

Ковтун Алла Юріївна 

кандидат психологічних наук, доцент,
кафедра загальної та практичної психології,
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна

olegkovtyn2010@ukr.net

Дергач Анна,

магістрантка спеціальності 053 «Психологія»,
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя,
ко-тренер груп підтримки для родин зниклих безвісти та загиблих
військовослужбовців у Veteran Hub,
м. Ніжин, Україна

dergachan@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗОНІ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

***Анотація.** У статті розглядається проблема психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців, які перебувають у зоні активних бойових дій. Наголошується на ролі копінг-стратегій як ключового механізму подолання бойового стресу та збереження соціально-психологічної адаптації в умовах тривалого екстремального навантаження. Узагальнено наукові підходи до розуміння копіngu, його зв'язку з показниками адаптації та симптомами посттравматичного стресового розладу. Окреслено значення задоволеності умовами служби та взаєминами з командуванням як чинників, що впливають на вибір копінг-стратегій. Обґрунтовано доцільність комплексного підходу до*

вивчення зазначеної проблематики та визначено методологічні засади подальшого емпіричного дослідження.

Ключові слова: *копінг-стратегії, бойовий стрес, соціально-психологічна адаптація, ПТСР, задоволеність службою.*

Annotation. *The article examines the psychological features of coping strategies of military personnel operating in active combat zones. Special attention is paid to the role of coping strategies as a key mechanism for overcoming combat stress and maintaining socio-psychological adaptation under conditions of prolonged extreme load. Scientific approaches to understanding coping, its relationship with adaptation indicators and symptoms of post-traumatic stress disorder are summarized. The importance of service satisfaction and relationships with command as factors influencing the choice of coping strategies is outlined. The necessity of a comprehensive approach to the study of this issue is substantiated, and the methodological foundations for further empirical research are defined.*

Key words: *coping strategies, combat stress, socio-psychological adaptation, PTSD, service satisfaction.*

Вступ. Перебування військовослужбовців у зоні активних бойових дій супроводжується впливом комплексу екстремальних стресогенних чинників, що створюють підвищене навантаження на психічні адаптаційні ресурси особистості. За таких умов особливої ваги набувають індивідуальні способи подолання стресу, зокрема копінг-стратегії, які значною мірою визначають ефективність соціально-психологічної адаптації та рівень психологічної стійкості військовослужбовців.

Разом із тим у сучасних психологічних дослідженнях недостатньо розробленим залишається питання взаємозв'язку копінг-стратегій військовослужбовців із рівнем їхньої задоволеності умовами служби та взаєминами з командуванням, а також із показниками соціально-психологічної адаптації та симптомами посттравматичного стресового розладу. Відсутність

комплексного підходу до аналізу зазначених чинників зумовлює необхідність їх ґрунтовного теоретичного осмислення та подальшої емпіричної перевірки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При виконанні дослідження була використана спеціальна фахова література [1 - 7]. Стрес у військовій службі доцільно розглядати як реакцію на інтенсивні та тривалі стресори, що перевищують звичні адаптаційні вимоги, зокрема в умовах бойової загрози та невизначеності. У такій ситуації ключовим стає не сам факт стресу, а те, які способи подолання обирає військовослужбовець і як це впливає на адаптацію.

Під дією стресорів людині необхідно змінювати звичні способи реагування, пристосовуватися до нових вимог ситуації та відновлювати власні ресурси. Ключову роль у цьому процесі відіграють стратегії копінг-поведінки, які забезпечують активне подолання або пом'якшення впливу стресових обставин.

У межах сучасних підходів копінг описують як усвідомлені когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресових вимог [1]. Для емпіричного аналізу в цій роботі найбільш придатною є модель Н. Ендлера та Дж. Паркера, яка розрізняє завданнєвий, емоційний та уникаючий стилі копіngu. На нашу думку, саме така тріада є практично цінною у військовому контексті, оскільки дозволяє відрізнити конструктивне розв'язання проблем від емоційної реактивності та поведінкового відходу від переживань, що по-різному пов'язані з адаптацією під час тривалого бойового стресу.

Узагальнюючи різні підходи, можна вважати, що копінг – це не разова реакція, а процес, який розгортається у часі й залежить від контексту ситуації. Повторювані способи реагування на стресові події поступово формують відносно стійкі копінг-стратегії, або стилі подолання. Важливо розрізнити копінг і неусвідомлювані механізми психологічного захисту: копінг пов'язаний із більш свідомим залученням ресурсів для зменшення впливу стресора [4]. У бойових умовах це може проявлятися як цілеспрямоване планування дій, пошук підтримки в підрозділі або контроль інформаційного навантаження, тоді як

захисти частіше мають характер автоматичних реакцій (заперечення, “відключення” переживань тощо).

Соціально-психологічна адаптація включає емоційний комфорт, самоприйняття, прийняття інших та відчуття внутрішнього контролю, а копінг є одним із ключових механізмів регуляції адаптаційних процесів [4, с. 113]. Однак у військовому середовищі адаптація визначається не лише індивідуальними ресурсами, а й організаційним контекстом — зрозумілістю вимог, довірою в підрозділі, стилем керівництва. Тому аналіз копіngu доцільно поєднувати з оцінкою задоволеності службою та взаєминами з командуванням. В українській науці інтерес до проблематики копінг-стратегій військовослужбовців помітно посилюється впродовж останніх років: дослідники (В. Корольчук, С. Корсун, К. Кравченко, В. Осьодло, О. Тімченко, Ю. Широбоков, Л. Пасічник, Л. Тютюнник, З. Шайхлісламов та ін.) аналізують роль копінг-ресурсів у збереженні психологічної стійкості. Це створює теоретичне підґрунтя для більш прицільного вивчення копінг-стратегій саме у військовослужбовців, які перебувають у зоні активних бойових дій.

Мета статті. Метою статті є теоретичний аналіз психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців, які перебувають у зоні активних бойових дій, та обґрунтування ролі задоволеності умовами служби і взаєминами з командуванням як чинників, що можуть впливати на вибір копінг-стратегій і рівень соціально-психологічної адаптації, а також пов’язані з вираженістю симптомів посттравматичного стресового розладу.

Виклад основного матеріалу. Основною психологічною реакцією військовослужбовця на події, пов’язані з безпосередньою участю в бойових діях, є бойовий стрес. Його специфіка полягає в тому, що він виникає під впливом комплексу стресорів, характерних саме для бойової обстановки: постійної загрози життю, раптових змін ситуації, спостереження поранень і втрат, тривалого фізичного та емоційного виснаження, необхідності ухвалювати рішення в умовах дефіциту часу та інформації.

Бойовий стрес можна розглядати як багатокомпонентний адаптаційний процес, у межах якого організм мобілізує ресурси для підтримання працездатності та виживання. Він охоплює активацію фізіологічних систем, підвищення емоційного напруження, зміну звичних способів регуляції поведінки та посилення механізмів самоконтролю. За тривалої або надмірної дії бойових стресорів ці реакції закріплюються у вигляді специфічних психофізіологічних змін, спрямованих на пристосування до екстремальних умов [2, с. 47].

Коли інтенсивність або тривалість бойового стресу перевищує індивідуальні можливості адаптації, він може набути патогенного характеру. Неперероблений травматичний досвід, повторювані загрозливі ситуації та виснаження внутрішніх ресурсів створюють умови для розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Саме бойові стресори – раптові напади, безпосередня небезпека, спостереження загибелі побратимів, участь у жорстких бойових епізодах – часто запускають порушення механізмів емоційної регуляції, закріплення нав'язливих спогадів і формування унікальної поведінки, що є ключовими симптомами ПТСР [2, с. 53]. Для сучасних українських військовослужбовців, які тривалий час перебувають у зоні активних бойових дій, ризик розвитку таких наслідків є особливо високим, що підсилює актуальність аналізу їхніх копінг-стратегій.

Дані досліджень ветеранів бойових дій (зокрема, учасників війни у В'єтнамі) свідчать, що стійке використання дезадаптивних копінг-стратегій, передусім уникнення (ескапізму), пов'язане з вищою вираженістю симптомів ПТСР і гіршими показниками психічного здоров'я навіть через багато років після завершення бойових дій. Натомість активні, конструктивні стратегії (пошук інформації, планування, звернення по підтримку) асоціюються з меншим ризиком хронізації посттравматичних реакцій і більшою ймовірністю інтеграції травматичного досвіду [5]. Аналогічні тенденції простежуються й у сучасних українських дослідженнях, які засвідчують: військовослужбовці, що застосовують активні та цілеспрямовані копінг-стратегії, мають нижчий рівень

ПТСР. Саме стиль копінг-поведінки зрештою визначає, чи стане стресова подія стимулом особистісного зростання, чи призведе до психотравматизації та дезадаптації.

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовця в зоні бойових дій – це не одноразовий акт пристосування, а тривалий процес, який охоплює прийняття нових ролей, норм і вимог, а також формування внутрішнього відчуття стабільності в умовах постійної загрози. Величезне навантаження створюють як власне бойові фактори (ризик для життя, втрати побратимів, невизначеність), так і умови повсякденної служби – режим, організація побуту, система взаємин у підрозділі, доступність підтримки з боку командування.

Важливими показниками адаптації є самоприйняття та емоційний комфорт, які відображають внутрішню злагоду особистості та її ставлення до власного досвіду. Високий рівень самоприйняття та позитивний емоційний фон сприяють стабільності функціонування, тоді як хронічний емоційний дискомфорт, почуття провини чи безпорадності створюють основу для дезадаптаційних реакцій.

Копінг-стратегії в цьому контексті виступають механізмом, через який бойовий та службовий стрес трансформується або в конструктивні форми адаптації, або в дезадаптацію. Дослідження свідчать, що домінування копіngu, орієнтованого на завдання, пов'язане з вищими показниками адаптованості, емоційного комфорту та самоприйняття, тоді як переважання емоційно-орієнтованих і унікаючих стратегій нерідко супроводжується зростанням психологічної напруги та зниженням ефективності соціального функціонування. Отже, копінг можна розглядати як ресурс, який або підсилює адаптаційні можливості військовослужбовця, або, за його дезадаптивного характеру, виснажує їх.

До загального стресового та ресурсного контексту входять і соціально-організаційні умови: чіткість завдань, прогнозованість рішень командування, стиль керівництва, доступність підтримки [6, с. 108]. Дослідження показують, що суб'єктивне відчуття справедливості, довіри та поваги з боку командування

сприяє зниженню психоемоційного напруження й підсилює відчуття контролю над ситуацією [7]. За таких умов військовослужбовці частіше звертаються до конструктивних, орієнтованих на завдання стратегій. Натомість незадоволеність службою, переживання невизначеності чи несправедливості можуть схилити до емоційно-уникаючих форм реагування – дистанціювання, замикання в собі, агресивних спалахів або пасивної покори.

Тому взаємозв'язок «задоволеність службою – копінг – адаптація/ПТСР» доцільно розглядати як цілісну концептуальну модель. У ній задоволеність умовами служби й взаєминами з командуванням виступає важливим контекстуальним чинником, що впливає на вибір копінг-стратегій, а ті, своєю чергою, – на рівень соціально-психологічної адаптації та вираженість симптомів ПТСР.

Подальше емпіричне вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців, які перебувають у зоні активних бойових дій, доцільно здійснювати на основі стандартизованого психодіагностичного інструментарію, який дозволяє комплексно охопити ключові змінні дослідження. Для оцінки стилів копінг-поведінки заплановано використання методики CISS «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Н. Ендлер, Дж. Паркер, адаптація Т. Л. Крюкової), що дає можливість кількісно визначити вираженість завданнєвого, емоційного та унікального стилів. Рівень соціально-психологічної адаптації та її основні показники (самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт/дискомфорт, внутрішній контроль тощо) доцільно досліджувати за допомогою методики К. Роджерса і Р. Даймонда.

Для оцінки вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу планується застосувати україномовну версію шкали PCL-5, адаптовану для української популяції. Рівень задоволеності умовами служби та взаєминами з командуванням пропонується вивчати за допомогою короткої авторської анкети, що включатиме основні, нейтральні та контрольні запитання для підвищення надійності даних. Такий комплекс методик забезпечує можливість емпірично перевірити висунуту концептуальну модель: проаналізувати, як саме

різні стилі копіngu пов'язані з показниками адаптації, ПТСР і суб'єктивною задоволеністю службою, а також окреслити потенційні «групи ризику» серед військовослужбовців.

Висновки. Копінг-стратегії військовослужбовців є ключовим психологічним механізмом подолання бойового та службового стресу. Конструктивні, орієнтовані на завдання стратегії пов'язані з вищими показниками адаптації, тоді як емоційно-унікальні — з підвищеним ризиком дезадаптації та ПТСР.

Бойовий стрес є провідним фактором ризику розвитку ПТСР, особливо в умовах тривалої дії стресорів та обмежених ресурсів відновлення. Характер копіngu визначає інтенсивність і тривалість посттравматичних проявів.

Соціально-організаційні умови служби значною мірою моделюють копінг-поведінку. Задоволеність службою, підтримка та справедливий стиль керівництва підсилюють конструктивний копінг і сприяють адаптації.

Доцільно розглядати взаємозв'язок «задоволеність службою – копінг-стратегії – адаптація/ПТСР» як цілісну концептуальну модель, у межах якої копінг виступає посередником між соціально-організаційними умовами діяльності та психологічними наслідками бойового стресу.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричної перевірки зазначеної моделі на вибірці військовослужбовців, які перебувають у зоні активних бойових дій. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення системи психологічного супроводу військовослужбовців, підготовки командирів до надання підтримки підлеглим та оптимізації організаційного клімату у військових підрозділах.

Список використаних джерел

1. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.

2. Кокурн О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

3. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html> (дата звернення: 19.02.2026).

4. Мушкевич В. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Psychological Prospects Journal*. 2022. URL: https://www.researchgate.net/publication/366279705_PSIHOLOGICNI_OSOBLIVO_STI_KOPING-POVDINKI_VIJSKOVOSLUZBOVCIV_TA_CIVILNOGO_NASELENNIA_V_UMOVAN_BOJOVIN_DIJ (дата звернення: 19.02.2026).

5. Турецька Х. І. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій у зоні АТО. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10), Ч. 2.

6. Тютюнник Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2 (55). С. 106–115. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214207/214292> (дата звернення: 19.02.2026).

7. Чорний В. С., Романишин А. М., Остапчук О. П., Вавілова Н. В. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники // Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України. 2024. № 2 (81). URL: <http://znp-cvsvd.nuou.org.ua/article/view/311662/302818> (дата звернення: 19.02.2026).