



Релігійність і копінг-стратегії як детермінанти психологічної стійкості комбатантів: порівняльна модель адаптації

Анна Левенець

Кандидат психологічних наук

Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка

01601, вул. Володимирська, 60, м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-9253-7224>

Анастасія Сакевич

Офіцер групи контролю бойового стресу

Збройні Сили України

<https://orcid.org/0009-0004-1213-445X>

♦ **Анотація.** У статті представлено результати емпіричного дослідження ролі релігійності та копінг-стратегій у формуванні психологічної стійкості військовослужбовців – учасників бойових дій. Актуальність зумовлена необхідністю пошуку ефективних психологічних ресурсів адаптації особового складу в умовах тривалого бойового стресу. Метою роботи було дослідження структури предикторів психологічної стійкості військовослужбовців із різним типом світоглядної ідентифікації та визначення ролі релігійності й копінг-стратегій у процесі адаптації до екстремальних умов. У дослідженні взяли участь 106 військовослужбовців Збройних Сил України – учасників бойових дій, які були розподілені на дві групи за типом світоглядної орієнтації: релігійно-центровані та позарелігійні комбатанти. Для збору емпіричних даних використано тест індивідуальної релігійності Ю. В. Щербатих, опитувальник бойового стресу О. А. Блінова та методику COPE. Обробка результатів здійснювалася із застосуванням кореляційного та множинного регресійного аналізу. Отримані дані засвідчили стабільність світоглядних установок військовослужбовців та відсутність статистично значущих відмінностей у рівнях бойового стресу між віруючими і позарелігійними комбатантами. Водночас виявлено суттєві відмінності у структурі копінг-стратегій. У позарелігійних військовослужбовців провідну роль відіграють раціонально-інструментальні механізми подолання стресу, насамперед «активне подолання» та «планування». У релігійно-центрованих комбатантів домінують стратегії: «позитивна переоцінка», «прийняття» ситуації та «пошук емоційно-соціальної підтримки». Результати дослідження засвідчили існування двох різних структур психологічної стійкості комбатантів, які формуються залежно від їхньої світоглядної орієнтації. Для позарелігійних комбатантів характерна раціонально-інструментальна модель подолання бойового стресу, тоді як для релігійно-центрованих – екзистенційно-соціальна модель психологічної адаптації. Встановлено, що релігійність не виступає прямим чинником зниження бойового стресу, але опосередковано впливає на вибір адаптивних копінг-стратегій та способи інтерпретації травматичного досвіду. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки диференційованих підходів до психологічного супроводу військовослужбовців із різною світоглядною орієнтацією та вдосконалення взаємодії військових психологів і капеланів у системі підтримки психологічної стійкості особового складу

♦ **Ключові слова:** позитивна переоцінка; прийняття; моральна травма; соціальна підтримка; капеланство; бойовий стрес

Приклад цитування:

Levenets, A., & Sakevych, A. (2026). Religiosity and coping strategies as determinants of the psychological resilience of combatants: A comparative model of adaptation. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 39-52. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-39-52.

Історія статті: Отримано: 26.10.2025; Доопрацьовано: 28.02.2026; Прийнято: 30.03.2026; Опубліковано: 16.04.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент

♦ Вступ

Повномасштабна збройна агресія Російської Федерації проти України суттєво трансформувала умови функціонування системи національної безпеки та поставила перед військовослужбовцями безпрецедентні психологічні виклики. У сучасному бойовому середовищі тривале перебування в умовах загрози життю, високої інтенсивності бойових дій та невизначеності майбутнього супроводжується значними психоемоційними навантаженнями. У зв'язку з цим проблема збереження психічного здоров'я та психологічної стійкості військовослужбовців набуває стратегічного значення для підтримання боєздатності особового складу. Це актуалізує потребу у виявленні ключових детермінант адаптації комбатантів до бойового стресу, зокрема ролі світоглядних переконань та копінг-механізмів у процесі подолання травматичного досвіду. Ефективність діяльності комбатантів в екстремальних умовах значною мірою залежить від їхньої здатності до психологічної адаптації, регуляції емоційних станів та використання ефективних стратегій подолання стресу. У науковій літературі поняття психологічної стійкості розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає здатність людини підтримувати ефективне функціонування в умовах інтенсивного стресового навантаження, швидко відновлюватися після травматичних подій та зберігати психологічну рівновагу (Tytarenko, 2025). У військовому контексті психологічна стійкість безпосередньо пов'язана з боєздатністю особового складу, оскільки визначає здатність військовослужбовця приймати рішення, контролювати емоції та діяти ефективно у ситуаціях підвищеної небезпеки. Одним із важливих механізмів забезпечення психологічної стійкості є копінг-поведінка. На думку Y.-A. Ra & K. Shin (2025), у межах транзакційної моделі стресу та подолання копінг розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових стратегій, які людина використовує для подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, що перевищують її адаптаційні ресурси. Копінг-стратегії можуть бути спрямовані як на зміну самої ситуації (проблемно-орієнтований копінг), так і на регуляцію емоційних реакцій (емоційно-орієнтований копінг).

В умовах бойових дій найбільш адаптивними є проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, зокрема «активне подолання», «планування» та «пошук соціальної підтримки». Саме ці механізми дозволяють комбатантам підтримувати відчуття контролю над ситуацією та ефективно реагувати на загрози. O.M. Kokun *et al.* (2022) проаналізували психологічні ресурси життєстійкості військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ), підкресливши важливість індивідуальних стратегій подолання стресу для підтримання ефективності діяльності підрозділів. Автори зазначали, що здатність військовослужбовця використовувати проблемно-орієнтовані копінг-стратегії виступає одним із ключових чинників збереження психологічної стабільності в умовах бойового навантаження. Важливим фактором, що може

впливати на вибір копінг-стратегій, є система світоглядних переконань особистості. У цьому контексті особливий інтерес викликає роль релігійності у процесах подолання стресу. Дослідження S.L. Kravchuk (2023) присвячене вивченню психологічних чинників посттравматичного зростання добровольців-ветеранів. Емпірично доведено, що позитивний релігійний копінг у поєднанні з життєстійкістю та соціальною підтримкою виступає значущим предиктором відновлення особистості після участі в бойових діях. Релігійні переконання сприяють формуванню нових життєвих смислів, духовному розвитку та переоцінці життєвих пріоритетів після пережитого травматичного досвіду. У роботі T. Kyrylenko & I. Horbyk (2024) розглянуто роль військового капеланства як важливого елементу системи психологічної підтримки військовослужбовців. Дослідники підкреслили, що діяльність капелана сприяє зміцненню морально-психологічного стану особового складу, формуванню духовної підтримки та подоланню екзистенційних криз, які виникають у процесі участі у бойових діях. H.G. Koenig & F.N. Al-Zaben (2020) довели, що духовність і релігійність можуть виступати важливими психологічними ресурсами, які сприяють зниженню рівня тривожності, депресивних проявів та посттравматичних симптомів у військових, які переживають екстремальні навантаження.

Проблему моральної травми військовослужбовців та роль світоглядних переконань у її подоланні досліджували J.M. Currier (2021). Автори показали, що бойовий досвід часто супроводжується переживанням моральних дилем, пов'язаних із відповідальністю, провинною та ціннісними конфліктами. У таких ситуаціях релігійні та духовні переконання можуть виконувати функцію екзистенційної підтримки, допомагаючи військовослужбовцям осмислювати травматичний досвід і відновлювати внутрішню психологічну рівновагу. У дослідженні I. Niewiadomska *et al.* (2021) встановлено, що звернення до релігії може виступати однією зі стратегій подолання стресу серед учасників воєнних дій в Україні. Релігійна віра у цьому випадку сприяє глибшому осмисленню травматичних подій та супроводжується духовними трансформаціями особистості, які полегшують адаптацію до пережитого бойового досвіду. Разом із тим сучасні дослідження свідчать, що ефективна психологічна адаптація до екстремальних умов може базуватися не лише на релігійних переконаннях. Так, S.L. Park (2022) зазначено, що як релігійні, так і нерелігійні системи переконань можуть виконувати функцію смислотворення у процесі подолання травматичного досвіду, сприяючи когнітивній інтеграції складних життєвих подій та підтриманню психологічної стійкості. Таким чином, сучасні наукові дослідження засвідчили, що процес психологічної адаптації військовослужбовців до бойового досвіду формується під впливом складної взаємодії індивідуальних психологічних ресурсів, соціальної підтримки та світоглядних

переконань. У цьому контексті особливого значення набуває порівняльний аналіз різних світоглядних моделей психологічної адаптації, оскільки саме система переконань визначає характер інтерпретації травматичного досвіду та вибір стратегій подолання екстремальних ситуацій. Водночас питання прямого порівняння предикторної структури психологічної стійкості у віруючих та невіруючих комбатантів, особливо в умовах повномасштабної війни в Україні, залишається недостатньо дослідженим. У зв'язку з цим актуальним є дослідження, спрямоване на виявлення відмінностей у структурі психологічної стійкості комбатантів залежно від їхньої світоглядної орієнтації та використовуваних копінг-стратегій.

Метою дослідження було виявлення предикторів психологічної стійкості військовослужбовців залежно від типу світоглядної ідентифікації та визначення ролі релігійності і копінг-стратегій у процесі їх адаптації до екстремальних умов. Відповідно до поставленої мети сформульовано такі завдання дослідження: (1) здійснити порівняльний аналіз структури індивідуальної релігійності, рівнів бойового стресу та особливостей копінг-стратегій у групах віруючих і невіруючих комбатантів; (2) визначити взаємозв'язки між показниками індивідуальної релігійності, механізмами подолання стресу та предикторами психологічної стійкості у представників різних світоглядних груп; (3) на основі отриманих результатів розробити регресійні моделі предикторної структури психологічної стійкості та сформулювати практичні рекомендації для військових психологів і військових капеланів.

♦ Матеріали та методи

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, що забезпечили цілісний підхід до вивчення психологічної стійкості військовослужбовців у контексті бойового стресу та релігійного копіngu. Загальнотеоретичні методи передбачали теоретичний аналіз наукових джерел, узагальнення та систематизацію даних щодо проблем бойового стресу та релігійного копіngu, порівняння та інтерпретацію результатів. Використання цих методів дозволило окреслити теоретичні рамки дослідження та сформулювати концептуальну основу для побудови емпіричної моделі. Серед використаних матеріалів вагоме місце зайняли праці, присвячені дослідженню копінг-стратегій та ролі релігійної віри як психологічного ресурсу, зокрема роботи K.I. Pargament (2011), S.M. Southwick & D.S. Charney (2012), а також F. Dolcos *et al.* (2021).

Емпіричне дослідження проводилося у 2023-2025 роках серед військовослужбовців – учасників бойових дій ($n = 106$ осіб). Критерієм *включення* у вибірку був досвід безпосередньої участі у бойових діях тривалістю понад 4 місяці. Вибір нижньої межі участі у бойових діях (4 місяці) був зумовлений необхідністю дослідження стабільних психологічних конструктів, що формуються

після проходження початкової фази бойової адаптації. У цей період первинні емоційні реакції на екстремальні події поступово стабілізуються, а копінг-стратегії та світоглядні установки трансформуються з ситуативних реакцій у відносно стійкі адаптаційні механізми, які забезпечують протидію накопичувальному (кумулятивному) бойовому стресу. Критеріями виключення були: наявність гострих психічних розладів, що перешкоджають адекватному проходженню психодіагностичних методик; відмова військовослужбовця брати участь у дослідженні. Вибірка була представлена переважно чоловіками (93,4 %) та жінками (6,6 %) віком від 21 до 62 років ($M = 35,2$; $SD = 8,1$). Тривалість безпосередньої участі респондентів у бойових діях становила від 0,4 до 3,2 року. На момент опитування частина респондентів проходила службу в лінійних підрозділах, інші перебували на етапі професійної підготовки. За формою проходження військової служби 70,8 % вибірки становили військовослужбовці, призвані за мобілізацією, тоді як 29,2 % – особи контрактної служби.

Для проведення порівняльного дослідження респонденти були розподілені на дві контрастні групи за типом світоглядної орієнтації на основі самоідентифікації. Учасники самостійно визначали свою релігійну ідентичність, зазначаючи її у відповідному запитанні анкети. На підставі цих даних було сформовано дві групи:

1. Релігійно-центровані комбатанти (50 % вибірки) – особи, які визначили себе як глибоко віруючі (100 % християни).

2. Позарелігійні комбатанти (50 % вибірки) – особи, які ідентифікували себе як атеїсти, агностики або релігійно індиферентні.

Рівномірний розподіл респондентів між групами дозволив забезпечити коректність статистичного порівняння показників та підвищив надійність результатів при застосуванні параметричних і непараметричних методів аналізу. З метою спрощення викладу результатів надалі у тексті щодо релігійно-центрованих комбатантів використовуватиметься термін «віруючі», а щодо позарелігійних – «невіруючі». Соціально-психологічні характеристики респондентів (стать, вік, релігійна ідентичність, досвід участі у бойових діях) фіксувалися за допомогою авторської демографічної анкети, що містила базові структуровані запитання без складних психометричних шкал. Це дозволило отримати необхідну інформацію для опису вибірки та подальшого порівняльного аналізу груп. Дослідження проводилося офлайн у двох умовах:

♦ на базі підрозділу Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка (назва підрозділу не зазначається з міркувань безпеки). Тестування проводилося у груповому форматі, що забезпечувало стандартизовані умови проведення дослідження;

♦ у лінійних підрозділах ЗСУ, де тестування здійснювалося як у груповому, так і в індивідуальному форматі залежно від умов доступу та графіка підрозділів.

Середня тривалість одного сеансу опитування за всіма методиками становила приблизно 1 годину. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно після отримання повної інформації про його мету. У процесі дослідження дотримано принципів конфіденційності та етичних норм психологічних досліджень відповідно до норм Гельсінської декларації World Medical Association (2024). Було використано комплекс психодіагностичних методик:

1. Тест-опитувальник визначення рівня та структури індивідуальної релігійності Ю. В. Щербатих. Методика дозволяє оцінити ступінь залученості особи до релігійної системи та диференціювати зовнішню (формальну) і внутрішню (глибоку) релігійність. Шкали тесту охоплюють: гносеологічне коріння релігійності; ставлення до магії; інтерес до псевдонаук; потребу в психологічній підтримці; зовнішні ознаки релігійності; рівень релігійної самосвідомості; сприйняття релігії як джерела моральних норм. Вибір цієї методики зумовлений її здатністю комплексно оцінювати релігійність як світоглядний та психологічний ресурс особистості, який може впливати на формування копінг-стратегій та опосередковано визначати особливості психологічної стійкості військовослужбовців.

2. Опитувальник бойового стресу О. А. Блінова призначений для діагностики інтенсивності бойового психологічного стресу у військовослужбовців, які перебувають в екстремальних умовах. Методика дозволяє визначити індивідуальний рівень бойового стресу та оцінити характерні психоемоційні реакції на бойові навантаження. Оскільки рівень бойового стресу відображає ступінь адаптації військовослужбовця до екстремального середовища, ці показники можуть розглядатися як важливий індикатор психологічної стійкості комбатантів.

3. Опитувальник COPE в адаптації Yu.V. Kovalenko (2020) використовувався для виявлення домінуючих копінг-стратегій особистості. Опитувальник дає змогу оцінити широкий спектр реакцій на стрес, зокрема стратегію звернення до релігії як способу подолання складних життєвих ситуацій. Вибір цієї методики зумовлений тим, що копінг-стратегії розглядаються у сучасній психології як один із ключових механізмів психологічної стійкості, оскільки саме через них особистість регулює емоційні реакції та адаптується до екстремальних стресових умов.

Використання комплексу взаємодоповнювальних методик дозволило здійснити інтегральний аналіз психологічної стійкості комбатантів, поєднуючи оцінку рівня бойового стресу як індикатора адаптації до екстремальних умов, структури індивідуальної релігійності як світоглядного ресурсу та домінуючих копінг-стратегій як поведінкових механізмів подолання стресу. Для аналізу даних застосовано такі статистичні методи:

1) t-критерій Стюдента та U-критерій Манна-Вітні – для порівняння показників індивідуальної релігійності та копінг-стратегій у групах комбатантів. Вибір

параметричного або непараметричного критерію здійснювався на основі перевірки нормальності розподілу за показниками асиметрії та ексцесу. Рівень статистичної значущості приймався $p \leq 0,05$;

2) Критерій χ^2 Пірсона – для визначення значущості відмінностей у частотному розподілі рівнів бойового стресу. Формула критерію: $\chi^2 = \sum (O_i - E_i)^2 / E_i$, де O_i – спостережувані частоти, E_i – очікувані частоти;

3) Кореляційний аналіз (r-Пірсона) – для встановлення взаємозв'язків між рівнем індивідуальної релігійності, показниками бойового стресу та копінг-стратегіями;

4) Множинний регресійний аналіз – для визначення впливу релігійних настанов та копінг-стратегій на рівень психологічної стійкості особистості. Залежна змінна: рівень бойового психологічного стресу як індикатор психологічної стійкості військовослужбовців. Незалежні змінні: показники індивідуальної релігійності та копінг-стратегії.

Для групи віруючих комбатантів застосовано ієрархічний підхід до побудови регресійної моделі. Предиктори вводилися послідовними блоками методом Enter: на першому етапі – конструктивні копінг-стратегії («активне подолання», «позитивна переоцінка», «прийняття»), на другому – додаткові змінні: менш адаптивні копінг-стратегії (зокрема «заперечення» та «поведінкове уникання»), «сприйняття релігії як джерела моральних норм». Такий підхід дозволив оцінити внесок основних адаптивних механізмів психологічної стійкості у пояснення дисперсії бойового стресу та перевірити додатковий вплив інших змінних. Для групи невіруючих комбатантів усі потенційні предиктори вводилися одночасно методом Enter, що забезпечує виявлення найсильніших факторів без попереднього поділу змінних на категорії. Статистичні параметри моделей для групи невіруючих становили $R = 0,62$; $R^2 = 0,39$; $F(2,50) = 10,45$; $p^{**} \leq 0,001$. Для віруючих – $R = 0,57$; $R^2 = 0,32$; $F(3,49) = 6,72$; $p^* \leq 0,05$. Для кожного предиктора визначено значення t-статистики та рівень статистичної значущості (p). Таким чином, застосований комплекс психодіагностичних методик та методів математико-статистичного аналізу дозволив здійснити порівняльне дослідження психологічної стійкості віруючих і позарелігійних комбатантів та визначити структуру її предикторів.

♦ Результати та обговорення

На першому етапі дослідження було перевірено достовірність поширеного твердження «в окопах немає атеїстів» та визначено особливості релігійності військовослужбовців – учасників бойових дій. Для цього використано тест індивідуальної релігійності Ю. В. Щербатих, який дозволяє оцінити як якісні, так і кількісні характеристики релігійного ставлення особистості. Результати дослідження структури індивідуальної релігійності комбатантів із різною світоглядною орієнтацією наведено в Таблиці 1.

Таблиця 1. Визначення структури індивідуальної релігійності військовослужбовців – учасників бойових дій з різною світоглядною орієнтацією

	Невіруючі, %			Віруючі, %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1. Ставлення до релігії як філософської концепції	-	56,6	43,4	58,5	41,5	-
2. Ставлення до магії	-	16,9	83,1	18,9	62,2	18,9
3. Пошук підтримки у релігії	-	9,4	90,6	41,5	51	7,5
4. Зовнішня релігійність	-	11,3	88,7	32,1	43,4	24,5
5. Інтерес до «псевдонаук»	-	13,2	86,8	30,2	62,3	7,5
6. Віра в Творця та вищі сили	-	11,3	88,7	16,9	49,5	33,6
7. Релігійна самосвідомість	-	16,9	83,1	43,4	51	5,6
8. Сприйняття релігії як джерела моральних норм	-	15,1	84,9	73,6	26,4	-

Джерело: розроблено авторами

Отримані результати свідчать, що філософське осмислення релігії притаманне представникам обох досліджуваних груп. Для більшості респондентів поняття «гріх» розглядається передусім як етична категорія, «спасіння» – як екзистенційна ідея, а «рай» і «пекло» – як символічні моделі буття. Водночас ступінь такого осмислення у групах суттєво відрізняється. У групі віруючих домінують високий (58,5 %) та середній (41,5 %) рівні осмислення релігійних канонів і релігійного пояснення світу. Натомість у групі невіруючих зафіксовано переважно середній (56,6 %) та низький (43,4 %) рівні, що свідчить про наявність інтелектуального інтересу до релігійних концепцій навіть за відсутності особистої віри. Проте за іншими шкалами тесту у позарелігійних військовослужбовців домінує низький рівень показників індивідуальної релігійності. Перевірка статистичної значущості відмінностей між групами за допомогою t-критерію Стюдента та непараметричного U-критерію Манна-Вітні підтвердила високу значущість розбіжностей ($p \leq 0,001$). Отримані результати дозволяють зробити висновок, що бойовий досвід не призводить до автоматичного зникнення атеїстичних переконань, а отже, поширена соціокультурна теза про «тотальну релігійність у бойових умовах» не знаходить емпіричного підтвердження.

Аналіз структури релігійності також дозволив виявити специфіку ставлення комбатантів до ірраціональних феноменів. Оскільки магія у науковій традиції розглядається як історичний попередник релігійних вірувань, отримані дані підтвердили, що віруючі особи дещо більш схильні проявляти інтерес до загадкових явищ, у сприйнятті яких віра відіграє вагомійшу роль, ніж раціональне або наукове пояснення. Зокрема, вірою у містичні явища та символічні ритуали характеризуються 81,1 % віруючих учасників бойових дій, причому переважно на середньому рівні (62,2 %). Натомість серед невіруючих військовослужбовців домінує скептичне ставлення до подібних явищ: у 83,1 % респондентів діагностовано низький рівень за шкалою «ставлення до магії». Схожа тенденція простежується і за шкалою «інтерес до паранауки». Оскільки паранаукові концепції значною мірою ґрунтуються на вірі, а не на науковому знанні, вони також можуть розглядатися

як своєрідна форма квазі-релігійних переконань. Інтерес до ідей «тонких енергій» Всесвіту виявляють 92,5 % віруючих комбатантів, переважно на середньому рівні. Водночас військовослужбовці, індивідуально до релігії, демонструють значно більш критичне ставлення до подібних концепцій, що підтверджується низькими показниками у 86,8 % представників цієї групи.

Окремий інтерес становить шкала «пошук підтримки у релігії», яка відображає використання релігійних ресурсів як психологічного механізму подолання складних життєвих ситуацій. У групі віруючих комбатантів ця настанова представлена переважно на середньому (51 %) та високому (41,5 %) рівнях. Водночас важливим результатом є наявність невеликої частки віруючих (7,5 %), які не використовують релігійну розраду у власному досвіді подолання труднощів. Це свідчить про те, що навіть за наявності релігійної ідентичності звернення до релігії не є автоматичною реакцією у стресових ситуаціях. Серед невіруючих 9,4 % респондентів продемонстрували середній рівень за цією шкалою, що може вказувати на ситуативне звернення до релігійних категорій у стані граничного психоемоційного напруження. Аналіз показників зовнішньої релігійності показав, що виконання публічних релігійних ритуалів та носіння релігійної атрибутики не є домінуючою характеристикою більшості віруючих комбатантів. Зокрема, низький (24,5 %) та середній (43,4 %) рівні за цією шкалою зафіксовано у 67,9 % віруючих військовослужбовців. Це свідчить про те, що для більшості учасників бойових дій характерна перевага внутрішньої релігійності, яка проявляється у особистісних стосунках із Богом, а не у демонстративних формах релігійної поведінки (Allport & Ross, 1967).

Високий рівень зовнішньої обрядовості притаманний лише 32,1 % віруючих. Такий розподіл корелює з християнськими етичними засадами, де демонстративне використання релігійної атрибутики може сприйматися як спроба самовозвеличення, що суперечить ідеалу смирення. Натомість серед невіруючих військовослужбовців переважна більшість (88,7 %) мають низький рівень зовнішньої релігійності, що підтверджує їхню дистанційованість від релігійної практики. При аналізі шкали «віра в Творця та вищі сили» було

виявлено певний парадокс: 33,6 % віруючих показали низький рівень за цим показником. Ймовірним поясненням є специфіка формулювання шкали. Для християнської традиції поняття «вищі сили» часто сприймається як абстрактне або пантеїстичне, тоді як віруючі християни вірять у персоніфікованого Бога-особистість. Закономірно, що серед невіруючих 88,7 % респондентів мають низький рівень за цією шкалою. Завершальні шкали тесту підтвердили, що релігійна самосвідомість як внутрішня потреба віднайти сенс життя через віру сформована у 94,4 % віруючих респондентів. Водночас Божі заповіді як моральний еталон визнають 100 % представників цієї групи (73,6 % – на високому рівні, 26,4 % – на середньому). Натомість більшість позарелігійних комбатантів (84,9 %) орієнтуються на автономні світські етичні норми.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що віруючі комбатанти ідентифікують свою релігійність насамперед як внутрішню теїстичну віру, чітко відмежовуючи її від магічних або демонстративних форм релігійності. Водночас наявність значної частки позарелігійних військовослужбовців із низькими показниками індивідуальної релігійності підтверджує, що бойовий досвід не призводить до автоматичної зміни світогляду на теїстичний. Наступним етапом дослідження стало вивчення особливостей переживання бойового стресу у військовослужбовців – учасників бойових дій та визначення відмінностей між групами за допомогою опитувальника бойового стресу О. А. Блінова. Інтегральний показник бойового стресу у групах віруючих та позарелігійних комбатантів представлено на Рисунку 1.

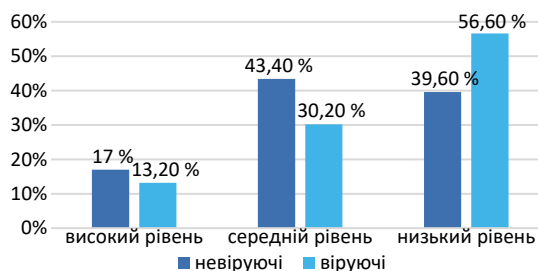


Рисунок 1. Визначення рівня бойового стресу військовослужбовців – учасників бойових дій з різною світоглядною орієнтацією

Джерело: розроблено авторами

За результатами оцінки інтегрального показника бойового стресу встановлено тенденцію до більш стабільного психоемоційного стану серед релігійно-центрованих комбатантів. Зокрема, у групі віруючих зафіксовано нижчий відсоток осіб із високим рівнем бойового стресу (13,2 %) порівняно з позарелігійними військовослужбовцями (17 %), а також значно вищий показник низького рівня бойового стресу (56,6 % проти 39,6 % у невіруючих). Оскільки розподіл значень за шкалами не відповідав критеріям нормальності, для перевірки статистичної значущості відмінностей між

групами було застосовано критерій χ^2 Пірсона. Попри наявність помітних відмінностей у розподілі «сирих» показників на користь віруючих військовослужбовців, статистичний аналіз не підтвердив значущих відмінностей між групами за рівнем бойового стресу ($p > 0,05$). Отриманий результат має принципове значення для інтерпретації психологічної стійкості комбатантів. Він свідчить, що світоглядна ідентичність сама по собі не є прямим фактором зниження інтенсивності бойового стресу. Водночас вона може впливати на структуру психологічних ресурсів, через які військовослужбовець долає екстремальні навантаження. Для уточнення цієї закономірності було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між рівнем бойового стресу та показниками індивідуальної релігійності. У групі віруючих комбатантів статистично значущих кореляцій між цими показниками виявлено не було. Це дозволяє припустити, що для цієї групи релігійна віра виступає відносно стабільною екзистенційною позицією, яка не змінюється ситуативно під впливом бойових подій. Аналогічна закономірність простежується і у групі позарелігійних військовослужбовців. Відсутність значущих кореляцій між рівнем бойового стресу та показниками релігійності підтверджує автономність їхньої психологічної адаптації, яка базується на світських механізмах подолання стресу.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що релігійність не виступає безпосереднім детермінантом психологічної стійкості, а її вплив проявляється опосередковано – через систему копінг-стратегій та особистісних ресурсів адаптації. Для перевірки цього припущення було проведено множинний регресійний аналіз, у якому залежною змінною виступав інтегральний показник бойового стресу, а незалежними – шкали індивідуальної релігійності. Результати аналізу показали, що у групі віруючих комбатантів жодна зі шкал індивідуальної релігійності не виступає прямим предиктором рівня бойового стресу. Отже, тенденційно нижчий рівень стресу у віруючих військовослужбовців не може бути пояснений безпосереднім впливом релігійної свідомості. Це дозволяє зробити важливий висновок: релігійність не діє як прямий інструмент зниження бойового стресу, але може виступати світоглядним ресурсом, який опосередковано підтримує психологічну стійкість через інші адаптаційні механізми. Серед таких механізмів важливу роль можуть відігравати копінг-стратегії, особистісні якості та соціальні ресурси підтримки. Саме тому наступним етапом дослідження стало вивчення відмінностей у виборі копінг-стратегій подолання бойового стресу між релігійно-центрованими та позарелігійними комбатантами. Для цього було використано методику COPE в адаптації Yu.V. Kovalenko (2020), яка дозволяє оцінити широкий спектр поведінкових і когнітивних стратегій подолання стресових ситуацій, включно з релігійним копінгом. Результати порівняльного аналізу копінг-стратегій представлені у Таблиці 2.

Таблиця 2. Копінг-стратегії військовослужбовців – учасників бойових дій з різною світоглядною орієнтацією

	Невіруючі		Віруючі		t	p
	M	SD	M	SD		
Копінг, зосередження на емоціях						
1. Позитивна переоцінка та особистісний розвиток	11,71	3,49	12,40	2,95	-1,10	0,274
2. Прийняття	11,19	3,52	12,82	2,74	-2,66	0,009**
3. Гумор	11,08	3,14	10,17	3,44	1,42	0,158
4. Стримування	11,28	2,57	11,89	2,19	-1,31	0,193
Копінг, зосереджений на проблемі						
5. Активне подолання	12,02	1,98	11,87	2,24	0,36	0,719
6. Придушення конкурентних дій	11,70	2,49	12,73	2,76	-2,01	0,047*
7. Планування	12,39	3,16	11,33	3,58	1,62	0,108
Копінг, зосереджений на соціальній підтримці						
8. Пошук емоційно-соціальної підтримки	10,65	3,67	12,04	3,63	-1,96	0,053
9. Використання інструментальної соціальної підтримки	11,03	2,62	11,83	1,92	-1,79	0,076
10. Фокусування на емоціях та емоційна розрядка	10,02	2,08	10,37	3,81	-0,59	0,556
Копінг, зосереджений на униканні						
11. Заперечення	7,41	2,02	8,26	2,70	-1,83	0,070
12. Поведінкове уникання проблеми	8,53	3,43	8,31	2,25	0,39	0,697
13. Використання «заспокоїливих» речовин (алкоголь, наркотики)	4,75	2,28	5,31	2,14	-1,30	0,196
14. Ментальне відволікання від проблем	7,75	2,73	8,33	3,08	-1,02	0,310
Релігійний копінг						
15. Релігійний копінг	4,50	1,16	11,16	3,51	m13,12	<0,001**

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення

Джерело: розроблено авторами

Аналіз середніх значень показав, що в обох досліджуваних групах у стресових ситуаціях переважають копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем та регуляцію емоційного стану. Найменш задіяними виявилися копінги уникання, що свідчить про загалом високий рівень професійної адаптивності респондентів та їхню орієнтацію на конструктивні способи подолання бойових труднощів. Для виявлення статистично значущих відмінностей між групами було застосовано t-критерій Стюдента та U-критерій Манна-Вітні. У результаті аналізу встановлено значущі відмінності за кількома копінг-стратегіями. Перш за все, статистично значущі відмінності виявлено за шкалою «релігійний копінг» ($t = -13,12$; $p \leq 0,01$). У позарелігійних військовослужбовців звернення до Бога є однією з найменш використовуваних стратегій ($M = 4,57 \pm 1,16$) і, ймовірно, має ситуативний характер. Це узгоджується з висновками S.M. Horning *et al.* (2011), згідно з якими на відміну від переконаних атеїстів, особи з агностичною позицією можуть звертатися до релігійних практик лише у стані пікового психоемоційного напруження. Натомість для віруючих комбатантів релігійний копінг виступає значно більш інтегрованою частиною поведінкового репертуару ($M = 11,16 \pm 3,51$). Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що релігійна віра функціонує як стабільний внутрішній ресурс психологічної підтримки, який може використовуватися для осмислення складних подій та емоційної стабілізації. Другою стратегією, за якою виявлено статистично значущі відмінності, є «прийняття» ($t = -2,66$; $p \leq 0,01$). Віруючі військовослужбовці демонструють вищі показники за цією шкалою ($M = 12,82 \pm 2,74$) порівняно з

невіруючими ($M = 11,19 \pm 3,52$). У цьому випадку релігійна віра може виступати чинником більш зваженого ставлення до складних життєвих обставин. Прийняття ситуації за принципом «є так, як є» дозволяє зменшити рівень тривожності та спрямувати психічні ресурси на конструктивні дії, не витрачаючи їх на безрезультатний опір обставинам, які неможливо змінити. При цьому прийняття не означає пасивності або байдужості, а виступає актом свідомого визнання об'єктивних умов ситуації, як зазначали M.M. Linehan (2014) та F. Dolcos *et al.* (2021).

Статистично значущі відмінності також виявлено за шкалою «придушення конкурентних дій» ($t = -2,01$; $p \leq 0,05$). Віруючі комбатанти частіше використовують цю стратегію ($M = 12,73 \pm 2,76$), ніж невіруючі ($M = 11,70 \pm 2,49$). Цей копінг передбачає здатність тимчасово ігнорувати сторонні подразники з метою концентрації на виконанні важливого завдання. Можна припустити, що така навичка частково пов'язана з досвідом релігійних практик, зокрема молитви та літургійних ритуалів, які вимагають високого рівня концентрації уваги. Дослідження H. Adams *et al.* (2017) та S. Pazer (2024) показали, що регулярні духовні практики можуть сприяти розвитку здатності до фокусування уваги та когнітивного контролю. Загалом аналіз показників копінг-стратегій дозволяє окреслити специфіку психологічної стійкості у кожній із досліджуваних груп. Найбільш уживаними стратегіями у групі віруючих є «прийняття» ($M = 12,82$), «придушення конкурентних дій» ($M = 12,73$) та «позитивна переоцінка та особистісний розвиток» ($M = 12,40 \pm 2,95$). Ці стратегії формують важливу частину психологічної стійкості релігійно-центрованих військовослужбовців.

Здатності до позитивної переоцінки труднощів, імовірно, сприяє специфічна світоглядна установка на пошук сенсу у стражданні. Складні життєві події у цьому випадку можуть інтерпретуватися не лише як випадкові обставини, а як частина ширшого життєвого досвіду або духовного випробування. Така позиція співзвучна з принципами логотерапії V.E. Frankl (1969), відповідно до яких переживання страждання може трансформуватися у ресурс особистісного зростання, якщо воно набуває смислового наповнення. Крім того, віруючі комбатанти активно використовують стратегію «пошук емоційно-соціальної підтримки» ($M = 12,04 \pm 3,63$). Це може бути пов'язано зі специфікою релігійних спільнот (зібрання віруючих для служінь, молитв, релігійних практик та звичайної загальної взаємодії), де спільні цінності та практики взаємодопомоги сприяють формуванню атмосфери довіри та підтримки. Релігійні доктрини часто розглядають взаємодопомогу як моральну норму, тому звернення по підтримку не сприймається як прояв слабкості, а як природний елемент «духовної солідарності» (Jablonska, 2022; VanderWeele, 2025; Prati, 2025). Водночас результати дослідження виявили таку особливість: попри те, що за методикою Ю.В. Щербатих релігія є важливим світоглядним орієнтиром для більшості віруючих комбатантів (41,5 % – високий рівень пошуку підтримки у релігії, 51 % – середній), у структурі реальної поведінки за методикою COPE релігійний копінг не займає провідного місця. У реальних бойових умовах більш пріоритетними виявляються такі стратегії, як «прийняття», «позитивна переоцінка», «придушення конкурентних дій», «стримування» та «активне подолання». Це свідчить про те, що релігійність у віруючих комбатантів виступає радше фоновим екзистенційним ресурсом, який підтримує загальну систему адаптації, тоді як безпосереднє подолання гострої бойової напруги відбувається через інструментальні та соціальні копінг-стратегії.

Особливості копінг-поведінки позарелігійних комбатантів проявляються в переважанні раціональних стратегій, зокрема «планування» ($M = 12,39 \pm 3,16$)

та «активне подолання» ($M = 12,02 \pm 3,16$). Це свідчить про орієнтацію на раціональний аналіз ситуації та прагнення змінювати обставини за рахунок власних дій і професійних навичок. Порівняльний аналіз продемонстрував, що стратегія «гумор» частіше використовується позарелігійними комбатантами ($M = 11,08 \pm 3,14$), ніж представниками релігійно-центрованої групи ($M = 10,17 \pm 3,44$). Дана розбіжність пояснюється відмінностями у структурі ресурсів психологічної стійкості: якщо адаптаційний потенціал віруючих підсилюється специфічним релігійним копінгом (молитвою, сприйняттям подій як «волі Божої»), то позарелігійні військовослужбовці більшою мірою використовують світські механізми емоційного розвантаження, до яких належить гумор. Хоча обидві групи використовують гумор як засіб редукції тривожності та захисту психіки, у віруючих його застосування в екстремальних ситуаціях може бути обмежене внутрішньою настановою на серйозність та смирення, що диктується релігійно-етичними нормами (Horning, 2011; Dolcos, 2021; Prieto, 2021). Натомість для позарелігійних військовослужбовців він може виконувати функцію своєрідного емоційного буфера, що дозволяє тимчасово дистанціюватися від травматичного досвіду. Важливою особливістю обох груп є те, що найменш уживаною стратегією виявилось «використання заспокійливих речовин» (віруючі: $M = 5,31 \pm 2,14$; невіруючі: $M = 4,75 \pm 2,28$). Низький рівень використання адиктивних способів регуляції емоцій можна розглядати як показник відносно високого рівня психологічної адаптації респондентів незалежно від їхньої світоглядної орієнтації. Наступним етапом дослідження стало визначення предикторів психологічної стійкості військовослужбовців із різною світоглядною орієнтацією. Використання множинного регресійного аналізу дозволило не лише встановити наявність відмінностей між групами, але й визначити структуру факторів, що детермінують психологічну стійкість комбатантів у межах кожної світоглядної моделі. Результати аналізу представлені у Таблиці 3.

Таблиця 3. Предиктори психологічної стійкості військовослужбовців – учасників бойових дій з різною світоглядною орієнтацією (результати множинного регресійного аналізу)

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знач.
	B	Стандартна похибка	Бета (β)		
невіруючі*					
(Константа)	12,457	2,159		5,797	0,353
Активне подолання	-0,650	0,129	-0,443	-4,211	0,002
Заперечення	0,484	0,149	0,367	2,893	0,039
віруючі**					
(Константа)	18,647	3,849		4,951	0,149
Використання емоційно-соціальної підтримки	-0,849	0,272	-0,480	-3,126	0,003
Позитивна переоцінка	-0,314	0,128	-0,349	-2,453	0,026
Сприйняття релігії як джерела моральних норм	-0,268	0,127	-0,271	-2,118	0,039

Примітка: B – нестандартизований коефіцієнт регресії; Бета (β) – стандартизований коефіцієнт регресії

Джерело: розроблено авторами

Отримані регресійні моделі дозволяють інтерпретувати психологічну стійкість комбатантів як систему різних адаптаційних механізмів, що формують відмінні структури подолання бойового стресу. Результати множинного регресійного аналізу у групі позарелігійних комбатантів дозволили побудувати статистично значущу модель ($R = 0,62$; $R^2 = 0,39$; $F(2,50) = 10,45$; $p \leq 0,001$), яка пояснює 39 % дисперсії інтегрального показника бойового стресу. До структури предикторів увійшли дві копінг-стратегії: «активне подолання» ($\beta = -0,443$; $p = 0,002$) та «заперечення» ($\beta = 0,367$; $p = 0,039$). Від'ємний знак коефіцієнта для копіngu «активне подолання» свідчить про його адаптивну функцію: чим активніше військовослужбовець використовує цю стратегію, тим нижчим є рівень переживання бойового стресу. Таким чином, «активне подолання» виступає ключовим психологічним ресурсом стійкості у позарелігійних комбатантів. Водночас виявлений позитивний зв'язок бойового стресу із стратегією «заперечення» свідчить про те, що за умов вичерпання раціональних ресурсів контролю та дії, позарелігійні комбатанти схильні вдаватися до захисного ігнорування реальності. Така стратегія вказує на «вразливе місце» їхньої системи психологічного захисту: коли активна дія стає неможливою, психіка переходить до заперечення травмуючих подій, що може підвищити ризик раптового психологічного зриву, розвитку посттравматичного стресового розладу ПТСР та втрати боєздатності.

Копінг-стратегія «активне подолання» є фундаментальною професійно-адаптивною стратегією виживання для позарелігійних комбатантів. У момент безпосередньої діяльності (інженерне облаштування позицій, обслуговування зброї, виконання тактичних завдань) когнітивна сфера військовослужбовця переключається з режиму «пасивного об'єкта обставин» на режим «активного суб'єкта дії». Це суттєво знижує суб'єктивний рівень тривоги, оскільки фокус уваги зміщується з дифузної небезпеки на конкретний алгоритм дій. Фізична та інтелектуальна активність у такому разі витісняє деструктивні емоційні переживання, реалізуючи прагматичну установку: «Я роблю все можливе для контролю над ситуацією». Саме ця спрямованість на пряме змінення обставин робить «активне подолання» найпотужнішим конструктивним предиктором психологічної стійкості у групі невіруючих. Проте, коли раціональні методи контролю вичерпуються, а ситуація стає невідчужною волею комбатанта, компенсаторним механізмом стає «заперечення». Виявлений прямий детермінаційний зв'язок між цією стратегією та рівнем бойового стресу в групі позарелігійних комбатантів пояснюється кількома факторами. По-перше, когнітивним переважанням. Екстремальні чинники бою (масовані обстріли, загибель побратимів, масштабні руйнування) створюють потік надпотужних подразників, що перевищує можливості психіки опрацювати травму. За концепцією О.А. Blinov (2020), мозок

втрачає здатність логічно структурувати обсяг травматичних подій. «Заперечення» стає «аварійним фільтром», блокуючи сприйняття того, що неможливо опрацювати раціонально. По-друге, це реакція на втрату контролю. Для позарелігійного комбатанта головним ресурсом стійкості є впевненість у власній суб'єктності та професіоналізмі. Проте в ситуації некерованого вогню цей контроль може руйнуватися, породжуючи стан безпорадності. Психіка обирає захисне ігнорування реальності, створюючи ілюзію безпеки там, де раціональні методи захисту вичерпані. По-третє, це фаза «шокової заморозки», коли заперечення допомагає пережити бойові втрати та горе (Kübler-Ross, 1969). Для позарелігійних бійців, позбавлених релігійного інструментарію для осмислення смерті як переходу чи іспиту, загибель побратима постає як абсолютна і безсенса подія. Оскільки в їхній світоглядній системі відсутні механізми екзистенційного прийняття смертності, заперечення («це не могло статися», «це не з нами») стає єдиним способом тимчасово зупинити емоційний шок. Відповідно до теорії S.E. Hobfoll (1998), така стратегія дозволяє утримувати боєздатність через дистанціювання від травми, проте вона створює небезпечну «спіраль втрат» внутрішніх ресурсів, оскільки психічна енергія витрачається не на опрацювання досвіду, а на підтримання ілюзії його відсутності, що підвищує ймовірність подальших психологічних ускладнень.

Кореляційний аналіз у групі позарелігійних військовослужбовців додатково підтвердив цей зв'язок. Окрім значущої кореляції між рівнем бойового стресу та копіngом «заперечення» ($r = 0,61$; $p \leq 0,001$), виявлено також значущі зв'язки з копіngами «поведінкове уникання проблеми» ($r = 0,53$; $p \leq 0,001$) та «ментальне відволікання від проблем» ($r = 0,38$; $p \leq 0,05$). Ці результати свідчать, що за умов перевищення адаптаційних можливостей психіки позарелігійні комбатанти можуть переходити від активних стратегій подолання до механізмів психологічного дистанціювання від проблемної ситуації. Подібна динаміка може розглядатися як індикатор виснаження адаптаційного потенціалу та сигналізувати про необхідність своєчасної психологічної підтримки. Аналогічний регресійний аналіз у групі релігійно-центрованих комбатантів дозволив побудувати статистично значущу модель ($R = 0,57$; $R^2 = 0,32$; $F(3,49) = 6,72$; $p \leq 0,05$), яка пояснює 32 % варіативності інтегрального показника бойового стресу. До структури предикторів у цій групі увійшли: «використання емоційно-соціальної підтримки» ($\beta = -0,480$; $p = 0,003$), «позитивна переоцінка» ($\beta = -0,349$; $p = 0,026$), показник індивідуальної релігійності «сприйняття релігії як джерела моральних норм» ($\beta = -0,271$; $p = 0,039$). Негативний знак усіх предикторів свідчить про їхню адаптивну функцію: підвищення значень цих показників пов'язане зі зниженням рівня переживання бойового стресу. Найсильнішим предиктором у цій моделі виступає «емоційно-соціальна підтримка», що підтверджується також найбільш вираженим зворотним

кореляційним зв'язком із рівнем бойового стресу ($r = -0,69$; $p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що для віруючих комбатантів можливість ділитися переживаннями з людьми, які поділяють їхні цінності та світогляд, є одним із ключових ресурсів психологічної стабілізації, підкреслює важливість релігійної спільноти та інституту капеланства у системі стійкості віруючих.

Релігійне середовище створює простір «духовної солідарності», де пошук допомоги сприймається не як вияв слабкості, а як реалізація заповіді про взаємодопоміжку, що виступає головним антидотом до соціальної ізоляції в умовах війни. Другим важливим елементом цієї моделі виступає «позитивна переоцінка», яка дозволяє змінювати інтерпретацію складних подій, є динамічним процесом рефреймінгу екстремального досвіду. Якщо раціональні копінги невіруючих спрямовані на зміну зовнішніх обставин, то релігійно-центричне переформулювання змінює внутрішнє ставлення до загрози. Це створює ефект «когнітивного імунітету»: бойовий стрес перестає сприйматися як некерований хаос, що руйнує особистість, а набуває статусу «керованого випробування». Завдяки тісному

зв'язку з копінгом «прийняття» (тільки в групі віруючих виявлений статистично значущий взаємозв'язок між копінгами «позитивна переоцінка» та «прийняття»: $r = 0,58$; $p \leq 0,05$), «позитивна переоцінка» дозволяє комбатанту не витратити психічну енергію на марний опір неминучому. Третім компонентом виступає «сприйняття релігії як джерела моральних норм», яке формує ціннісний фундамент психологічної стійкості віруючих комбатантів. Для віруючого комбатанта заповіді та етичні догми є внутрішнім стрижнем, що забезпечує етичну легітимізацію його перебування на війні. Цей механізм працює не як «дозвіл на вбивство», а як ієрархізація заповідей: вихідний моральний абсолют «не вбивай» у ситуації війни вступає в діалог із вищою настановою про жертвну любов до ближнього. У цій етичній парадигмі військова служба трактується як боротьба зі злом, а зброя – як інструмент захисту життя. Порівняльний аналіз отриманих регресійних моделей дозволяє зробити висновок, що за відсутності статистично значущих відмінностей у рівнях бойового стресу психологічні механізми його подолання у віруючих і невіруючих комбатантів суттєво відрізняються (Рис. 2).

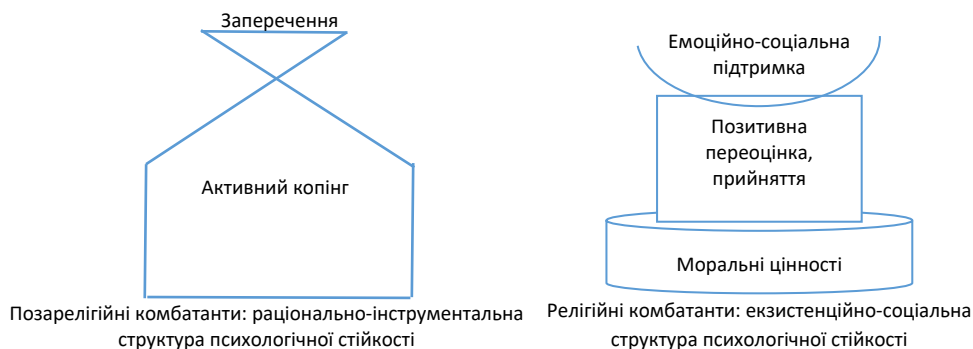


Рисунок 2. Графічні моделі предикторної структури психологічної стійкості військовослужбовців – учасників бойових дій з різною світоглядною орієнтацією

Джерело: розроблено авторами

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна констатувати, що попри відсутність статистично значущих відмінностей у рівнях бойового стресу між віруючими та позарелігійними комбатантами, механізми забезпечення їхньої психологічної стійкості мають суттєві відмінності. Проведений аналіз копінг-стратегій та регресійних моделей показав, що світоглядна орієнтація військовослужбовців визначає структуру психологічних ресурсів, через які відбувається адаптація до бойових навантажень. Отримані результати дозволяють говорити про існування двох різних моделей забезпечення психологічної стійкості комбатантів. У позарелігійних військовослужбовців формується раціонально-інструментальна структура подолання бойового стресу, де центральним ресурсом виступає копінг-стратегія «активне подолання». У межах цієї моделі психологічна стійкість підтримується за рахунок орієнтації на власні дії, професійну компетентність та

прагнення безпосередньо впливати на перебіг подій. У ситуаціях, коли можливості активного контролю над обставинами зменшуються, компенсаторним механізмом може виступати копінг «заперечення», який дозволяє тимчасово знизити інтенсивність переживань. Для релігійно-центрованих військовослужбовців характерна екзистенційно-соціальна структура психологічної стійкості. У цьому випадку важливу роль відіграють ціннісні та смислові орієнтири, пов'язані з релігійними переконаннями, а також соціальна підтримка та здатність до позитивної переоцінки життєвих подій. Поєднання цих факторів створює систему внутрішніх та міжособистісних ресурсів, які допомагають інтегрувати травматичний досвід у цілісну картину світу та знижують інтенсивність переживання бойового стресу.

Результати проведеного дослідження узгоджуються з висновками інших науковців, які вивчали проблему детермінації психологічної стійкості залежно

від релігійності та копінг-стратегій у військовослужбовців – учасників бойових дій. K.I. Pargament (2011) розробив концепцію, у якій релігійність діє не як прямий ізольований захист, а як «позитивний релігійний копінг», що виконує функцію смислової трансформації стресу. Віра дозволяє сприймати травматичні події не як хаос, а як закономірну частину цілісної картини світу. Це повністю узгоджується з нашими даними: відсутність прямої лінійної кореляції між рівнем бойового стресу та показниками віри. О.А. Blinov (2020) визначив, що інтегральний показник бойового стресу значною мірою детермінується об'єктивними чинниками небезпеки та рівнем професійної підготовки, тоді як світоглядна ідентичність виступає як індивідуальна передумова адаптації, а не її пряма причина. Встановлена нами відсутність статистично значущих розбіжностей у рівнях бойового стресу між віруючими та невіруючими комбатантами (за критерієм χ^2 Пірсона) повністю корелює з цими результатами. У роботах I. Prykhodko *et al.* (2019; 2024) обґрунтовано, що успішність психологічної адаптації військовослужбовців в умовах сучасної високоінтенсивної війни детермінується насамперед здатністю особистості до переходу від пасивних або суто емоційних реакцій до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Наші дані підтверджують цю тезу: у обох групах спостерігається низький рівень стратегій уникання та висока значущість інструментальних методів подолання стресу. Зокрема, виявлений нами механізм «активного подолання» у невіруючих комбатантів відповідає описаному I. Prykhodko *et al.* «активно-дієвому типу адаптації», де стійкість ґрунтується на професійній компетентності та чітких алгоритмах дій. Водночас, висока роль «соціальної підтримки» та «прийняття» у віруючих військовослужбовців узгоджується з висновками дослідника про важливість «соціально-психологічної єдності» підрозділу як колективного ресурсу виживання. Таким чином, результати цього дослідження розширюють положення вищезгаданих авторів, що професійна ідентичність комбатанта виступає базовим вектором стійкості, тоді як її внутрішня структура значно варіює залежно від світогляду.

Якщо для позарелігійних бійців адаптація тримається на індивідуальному раціонально-інструментальному контролі, то для віруючих вона реалізується через залучення до групового ціннісного ресурсу (капеланства та спільноти). У обох випадках це забезпечує належний рівень боєздатності в екстремальних умовах. Виявлена нами роль копінг-стратегій «позитивна переоцінка» та «прийняття» як ключових стабілізаторів емоційного стану віруючих комбатантів узгоджується з концепцією «активного прийняття», описаною S.M. Southwick & D.S. Charney (2012). Досліджуючи чинники психологічної стійкості (resilience), автори встановили, що релігійна віра дозволяє особистості здійснювати когнітивну переоцінку небезпеки: замість виснажливого опору неминучим обставинам, комбатант приймає їх як складну, але осмислену частину власного буття. Це

не є пасивністю, а є механізмом збереження внутрішніх ресурсів, що запобігає емоційній декомпенсації та дозволяє віднайти вищий сенс у бойовій ситуації. Виявлене у нашому дослідженні повне визнання Божих заповідей як етичного орієнтира та значущість регресійного предиктора «моральні норми» є прямим емпіричним доказом того, що моральний фактор виступає фундаментом психологічної стійкості віруючих, на якому базується вся архітектура їхніх копінг-механізмів. Стабільність позарелігійної ідентичності 50 % комбатантів нашої вибірки та їхня висока адаптивність узгоджуються з концепцією «секулярної стійкості» P. Zuckerman (2016). Автор спростував міф про вразливість атеїстів у кризах, показуючи, що відсутність віри компенсується «прагматичним реалізмом». Дані проведеного дослідження підтвердили цю теорію: предиктор «активне подолання» ($\beta = -0,443$) продемонстрував, що позарелігійний світогляд забезпечує автономну систему ресурсів, у межах якої адаптаційний потенціал ґрунтується на раціональному контролі та професійній компетентності і не поступається за ефективністю релігійній моделі психологічної адаптації. Отримані результати дозволили сформулювати низку практичних рекомендацій для фахівців психологічної служби та військових капеланів щодо організації психологічного супроводу військовослужбовців з різною світоглядною орієнтацією:

1. Диференційований підхід до діагностики та прогнозування. Для позарелігійних комбатантів: особливу увагу слід приділяти моніторингу стратегії «заперечення». Посилення цього механізму слід трактувати не як адаптивну реакцію, а як маркер критичного виснаження раціонального ресурсу «активного подолання». Висловлювання на кшталт «це не могло статися» або «це не зі мною» сигналізують про перехід до фази шоккової декомпенсації. Психологічна допомога має бути спрямована на професійний супровід проживання травми втрати та запобігання хронізації депресивних станів і розвитку ПТСР. Для віруючих комбатантів: пріоритетним є моніторинг рівня соціальної інтеграції та стабільності емоційної підтримки в підрозділі, оскільки ці чинники виступають найпотужнішим ресурсом їхньої психологічної стійкості. Ознаки відчуження від групи, втрата «духовної солідарності» або руйнування моральних орієнтирів і здатності до позитивної переоцінки подій («криза сенсу») свідчать про критичне виснаження ресурсів і потенційний розвиток моральної травми (moral injury). Такі випадки потребують синергічної роботи психолога та капелана для відновлення соціально-екзистенційної структури психологічної стійкості військовослужбовця.

2. Підтримка раціонально-інструментальної структури психологічної стійкості (для невіруючих). Оскільки головним предиктором у цій групі є «активне подолання», робота має бути спрямована на зміцнення суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією. Це забезпечується через детальне інформування особового складу про бойові завдання, чіткий розподіл обов'язків

та постійне вдосконалення професійних навичок за принципом «контроль через компетентність». Такий підхід мінімізує стан невизначеності та запобігає переходу психіки до дезадаптивної стратегії «заперечення», дозволяючи комбатанту залишатися активним суб'єктом діяльності навіть у критичних умовах.

3. Робота з соціально-сисловою структурою психологічної стійкості (для віруючих). Враховуючи, що «емоційно-соціальна підтримка» є найпотужнішим предиктором стійкості віруючих ($\beta = -0,480$; $p = 0,003$), необхідно стимулювати створення «груп підтримки» та залучати бійців до спільних релігійних чи ціннісних практик. Це зміцнює відчуття «духовної солідарності», яка виступає головним антидотом до бойової напруги. Водночас психологічний та капеланський супровід має одночасно спрямовуватися на розвиток копінг-стратегій «позитивна переоцінка» та «прийняття» через актуалізацію наративу про вищий сенс служіння. Такий комплексний підхід дозволяє комбатанту не лише витримувати стрес, а й інтегрувати травматичний досвід у цілісну і осмислену картину життя.

4. Розвиток гнучких копінг-навичок та комунікації. Для обох груп рекомендовано тренінги з розвитку навичок психологічної взаємодопомоги та групової згуртованості, зокрема опанування алгоритмів першої психологічної допомоги в бою (наприклад, протоколами ICOVER, MARCH-P). Це дозволяє віруючим комбатантам ефективно реалізувати їхній провідний ресурс – соціальну підтримку – через дієву допомогу побратимам. Для позарелігійної групи такі алгоритми стають додатковим інструментом «активного подолання», що структурує їхню діяльність в умовах невизначеності та запобігає дезадаптивному «запереченню» у критичних ситуаціях.

5. Оптимізація взаємодії «військовий психолог – капелан». Ефективний супровід підрозділу має базуватися на функціональній взаємодії й розподілі ролей: військовий психолог фокусується на зміцненні раціонально-інструментальної структури психологічної стійкості (активне подолання, планування, раціональна адаптація), а капелан – на зміцненні екзистенційно-соціального фундаменту (актуалізація моральних норм, позитивна переоцінка травматичного досвіду та смислове прийняття обставин). Такий підхід забезпечує покриття всіх рівнів психологічного захисту особового складу незалежно від їхньої світоглядної орієнтації.

Таким чином, результати дослідження засвідчили, що психологічна стійкість комбатантів формується не лише під впливом індивідуальних ресурсів особистості, а й через систему світоглядних переконань, які визначають характер копінг-поведінки та способи інтерпретації травматичного бойового досвіду.

♦ Висновки

Отримані результати спростували поширений соціокультурний стереотип «в окопах немає атеїстів» та тезу про тотальне навернення військовослужбовців до

релігії під час війни. Було встановлено, що низькі показники індивідуальної релігійності у групі позарелігійних комбатантів свідчили про те, що бойовий досвід сам по собі не призводив до автоматичної зміни світоглядної ідентичності на теїстичну. Водночас релігійно-центровані учасники бойових дій демонстрували перевагу внутрішньої релігійності та особистісного переживання віри над зовнішніми формами обрядовості, тоді як серед невіруючих лише незначна частка (9,4 %) іноді зверталася до релігійних категорій у критичних психологічних ситуаціях. Було проаналізовано копінг-поведінку та психологічну стійкість. Виявлено, що обидві групи переважно використовували проблемно-орієнтовані стратегії, що відображало високий рівень професійної адаптивності. Для позарелігійних комбатантів домінували «планування» та «активне подолання», а для релігійно-центрованих – «прийняття», «позитивна переоцінка», «придушення конкурентних дій» та «пошук емоційно-соціальної підтримки».

Було виявлено принципову відмінність у спрямованості адаптаційних механізмів: позарелігійні військовослужбовці орієнтувалися на раціональний контроль і зміну зовнішніх обставин, тоді як релігійно-центровані – на смислову інтерпретацію подій і залучення соціальної підтримки. Було досліджено опосередкований вплив релігійності: вона не знижувала рівень бойового стресу безпосередньо, а впливала через формування специфічної структури копінг-ресурсів. Для віруючих комбатантів релігія виступала стабільним екзистенційним ресурсом, що підтримував позитивну переоцінку, прийняття обставин і інтеграцію травматичного досвіду, тоді як у позарелігійних психологічна стійкість базувалася на раціональних механізмах контролю та активної діяльності. Порівняльний аналіз регресійних моделей дозволив виділити дві структури психологічної стійкості: раціонально-інструментальну у позарелігійних та екзистенційно-соціальну у релігійно-центрованих комбатантів. Аналіз індивідуальної релігійності засвідчив, що релігійність виконувала переважно світоглядну та моральну функцію і не завжди трансформувалася у безпосередні копінг-стратегії. Результати дослідження дозволили сформулювати рекомендації для військових психологів та капеланів щодо диференційованого супроводу військовослужбовців із різною світоглядною орієнтацією, зміцнення раціонально-інструментальної та екзистенційно-соціальної структур психологічної стійкості та розвитку гнучких копінг-навичок. Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні взаємодії психолога та капелана у підтримці стійкості військовослужбовців, ролі окремих копінг-стратегій віруючих комбатантів, а також на розробці тренінгових програм, що інтегрують психологічні та капеланські практики для посилення внутрішніх ресурсів стійкості.

♦ Подяку

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Adams, H., Kleider-Offutt, H.M., Bell, D., & Washburn, D.A. (2017). The effects of prayer on attention resource availability and attention bias. *Religion, Brain & Behavior*, 7(2), 117-133. doi: 10.1080/2153599X.2016.1214144.
- [2] Allport, G.W., & Ross, M.J. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432-443. doi: 10.1037/h0021212.
- [3] Blinov, O.A. (2020). *Psychology of combat stress*. (Doctoral dissertation, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine).
- [4] Currier, J.M., Drescher, K.D., & Nieuwsma, J. (Eds.). (2021). *Addressing moral injury in clinical practice*. Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/0000204-000.
- [5] Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., & Dolcos, S. (2021). Religiosity and resilience: Cognitive reappraisal and coping self-efficacy mediate the link between religious coping and well-being. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2892-2905. doi: 10.1007/s10943-020-01160-y.
- [6] Frankl, V.E. (1969). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York: New American Library.
- [7] Hobfoll, S.E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum. doi:10.1007/978-1-4899-0115-6.
- [8] Horning, S.M., Davis, H.P., Stirrat, M., & Cornwell, R.E. (2011). Atheistic, agnostic, and religious older adults on well-being and coping behaviors. *Journal of Aging Studies*, 25(2), 177-188. doi: 10.1016/j.jaging.2010.08.022.
- [9] Jablonska, M.R. (2022). Online social behaviors in the context of religiosity: A neural-networks-supported approach to theists and atheists. *Religions*, 13(11), article number 1021. doi:10.3390/rel13111021.
- [10] Koenig, H.G., & Al-Zaben, F.N. (2020). Moral injury from war and other severe trauma. *Asia-pacific Psychiatry*, 12(2), article number e12378. doi: 10.1111/appy.12378.
- [11] Kokun, O.M., Klochkov, V.V., Moroz, V.M., Pishko I.O., & Lozinska, N.S. (2022). *Ensuring psychological resilience of service members in combat conditions*. Kyiv: Phoenix.
- [12] Kovalenko, Yu.V. (2020). *Ethno-religious identity of young people as a factor of coping behavior*. Kyiv: G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine.
- [13] Kravchuk, S.L. (2025). Positive religious coping as predictor of posttraumatic growth of veteran volunteers of the Russian-Ukrainian war. *Habitus*, 46, 217-221. doi: 10.32782/2663-5208.2023.46.35.
- [14] Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York, NY: Macmillan.
- [15] Kyrylenko, T., & Horbyk, I. (2024). Pastoral work of a military chaplain in the Armed Forces of Ukraine as psychological support for a serviceman: Content and features. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2(20), 51-55. doi: 10.17721/BPSY.2024.2(20).8.
- [16] Linehan, M.M. (2014). *DBT Skills Training Manual* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- [17] Niewiadomska, I., Jurek, K., Chwaszcz, J., Wośko, P., & Korzyńska-Piętas, M. (2021). Personal resources and spiritual change among participants' hostilities in Ukraine: The mediating role of posttraumatic stress disorder and turn to religion. *Religions*, 12(3), article number 182. doi: 10.3390/rel12030182.
- [18] Pargament, K.I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York, NY: Guilford Press.
- [19] Park, C.L. (2022). Meaning making following trauma. *Frontiers in Psychology*, 13, article number 844891. doi: 10.3389/fpsyg.2022.844891.
- [20] Pazer, S. (2024). The impact of spiritual practices on neurocognitive development: A quantitative study. *International Journal of Progressive Research in Engineering Management and Science*, 4(10), 324-329. doi: 10.58257/IJPREMS36224.
- [21] Prati, G. (2025). Religious service attendance and common mental disorders and well-being: Causal effects based on a longitudinal marginal structural model approach. *Psychology of Religion and Spirituality*, 18(1), 53-60. doi: 10.1037/rel0000581.
- [22] Prieto, J.M., & Altungy, P. (2021). Religions with or without sense of humor. *A Psychological Perspective Religions*, 12(12), article number 1093. doi: 10.3390/rel12121093.
- [23] Prykhodko, I., Matsehora, Y., Bielai, S., Hunbin, K., & Kalashchenko, S. (2019). *Classification of coping strategies influencing mental health of military personnel having different combat experience*. *Georgian Medical News*, 12(297), 130-135.
- [24] Prykhodko, I., Matsehora, Y., Kolesnichenko, O., Voloshko, S., Vintoniak, V., & Vasyukova, N. (2024). Combat stress in military personnel: Theory, genesis, prevention, and control. *Romanian Journal of Military Medicine*, 127(1), 15-24. doi:10.55453/rjmm.2024.127.1.3.
- [25] Ra, Y.-A., & Shin, K. (2025). An investigation into academic stress and coping strategies of South Korean third culture kid (TCK) college students. *Behavioral Sciences*, 15(3), article number 316. doi: 10.3390/bs15030316.

- [26] Southwick, S.M., & Charney, D.S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge: Cambridge University Press. doi: [10.1017/CBO9781139013857](https://doi.org/10.1017/CBO9781139013857).
- [27] Tytarenko, T. (2025). Parameters of self-healing subcultural life-making in wartime conditions. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 31(1), 25-32. doi: [10.61727/ssspj/1.2025.25](https://doi.org/10.61727/ssspj/1.2025.25).
- [28] VanderWeele, T.J., et al. (2025). The global flourishing study: Study profile and initial results on flourishing. *Nature Mental Health*, 3(6), 636-653. doi: [10.31219/osf.io/uag5b.v1](https://doi.org/10.31219/osf.io/uag5b.v1).
- [29] World Medical Association. (2024). *Declaration of Helsinki – ethical principles for medical research involving human subjects*. Retrieved from <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki>.
- [30] Zuckerman, P. (2016). *Living the secular life: New answers to old questions*. New York, NY: Penguin Books.

Religiosity and coping strategies as determinants of the psychological resilience of combatants: A comparative model of adaptation

Anna Levenets

PhD in Psychological Sciences
Military Institute of Taras Shevchenko National University of Kyiv
01601, 60 Volodymyrska Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-9253-7224>

Anastasia Sakevych

Combat Stress Control Group Officer
Armed Forces of Ukraine
<https://orcid.org/0009-0004-1213-445X>

♦ **Abstract.** The article presents the results of an empirical study on the role of religiosity and coping strategies in shaping the psychological resilience of military personnel who are participants in combat operations. The relevance of this study stems from the need to identify effective psychological resources for the adaptation of personnel under conditions of prolonged combat stress. The aim of the study was to investigate the structure of predictors of psychological resilience among military personnel with different types of worldview identification and to determine the role of religiosity and coping strategies in the process of adaptation to extreme conditions. The study involved 106 military personnel of the Armed Forces of Ukraine who had participated in combat operations; they were divided into two groups according to their type of worldview orientation: religiously centred and non-religious combatants. To collect empirical data, the Individual Religiosity Test by Yu.V. Shcherbatykh, the Combat Stress Questionnaire by O.A. Blinov, and the COPE inventory were used. The results were processed using correlation and multiple regression analysis. The data obtained demonstrated the stability of the worldview attitudes of the military personnel and the absence of statistically significant differences in levels of combat stress between religious and non-religious combatants. At the same time, significant differences were identified in the structure of coping strategies. Among non-religious military personnel, rational-instrumental mechanisms of coping with stress play a leading role, primarily “active coping” and “planning”. Among religiously centred combatants, the dominant strategies are “positive reappraisal”, “acceptance” of the situation, and “seeking emotional and social support”. The results of the study indicate the existence of two different structures of psychological resilience in combatants, which are formed depending on their worldview orientation. Non-religious combatants are characterised by a rational-instrumental model of coping with combat stress, whereas religiously centred individuals demonstrate an existential-social model of psychological adaptation. It was established that religiosity does not act as a direct factor in reducing combat stress, but indirectly influences the choice of adaptive coping strategies and the ways of interpreting traumatic experience. The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results to develop differentiated approaches to the psychological support of military personnel with different worldview orientations and to improve the interaction between military psychologists and chaplains within the system of supporting the psychological resilience of personnel

♦ **Keywords:** positive reappraisal; acceptance; moral injury; social support; chaplaincy; combat stress