. № 68. С. 45-51.
[30] Сприяння подоланню травматичного досвіду військовослужбовців : методичні рекомендації / за наук. ред. Н. О. Костюк та ін. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 163 с.

 Авторські права захищено | CC BY-SA 4.0