МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

ВІСНИК

Національного університету оборони України

Том 21, № 2

Заснований у 2006 році
Видається шість разів на рік

Київ
2026

ISSN 2617-6858
e-ISSN 2617-6866

DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2

Засновник:
Національний університет оборони України

Державна реєстрація:
Ідентифікатор медіа R30-01595.
Рішення Національної ради України з питань телебачення
і радіомовлення № 1214 від 31.10.2023 протокол № 25)

Науковий журнал включено до категорії «Б» Переліку наукових фахових видань України
у галузі психологічні науки, спеціальність – 053
(наказ МОН України від 02.07.2020 року № 886)

Журнал індексується в наукометричних базах даних
Google Академія, Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського (НБУВ),
Litmaps, Open Ukrainian Citation Index (OUCI), WorldCat, BASE, Gale

Контактна адреса:
Національний університет оборони України
10008, проспект Повітряних Сил, 30, м. Київ, Україна
E-mail: vnuou@nuou-visnyk.com.ua
E-mail: visnyk@edu.nuou.org.ua
https://nuou-visnyk.com.ua/uk

Редакційна колегія

Головний редактор

Василь Стасюк	Доктор психологічних наук, професор, Національний університет оборони України, Київ, Україна

Відповідальний редактор

Вадим Богайчук	Кандидат політичних наук, доцент, Національний університет оборони України, Київ, Україна

Національні члени редколегії

Олег Хміляр	Доктор психологічних наук, професор, Національний університет оборони України, Київ, Україна
Наталья Мілорадова	Доктор психологічних наук, професор, Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, Україна
Василь Осьодло	Доктор психологічних наук, професор, Державний торговельно-економічний університет, Київ, Україна
Тетяна Перепелюк	Кандидат психологічних наук, професор, Маріупольський державний університет, Київ, Україна
Любов Помиткіна	Доктор психологічних наук, професор, Національний авіаційний університет, Київ, Україна
Ігор Приходько	Доктор психологічних наук, професор, Національна академія Національної гвардії України, Харків, Україна
Наталія Лозінська	Кандидат психологічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник НДВ воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, Київ, Україна
Вадим Барко	Доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України навчально-наукового інституту роботи з персоналом Національної гвардії України, Київ, Україна
Сергій Литвин	Доктор філософії з психології, асистент, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна
Яніна Мацегора	Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник, Науково-дослідна лабораторія морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України, Навчально-науковий інститут роботи з персоналом Національної академії Національної гвардії України
Сергій Миронець	Доктор психологічних наук, професор, Державний торговельно-економічний університет, Київ, Україна
Тетяна Титаренко	Доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України, головний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, Україна

Міжнародні члени редколегії

Віктор Бурлака	Доктор філософії (PhD), ліцензований соціальний працівник (LMSW), професор, Університет Північної Кароліни в Грінсборо, Грінсборо, США
Скотт Джонстон	Доктор філософії з клінічної психології, операційний психолог, капітан Військово-морських сил США у відставці, США
Ерік Верметтен	Доктор філософії, професор, Медичний центр Лейденського університету, Лейден, Нідерланди; Медична школа Нью-Йоркського університету, Нью-Йорк, США

Зміст

В. Вінтоняк, А. Івасюк
Модель психологічної профілактики емоційного вигорання військовослужбовців 5

О. Данілова, Д. Арабаджи
Просторово-мнестична модель девіантної поведінки:
топологія феноменологічного простору і асоціативність пам'яті
в контексті девіантної поведінки 16

О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко, В. Олійник, М. Коваль
Психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців:
зв'язок із самоефективністю 27

А. Левенець, А. Сакевич
Релігійність і копінг-стратегії
як детермінанти психологічної стійкості комбатантів:
порівняльна модель адаптації 39

О. Новіков
Теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей саморегуляції
військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом 53

О. Овчаренко
Вплив особистісних ресурсів та копінг-стратегій на стресостійкість студентів 61

Л. Помиткіна
Технології віртуальної реальності
у системі психологічної допомоги військовослужбовцям
після участі в бойових діях 72

А. Романишин, А. Неурова
Порівняльний аналіз військових цінностей
та причини резистентності Збройних Сил України до західних стандартів 81

О. Сек
Ядро стійкості як концепція цілісності особистості в умовах зовнішнього тиску 91

А. Скаржинець
Новинний контент як середовище тригерів дезадаптивної мрійливості 100

Т. Храбан, О. Вигівська
Інклюзія ЛГБТ-осіб у контексті військової служби в Україні: психолінгвістичний підхід 109

Л. Чернобай
Модель розвитку та зміцнення резильєнтності особистості
військовослужбовця морської піхоти Збройних Сил України
за допомогою копінг-стратегій 120

О. Ярхо
Моральна травма журналістів в умовах збройного конфлікту: зміст і механізми 132

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 5-15
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Сайт журналу: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 159.944.4:355.08
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-05-15

Модель психологічної профілактики емоційного вигорання військовослужбовців

Вікторія Вінтоняк*

Кандидат психологічних наук, доцент, професор
Національний університет оборони України
03049, просп. Повітрофлотський, 28, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0002-3878-1848

Анна Івасюк

Студент
Національний університет оборони України
03049, просп. Повітрофлотський, 28, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0009-0003-1504-2422

✦ **Анотація.** В умовах тривалої збройної агресії Росії проти України проблема збереження психічного та психологічного здоров'я військовослужбовців набуває стратегічного значення. Хронічний бойовий стрес є одним із головних чинників розвитку синдрому емоційного вигорання, що безпосередньо знижує боєздатність підрозділів та людський потенціал збройних сил. Попри зростаючий інтерес науковців до цієї теми, у літературі й досі відсутня комплексна модель профілактики емоційного вигорання військовослужбовців Сил Оборони, яка б інтегрувала організаційний, міжособистісний та індивідуальний рівні в єдину систему з визначенням конкретних заходів та очікуваних результатів. Метою дослідження стала розробка моделі психологічної профілактики синдрому емоційного вигорання військовослужбовців. Теоретичні засади дослідження ґрунтувалися на теоретичному аналізі та синтезі наукових джерел за останні роки. Застосовано системний підхід, що дозволив розглянути профілактику як багаторівневу структуру. Розроблено авторську модель психологічної профілактики емоційного вигорання військовослужбовців, що складається з чотирьох рівнів профілактики. Визначальним у моделі став метарівень, який виступає системоутворювальним ядром та забезпечує концептуальну цілісність усієї моделі. Другим рівнем є макрорівень (організаційне середовище), що ґрунтується на моделі «вимоги-ресурси» та передбачає реалізацію комплексних профілактичних заходів двох типів: організаційно-фокусовані заходи (аудит стрес-факторів, забезпечення ресурсами, розвиток лідерства, стресостійкість) та індивідуально-фокусовані (job crafting (дизайн власної роботи), розвиток професійної суб'єктності). Мікрорівень (безпосередня відповідність людини і роботи) базувався на концепції шести сфер і включав заходи, спрямовані на гармонізацію сфер навантаження, контролю, винагороди, спільноти, справедливості та цінностей. Індивідуально-особистісний рівень охопив фізіологічне відновлення, розвиток адаптивних копінг-стратегій та психоедукацію. Результатами ефективної профілактики стали збереження психічного здоров'я, підвищення залученості та мотивації, зміцнення бойової міці підрозділу та зниження плинності кадрів. Розроблена модель може слугувати методичною основою для побудови системи психологічної профілактики емоційного вигорання у військових підрозділах, а також може бути використана психологами, командирами та фахівцями з управління персоналом для планування та впровадження профілактичних заходів

✦ **Ключові слова:** психічне здоров'я; стрес; ресурси; стресостійкість; благополуччя; бойові умови; лідерство

Приклад цитування::
Vintoniak, V., & Ivasiuk, A. (2026). Model of psychological prevention of emotional burnout among military personnel. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 5-15. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-05-15.

Історія статті: Отримано: 03.11.2025; Доопрацьовано: 27.02.2026; 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

Психічне здоров'я військовослужбовців набуває особливої значущості у процесі військової служби в районі виконання бойових завдань. Емоційне вигорання як синдром та динамічне явище виступає загрозою виконання бойових завдань через негативний вплив на здоров'я військовослужбовців, а також на виконання важливих функцій військового підрозділу. Проблема емоційного вигорання може застати зненацька від солдата до генерала через латентний період протікання феномену. Тому тема профілактики емоційного вигорання є надзвичайно актуальною у військовому середовищі для підтримання бойової міці, збільшення залученості та мотивації, а також збереженні психічного здоров'я Сил Оборони. Yu. Palovskyi (2021) зазначає методичне підґрунтя профілактики вигорання у керівників бізнесу, основою якого є два глобальні напрями: особисто-орієнтований та організаційно-орієнтований. Спершу було розглянуто організаційно-орієнтований підхід, в якому причиною вигорання є дисбаланс між роботою та особистістю. Синдром емоційного вигорання розглядається не просто як індивідуальний синдром, а як характеристика робочих груп і організаційного середовища. Це явище зумовлене дією хронічних стресорів, що пов'язані з роботою і передусім з міжособистісним спілкуванням.

Дослідники V. Bosko & V. Lefterov (2023) зазначають основні індивідуальні та організаційні заходи профілактики емоційного вигорання, проте цілеспрямовано їх не розділяють на два напрями, а досліджують в загальному. Зазначено, що в розвідках запропоновані прийоми, сутність яких полягає у вироблені стратегії вибіркового сприйняття, усвідомленні позитивних аспектів ситуації та зниження неприємних аспектів, навчанні використовувати гумор як буфер між стресовою ситуацією та людиною, формуванні асертивності та поведінки типом Б (не виявляти ворожості, прагнення постійного змагання, поспіху тощо), формування навичок саморегуляції, що містить рефлексивне оцінювання, тренінги та інші групові форми психологічної роботи. N. Orlianska (2024) у процесі дослідження професійного вигорання серед інженерів акцент у профілактиці феномену робить на тренінговій програмі, де ключовим чинником запобігання вигорання окреслено розвиток емоційної стійкості та саморегуляції військовослужбовців, що червоною ниткою пронизує тренінгову програму. Часто хронічний стрес у формі бойового стресу зумовлює виникнення емоційного вигорання у військовослужбовців, тому профілактика бойового стресу буде знижувати ризики емоційного вигорання. I. Prykhodko *et al.* (2024) наголошують, що необхідно розвивати та впроваджувати систему профілактики і контролю бойового стресу та емоційного вигорання у військовослужбовців. Така програма повинна містити заходи психологічної роботи, що здійснюються на трьох етапах: підготовчому (перед виконанням бойових завдань), етапі безпосереднього виконання завдань у зоні бойових дій та заключному етапі (після виконання завдань, після повернення до пунктів постійної дислокації).

E. Demerouti (2024) в розвідці описав про широке дослідження щодо втручань, спрямованих на зменшення або усунення вигорання та його симптомів. Докази свідчать про те, що втручання для зменшення симптомів вигорання частіше проводяться на індивідуальному рівні, а не на організаційному. Втручання на індивідуальному рівні, такі як навчання персоналу та когнітивно-поведінкові програми, ефективно зменшують вигорання. Більше того, зміни в культурі та робочих практиках організації, часто пов'язані з робочим навантаженням та робочою поведінкою, здається, пом'якшують стресори та фактори, що сприяють вигоранню, одночасно підвищуючи автономію та соціальну підтримку працівників. Комбіновані втручання, що стосуються як індивідуальних, так і організаційних аспектів, виявляються ефективнішими, ніж лише індивідуальні чи організаційні втручання. Крім того, C. Leclercq & I. Hansez (2024) розглядають емоційне вигорання як складний процес, що має 4 стадії: стадія 0 – підкреслює ключові моменти, такі як залученість та ентузіазм з високим ідеалом роботи; стадія 1 – ослаблення ідеалу; стадія 2 – захисне ухилення; стадія 3 – підтверджене вигорання. Автори інтегрували як індивідуальні, так і організаційно-орієнтовані втручання, починаючи від ранніх стратегій на організаційному рівні (первинна профілактика) до клінічних консультацій, спрямованих на вирішення проблеми руйнування професійних ідеалів (вторинна профілактика), а також психоосвітні сесії, спрямовані на сприяння благополуччю працівників. Автори G. Carles *et al.* (2025) стверджують, що профілактику емоційного вигорання найкраще розглядати як спільну відповідальність керівників, членів команди та організацію. Також автори зазначають, що найефективнішим інструментом запобігання вигорання є поєднання стратегій, орієнтованих на позитивні емоції та проблеми, на додаток до самосвідомості емоційного інтелекту, способу життя та клінічного нагляду.

Попри зростаючий інтерес науковців до цієї теми у науковій літературі й досі відсутня єдина комплексна модель профілактики, яка б розглядала рівні організації та індивіда як єдину систему. Більшість існуючих підходів зосереджені як на індивідуальних стратегіях, так і на організаційних заходах, проте відсутня загальна модель профілактики. Мета статті – сформувати модель попередження емоційного вигорання військовослужбовців для бойових умов на основі сучасних наукових досліджень. Для досягнення мети було вирішено такі завдання: (1) здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до профілактики емоційного вигорання; (2) систематизовано чинники та симптоми емоційного вигорання військовослужбовців на різних рівнях; (3) розроблено модель профілактики емоційного вигорання військовослужбовців із

визначенням заходів на кожному рівні профілактики та очікуваних результатів. Наукова новизна дослідження полягала в розробці авторської моделі профілактики емоційного вигорання.

✦ Матеріали та методи

Часові рамки даного дослідження охопили 2025 рік. У цій статті розглядалися дослідження щодо запобігання емоційного вигорання шляхом вивчення сучасних наукових джерел. Джерела було взято з наукових баз даних Web of Science, Scopus, Google Scholar, а також з Національного репозитарію академічних текстів (НРАТ). Модель профілактики емоційного вигорання ґрунтувалася на аналізі, синтезі, систематизації, зіставленні й узагальненні сучасних наукових джерел. Огляд базувався на понад 30-річному досвіді наукових досліджень у галузі організаційної психології. Це дозволило визначити широкий спектр досліджень, інтегруючи регулярно оновлювані та доступні статті з цієї галузі. Пошук не обмежувався датою публікації, але більшість досліджень були опубліковані після 2000 року. Пошукові терміни вводились українською мовою у Google Scholar та НРАТ: «профілактика», «профілактика вигорання» та «інтервенції вигорання», «профілактика емоційного вигорання». Використовувалися в різних комбінаціях для забезпечення повного пошуку, а також англійською мовою у базах даних Scopus, Web of Science, Google Scholar: «prevention», «prevention of emotional burnout», «interventions».

Відбір джерел для огляду здійснювався поетапно. На першому етапі було проаналізовано назви та анотації публікацій з метою виявлення досліджень, що стосуються профілактики емоційного вигорання. На наступному етапі проводився аналіз повних текстів відібраних робіт для перевірки їх відповідності встановленим критеріям включення: до розгляду допускалися емпіричні дослідження, оглядові та теоретичні праці, зосереджені на заходах, стратегіях або інтервенціях, спрямованих на профілактику вигорання. Критерії виключення передбачали відсів публікацій з обмеженим доступом (які не були доступні у відкритому доступі або за інституційною підпискою), а також робіт, що не відповідали професійному контексту дослідження (зокрема, пов'язаних із батьківською чи шкільною сферою). Це дозволило зосередити аналіз виключно на проблемі профілактики емоційного вигорання військовослужбовців у розумінні, прийнятому Всесвітньою організацією охорони здоров'я. До аналізу було включено релевантні наукові публікації та дисертаційні дослідження. Для розробки моделі було використано такі теоретичні підходи: системний підхід, що дозволив розглянути профілактику як багаторівневу структуру, яка охоплює мета-, макро-, мікро- та індивідуальні рівні профілактики; модель вимог та ресурсів (The Job Demands-Resources (JD-R) model) використана для аналізу балансу між бойовими вимогами (стресорами) та організаційними ресурсами (підтримкою, автономією); концепція 6 сфер робочого життя M. Leiter & C. Maslach (2003), що застосовується для визначення зон невідповідності (mismatch) між військовослужбовцем та середовищем; метапідхід за J. Shay *et al.* (2003) – для обґрунтування ролі згуртованості, лідерства та навчання. Застосована методологія також включала порівняльний аналіз ефективності індивідуально-фокусованих (наприклад, саморегуляція, копінг-стратегії) та організаційно-фокусованих заходів (наприклад, розвиток лідерства, аудит навантаження). Експериментальною базою для узагальнення стали результати сучасних українських розвідок у галузі військової психології, що забезпечує контекстуальну релевантність моделі до умов широкомасштабної збройної агресії.

✦ Результати та обговорення

Пошук змістовного розуміння категорії «профілактика» у контексті емоційного вигорання військовослужбовців було розпочато із дослідження праці доктора J. Shay (1995). Автор наголошує, що найкращим підходом у психологічній профілактиці є зменшення всіх втрат. Психологічні та фізичні бойові втрати зростають та знижуються одночасно. Разом з тим, чим більше ран на тілі, тим більше психічних розладів. Це було задокументовано під час Другої світової війни та Війни Судного дня. Тому зменшення втрат в цілому зменшить психічні втрати. Згідно з логікою J. Shay *et al.* (2003), найефективнішою формою психологічної профілактики є обмеження тривалості та інтенсивності бойового впливу, що опосередковано сприяє зменшенню як фізичних, так і психічних втрат. Такий підхід дозволяє розширити традиційне розуміння «профілактики», включивши до неї не лише індивідуально-психологічні чи організаційні заходи, але й системні чинники бойової діяльності. З урахуванням зазначених положень, в основу запропонованої моделі психологічної профілактики емоційного вигорання військовослужбовців покладено метапідхід J. Shay *et al.* (2003) як концептуальну основу. Модель структурована за чотирирівневим принципом і включає мета-, макро-, мікро- та індивідуальний рівні (Таблиця 1). J. Shay (1995) підкреслює, що ключові механізми психологічної профілактики перебувають у сфері управлінських рішень і значною мірою залежать від діяльності військових і цивільних лідерів стратегічного рівня, а також представників виконавчої влади та законодавчих інституцій. Такий підхід розширює розуміння профілактики, виводячи її за межі суто індивідуальних заходів і акцентуючи на системному рівні організації військової діяльності. В запропонованій моделі три базові категорії – згуртованість, лідерство та навчання – визначені як ключові детермінанти психологічної профілактики емоційного вигорання військовослужбовців (Таблиця 1). Вони формують метарівень моделі та виконують інтегративну функцію, забезпечуючи узгодженість профілактичних заходів на всіх рівнях. В моделі було визначено, що перша категорія профілактики – «згуртованість» – інтерпретується

як системна характеристика військового підрозділу, що забезпечує стабільність, взаємну підтримку та високий рівень довіри між його членами. Відповідно до концепції J. Shay *et al.* (2003), яка ґрунтується, зокрема, на практичному досвіді Альберта Гласса (армійський медичний корпус, Друга світова війна), ефективна профілактика психічних розладів передбачає спільне проходження бойової підготовки, участь у бойових діях, повернення з театру воєнних операцій та колективну рефлексію пережитого. Зазначений підхід підкреслює, що згуртованість не є спонтанним феноменом, а формується внаслідок цілеспрямованої організаційної політики. У зв'язку з цим J. Shay *et al.* (2003) наголошують на необхідності інституційного закріплення цих практик через відповідну політику та стандарти управління військовими підрозділами.

Таблиця 1. *Модель профілактики емоційного вигорання військовослужбовців*

Рівень	Чинники та симптоми	Організаційні заходи	Індивідуальні заходи
Метарівень	**Лідерство • Згуртованість • Навчання/Тренування** (забезпечення умов ефективної реалізації профілактики на всіх рівнях)		
	⇩		
Рівень I: макрорівень (організаційно-системний)	**Чинники:** ✦ екстремальні умови службово-бойової діяльності; ✦ дефіцит ресурсів (матеріально-технічних, людських, часових); ✦ авторитарний стиль управління; ✦ відсутність зворотного зв'язку; ✦ складні соціально-економічні умови. **Симптоми:** ✦ зниження боєздатності підрозділів; ✦ ментальна дистанція; ✦ зниження ефективності виконання завдань; ✦ плинність кадрів; ✦ абсентеїзм.	✦ аналіз стрес-чинників; ✦ оцінка навантаження на підрозділи; ✦ впровадження регулярного скринінгу емоційного вигорання; ✦ виявлення підрозділів ризику; ✦ розвиток лідерства управління командами; ✦ навчання керівників раннього виявлення вигорання; ✦ забезпечення ресурсами; ✦ матеріально-технічне забезпечення, оптимізація ротацій, відпусток, режимів служби; ✦ перегляд системи винагород; ✦ розроблення та впровадження програм медико-психологічної підтримки.	✦ індивідуальні стратегії; ✦ проактивне управління власною діяльністю; ✦ розвиток професійної суб'єктності; ✦ участь у прийнятті рішень (у межах військової компетенції).
Накопичений стрес ↓			
Рівень II: мікрорівень (міжособистісний)	**Чинники:** ✦ соціально-демографічні; ✦ надмірне навантаження; ✦ обмежений контроль (низька автономія); ✦ дефіцит визнання; ✦ міжособистісні конфлікти; ✦ порушення принципів справедливості; ✦ ціннісно-смисловий конфлікт. **Симптоми:** ✦ деперсоналізація/цинізм; ✦ ментальна дистанція; ✦ редукція досягнень; ✦ конфлікти в підрозділі.	✦ оцінка рівня емоційного вигорання; ✦ оптимізація контролю та навантаження; ✦ впровадження програм медико-психологічного забезпечення особового складу; ✦ соціально-психологічний супровід; ✦ навчання командирів; ✦ етичні засади лідерства та керівництва, довіра в колективі, вирішення конфліктів, супервізія; ✦ тренінги стресостійкості; ✦ справедливість і визнання; ✦ прозорі системи оцінювання; ✦ конструктивний зворотний зв'язок.	✦ комунікативний копінг; ✦ організація міжособистісних відносин: рефлексія, обмін досвідом, пошук соціальної підтримки; ✦ ціннісно-смислова рефлексія; ✦ узгодження власних цінностей з місією; ✦ переосмислення ролі; ✦ встановлення меж; ✦ сегментація «я-професіонал» та «я-особистість»; ✦ захист психологічних кордонів.
Накопичений стрес ↓			
Рівень III: індивідуальний	**Чинники:** ✦ виснаження нервової ✦ системи; ✦ тип А – перфекціонізм; ✦ неадаптивні копінг-стратегії; ✦ нейротизм (Big Five). **Симптоми:** ✦ фізичне та емоційне виснаження; ✦ когнітивні порушення, дратівливість; ✦ психосоматика: безсоння, біль, імунітет; ✦ деструктивна поведінка.	✦ впровадження програм медико-психологічного забезпечення особового складу; ✦ контроль режиму служби; ✦ психоедукація; ✦ саморегуляція; ✦ розпізнавання симптомів, ✦ психогігієна; ✦ медико-психологічна підтримка; ✦ кімнати розвантаження, дебрифінг; ✦ групова робота (АПД – Аналіз проведених дій); ✦ консультування; ✦ реабілітація.	✦ фізіологічна саморегуляція; ✦ сон і харчування, фізична активність (кардіо, силові, йога, басейн тощо); ✦ техніки релаксації; ✦ самоменеджмент, адаптивні копінг-стратегії.
↓ Результати ефективної профілактики ↓			
Очікувані результати			
Збереження психічного здоров'я Відновлення ресурсів, стійкість	**Залученість і мотивація**	**Бойова міць підрозділу**	**Запобігання плинності кадрів**

***Джерело**: розроблено авторами*

Друга категорія профілактики – «лідерство», що означає компетентне, етичне та належно підтримуване керівництво. Системоутворювальним чинником такого керівництва є культура правдивості, яка формується лише за умови, що організаційне середовище заохочує, а не пригнічує відкриту комунікацію. Також J. Shay *et al.* (2003) ідентифікують кар'єризм як основне джерело неетичної поведінки у збройних силах, що підриває довіру між офіцерським корпусом і рядовим складом та знижує бойову ефективність підрозділів. Третя категорія – «навчання» – полягає в систематичній, поступовій та наближеній до реальності бойовій підготовці, яка має забезпечити не тільки формування індивідуальних тактичних навичок, але й розвиток командної злагодженості, що потребує достатнього часового ресурсу. Досягнення «елітного рівня» боєздатності є функцією повноти всебічного ресурсного забезпечення, а не виключною ознакою спеціальних підрозділів.

O. Kokun *et al.* (2017) визначають поняття «психологічна профілактика емоційного вигорання військовослужбовців» у психологічній науці як комплексну систему організаційних, соціально-економічних, психологічних та медичних заходів, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення психічного здоров'я військовослужбовця. Завдання профілактики O. Khairulin (2015) охарактеризував у створенні таких умов військової служби та застосуванні таких психологічних заходів, які запобігають виникненню надмірного напруження, стресів і травм, а також підвищують психологічну толерантність до них. Дослідники K. Ahola *et al.* (2017) в залежності від мети проведення профілактику класифікують на первинну, вторинну та третинну. Первинна профілактика спрямована на всіх військовослужбовців і на фактори ризику запобігання вигорання. Тут часто вирішують проблеми, пов'язані зі стресом, на організаційному рівні. I. Prykhodko *et al.* (2026) зазначають, що на цьому рівні заходи можуть проводитись як самими військовослужбовцями так і їхніми командирами, психологами підрозділів. Вторинна профілактика спрямування на запобігання емоційного вигорання в групах високого ризику.

Фундаментальне значення для розуміння сутності та організації профілактики синдрому емоційного вигорання (СЕВ) має праця C. Maslach & J. Goldberg (1998), у якій профілактика розглядається як система цілеспрямованих стратегій, спрямованих на запобігання виникненню та зниження проявів вигорання. Автори визначають ключові методичні критерії, необхідні для розроблення ефективних профілактичних підходів. Першим критерієм є чітке концептуальне визначення СЕВ. Наголошується на необхідності точного розмежування цього феномену та його окремих компонентів, щоб керувати розробкою будь-якої стратегії боротьби з ним. Другим критерієм виступає наявність моделі, яка визначає релевантні результати (наприклад, продуктивність роботи або психічне здоров'я) і те, як вони пов'язані з вигоранням. Третім критерієм є використання валідних і надійних методів оцінювання рівня вигорання. Наявність адекватного інструментарію вимірювання є необхідною умовою для визначення ефективності впроваджених профілактичних стратегій, а також для моніторингу динаміки змін у стані особового складу.

Історично склалось так, що профілактика СЕВ розглядається крізь призму індивідуально-фокусованого підходу. Організації пропонують працівникам тренінги з тайм-менеджменту, релаксації, розвитку стресостійкості, резильєнтності або використання індивідуальної стратегії подолання криз. Однак M. Leiter & C. Maslach (2003) довели, що такий підхід є недосконалим та неповним. СЕВ стосується як окремої людини, так і робочого середовища в цілому. Працівник має значно менше контролю над робочими стресорами, тому індивідуальні стратегії дають лише тимчасовий ефект і не здатні зупинити розвиток цинізму та втрати ефективності. Сучасні дослідження пропонують відійти від традиційного підходу профілактики СЕВ, який зосереджується на індивідуально-типологічних властивостях особистості і є малоефективними. Натомість W. Schaufeli (2017) рекомендує використовувати більш визнану модель вимог та ресурсів роботи (The Job Demands-Resourses model, або JD-R), автори якої розглядають профілактику СЕВ не просто як усунення стресу, а як досягнення балансу між робочим середовищем та працівником з метою підвищення його мотивації (залученості).

У межах організаційного підходу та на основі теоретичної моделі вимог і ресурсів роботи (JD-R) визначено ключові компоненти системи профілактики СЕВ. До них належать: забезпечення балансу між професійними вимогами та наявними ресурсами, а також впровадження дворівневої системи втручань, що охоплює заходи організаційного та індивідуального спрямування. W. Schaufeli (2017) класифікував згідно з моделлю JD-R, що кожна робота має дві категорії характеристик – «вимоги та ресурси роботи», які запускають різні психологічні процеси. Під «вимогами роботи» (Job Demands) розуміються ті фізичні, психологічні чи соціальні чинники, які вимагають постійних зусиль і призводять до виснаження (наприклад, перевантаження, емоційне напруження, рольові конфлікти). Ці чинники робочого середовища запускають процес погіршення психічного здоров'я, що веде до вигорання. В моделі цей блок «вимоги роботи» представлений чинниками, що можуть зумовлювати синдром емоційного вигорання. А до «ресурсів роботи» (Job Resources) відносяться ті чинники та заходи, які допомагають досягати цілей, зменшують вплив вимог і стимулюють особистісний ріст (наприклад автономія, підтримка колег, зворотний зв'язок). Саме ці ресурси утворюють мотивацію, що веде до професійної залученості. Відповідно, «ресурси роботи» в моделі охарактеризовано у формі організаційних та індивідуальних заходів. Наявність достатньої кількості ресурсів відіграє роль «буфера», оскільки зниження вимог роботи лише зменшить

виснаження, але не підвищить мотивацію. Тому ефективна профілактика полягає у збільшенні ресурсів через впровадження організаційних та індивідуальних заходів, що дозволяє водночас запобігти вигоранню і стимулювати залученість.

Дворівневий підхід до профілактики реалізується на організаційному та індивідуальному рівнях. A. Bakker & E. Demerouti (2017) зазначають, що організаційний рівень формує робоче середовище через зміну управління, зменшення бюрократії та надання ресурсів (наприклад, гнучкого графіка, можливостей для навчання, достатнього відпочину, відпусток). Водночас індивідуальний рівень визначає, що працівники не є пасивними споживачами умов праці. Цей рівень включає концепцію «job crafting» (дизайн власної роботи). Це активна поведінка, коли особистість самостійно оптимізує середовище: шукає додаткові ресурси (просить зворотний зв'язок чи допомогу), бере на себе нові, цікаві виклики або намагається зменшити перешкоди на роботі. Навчання дизайну власної роботи (Job Crafting) вважається ефективним інструментом профілактики СЕВ. Розвиток професійної суб'єктності та проактивне управління власною діяльності буде відображатись через дизайн власної роботи.

Спираючись на результати наукових досліджень N. Orlianska (2024) у галузі військової психології та власних емпіричних досліджень, було визначено ключові чинники, що детермінують розвиток синдрому емоційного вигорання на макрорівні, тобто рівні організаційного середовища. До таких чинників віднесено екстремальні умови службово-бойової діяльності, дефіцит ресурсів (матеріально-технічних, людських, часових), надмірний контроль (авторитарний стиль управління), відсутність підтримки керівництва, зворотного зв'язку, складні соціально-економічні умови. Виявлені чинники обумовлюють формування характерних симптомів емоційного вигорання: ментальна дистанція (втрата мотивації та інтересу до роботи), загальне зниження праці та продуктивності, (зниження ефективності виконання завдань. Окрім того, Yu. Palovskyi (2021) стверджує, що «нездорове» середовище призводить до збільшення кількості помилок, конфліктів, абсентеїзму (невиходу на роботу через лікарняні та прогули) та високої плинності кадрів (звільнень). O. Khairulin (2015) наголошує, що на макрорівні психологічна профілактика ініціюється вищим керівництвом, командирами бригад, начальниками органів управління. З огляду на те, що організаційні чинники мають більш виражений вплив на виникнення вигорання, ніж індивідуальні, саме управлінська ланка несе пряму відповідальність за формування безпечного та психологічного професійного середовища. У межах макрорівня реалізується комплекс профілактичних заходів, що охоплює як організаційно-фокусовані, так і індивідуально-фокусовані заходи.

У дослідженнях O. Khairulin (2015) та Yu. Palovskyi (2021) організаційно-фокусовані заходи включають: аудит та моніторинг стресорів (регулярна оцінка ризику розвитку емоційного вигорання в підрозділах (наприклад, за допомогою опитувальників), командири повинні ідентифікувати підрозділи підвищеного ризику, оцінювати рівень службового навантаження, ступінь задоволеності особового складу та достатність наявних ресурсів; організаційні інновації та забезпечення ресурсами: оптимізація навантаження, поліпшення матеріально-технічного забезпечення, надання військовослужбовцю доступу до необхідних для роботи інструментів та фінансів, а також перегляд системи винагород (інституційної, матеріальної) відповідно до трудомісткості праці; розвиток лідерського потенціалу керівників: впровадження гуманізованого підтримувального стилю управління. Керівники мають бути навчені методів раннього виявлення емоційного вигорання у підлеглих, надання ефективного зворотного зв'язку та створення атмосфери довіри. Згідно з дослідженнями, саме підтримка керівника є одним із найпотужніших захисних факторів. До індивідуально-фокусованих заходів на макрорівні включили проактивність (Job Crafting), розвиток професійної суб'єктності та участь у прийнятті рішень (у межах військової компетенції).

Незважаючи на те, що це макрорівень, військовослужбовці також можуть впливати на своє середовище через свідому проактивну поведінку. Ці стратегії ініціюються самим військовослужбовцем. Проактивність (Job Crafting) означає, що це свідома зміна військовослужбовцем характеристик власної професійної діяльності, тобто «дизайн власної роботи». У цьому контексті особливого значення набуває розвиток професійної суб'єктності як інтегральної психологічної характеристики особистості. Професійна суб'єктність розглядається як здатність особистості виступати активним агентом власної діяльності, здійснювати усвідомлену саморегуляцію, приймати відповідальні рішення, рефлексувати власний досвід і цілеспрямовано трансформувати умови професійної взаємодії. Вона включає такі компоненти, як автономність у прийнятті рішень, відповідальність за результати діяльності, здатність до саморозвитку, рефлексивність, а також готовність до ініціювання змін у межах професійного середовища. У межах реалізації проактивних стратегій військовослужбовець може самостійно шукати та залучати додаткові ресурси (зокрема звертатися за порадою до більш досвідчених колег, ініціювати отримання зворотного зв'язку), брати участь у прийнятті рішень, що стосуються діяльності підрозділу, а також ініціювати перегляд або перерозподіл завдань з метою зниження впливу стресогенних чинників.

O. Mykolaichuk (2025) визначає, що на мікрорівні профілактика емоційного вигоряння обмежується безпосередньою відповідністю людини і роботи та її найближчого середовища. Мікрорівень є сполучною ланкою між глобальними цілями організації та внутрішнім світом особистості. Якщо макрорівень розглядає систему в цілому, то мікрорівень фокусується на

щоденній, безпосередній взаємодії військовослужбовця з його професійним оточенням (колегами, командиром, завданнями), а також на впливі його найближчого соціального кола (сім'ї). Згідно з дослідженнями, мікросередовище охоплює соціально-демографічні дані, сімейний стан, наявність сім'ї та дітей, умови проживання, а також вплив на військовослужбовця його близького оточення, побратимів, посестер, стосунків у родині. Мікрорівень спирається на теоретичну модель M. Leiter & C. Maslach (2003), яка визначає СЕВ як результат хронічної невідповідності між особистістю та її роботою. Ця невідповідність формується у 6 стратегічних сферах, яку детально описав V. Khalanskyi (2023): перевантаження, контроль, винагорода, спільнота, справедливість та цінності. Робоче навантаження (workload) є однією з найбільш досліджуваних сфер і відображає ситуації, коли вимоги роботи перевищують людські можливості. Невідповідність виникає через надмірне кількісне перевантаження, вимогу приховувати справжні емоції на роботі (емоційна праця), а також виконання завдань, що не відповідають здібностям особистості. У результаті формується хронічне виснаження ресурсів, що унеможливлює повноцінне відновлення та безпосередньо пов'язане з ключовим симптомом вигорання – емоційним виснаженням.

Контроль (control) відображає рівень автономії військовослужбовця, зокрема можливість впливати на прийняття рішень, правом голосу, вибору, скільки військовослужбовець має простору для маневру. Дослідження показують, що чим більше автономії та контролю індивід має на робочу місці, тим нижче ймовірність вигорання. Винагорода (reward) у працях V. Wilcox (1994) та M. Leiter & C. Maslach (2003) описана як сфера винагороди, що охоплює не лише фінансові, а й соціальні та внутрішні стимули. Невідповідність виникає, коли військовослужбовці не отримують належної оплати праці (бойової премії), коли їхня важка праця ігнорується іншими (брак соціального визнання) або коли вони втрачають внутрішню гордість за якісно виконану роботу.

Спільнота (community) відображає загальну якість соціальної взаємодії, а саме – рівень підтримки, довіри та здатність працювати як команда. Люди найкраще функціонують, коли відчувають спільність із колегами, яких поважають. V. Wilcox (1994) зазначає, що найбільш руйнівним елементом у цій сфері є хронічні та невирішені міжособистісні конфлікти на роботі, які викликають постійне почуття розчарування, ворожості та заздрості. Справедливість (fairness) на робочому місці транслює військовослужбовцям повагу та підтверджує їхню самоцінність. Невідповідність проявляється через нерівномірний розподіл навантаження чи оплати праці, фаворитизм під час оцінювання та підвищення, або ж через відсутність у працівників права голосу при вирішенні суперечок. Несправедливість діє двояко: емоційно виснажує і водночас живить глибоке відчуття цинізму (відсторонення) щодо роботи.

Цінності (values) є «серцем» стосунків між військовослужбовцем і його роботою, оскільки охоплює ідеали та смисли. Конфлікт цінностей виникає у кількох випадках: коли від людини вимагають діяти всупереч її етичним та моральним принципам (наприклад, обманювати); коли існує розбіжність між офіційною високою місією військової організації та її реальними діями, або коли кар'єрні прагнення військовослужбовця не збігаються з ціннісними пріоритетами організації. E. Nagoski & A. Nagoski (2021) зазначають, що цінності відіграють центральну медіаторну (посередницьку) роль між усіма іншими сферами та емоційним вигоранням. Згідно з теорією Ш. Шварца, конфлікт виникає, коли базові цінності (доброта, універсалізм, самостійність, безпека, досягнення, стимуляція, гедонізм, традиції, конформність) не можуть бути реалізовані у військовому середовищі.

O. Mykolaichuk (2025) зосереджує увагу на мікрорівні, де накопичуються стресори невідповідності (які людина може тривалий час терпіти), відбувається процес «повільної ерозії». Цей дисбаланс яскраво проявляється у специфічних симптомах (за моделлю Burnout Assessment Tool (BAT) та Maslach Burnout Inventory (MBI)): деперсоналізація/цинізм – у відповідь на емоційне виснаження та міжособистісні конфлікти військовослужбовець починає використовувати дисфункційну захисну стратегію – психологічне відсторонення; особистість з ознаками вигорання починає ставитись до інших (підлеглих, колег, курсантів) не як до живих людей, а як до об'єктів чи «проблем», демонструє байдужість, черствість, формалізм та холодність у спілкуванні; редукція професійних досягнень – через брак контролю, несправедливість чи відсутність винагороди у фахівця виникає стійке почуття власної некомпетентності, марності своєї праці та усвідомлення неуспіху. З'являються рольові конфлікти та рольова амбівалентність. На мікрорівні керівництво (зокрема командири рот та батальйонів) має здійснювати точкові втручання, спрямовані на гармонізацію 6 сфер робочого життя для своїх підлеглих. На цьому рівні організаційно-фокусовані заходи систематизували і розділили: оптимізація контролю та навантаження (делегування повноважень, надання працівникам більшої автономії у виборі методів роботи, залучення їх до обговорення рішень); соціально-психологічний супровід (гуманізація стилю керівництва (перехід від директивного до підтримуючого стилю). Yu. Palovskyi (2021) та N. Orlianska (2024) зазначають, що керівник має дбати про формування довіри в підрозділі, виступали арбітром у вирішенні конфліктів, щоб відновити сферу «спільноти»; забезпечення справедливості та визнання (впровадження прозорих систем оцінювання праці, регулярний та конструктивний зворотний зв'язок (похвала), який задовольняє потребу у визнанні та запобіганні редукції досягнень.

Індивідуально-фокусовані заходи є важливими на мікрорівні, до них належить: комунікативний копінг та

організація міжособистісних відносин: рефлексія, обмін досвідом, пошук соціальної підтримки: військовослужбовець повинен свідомо фокусувати мережу соціальної підтримки: не ізолювати, а навпаки – обмінюватись досвідом з побратимами, посестрами, звертатись за допомогою за порадами. Yu. Zhogno (2009) досліджував, що такі заходи допомагають долати конфлікти та отримувати емоційну підтримку; ціннісно-смислова рефлексія – самостійне узгодження власних цінностей з місією підрозділу; якщо виникає конфлікт у сфері цінностей, військовослужбовець має або переосмислити свою роль (знайти нові смисли у щоденній рутині), або, якщо конфлікт нездоланний, прийняти рішення про зміну місця служби задля збереження власної цілісності; встановлення меж (сегментація) – чітке розмежування «я-професійного» та «я-особистого». Вчені I. Diamant & M. Hakhmigari (2025) звертають особливу увагу на вміння не переносити робочі міжособистісні конфлікти у сферу домашнього життя і не дозволяти порушувати власні психологічні кордони.

Третій рівень – індивідуально-особистісний. Тут вплив чинників віддзеркалюється на рівні тіла та особистісних переконань. До індивідуальних чинників O. Mykolaichuk (2025) відносить вік, стать, професійний стаж, типологічні особливості нервової системи та особистісні риси. Особливу роль відіграють риси моделі «велика п'ятірка» (Big Five): екстраверсія (товариськість, активність); сумлінність (компетентність, наполегливість), поступливість (привітність, добродушність, альтруїзм); нейротизм (невпевненість, тривожність, вразливість); відкритість досвіду (широта інтересів, креативність); низький рівень резильєнтності та самооцінки. На цьому рівні вигорання проявляється як астенізація, порушення сну, задишка, втрата або збільшення ваги, що детально проаналізовано дослідниками E. Urbon *et al.* (2025). Тому профілактика має включати методи тілесної терапії, релаксації та фізіологічного відновлення.

Індивідуальний рівень є найбільш глибинним і персоналізованим. Якщо на макрорівні та мікрорівні чинники лише формуються у зовнішньому середовищі, то на цьому рівні стрес накопичений в тілі та психіці конкретної людини. Цей рівень відображає те, як індивідуальні властивості (генетика, особливості нервової діяльності, когнітивні установки) взаємодіють із навантаженням і як організм намагається адаптуватися до виснаження. Теоретичним фундаментом тут виступає вчення про загальний адаптаційний синдром (стрес-реакцію організму), психосоматику та багатовимірну модель подолання стресу. N. Orlianska (2024) зазначає, що індивідуальна вразливість до вигорання тісно пов'язана з типом поведінки: наприклад, особистості «типу А» (висока орієнтація на досягнення, готовність до надмірних енерговитрат, низька стійкість до фрустрації) знаходяться в зоні найвищого ризику швидкого вигорання; з фізіологічними механізмами – вигорання супроводжується змінами на всіх рівнях життєдіяльності людини (від молекулярного до поведінкового) і проявляється у збоях роботи нервової, серцево-судинної та імунної систем, порушенням сну; копінг-стратегіями (механізмами подолання), тобто тим, як саме людина звикла долати труднощі – конструктивно (планування, пошук підтримки) чи деструктивно (уникнення, вживання стимуляторів).

Ознаки дисбалансу та ключові симптоми на індивідуально-особистісному рівні. Коли власні адаптаційні ресурси вичерпуються, на фізичному та індивідуальному рівні з'являються чіткі клінічні ознаки (за симптомокомплексом опитувальників BAT та MBI): екстремальне фізичне та емоційне виснаження (відчуття спустошеності, хронічна втома, нездатність відновитися навіть після вихідних чи відпустки); когнітивні та емоційні порушення (зниження концентрації уваги, проблеми з пам'яттю, дратівливість, неможливість контролювати спалахи гніву); психосоматичні скарги (порушення сну (безсоння), розлади травлення, м'язові болі, головні болі, зниження імунітету); деструктивна поведінка (підвищене вживання стимуляторів – кави, тютюну, алкоголю, заспокійливих препаратів – як хибна спроба впоратися з напругою).

Організаційно-фокусовані заходи на індивідуальному рівні. Незважаючи на те, що це індивідуальний рівень, у розвідках звертають увагу, що організація (керівництво, медичні служби, психологи) повинна створювати умови для збереження фізичного здоров'я особового складу (Morgan & Goldston, 1987). Ці заходи в моделі згрупували як комплексні програми охорони здоров'я: впровадження програм, що контролюють дотримання режиму праці і відпочинку, забезпечення належного харчування та сну, впровадження медико-психологічних програм медико-психологічного забезпечення особового складу; контроль режиму служби; саморегуляція; психоедукація та «стресова інокуляція» – навчання працівників (щеплення від стресу) методам саморегуляції, розпізнаванню перших симптомів вигорання та основам психогігієни, дебрифінг, групова робота аналізу після дії; медико-психологічна підтримка – організація роботи кімнат (куточків) психологічного розвантаження, регулярні медичні огляди, психологічне консультування та, за потреби, реабілітація (третинна профілактика) для тих, хто вже має психосоматичні розлади.

Індивідуально-фокусовані заходи (самодопомога) на індивідуальному рівні – це зона прямої відповідальності самого військовослужбовця. Для профілактики на фізичному рівні необхідно застосовувати конкретні практики відновлення (самоменеджмент та саморегуляцію). Сюди було включено фізіологічну саморегуляцію (відновлення тіла) – сон і харчування (дотримання режиму повноцінного сну та збалансованого харчування для підтримки когнітивних функцій); фізична активність (кардіотренування (біг, плавання) знижують рівень кортизолу та підвищують ендорфіни; силові тренування та йога знімають «м'язові затискачі» і нормалізують емоційний стан; релаксаційні техніки (дихальна гімнастика (наприклад, дихання «по

квадрату»), прогресивна м'язова релаксація та медитація (майндфулнес), що активізують парасимпатичну нервову систему і знімають нервову напругу; навчання самоменеджемнту та адаптивних копінг-стратегій.

Порівняльний аналіз існуючих підходів профілактики емоційного вигорання показує, що кожен із них охоплює лише частину проблеми. C. Maslach & J. Goldberg (1998) визначають критерії ефективної профілактики, але не пропонують цілісної системи втручання. C. Leclercq & I. Hansez (2024) поділяють заходи на організаційні та індивідуальні, проте не показують, як ці рівні взаємодіють між собою. A. Bakker & E. Demerouti (2017) детально описують організаційний рівень у моделі JD-R, але індивідуальний та міжособистісний рівні залишаються поза увагою. M. Leiter & C. Maslach (2003) у концепції шести сфер зосереджуються на мікрорівні – взаємодії людини і роботи, однак не пов'язують його з організаційними та індивідуальними чинниками. O. Khairulin (2015) та O. Mykolaichuk (2025) описують первинну, вторинну і третинну профілактику, що відображає часовий вимір, але не розкриває зв'язків між рівнями.

Модель синтезує всі ці підходи в єдину схему. Вона об'єднує метарівень, макрорівень, мікрорівень та індивідуально-особистісний рівень. На кожному рівні визначено стресори, симптоми та два напрями втручання – організаційний та індивідуальний. При цьому результат профілактики є загальним для всіх рівнів: збереження психічного здоров'я, підвищення залученості, зміцнення бойової міці та зниження плинності кадрів. Досягти цього результату можна, лише якщо всі рівні моделі працюють одночасно й узгоджено. Розроблена модель профілактики є теоретичною і потребує подальшої емпіричної перевірки – зокрема, апробації в умовах реальної військової діяльності та перевірки її ефективності за допомогою валідизованих інструментів вимірювання емоційного вигорання.

✦ Висновки

У ході теоретичного дослідження обґрунтовано, що профілактика емоційного вигорання військовослужбовців в умовах сучасної війни вимагає переходу від фрагментарних індивідуальних заходів до побудови комплексної багаторівневої системи профілактики. Розроблена модель профілактики емоційного вигорання військовослужбовців інтегрує фундаментальні чинники військового середовища з сучасними підходами до збереження психічного здоров'я, створюючи цілісний алгоритм захисту боєздатності особового складу. Головним результатом роботи є структурування профілактичних заходів за чотирма взаємопов'язаними рівнями впливу. На метарівні визначено базові захисні фактори підрозділу, такі як згуртованість, лідерство та інтенсивність професійної підготовки. Макрорівень (організаційний) фокусується на системному балансуванні вимог служби та наявних ресурсів підтримки. Мікрорівень спрямований на гармонізацію взаємодії особистості з робочим середовищем у сферах контролю, винагороди, справедливості та ціннісних орієнтирів. Індивідуальний рівень забезпечує розвиток персональної резильєнтності та навичок психологічної саморегуляції.

Наукова новизна дослідження полягає у формуванні інтегрованої стратегії, яка одночасно поєднує організаційно-фокусовані заходи зі зміцненням індивідуальних спроможностей військовослужбовця. Такий підхід дозволяє покращити систему профілактики з реактивної (відповідь на симптоми) у проактивну, де основний акцент зміщується на створення підтримуючого середовища та розвиток суб'єктності військовослужбовця. Визначено, що ефективність превенції безпосередньо залежить від її стадіальності: від підтримки професійної мотивації на початкових етапах служби до спеціалізованої реабілітації у випадках підтвердженого виснаження. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості впровадження запропонованої моделі в діяльність психологічних служб Збройних Сил України для запобігання втратам бойового потенціалу. Системне застосування розроблених рівнів профілактики дозволить мінімізувати ризики вигорання навіть у ситуаціях тривалого бойового стресу. Перспективи подальших досліджень вбачаються у проведенні емпіричної перевірки ефективності запропонованої моделі в реальних умовах виконання бойових завдань. Зокрема, актуальним є вивчення впливу різних стилів лідерства на динаміку вигорання підлеглих, а також апробація конкретних технік психологічного розвантаження, адаптованих до бойових умов служби.

✦ Подяки

Немає.

✦ Фінансування

Дослідження не отримувало фінансування.

✦ Конфлікт інтересів

Немає.

✦ Джерела

[1] Ahola, K., Toppinen-Tanner, S., & Seppänen, J. (2017). Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees with burnout: Systematic review and meta-analysis. *Burnout Research*, 4, 1-11. doi: 10.1016/j.burn.2017.02.001.

[2] Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285. doi: 10.1037/ocp0000056.

[3] Bosko, V.I., & Lefterov, V.O. (2023). *Emotional burnout of extreme psychologists: Conceptualization, research, and prevention*. Kyiv: FOP Gulyaeva V.M.

[4] Carles, G., Stewart, C., & Hodgson, D. (2025). Australian mental health social workers' experiences of burnout. *Australian Social Work*, 78(1), 58-70. doi: 10.1080/0312407X.2023.2278768.
[5] Demerouti, E. (2024). Burnout: A comprehensive review. *Journal of Occupational Science*, 78, 492-504. doi: 10.1007/s41449-024-00452-3.
[6] Diamant, I., & Hakhmigari, M.K. (2025). Temporal disorientation during war: Associations with work-family conflict, emotional distress, and burnout. *Frontiers in Psychology*, 16, article number 1565639. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1565639.
[7] Khairulin, O.M. (2015). *Psychology of professional burnout of military personnel*. Ternopil: Ternopil National Economic University.
[8] Khalanskyi, V. (2023). *Burnout-free ignition. How to complete the stress cycle, work to your liking and live happily*. Kharkiv: Vivat.
[9] Kokun, O.M., Agaiev, N.A., Pishko, I.O., Lozinska, N.S., & Ostapchuk, V.V. (2017). *Psychological work with military personnel – participants of the ATO at the restoration stage*. Kyiv: Scientific Research Center for State Service of the Armed Forces of Ukraine.
[10] Leclercq, C., & Hansez, I. (2024). Temporal stages of burnout: How to design prevention? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(12), article number 1617. doi: 10.3390/ijerph21121617.
[11] Leiter, M.P., & Maslach, C. (2003). Areas of worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. In P.L. Perrewe & D.C. Ganster (Eds.), *Research in occupational stress and well-being* (pp. 91-134). Amsterdam: Elsevier. doi: 10.1016/S1479-3555(03)03003-8.
[12] Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7(1), 63-74. doi: 10.1016/S0962-1849(98)80022-X.
[13] Morgan, W.P., & Goldston, S.E. (Eds.). (1987). *Exercise and mental health*. Washington, DC: Hemisphere Publishing Corporation.
[14] Mykolaichuk, O.M. (2025). *Psychological factors of professional burnout of military personnel of the Armed Forces of Ukraine in the conditions of large-scale armed aggression*. (Doctoral dissertation, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine).
[15] Nagoski, E., & Nagoski, A. (2021). *Burnout: The secret to unlocking the stress cycle*. Kharkiv: Family Leisure Club.
[16] Orlianska, N.V. (2024). *Psychological factors of emotional burnout of military personnel of the engineering troops of the Armed Forces of Ukraine*. (Doctoral dissertation, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine).
[17] Palovskyi, Yu.O. (2021). Psychological predictors of emotional burnout and work engagement in business leaders. *Scientific Notes of V.I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology*, 32(71(2)), 42-49. doi: 10.32838/2709-3093/2021.2/08.
[18] Prykhodko, I., Matsegora, Y., Kolesnichenko, O., Voloshko, S., Vintoniak, V., Vasyukova, N., Budahiants, L., Kuzina, V., & Motyka, S. (2024). Combat stress in military personnel: Theory, genesis, prevention, and control. *Romanian Journal of Military Medicine*, 127, 15-24. doi: 10.55453/rjmm.2024.127.1.3.
[19] Prykhodko, I., Matsehora, Y., Kucherenko, N., Marushchenko, K., Rumiantsev, Y., Kuzina, V., & Vintoniak, V. (2026). The effect of proactive coping on posttraumatic growth among mobilized military personnel with various marital statuses after participating in combat operations. *Frontiers in Psychiatry*, 17, article number 1770239. doi: 10.3389/fpsyt.2026.1770239.
[20] Schaufeli, W.B. (2017). Applying the job demands-resources model: A "how to" guide to measuring and tackling work engagement and burnout. *Organizational Dynamics*, 46(2), 120-132. doi: 10.1016/j.orgdyn.2017.04.008.
[21] Shay, J. (1995). *Achilles in Vietnam: Combat trauma and the undoing of character*. New York: Simon & Schuster.
[22] Shay, J.M.D., McCain, J., & Cleland, S.M. (2003). *Odysseus in America: Combat trauma and the trials of homecoming*. New York: Scribner.
[23] Urbon, E., Salavera, C., López-Chamorro, J.M., & Díaz-Carrasco, A.F. (2025). Relationship between sleep duration and psychosocial well-being in healthcare personnel: Identification of predictors and vulnerability patterns. *Behavioral Sciences*, 15(9), article number 1290. doi: 10.3390/bs15091290.
[24] Wilcox, V.L. (1994). Burnout 2.0: A new look at the conceptualisation of burnout. In *Military psychiatry: Preparing in peace for war* (pp. 31-49). Washington, DC: Borden Institute.
[25] Zhogno, Yu.P. (2009). *Psychological features of emotional burnout of teachers*. (Doctoral dissertation, South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky, Odesa, Ukraine).

Model of psychological prevention of emotional burnout among military personnelel

Viktoriia Vintoniak
PhD in Psychological Sciences, Associate Professor, Professor
National Defence University of Ukraine
03049, 28 Povitroflotskyi Ave., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-3878-1848

Anna Ivasiuk
Student
National Defence University of Ukraine
03049, 28 Povitroflotskyi Ave., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0009-0003-1504-2422

✦ **Abstract.** In the context of the prolonged armed aggression of Russia against Ukraine, the issue of preserving the mental and psychological health of military personnel is acquiring strategic importance. Chronic combat stress is one of the main factors in the development of emotional burnout syndrome, which directly reduces the combat effectiveness of units and the human potential of the armed forces. Despite the growing interest of researchers in this topic, the literature still lacks a comprehensive model for the prevention of emotional burnout among defence forces personnel that would integrate organisational, interpersonal, and individual levels into a unified system with clearly defined measures and expected outcomes. The aim of the study was to develop a model of psychological prevention of emotional burnout syndrome in military personnel. The theoretical foundations of the study were based on the analysis and synthesis of scientific sources from recent years. A systems approach was applied, allowing prevention to be considered as a multi-level structure. An original model of psychological prevention of emotional burnout among military personnel was developed, consisting of four levels of prevention. The defining element of the model is the meta-level, which acts as the system-forming core and ensures the conceptual integrity of the entire model. The second level is the macro-level (organisational environment), which is based on the "demands-resources" model and involves the implementation of two types of comprehensive preventive measures: organisation-focused measures (audit of stress factors, provision of resources, leadership development, stress resilience) and individual-focused measures (job crafting, designing one's own work, development of professional agency). The micro-level (direct person-job fit) is based on the concept of six domains and includes measures aimed at harmonising the areas of workload, control, reward, community, fairness, and values. The individual-personal level encompasses physiological recovery, the development of adaptive coping strategies, and psychoeducation. The outcomes of effective prevention include the preservation of mental health, increased engagement and motivation, strengthening of unit combat capability, and reduced staff turnover. The developed model can serve as a methodological basis for building a system of psychological prevention of emotional burnout in military units and may also be used by psychologists, commanders, and human resource specialists for planning and implementing preventive measures

✦ **Keywords:** mental health; stress; resources; stress resilience; well-being; combat conditions; leadership

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 16-26
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Сайт журналу: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 159.923.2
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-16-26

Просторово-мнестична модель девіантної поведінки: топологія феноменологічного простору і асоціативність пам'яті в контексті девіантної поведінки

Олена Данілова*

Кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет «Одеська Морська Академія»
65000, вул. Дідріхсона, 8, м. Одеса, Україна
https://orcid.org/0000-0001-6151-0774

Дмитро Арабаджи

Кандидат богословських наук
Одеський Національний університет ім. І.І. Мечникова
65000, вул. В. Змієнка, 2, м. Одеса, Україна
https://orcid.org/0009-0006-6746-3765

✦ **Анотація.** Стаття присвячена розробці трихотомічної просторово-мнестичної моделі девіантної поведінки в контексті асоціативності пам'яті. Теоретичною основою дослідження виступило уявлення про феноменологічний простір як первинну матрицю свідомості, в якій мислення, пам'ять і поведінка організовуються топологічно. Простір розглядався не як фізична даність, а як структуроване поле переживання, що формується у взаємодії сприйняття і психічних функцій. Особлива увага приділялася асоціативності пам'яті як здатності здійснювати переходи між елементами досвіду, забезпечуючи смислову зв'язність свідомості. Актуальність дослідження обумовлена зростанням інтересу до проблеми когнітивних карт і просторової організації пам'яті в сучасній науці. Мета дослідження – теоретично та емпірично обґрунтувати існування кореляції між асоціативністю пам'яті, топологічними характеристиками феноменологічного простору та формами девіантної поведінки. Методологія включала феноменологічний аналіз, теоретичне моделювання та емпіричне дослідження. Емпіричний етап реалізовано із застосуванням Word Association Test. Розроблено процедуру операціоналізації топологічних характеристик простору на основі асоціативних показників (індекси безперервності, протяжності, структурованості, тривимірності та нескінченності). Результати дослідження показали, що у більшості респондентів домінують помірні значення безперервності та структурованості феноменологічного простору при відносно високій протяжності та середньому рівні його відкритості. Виявлено, що варіативність асоціативних переходів відображає ступінь організованості ментального простору і може бути пов'язана з регуляторними механізмами поведінки. На основі аналізу топологічних параметрів і характеру асоціативних зв'язків запропоновано типологію потенційних девіантних проявів. Виділено чотири типи девіації: ситуативну, що пов'язана з локальними порушеннями безперервності; ціннісно-екзистенційну, зумовлену зниженням структурованості смислового простору; циклічну, що виникає внаслідок повторюваних асоціативних траєкторій; та інтелектуально-символічну, яка проявляється у надмірній абстрактності та розширенні асоціативного простору. Отримані результати свідчать про можливість використання топологічних характеристик феноменологічного простору як індикаторів когнітивних передумов девіантної поведінки. Практична цінність роботи полягає в можливості використання запропонованої моделі для діагностики та прогнозування девіантних форм поведінки у психологічній практиці, а також у дослідженнях когнітивної психології, психотерапії та поведінкових наук

✦ **Ключові слова:** системний підхід; структура феноменологічного досвіду; когнітивно-просторова організація; патерни поведінкової регуляції; психологічна ригідність

Приклад цитування::
Danilova, O., & Arabadzhy, D. (2026). A spatial-mnestic model of deviant behaviour: The topology of phenomenological space and the associativity of memory in the context of deviant behaviour. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 16-26. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-16-26.

Історія статті: Отримано: 22.10.2025; Доопрацьовано: 01.03.2026; 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

За уявленнями сучасної когнітивної науки простір – первинна матриця, що обумовлює мислення людини. Остання не просто живе в просторі, вона мислить просторовими категоріями. Сприйняття фізичного простору і, як наслідок, поведінка людини залежать від того, який відбиток на неї накладуть психічні функції, такі як пам'ять, мислення, увага та інші. В результаті фізичного сприйняття реального простору, співпраці цього сприйняття з психічними функціями і проекції результату на зовнішній простір народжується феноменологічний простір. З усіх відомих психічних функцій пам'ять входить до числа найістотніших, фундаментальних характеристик, що вносять емерджентний внесок у формування свідомості. Системне вивчення кореляцій між феноменологічним простором, представленим топологічно, пам'яттю (вибірковістю, асоціативністю, довготривалістю, відтворюваністю, контекстністю) і форматами девіантної поведінки, таким чином, виявляється темою актуальною, з якою перетинаються дослідження останніх років.

Так, J. Colelli (2025) робить спробу інтегрувати феноменологічний опис досвіду з когнітивними теоріями. Автор говорить про «чистий досвід» – це не суб'єктивний досвід, а те, що залишається після того, як відкинуті всі індивідуальні та контекстуальні особливості. «Чистий досвід» – міст між переживанням і когнітивною наукою. Дослідження з'ясовує, які структури досвіду роблять можливими, наприклад, увагу або пам'ять як феноменальні явища. Поняття адаптації тут не застосовується, оскільки мова йде про функціональні зміни, що виникають через зміни в структурах переживання. У статті топологія простору представлена декількома характеристиками – протяжністю, безперервністю, структурованістю і розуміється як структура феноменального досвіду. Асоціативність – це здатність переходити від одного змісту досвіду до іншого змісту досвіду. Автор демонструє, що асоціативна пам'ять можлива тільки у феноменальному просторі з властивостями – протяжністю, безперервністю і структурованістю. Це і є просторова логіка асоціативної пам'яті. Асоціативність буде по-різному визначатися різною топологією простору. У статті не розглянуто повну систему топологічних характеристик і не проаналізовано, як відхилення в асоціативності призводять до деформації топології простору, а також залишається осторонь питання про зв'язок просторової топології, асоціативності пам'яті з формами девіантної поведінки.

B. Marome *et al.* (2025) досліджують зв'язок феноменології внутрішнього досвіду зі структурою пам'яті. Стаття підтверджує ідею важливості феноменологічного простору і пам'яті: процес запам'ятовування – це не просто механічний запис даних, а активна «навігація» в просторі внутрішніх образів і думок. Автори показують, що девіантні або неадаптивні когнітивні стани (відволікання, порушення фокусу) можна розглядати як помилки в цій «топології кодування», які призводять до втрати зв'язності досвіду. T. Solodovnyk *et al.* (2026) аналізують механізми адаптації ветеранів. Особлива увага приділяється «розриву» між внутрішнім простором військового досвіду та зовнішнім простором мирного життя. S. Shinan-Altman (2024) демонструє, як радикальна зміна простору (полонення/війна) руйнує «когнітивні карти» особистості. Автор виділяє дихотомію між внутрішнім і зовнішнім простором, ілюструє топологію феноменологічного простору та показує, що порушення сприйняття простору призводить до дезадаптивної поведінки. A. Melnyk & T. Haliant (2026) у своїй роботі пропонують аналіз процесу «перепрошивання» травматичної пам'яті та відновлення тимчасової перспективи. Реінтеграція розглядається як відновлення психологічної та поведінкової цілісності. Робота підтримує ідею про асоціативність пам'яті – як ветерани переосмислюють бойовий досвід, щоб «вписати» його в нову соціальну сітку координат.

Колектив авторів R. Heinen *et al.* (2025) доводить, що мозок створює «когнітивні репрезентативні простори» (cognitive maps), де інформація розташовується за певною топологією. В результаті дослідження, автори виявили, що «відстань» між об'єктами в цьому ментальному просторі безпосередньо впливає на силу асоціацій і точність пам'яті. Стаття показує, що поведінка (decision-making) диктується саме структурою цієї «карти». Якщо карта спотворена (наприклад, через стрес або війну), «маршрути» поведінки стають неадекватними реальності, що і проявляється як девіація. L. Marku (2025) досліджує, як топологічні обмеження (структура зв'язків) і фазова динаміка нейронів дозволяють формувати стійку асоціативну пам'ять. У статті описується, як топологія мережі «нав'язує» певні патерни вилучення пам'яті. Це математичне та нейробіологічне обґрунтування того, чому асоціативність пам'яті не є хаотичною, а жорстко прив'язана до просторової структури (топології). Робота логічно підводить до думки про те, що «девіантна» поведінка може бути результатом «застрягання» свідомості в певних топологічних атракторах (пастках пам'яті), з яких людина не може вибратися через жорсткість сформованих зв'язків.

Отже, з огляду літератури стає зрозуміло, що пошук різних аспектів зв'язку простору, асоціативності пам'яті та форм девіантної поведінки – тема, що має наукову привабливість. Слід зазначити, що пам'ять – складна психічна функція, що включає в себе, наприклад, такі аспекти, як вибірковість, асоціативність, довготривалість, відтворюваність, контекстність, і раніше автори вивчали її вибірковість і побудували просторово-менстичну модель девіантної поведінки для цього аспекту пам'яті. Метою даного дослідження стало розробити трихотомічну просторово-мнестичну модель девіантної поведінки для асоціативності пам'яті. Досягнення мети передбачало, по-перше, теоретико-аналітично продемонструвати зв'язок між асоціативністю пам'яті, характеристиками простору і формами девіантної поведінки; по-друге, запропонувати емпіричне вивчення питання.

✦ Матеріали та методи

В основу дослідження покладено феноменологічний, теоретичний та емпіричний методологічні підходи. Дослідження проводилося у 2025 році і включало в себе кілька етапів. З тієї причини, що пам'ять – складний психічний процес, який вимагає диференційованого дослідницького підходу, – на першому етапі дослідження фокус уваги був спрямований на один з фундаментальних її аспектів – асоціативність. Для демонстрації роботи асоціативності пам'яті в нормі було проведено її феноменологічний аналіз на прикладі пам'ятки мистецтва II століття – образу «Пророк перед Богоматір'ю з Немовлям», який розташований у Римських катакомбах Прісцилли. Аналіз, в якому простір розглядався як єдине, нерозсічене поле, продемонстрував, як відбувається смисловий перехід від одного елемента композиції до іншого, утворюючи органічний символіко-тематичний порядок. На другому етапі було запропоновано аналіз тексту V. Frankl (2023) з дослідженням взаємозв'язку асоціативності пам'яті, феноменологічного простору, що було виражено в топологічних характеристиках (безперервності, протяжності, структурованості, тривимірності, нескінченності) і поведінкових формах, включаючи девіантні форми поведінки. Можливість представити єдиний феноменологічний простір у вигляді конкретних топологічних характеристик, а також аналітичний перехід від топології простору до його феноменологічного сприйняття спирався на роботу D. Arabadzhy (2025). Третій етап включав вибір психодіагностичної методики для емпіричного вивчення асоціативності пам'яті. Такою методикою став Word Association Test, оскільки дозволяє кожен асоціативний перехід інтерпретувати як рух у феноменологічному просторі, де стимул – точка входу в простір, відповідь – точка актуалізації, час реакції – довжина траєкторії, а тип зв'язку – форма маршруту. Завдяки Word Association Test можна провести топологічну реконструкцію феноменологічного простору на основі асоціативних показників, після чого характеристики простору пов'язати із формами девіантної поведінки.

Четвертий етап включав організацію та проведення емпіричного дослідження у дистанційному форматі із застосуванням цифрової платформи для індивідуального тестування. У дослідженні взяли участь 44 особи віком від 20 до 50 років, які проживають в одному місті. Критеріями включення були відповідність заданому віковому діапазону та проживання в межах єдиного міського соціального простору. Спеціальні критерії виключення не встановлювалися, оскільки робота не передбачала клінічної діагностики та була орієнтована на виявлення загальних закономірностей взаємозв'язку між вибірковістю пам'яті та просторовою організацією переживання. Вибір вікової категорії 20-50 років обумовлений тим, що цей період відрізняється відносною когнітивною стійкістю. В аспекті девіантної поведінки даний етап розглядався не як фаза первинного формування, а як період практичної реалізації девіантних форм у соціальному та психологічному просторі. Чинник проживання учасників одному місті враховувався з метою зниження впливу різнорідних соціокультурних умов та забезпечення відносної однорідності зовнішнього простору. Усі випробувані проходили Word Association Test дистанційно, у звичній собі обстановці, обраної самостійно. Перед початком процедури їм надавалися стандартизовані письмові інструкції, повністю ідентичні за змістом та формулюванням. В інструкціях роз'яснювались мета завдання, порядок його виконання та вимоги до відповідей, що надаються. П'ятий етап – розрахунки та аналіз отриманих емпіричних даних. Виконано операціоналізація феноменологічних понять безперервності, протяжності, структурованості, тривимірності та нескінченності простору, їх розрахунок та опис можливих девіантних форм поведінки для 44 осіб та зроблено висновки.

Для обробки даних використовувалися методи описової статистики з використанням програмного забезпечення Excel. Дослідження проводилося відповідно до етичних вимог, встановлених WMA (2024). Усі учасники до початку тестування надали поінформовану згоду в електронній формі, були поінформовані про добровільність участі, а також можливість припинити участь у будь-який момент без негативних наслідків. Отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді з дотриманням принципу конфіденційності.

✦ Результати та обговорення

Феноменологічний аналіз асоціативності пам'яті у нормі з прикладу пам'ятника мистецтва II століття, образу Богородиці, що у катакомбах Прісцилли. Якщо у випадку вибірковості пам'яті важливим є те, що саме відбирається, то при асоціативності пам'яті важливо те, як відібрана інформація з'єднується між собою, як відбувається перехід від одного інформаційного фрагмента до іншого. Як приклад функціонування асоціативності в нормі показано найдавніший пам'ятник християнського мистецтва II століття, розташованого в катакомбах Прісцилли – образ «Пророк перед Богоматір'ю з Немовлям» (Рис. 1).

Рисунок 1. *Пророк перед Богоматір'ю з Немовлям. Катакомби Прісцилли, II століття*
Джерело: *I. Foletti (2011)*

У цьому прикладі показано культурну асоціативну пам'ять, яка є сукупністю історично сформованих, колективно засвоєних смислових зв'язків між образами, символами та текстами, які забезпечують впізнавання і правильну інтерпретацію зображення в межах певної традиції (Ohiyenko, 1962; Panofsky, 1962). Саме вона визначає, які елементи поєднуються між собою і в якому напрямі відбувається смисловий перехід. Культурна асоціативна пам'ять між елементами композиції забезпечує розуміння того, що центральний образ слід співвідносити з історичним чином Діви Марії, а не з будь-ким іншим або з деяким абстрактним чином жіночої фігури. Система елементів – зірка, пророк із сувоєм та Немовля – перебуваючи у тематичному зв'язку дозволяють пізнати центральний образ.

Фігура старозавітного пророка ідентифікується насамперед через іконографічну ознаку – сувій у руці. У християнській традиції сувій є знаком пророчого слова, а конкретний текст, що асоціюється з цим образом, походить із Книга пророка Ісаї: «Сі Діва в утробі прийме і народить Сина і назвуть ім'я Йому: Еммануїл» (Іс. 7: 13-14). Саме ця цитата у культурній пам'яті закріплена як пророцтво про народження Христа, тому наявність сувою автоматично звужує коло можливих інтерпретацій постаті – це не абстрактний старець, а пророк Ісая. Жест правої руки, спрямований на зірку, посилює цей смисловий зв'язок. Зірка у християнській символіці означає знамення народження Месії у Віфлеємі. Таким чином, виникає подвійний асоціативний ланцюг: пророче слово (текст Ісаї) – його здійснення в історії (народження) – космічний знак здійснення (зірка).

У результаті зірка та пророк із сувоєм функціонують як інтерпретаційні маркери. Вони не просто супроводжують центральні фігури, а спрямовують сприйняття глядача, задають правильний напрям асоціативного переходу. Завдяки цьому постаті Жінки та Немовляти ідентифікуються не як узагальнений образ матері з дитиною, а як конкретні історико-богословські образи – Богоматір і Ісус Христос. Асоціативність тут працює як механізм зв'язування пророцтва, символу і події в єдину смислову структуру. Є момент у сюжеті, який слід зарахувати до роботи культурно-колективної, несвідомої асоціативної пам'яті. Справа в тому, що зображення Христа-Немовля нагим – специфічна особливість зображень, що належать першим трьом століттям, а починаючи з IV століття Немовля зображується переважно в одязі. Одним із можливих пояснень може бути таке: одяг прикриває наготу людини, надає їй відчуття захищеності. Перші століття – період гонінь на християн, Церква відчуває свою вразливість, незахищеність, відкритість зовнішньої агресії, тому Немовля, яке є образом церкви Христової, асоціативно пов'язується з його зображенням оголеним. Коли Церква історично піднімається до рівня державної релігії, коли Церква виявляється захищеною, а це відбувається з IV століття, то і Немовля зображується одягненим (Warburg, 1999).

Отже, приклад роботи символічної культурно-асоціативної пам'яті в нормі. Асоціативність пам'яті – це механізм смислового поєднання відібраних елементів, що забезпечує перехід від фрагментів до цілісного образу; у прикладі з образом «Пророк перед Богоматір'ю з Немовлям» з Катакомби Прісцилли зірка, пророк із сувоєм і Немовля утворюють тематично узгоджену систему, яка дозволяє ідентифікувати Богоматір та Христа; асоціативність має культурно-колективний вимір: впізнавання пророка ґрунтується на тексті з Книга пророка Ісаї, а зміна зображення Немовляти (оголене-одягнене) відображає історичний стан Церкви; у нормі асоціативність характеризується логічністю переходів, історичною вкоріненістю та символічною узгодженістю, забезпечуючи цілісність інтерпретації образу.

Зв'язок топології простору у п'яти характеристиках з асоціативністю пам'яті та девіантною поведінкою на прикладі тексту V. Frankl (2023). Безперервність феноменологічного простору полягає в тому, що перехід від однієї точки до іншої буде відбуватися без провалів, розривів та стрибків. У контексті асоціативності пам'яті безперервність простору визначає поєднання розрізнених елементів у потоці сенсу. З запропонованого тексту, за описом психології табірного досвіду V. Frankl зазначає, що іноді зовнішній стимул здатний запустити «відхід у себе», «втеча всередину себе». Однак такий відхід у себе не слід інтерпретувати як розрив реальності, оскільки зв'язок з нею залишається і людина може переходити від внутрішньої реальності до зовнішньої реальності усвідомлено. Внутрішня реальність як би накладається на зовнішню реальність без будь-якої прірви між ними, так що говорити про стан дерелізації буде в даному випадку помилковим. V. Frankl наділяє схильністю йти в себе інтелектуальних людей «тендітної статури», саме з цієї причини вони «краще протистоять табірній дійсності, ніж зовні сильні та міцні».

Ось приклад такої втечі у собі. V. Frankl для цього «звертається до особистих спогадів»: «Ми на світанку крокували з табору на будмайданчик», звучать марш-команди, «проходимо через табірні ворота», нестерпний холод, «прожектори спрямовані на нас», «в темряві ми йдемо далі, спотикаючись», «конвоїри безперестанку кричать на нас», «вітер ріже обличчя, не дає говорити»… «І переді мною виникає образ моєї дружини…» «Крізь густі хмари починає пробиватися рожеве світло ранкової зорі. А перед моїм духовним поглядом стоїть кохана людина. Моя фантазія зуміла втілити його так жваво, так яскраво, як це ніколи не бувало в моєму колишньому, нормальному житті». Через деякий час «… Той, хто йде попереду мене падає, що йдуть за ним теж не утримуються на ногах. Конвоїр вже тут, він уже б'є нас наводячи порядок. За кілька секунд моє внутрішнє споглядальне життя зруйноване. Але душа знову здатна здійнятися, вона знову вирівається з місцевого табірного існування вгору, по той його бік, і знову починає діалог з коханою». Звідси видно, що світ з його суворими умовами залишається поруч, він відчувається

і переживається. Перехід легко здійснюється від внутрішнього до зовнішнього та навпаки. Це означає, що феноменологічний простір безперервний. «Повернення у минуле», коли «фантазія зайнята відновленням минулих вражень» – іноді «деталей повсякденності» – для ув'язнених було важливо, оскільки «несло їм світло». V. Frankl (2023) описує і досвід тих людей, феноменологічний простір яких був розірваний, тобто асоціації їх обриваються, а потік переживання стає переривчастим – вони переставали відчувати, втрачали інтерес до життя, життя ставало механічним, виникали «заціпеніння» та «апатія». Таким чином, втрата асоціативності призводить до девіантної поведінки.

Протяжність феноменологічного простору виявляється у його вимірності. Якщо простір виміряний, то може бути важливим те, якою мірою воно виміряне. У контексті асоціативності довжина феноменологічного простору визначається довгою асоціативними зв'язками. Аналіз тексту показує, що асоціативна пам'ять наділена довжиною у двох напрямках – тимчасовому та екзистенційному. Тимчасова довжина – це здатність асоціації поширюватися в минуле чи майбутнє. Це ланцюжок спогадів, у якому від одних образів відбувається перехід до інших образів або минуле, або майбутнє. «Ось, – пише V. Frankl (2023), – ти їдеш у трамваї; ось приходиш додому, відчиняєш двері; ось дзвонить телефон, піднімаєш трубку; запалюєш світло».

Екзистенційна довжина передбачає широту асоціативного охоплення. Деяка подія здатна запустити довгий асоціативний ланцюжок образів. V. Frankl (2023) про це пише так: «Я розмовляю з дружиною, я запитую, вона відповідає. Я бачу її посмішку, її підбадьорливий погляд, і – нехай цей погляд безтілесний – він сяє мені яскравіше, ніж сонце, що сходить у ці хвилини». «Ти годинами довбаєш землю… і знову починаєш свій діалог із коханою. І все більше відчуваєш її присутність, дедалі виразніше відчуваєш: вона поруч. І здається, що до неї можна доторкнутися, що варто простягнути руку – і її рука простягнеться тобі назустріч». Протяжність феноменологічного простору, відбиту у прикладах, слід протиставити табірної редукції простору до вузького коридору тілесного виживання, що можна оцінити у своїх проявах як девіантне поведінка.

Структурованість феноменологічного простору передбачає підпорядкованість його змісту чи ієрархії сенсів. У контексті асоціативності пам'яті структурованість простору означатиме, що асоціативні переходи відбуваються за принципом випадковості, а, по принципу екзистенційної значимості. Асоціативність утримує структуру простору від руйнації. Феноменологічний простір організується у коло таких важливих, ціннісних вузлів як любов, значення, відповідальність. V. Frankl (2023) демонструє, як кохання стає опорним принципом феноменологічного простору. «Я зрозумів, я прийняв істину – тільки любов є те кінцеве і вище, що виправдовує наше тутешнє існування, що може нас підвищувати і зміцнювати… Я тепер знаю, що людина, яка вже не має нічого на цьому світі, може духовно – нехай на мить – мати найдорожчий для себе спосіб того, кого любить».

Особисте значення – центр, який бере участь у структуроутворенні феноменологічного простору. V. Frankl (2023) пише, що про необхідність зайняти позицію щодо страждання та насильства – «зайняти позицію щодо цієї форми крайнього примусового обмеження його буття». І далі – «Людина завжди і скрізь протистоїть долі, і це протистояння дає можливість перетворити своє страждання на внутрішнє досягнення». Тут йдеться про сенси, які оформлюють страждання тут і зараз. Але існують смисли, які визначаю необхідність жити через майбутнє, смисли, що дивляться вперед. V. Frankl описує жах страждання у таборі, коли тіло сповнює нестерпний біль, а побутові питання пов'язані з виживанням. «І ось тут-то я використовую свій прийом: наступної миті я бачу себе стоять на кафедрі у великому, яскраво освяченому, красивому, теплому залі. Я роблю доповідь – і публіка, котра сидить переді мною в затишних, м'яких кріслах, зацікавлено слухає. А я говорю про психологію в концентраційному таборі. І все, що гнітить і мучить мене зараз, якось об'єктивується для мене, бачиться вже з висоти наукового аналізу». При порушенні асоціативної структурованості пам'ять втрачає смислову ієрархію: образи та переживання перестають бути пов'язаними з цінностями. Людина у разі втрачає відповідальність за вчинки, бере участь у насильстві, виправдовує жорстокість і моральний релятивізм.

Текст V. Frankl (2023) дозволяє говорити про тривимірність феноменологічного простору. Перша вісь – тілесно-справжнє: холод, втома, біль. Друга – минуле як пережите життя, наповнене стосунками та цінностями. Третє – майбутнє як спрямованість, очікування, завдання. Асоціативна пам'ять вільно переміщається між цими вимірами, не руйнуючи їх відмінності. Більше того, саме пам'ять дозволяє утримувати глибину простору, не зводячи його до площини «тут-і-зараз». Наприклад, коли V. Frankl звертається до образу дружини і вступає з нею у спілкування або коли він бачить себе за кафедрою і вимовляє доповідь, це рух у феноменологічному просторі, який відображає його глибину. V. Frankl пише, що втрата майбутнього призводить до деградації поведінки. У людини виникають травматичні сценарії, що повторюються, втрачаються життєві цінності, він відмовляється від соціально значущих ролей.

Асоціативна пам'ять у V. Frankl (2023) відкриває досвід нескінченності феноменологічного простору навіть за умов зовнішньої обмеженості. Табір – це обмежений простір: огорожі, бараки, режим, смерть. Але внутрішній простір не замикається. Асоціації немає кінцевої точки: образ коханої людини, сенс життя, відповідальність перед майбутнім не вичерпні. Саме тому V. Frankl підкреслює, що в людини не можна відібрати свободу відносини: «Духовна свобода людини, яку

у неї не можна відібрати до останнього подиху, дає їй можливість до останнього зітхання наповнювати своє життя змістом». Отже, аналіз тексту дозволяє зробити висновок у тому, що асоціативність пам'яті можна розглянути з позицій топологічних показників феноменологічного простору (Таблиця 1).

Таблиця 1. *Зв'язок топології простору, асоціативності пам'яті та можливих форм девіантної поведінки*

Топологічна характеристика простору	Прояв у тексті	Характер асоціативності пам'яті	Порушення асоціативності	Можливі форми девіантної поведінки
Безперервність	Вільний перехід від табірної реальності до образу дружини та назад; «відхід у себе» без розриву із зовнішнім світом	Зв'язність асоціативних переходів; відсутність провалів між внутрішньою та зовнішньою реальністю; збереження потоку сенсу	Розрив потоку переживання; обрив асоціацій; апатія, «заціпеніння»	Психічна пасивність; втрата інтересу до життя; механічне існування; поведінкова деградація
Протяжність (тимчасова та екзистенційна)	Розгорнуті ланцюжки спогадів (минулий – дружина; майбутнє – кафедра та доповідь); внутрішній діалог	Довгі асоціативні ланцюги; рух у минуле та майбутнє; широке екзистенційне охоплення	Звуження асоціативного діапазону до тілесного виживання; редукція до «тут-і-зараз»	Поведінка, орієнтована виключно на біологічне виживання; втрата перспективи; регрес
Структурованість	Центрування простору навколо кохання, сенсу, відповідальності; ієрархія цінностей	Асоціації організовано за принципом екзистенційної значущості; наявність смислових вузлів	Втрата ієрархії смислів; хаотичність асоціацій; знецінення цінностей	Моральний релятивізм; участь у насильстві; втрата відповідальності
Тривимірність (справжнє – минуле – майбутнє)	Одночасне утримання тілесного болю, образу дружини та образу майбутнього виступу	Вільне переміщення пам'яті між вимірами; збереження глибини переживання	Втрата майбутнього виміру; фіксація на травматичному теперішньому	Поведінкова деградація; травматичні сценарії, що повторюються; відмова від соціальних ролей
Нескінченність	Внутрішня свобода ставлення до долі; невичерпність сенсу навіть у таборі	Відкритість асоціативних зв'язків; відсутність кінцевої точки смислового горизонту	Замикання внутрішнього простору; відчуття остаточної безвиході	Екзистенційна капітуляція; відмова від смислоутворення; руйнація життєвої позиції

Джерело: *складено авторами на основі V. Frankl (2023)*

Аналіз тексту дозволяє деталізувати роботу асоціативної пам'яті й у разі пов'язати характеристику простору з можливими формами поведінки, зокрема, при порушеннях асоціативності пам'яті, з девіантними формами поведінки. Проблема полягає у необхідності переходу від феноменологічних інтерпретацій до чітких, формалізованих результатів. Виникає потреба операціоналізувати асоціативність пам'яті таким чином, щоб на її основі можна було здійснити опис просторових феноменологічних характеристик, а далі – обґрунтовано вийти на аналіз форм девіантної поведінки. Для розв'язання цієї проблеми доцільним є використання методики Word Association Test як інструменту фіксації та кількісного аналізу асоціативних зв'язків.

Перехід від показників Word Association Test до характеристик простору та форм девіантної поведінки. Як дослідження пам'яті на асоціативність ефективно вдатися до тесту словесних асоціацій Word Association Test. Від отриманих результатів тесту можна аналітично перейти до властивостей асоціативного поля, а від них – до просторових характеристик – безперервності, протяжності, структурованості, тривимірності та нескінченності. Таблиця 2 поєднує п'ять параметрів, що описують феноменологічний асоціативний простір: безперервність – тимчасова когерентність потоку; протяжність – обсяг розгортання переживання; структурованість – ієрархічна організованість; тривимірність – багатовимірність асоціації; нескінченність – структурна відкритість та нециклічність.

Таблиця 2. *Перехід від показників Word Association Test до топологічних характеристик феноменологічного простору*

Параметр простору	Операціоналізація (формули)	Емпіричні показники	Теоретичний зміст	Інтерпретація
Неперервність	$KR = R/N$; $L = (1/n)\Sigma L_i$; $CV = SD(L)/\bar{L}$; $LS = 1/(1+CV)$; $IC = KR \times LS$	N – кількість стимулів; R – кількість відповідей; L_i – латентності	Ступінь збереженості асоціативного потоку в часі; поєднання повноти реагування та рівномірності темпу	IC > 0,8 – висока неперервність; 0,6-0,8 – помірна; 0,4-0,6 – напружена; <0,4 – фрагментація
Протяжність	P_total = P_long + + P_hor + P_vert (кожна вісь 1-5 балів; сума 3-15)	Середній час реакції (M); кількість семантичних полів; рівні узагальнення реакцій	Дистанція психічного розгортання: часова, тематична та абстрактно-ієрархічна	3-6 – редукований; 7-10 – помірно розгорнутий; 11-13 – розвинений; 14-15 – високорозгорнутий простір

Таблиця 2. *Продовження*

Параметр простору	Операціоналізація (формули)	Емпіричні показники	Теоретичний зміст	Інтерпретація
Структурованість	Kc = Nc / N; Ir = Σ(ni при ni ≥ 2)/N	Nc – реакції в стійких кластерах; ni – частоти категорій	Ступінь упорядкованості та централізації асоціативного поля; наявність стійких смислових ядер	Низькі значення – розсипчастість; середні – помірна організованість; високі – виражена централізація
Тривимірність	$R_i = (D_i, M_i, G_i)$	D – семантична дистанція; M – афективна модальність; G – глибина особистісної залученості	Просторова модель асоціації як багатовимірної точки; інтеграція когнітивного, емоційного та екзистенційного вимірів	Рівномірний розподіл за трьома осями – виражена тривимірність; редукція до однієї осі – сплощення простору
Нескінченність	O = N_clusters / N_total; $C = \Sigma(p_j)^2$; $R_r = \Sigma(n_j - 1) / N_total$; II = O × (1 – C) × (1 – R_r)	N_total – кількість відповідей; N_clusters – кількість кластерів; p_j – ймовірності кластерів	Структурна відкритість поля: різноманіття напрямів, низька концентрація та низька циклічність	II → 0 – замкнутість, передбачуваність, циклічність; II → 1 – структурна відкритість, розподіленість, нециклічність

Джерело: *складено авторами*

Усі параметри ґрунтуються на класичних статистичних операціях (частота, середня, дисперсія, нормування, індекс концентрації), інтегрованих у феноменологічну інтерпретацію когнітивного простору. Аналітично отримані результати, що описують топологічні характеристики феноменологічного простору, дозволяють наступним кроком аналітично перейти до форм девіантної поведінки кожної характеристики простору відповідно. У Таблиці 3 зведено параметри феноменологічного простору та можливі форми девіантної поведінки.

Таблиця 3. *Перехід від топологічних характеристик феноменологічного простору до можливих форм девіантної поведінки*

Параметр	Рівень	Поведінковий корелят	Ймовірна форма девіації
Безперервність (IC)	Висока (>0,8)	Стабільна саморегуляція	Ризик мінімальний
	Помірна	Локальна напруга	Ситуативні афективні реакції
	Низька	Розриви асоціацій	Імпульсивність
	Дуже низька	Фрагментація свідомості	Дезорганізована, агресивна поведінка
Тимчасова довжина (M)	Низька	Реактивність	Імпульсивні форми
	Середня	Баланс реакції та рефлексії	Девіація малоймовірна
	Висока	Поглиблена переробка досвіду	Тривожно – румінативні форми
Горизонтальна довжина	Низька	Вузькість смислів	Ригідність, стереотипність
	Висока	Тематична варіативність	Ексцентричність
Вертикальна протяжність	Конкретний рівень	Буквальність	Примітивні форми реагування
	Символічний рівень	Смислова чутливість	Ідеологічна фіксація, кризовість
Структурованість (Kc, Ir)	Низька	Непослідовність	Хаотична поведінка
	Помірна	Гнучка організація	Девіація малоймовірна
	Висока	Жорстка ціннісна система	Догматизація, сценарність
Тривимірність (X – Y – Z)	Семантичний стиск (X ↓)	Нормативність	Конформізм
	Семантичне розширення (X ↑)	Нестандартність	Ексцентричність
	Афективна амплітуда (Y ↑)	Емоційна полярність	Афективні спалахи
	Змістова глибина (Z ↑)	Сенсцентрованість	Екзистенційні кризи
Нескінченність (II)	Низька (замкнутість)	Циклічність	Повторювані конфлікти
	Середня	Помірна відкритість	Ситуативні форми
	Висока (відкритість)	Експансивність	Нестабільність ідентичності

Джерело: *складено авторами*

Аналітичний перехід від параметрів феноменологічного простору до форм девіантної поведінки ґрунтується на припущенні про регуляторну функцію просторової організації свідомості. Зміна структурних параметрів простору призводить до специфічного дефіциту інтеграції, тимчасової перспективи, афективної модуляції чи смислової централізації, що проявляється у типологічно різних формах девіантного реагування. Результати емпіричного дослідження зв'язку асоціативності пам'яті з топологією простору та формами девіантної поведінки. Отримана аналітично топологічна реконструкція феноменологічного простору та її зв'язок із можливими формами девіантної поведінки дозволяють звернутися до Word Association Test і тепер уже на практиці отримати результати як для конкретного випадку, так і для групи людей. З урахуванням інтерпретацій, даних у Таблиці 2, запропоновані результати розрахунків розподілу психометричних показників для всієї групи (44 учасники) у відсотковому співвідношенні (Таблиця 4). Підрахунок розподілу за групою.

За даними, більшість протоколів виявили середнє значення. Безперервність IC: середня ≈ 0,70-0,73 – помірна безперервність. Протяжність: 13-15 – висока. Kc/Ir: 0,52-0,56 – помірна структурованість. Тривимірність: $\bar{D}/\bar{M}/\bar{G}$: 3,2-3,7 – переважно середня, подекуди висока. Нескінченність: II: 0,38-0,41 – середня/низька.

Таблиця 4. *Розподіл у % (44 протоколи)*

Показник	Високий	%	Середній	%	Низький	%
Безперервність (IC)	2	5	40	91	2	5
Протяжність	35	80	9	20	0	0
Структурованість (Kc/Ir)	0	0	44	100	0	0
Тривимірність $\bar{D}$	10	23	34	77	0	0
Тривимірність $\bar{M}$	20	45	24	55	0	0
Тривимірність $\bar{G}$	12	27	32	73	0	0
Нескінченність (II)	0	0	44	100	0	0

Джерело: *складено авторами*

З Таблиці 4 видно, що безперервність – майже вся група має помірні значення (IC 0,6-0,8), стабільний асоціативний потік, але з латентними «стрибками»; протяжність – переважна більшість високорозгорнута, асоціації охоплюють широкі часові, тематичні та рівні діапазони; структурованість – всі учасники мають помірно виражені смислові центри; немає жодного низько структурованого простору; тривимірність – осі $\bar{M}$ (45 %) і $\bar{G}$ (27 %) демонструють високу залученість та емоційність в учасників, решта мають середні показники, а ось $\bar{D}$ (77 %) переважно середня, тобто фіксується помірно різноманітна семантична відстань; нескінченність (II) – вся група знаходиться в середньому діапазоні (0,38-0,41), часткова відкритість, рекурсивність присутня.

На основі розрахунків феноменологічного простору учасників та логіки переходу характеристик простору до можливих форм девіантної поведінки можна скласти таблицю відсоткового розподілу потенційних девіацій (Таблиця 5). У таблиці виділено чотири основні типи девіації. Ситуативна/імпульсивна девіація – локальні емоційні сплески, короткочасні відхилення від норми. Ціннісна/екзистенційна девіація – порушення норм, мотивовані цінностями, принципами, символікою. Циклічна/повторювана девіація – звичні патерни відхилень, повторювані події у знайомих сферах. Інтелектуально-символічна/креативна девіація – філософська, творча або ідеалізована девіація.

Таблиця 5. *Відсоткове співвідношення можливих форм девіацій (44 протоколи)*

Тип девіації	Висока ймовірність, %	Середня, %	Низька, %
Ситуативна/імпульсивна	9	84	7
Ціннісна/екзистенційна	32	61	7
Циклічна/повторювана	14	75	11
Інтелектуально-символічна/креативна	27	66	7

Джерело: *складено авторами*

З Таблиці 5 видно, що ситуативна девіація проявляється рідко високою мірою, отже, більшість учасників не схильні до імпульсивних порушень, але частина має помірні короткочасні відхилення. Ціннісна/екзистенційна девіація найбільш виражена, таким чином багато учасників схильні до дій, мотивованих принципами чи внутрішніми переконаннями. Циклічна/повторювана девіація спостерігається помірно, тому звичні патерни можливі, але не домінують. Інтелектуально-символічна девіація проявляється у третій частині групи, отже, існує можливість нестандартного, креативного чи філософського порушення норм. Таким чином, група характеризується високою когнітивною та екзистенційною залученістю, помірною безперервністю та помірною структурною відкритістю. Девіація проявляється не імпульсивно, а частіше через ціннісні, символічні та повторювані патерни. Учасники здатні до творчої та філософської девіації, яка може виявлятися як нестандартне мислення, ідеалізація чи креативне порушення норм. Групова динаміка показує баланс між структурою та відкритістю, що вказує на відносно стабільне, але потенційно гнучке асоціативне поле.

Порівнюючи існуючі актуальні дослідження на тему з результатами отриманими під час роботи над трихотомической просторово-мнестичної моделлю слід зазначити, що автори досліджень виходять із просторової метафізики свідомості: пам'ять і мислення вони розуміються як процеси, розгортаються у структурованому феноменологічному чи когнітивному просторі. У J. Colelli (2025) топологія феноменального поля (довжина, безперервність, структурованість) уможливлює асоціативність. B. Marome *et al.* (2025) зазначають, що пам'ять – це навігація у внутрішньому просторі. У S. Shinan-Altman (2024) та T. Solodovnyk *et al.* (2026) порушення поведінкової адаптації пояснюється розривом між внутрішнім та зовнішнім простором. У R. Heinen *et al.* (2025) «когнітивні карти» описують топологічну організацію репрезентацій. У L. Marku (2025) топологія

нейронної мережі задає стійкі патерни асоціацій. У всіх випадках простір виступає регуляторним принципом пам'яті та поведінки. З іншого боку, у всіх роботах простежується ідея залежності поведінки від структури асоціативного поля. Спотворення топології – стрес, травма, відволікання або фазова фіксація нейронної динаміки веде до неадаптивних форм реагування. Тим самим закладається загальна теза: девіація є наслідком структурного порушення простору переживання.

Тим не менш, і це дуже важливо, проведене дослідження поєднує феноменологічний (переживання), когнітивний (асоціації), психометричний (індекси) та поведінковий (девіація) рівні аналізу в єдину модель, на відміну, наприклад, від M. Merleau-Ponty (1981), у якого фокус зосереджений на феноменологічному та тілесному досвіді, міжсуб'єктивній орієнтації. Більшість авторів ці рівні залишаються роз'єднаними. E. Husserl (1952) задає феноменологічне поле свідомості, у якому об'єкти розташовуються в суб'єктивному сприйнятті. Він описує якісні властивості досвіду (протяжність, спрямованість, контекст), але не вводить формальних кількісних параметрів. Це чисто описова феноменологія, як погоджується D. Moran (2000). Просторово-мнестична модель відрізняється системністю топологічного опису – у більшості робіт аналіз обмежений 2-3 характеристиками (частіше – безперервність та структурованість). У просторово-мнестичній моделі вводиться повна система з п'яти топологічних параметрів: безперервність, довжина, структурованість, тривимірність, нескінченність – як це представлено у роботі H. Reichenbach (1958). Це дозволяє перейти від приватних спостережень широкої архітектури феноменологічного простору. На відміну від K. Lewin (1939), поняття «психологічного простору» є загальним, евристичним. Він описує психологічні сили, напрями мотивації та бар'єри поведінки. Дослідники K. Danziger (2000) та B. Burnes & B. Cooke (2013) доводять, що К. Левін не пропонує конкретних топологічних параметрів і не формалізує простір у числові або якісні характеристики, що ускладнює пряме прогнозування поведінки на основі його моделі.

В останніх, тематично близьких дослідженнях, девіація згадується як наслідок спотворення (адикції, агресія, дезадаптація), але не вибудовується формалізована модель відповідності «параметр простору – тип девіації». У дослідженні запропоновано аналітичний перехід від кожного топологічного показника до специфічного регуляторного дефіциту і далі до типологічно різних форм девіантної поведінки (ситуативної, ціннісної, циклічної, інтелектуально-символічної). Це створює діагностичну матрицю. На відміну від суто теоретичних чи нейробіологічних моделей, запропоноване дослідження формулює конкретний інструмент емпіричної реконструкції феноменологічного простору через Word Association Test. Тим самим здійснюється міст між феноменологією, психометрією та поведінковим аналізом.

Слід зазначити, що запропоноване дослідження вписується в ширшу програму (раніше вибірковість пам'яті), формуючи поетапно цілісну просторово-мнестичну концепцію. Це не фрагментарний, а кумулятивний характер наукової новизни. У роботах про ветеранів та травму описується феномен розриву, але не пропонується універсальний топологічний діагностичний алгоритм. Просторово-мнестична модель дозволяє не лише описувати постфактум деформацію простору, а й прогнозувати тип девіації на основі параметрів асоціативного поля, що робить її застосовною у консультативній та реабілітаційній практиці, особливо в умовах війни.

✦ Висновки

Асоціативність пам'яті може бути розглянута як просторово організований процес, що функціонує в рамках феноменологічного простору, що має топологічні характеристики: безперервність, протяжність, структурованість, тривимірність і нескінченність. Кожна із зазначених характеристик виконує регуляторну функцію: безперервність забезпечує зв'язність переживання; протяжність – тимчасову та екзистенційну розгорнутість; структурованість – ієрархію смислів; тривимірність – збереження глибини (минуле-справжнє-майбутнє); нескінченність – відкритість та нециклічність асоціативного поля. Порушення окремих топологічних параметрів веде до специфічних деформацій асоціативності пам'яті та проявляється у різних формах девіантної поведінки: фрагментації та імпульсивності (при зниженні безперервності), звуженні життєвої перспективи (при редукції протяжності), втраті ціннісної ієрархії (при деформації структурованості), фіксації на справжньому чи травматичному досвіді (при сплощенні тривимірності), застряванні в патернах, що повторюються (при обмеженні нескінченності). Феноменологічний аналіз художнього образу та тексту V. Frankl підтвердив, що збереження топологічної цілісності простору забезпечує стійкість поведінки навіть у екстремальних умовах. Застосування Word Association Test дозволило операціоналізувати феноменологічні характеристики та здійснити перехід від асоціативних показників до топологічної реконструкції індивідуального простору. Емпіричні дані (44 учасники) продемонстрували переважання помірної безперервності та структурованості за високої протяжності та середньої відкритості простору, що відповідає переважно ціннісно-екзистенційним та інтелектуально-символічним формам потенційної девіації, а не імпульсивним відхиленням.

Системне розглядання питання безпосередньо веде до наукової новизни, і саме з цієї причини актуальним є побудова трихотомічної просторово-мнестичної моделі девіантної поведінки, взятої в контексті асоціативності пам'яті. Така модель може стати основою і для подальших досліджень. Крім того, розроблена трихотомічна просторово-мнестична модель, володіючи діагностичною цінністю, прогностичним потенціалом і можливістю включення в психотерапевтичний процес, особливо значуща в період воєн і соціальних потрясінь, коли

психологія шукає ефективні шляхи допомоги для адаптації військових і цивільних осіб в зонах бойових дій.

✦ Подяки
Немає.

✦ Фінансування
Немає.

✦ Конфлікт інтересів
Немає.

✦ Джерела
[1] Arabadzhy, D. (2025). Space and behavior: Democritus' philosophical model as a tool for analyzing the psychology of deviant behavior. *Doksa*, 1(43), 42-52. doi: 10.18524/2410-2601.2025.1(43).346329.
[2] Burnes, B., & Cooke, B. (2013). Kurt Lewin's field theory: A review and re-evaluation. *International Journal of Management Reviews*, 15(4), 408-425. doi: 10.1111/j.1468-2370.2012.00348.x.
[3] Colelli, J. (2025). From pure experience to cognitive models: Constitutive explanations and modalization in phenomenological cognitivism. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. doi: 10.1007/s11097-025-10095-2.
[4] Danziger, K. (2000). Making social psychology experimental: A conceptual history, 1920-1970. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 36(4), 329-347. doi: 10.1002/1520-6696(200023)36:4<329::AID-JHBS3>3.0.CO;2-5.
[5] Foletti, I. (2011). *Nikodim Kondakov, iconography of the Mother of God, vol. III*. Rome: Aletti Center Publishing House.
[6] Frankl, V. (2023). *Man's search for meaning. A psychologist in a concentration camp*. Kharkiv: KSD.
[7] Heinen, R., Rau, E.M.B., Herweg, N.A., & Axmacher, N. (2025). Task-relevant representational spaces in human memory traces. *PLoS Computational Biology*, 21(9), article number e1013476. doi: 10.1371/journal.pcbi.1013476.
[8] Husserl, E. (1952). *Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy: Second book. Studies in the phenomenology of constitution*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
[9] Lewin, K. (1939). Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods. *American Journal of Sociology*, 44(6), 868-896.
[10] Marku, L. (2025). *Topological phase constraints and amplitude dynamics improve associative memory in oscillatory neural networks* (preprint). doi: 10.13140/RG.2.2.21347.00801.
[11] Marome, B., Shelat, S., & Schooler, J.W. (2025). The phenomenology of encoding: Experience sampling reveals thoughts associated with the retention of visual and verbal materials. *Consciousness and Cognition*, 136, article number 103958. doi: 10.1016/j.concog.2025.103958.
[12] Melnyk, A., & Haliant, T. (2026). Psychological mechanisms of war veterans' reintegration into civilian environment. *Scientific Papers of KROK University*, 4(80), 440-446. doi: 10.31732/2663-2209-2025-80-440-446.
[13] Merleau-Ponty, M. (1981). *Phenomenology of perception*. London: Routledge.
[14] Moran, D. (2000). *Introduction to phenomenology*. London: Routledge.
[15] Ohiyenko, I. (1962). *The Holy Bible*. London: British and Foreign Bible Society.
[16] Panofsky, E. (1962). *Studies in iconology*. New York: Harper & Row.
[17] Reichenbach, H. (1958). *The philosophy of space & time*. New York: Dover Publications.
[18] Shinan-Altman, S. (2024). Exploring spatial perception and psychological adaptation in adolescents released from captivity. *Psychology*, 15(9), 1424-1436. doi: 10.4236/psych.2024.159084.
[19] Solodovnyk, T., Ponomarenko, P., & Malko, N. (2026). Peculiarities of the socio-psychological adaptation of military personnel to civilian life. *The Future and Innovations in Science*, 1(59), 3031-3043. doi: 10.52058/2786-4952-2026-1(59)-3031-3043.
[20] Warburg, A. (1999). *The renewal of pagan antiquity: Contributions to the cultural history of the European Renaissance*. Los Angeles: Getty Research Institute for the History of Art and the Humanities.
[21] WMA. (2024, October). *WMA Declaration of Helsinki – ethical principles for medical research involving human participants*. Retrieved from https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/.

A spatial-mnestic model of deviant behaviour: The topology of phenomenological space and the associativity of memory in the context of deviant behaviour

Olena Danilova
PhD in Psychology, Associate Professor
National University "Odesa Maritime Academy"
65000, 8 Didrikhson Str., Odesa, Ukraine
https://orcid.org/0000-0001-6151-0774

Dmytro Arabadzhy
PhD in Theology
Odesa I.I. Mechnikov National University
65000, 2 V. Zmiienko Str., Odesa, Ukraine
https://orcid.org/0009-0006-6746-3765

✦ **Abstract.** The article examined the development of a trichotomous spatial-mnestic model of deviant behaviour in the context of memory associativity. The theoretical foundation of the study was the conception of phenomenological space as a primary matrix of consciousness, within which thinking, memory, and behaviour are organised topologically. Space was considered not as a physical given, but as a structured field of experience formed through the interaction of perception and mental functions. Particular attention was paid to the associativity of memory as the capacity to make transitions between elements of experience, ensuring the meaningful coherence of consciousness. The relevance of the study stems from the growing interest in the problem of cognitive maps and the spatial organisation of memory in contemporary science. The aim of the study was to theoretically and empirically substantiate the existence of a correlation between the associativity of memory, the topological characteristics of phenomenological space, and forms of deviant behaviour. The methodology included phenomenological analysis, theoretical modelling and empirical research. The empirical stage was carried out using the Word Association Test. A procedure was developed for operationalising the topological characteristics of space based on associative indicators (indices of continuity, extent, structuredness, three-dimensionality, and infinity). The results of the study showed that, for the majority of respondents, moderate values of continuity and structuredness of phenomenological space predominate, alongside relatively high extensiveness and an average level of its openness. It was found that the variability of associative transitions reflects the degree of organisation of mental space and may be linked to regulatory mechanisms of behaviour. Based on an analysis of topological parameters and the nature of associative links, a typology of potential deviant manifestations has been proposed. Four types of deviation have been identified: situational, associated with local disruptions of continuity; value-existential, caused by a reduction in the structure of the semantic space; cyclical, arising from repetitive associative trajectories; and intellectual-symbolic, manifested in excessive abstraction and the expansion of associative space. The results obtained indicate the possibility of using topological characteristics of phenomenological space as indicators of the cognitive prerequisites of deviant behaviour. The practical value of this work lies in the possibility of using the proposed model for the diagnosis and prediction of deviant forms of behaviour in psychological practice, as well as in research in cognitive psychology, psychotherapy and behavioural sciences

✦ **Keywords:** systems approach; structure of phenomenological experience; cognitive-spatial organisation; patterns of behavioural regulation; psychological rigidity

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 27-38
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Сайт журналу: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 159.923:159.942
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-27-38

Психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців: зв'язок із самоефективністю

Олег Кокун*

Доктор психологічних наук, професор
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033, вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0003-1793-8540

Наталія Лозінська

Кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник
Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України
03049, просп. Повітрофлотський, 28-Б, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0002-8784-8279

Ірина Пішко

Провідний науковий співробітник
Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України
03049, просп. Повітрофлотський, 28-Б, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0001-9246-2277

В'ячеслав Олійник

Доктор філософії
Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України
03049, просп. Повітрофлотський, 28-Б, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0001-6891-0906

Михайло Коваль

Заступник начальника
Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України
03049, просп. Повітрофлотський, 28-Б, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0009-0007-6275-5918

✦ **Анотація.** Актуальність дослідження визначена необхідністю аналізу посттравматичних порушень та їх взаємозв'язку з самоефективністю, враховуючи суперечливі підходи у наукових дослідженнях і обмежену кількість даних серед військовослужбовців, які виконують бойові завдання. Метою дослідження було визначення рівня психологічних наслідків стресу війни у військовослужбовців, встановлення взаємозв'язків між різними симптомами та наслідками стресового впливу, а також аналіз їх зв'язку з показниками самоефективності. Для проведення дослідження було застосовано психодіагностичні методики, які дозволили оцінити інтенсивність прояву симптомів гострого стресового розладу: National Stressful Events Survey Acute Stress Disorder Short Scale – NSESSS; посттравматичного стресового розладу: Primary Care PTSD Screen for DSM-5 – PC-PTSD-5, The Short Screening Scale for DSM – IV PTSD; втоми: Fatigue Assessment Scale – FAS; психосоматичних порушень: Patient Health Questionnaire-15 – PHQ-15, Giessen Complaint List – GBB-24, зокрема серцевих та шлункових скарг, болю у різних частинах тіла та психосоматичного виснаження. Дослідження самоефективності здійснювалося за

Приклад цитування:
Kokun, O., Lozinska, N., Pishko, I., Oliinyk, V., & Koval, M. (2026). Psychological consequences of combat stress in military personnel: The relationship with self-efficacy. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 27-38. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-27-38.

Історія статті: Отримано: 11.11.2025; Доопрацьовано: 25.02.2026; 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

допомогою методик: General Self-Efficacy scale – GSEF і Allgemeine Selbstwirksamkeit Kurzskala – ASKU. Результати дослідження засвідчили наявність одночасно помірної вираженості гострого стресу, суттєвої частки позитивного скринінгу посттравматичного стресового розладу, підвищеної втоми і помітного соматичного тягаря (особливо за компонентами «біль» та «виснаження»). У більшої частини вибірки зафіксовано середні та високі значення за шкалою самоефективності. Регресійний аналіз довів, що соматичні прояви визначаються поєднанням віку та стрес-травмівного навантаження, тоді як втома переважно зумовлена саме стрес-травмівними чинниками та частково пом'якшується поведінковою самоефективністю. Практична цінність результатів полягає у можливості їх впровадження для своєчасного моніторингу щодо виявлення військовослужбовців з критичними показниками психотравматизації і надання їм необхідної своєчасної допомоги; розробки програм психологічного відновлення і реабілітації військовослужбовців, де пріоритетним напрямом є корекція наслідків травмівного стресу як ключового чинника соматизації, а розвиток поведінкової самоефективності виступає додатковим ресурсом зміцнення їхньої психофізіологічної стійкості

✦ **Ключові слова:** виснаження; втома; посттравматичні прояви; самоефективність; соматичні симптоми

✦ Вступ

З 24 лютого 2022 року військовослужбовці Сил оборони України здійснюють активну відсіч та стримування повномасштабної збройної агресії Російської Федерації в умовах високої інтенсивності бойових дій. Неможливість повноцінного відпочинку і відновлення, проблеми із системою ротацій підрозділів, постійне перебування під впливом бойових стресорів все більше загрожує виснаженням особового складу та зниженням самоефективності військовослужбовців, спроможності якісно та безпомилково виконувати професійні завдання на лінії бойового зіткнення. За час участі в бойових діях переважна більшість військовослужбовців отримують унікальний бойовий досвід, що, безперечно, сприяє їх професійному зростанню, набуттю високого рівня бойової майстерності, дозволяє на практиці оцінити свої можливості протидіяти стресу і залишатися ефективними у складних умовах діяльності. Разом з тим, тривале перебування під впливом стресорів бойової обстановки та обмеження доступу до своєчасної психологічної допомоги, стають причиною розвитку гострого стресового розладу (ГСР) та більш серйозних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), соматичні розлади та інші. Крім того, відбувається накопичення перенавантаження і «перехід» організму у стан виснаження. Водночас залишається певна невизначеність, яке місце за таких умов відіграє самоефективність, як важливий психологічний ресурс людини, чи виступає вона «буфером» між травмівними подіями та психічним здоров'ям військовослужбовців, чи пов'язаний її рівень із розвитком деструктивних змін психіки та психосоматичними розладами. Це питання залишається дискусійним, особливо щодо військовослужбовців, які надалі продовжують виконувати бойові завдання в умовах високої інтенсивності бойових дій. Аналіз сучасних публікацій з цієї проблематики засвідчив про неоднозначність наукових підходів до трактування взаємозв'язку між показниками самоефективності та посттравматичними проявами. Y. Jian *et al.* (2022) підтвердили наявність негативної кореляції між самоефективністю та інтенсивністю посттравматичних проявів. Дослідники підтвердили, що особи з вищим рівнем самоефективності характеризувалися меншою схильністю до депресивних станів, тривожності та проявів ПТСР. G. Zerach (2024), досліджуючи взаємозв'язок симптомів посттравматичного стресу, самоефективності і позитивних посттравматичних змін серед ізраїльських жінок-ветеранок бойових дій, довів значущість самоефективності у пом'якшенні посттравматичних проявів. Самоефективність, на думку автора, виступає важливим медіатором між симптомами, ресурсами та посттравматичним зростанням. Вона модулює, наскільки військовослужбовець сприймає себе здатним впливати на ситуацію, застосовувати навички саморегуляції, звертатися по допомогу, реалізовувати життєві проєкти після травми, як зазначали G. Zerach (2024) та V.V. Turban *et al.* (2025).

Результати логістичного регресійного аналізу B. Ghafoori *et al.* (2024), проведеного на вибірці медичних працівників, виявили значущий обернений зв'язок між рівнем самоефективності та ризиком розвитку ПТСР. Побудовані моделі засвідчили, що високі показники самоефективності можуть запобігати розвитку посттравматичних розладів у цієї категорії персоналу. Спираючись на нейрофізіологічний підхід, заснований на самоконтролі вегетативної нервової системи, K. Blase *et al.* (2021) довели, що навички саморегуляції дозволяють відновлювати когнітивні функції та емоційну стабільність, тим самим зменшуючи постстресові прояви. Зважаючи на те, що когнітивний ресурс та емоційна стійкість є невід'ємними складовими самоефективності доцільно припустити, що вона може виступати в якості медіатора в подоланні наслідків пережитого стресу. На противагу цьому, оцінюючи самоефективність в якості механізму подолання ПТСР під час застосування інтенсивної лікувальної програми в групі військовослужбовців і ветеранів, J.W. Murphy *et al.* (2025) підтвердили, що зміни в самоефективності досліджуваних не передували змінам симптомів ПТСР під час лікування. Було виявлено, що рівні цих двох показників змінювалися одночасно, що спростувало думку про те, що самоефективність є механізмом змін у симптоматиці розладу. В умовах війни розвиток

самоефективності набуває особливого значення. З одного боку, рівень самоефективності у певних категорій населення дещо знижується, а з іншого, самоефективність відіграє ключову роль у реакціях на стрес, якості подолання загрозливих ситуацій та травмівних подій.

Окрім того, самоефективність виступає вагомим чинником повоєнного відновлення особистості та може розвиватися під впливом психологічних інтервенцій (Kredentser, 2023). Результати дослідження O.R. Bereziuk (2024), показали, що знижена самоефективність достовірно прямопропорційно впливає на появу симптомів депресії, а також достовірно провокує розвиток тривоги у чоловіків учасників бойових дій, які отримали бойову психічну травму. S.O. Hanaba & V.A. Pavlenko (2024) зауважили, що висока самоефективність у військовослужбовців з бойовим досвідом дозволяє їм трансформувати негаразди у потенціал до позитивних змін. Проте взаємозв'язок загальної самоефективності з посттравматичними порушеннями, зокрема із соматичними проявами, є недостатньо вивченим у категорії військовослужбовців, які залишаються активними учасниками бойових дій і продовжують тривалий час виконувати бойові завдання на лінії боєзіткнення. Питання взаємозв'язку операційної самоефективності з проявами посттравматичного стресу у зазначеної категорії осіб також залишається недостатню розробленим. Метою дослідження стало визначення рівня психологічних наслідків стресу війни у військовослужбовців, встановлення взаємозв'язків між різними симптомами та наслідками стресового впливу, а також аналіз їх зв'язку з показниками самоефективності.

✦ Матеріали та методи

Психологічне дослідження проводилось впродовж жовтня-листопада 2025 року серед військовослужбовців бойових підрозділів та підрозділів бойового забезпечення, які виконували бойові завдання на Донецькому напрямку. У дослідженні взяли участь 90 військовослужбовців, переважна більшість з них є учасниками бойових дій під час триваючої війни (87 % досліджуваних) і незначна частка (13 % досліджуваних) – військовослужбовці резервного підрозділу, які ще не мали бойового досвіду. Групу досліджуваних склали 89 чоловіків та 1 жінка, віком від 22 до 58 років. Середній вік у групі – M = 40,92, SD = 9,15, Me = 42,5. Дослідження проводилось з використанням восьми дослідницьких методик (українські адаптації у форматі їх опублікування): National Stressful Events Survey Acute Stress Disorder Short Scale – NSESSS (Gilbar, 2025); Primary Care PTSD Screen for DSM-5 – PC-PTSD-5 (Prins *et al.*, 2016); The Short Screening Scale for DSM-IV PTSD (Breslau *et al.*, 1999); Fatigue Assessment Scale – FAS (Michielsen *et al.*, 2003); Patient Health Questionnaire-15 (PHQ-15) (Kroenke *et al.*, 2002); Giessen Complaint List – GBB-24 (Kokun *et al.*, 2025), який складається зі шкал психосоматичного виснаження, шлункових скарг, болів у різних частинах тіла, серцевих скарг та загального тиску; Allgemeine Selbstwirksamkeit Kurzskala – ASKU (Beierlein *et al.*, 2013); Generalized Self-Efficacy scale – GSEF (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Діагностування здійснювалося в умовах конфіденційності місць проведення (з урахуванням вимог безпеки та обмеженого доступу до інформації про розташування підрозділів). На момент проведення дослідження особовий склад знаходився в місцях тимчасового базування (після повернення з бойових виходів), а також безпосередньо в місцях виконання завдань за призначенням, за умови, що безпекова ситуація дозволяла провести опитування без загрози для учасників. Дослідження проводилось у форматі офлайн з використанням паперових бланків зазначених методик, у групах від двох до 5 осіб. Орієнтовний час заповнення опитувальників склав 35-45 хв. Порядок заповнення бланків відповідає послідовності перелічених вище методик. Усі процедури діагностування відповідали принципам Гельсінської декларації World Medical Association (2024). Участь була добровільною, без тиску з боку командування. Кожен досліджуваний отримав повну інформацію про дослідження та надав інформовану згоду. Анонімність і конфіденційність даних забезпечувалися повною відсутністю ідентифікаційних відомостей та обмеженим доступом до бази даних.

Обґрунтування вибору діагностичного інструментарію базується на його міжнародній стандартизації, високій релевантності та емпіричній верифікації. Пріоритетним критерієм формування комплексу методик стала їх відповідність вимогам експрес-діагностики. Це є критично важливим для дослідження військовослужбовців, які перебувають в бойових умовах, оскільки дозволяє за мінімальний проміжок часу отримати максимальний обсяг релевантної інформації щодо постстресової симптоматики, не виснажуючи їх тривалим тестуванням. Математико-статистична обробка кількісних результатів здійснювалась за допомогою методів описової статистики (M, SD, Me, Min-Max, %), коефіцієнта кореляції r Пірсона, ієрархічного регресійного аналізу. Перевірка отриманих даних із використанням критерію Шапіро-Вілка засвідчила нормальний розподіл за досліджуваними показниками ($p > 0,05$), що дозволило використовувати параметричні статистичні методи. Ієрархічний множинний лінійний регресійний аналіз виконували в IBM SPSS Statistics 22.0.0.0 із введенням предикторів блоками, визначеними a priori відповідно до теоретичної моделі (контрольні змінні → стрес/ПТСР-симптоматика → ресурсні показники), з оцінюванням R^2, ΔR^2 та стандартизованих β. Перед інтерпретацією результатів перевіряли припущення регресії: лінійність (діаграми розсіювання та графік «залишки–передбачені значення»), відсутність мультиколінеарності (Tolerance, VIF), а також нормальність розподілу залишків (Q-Q plot/оцінка стандартизованих залишків).

✦ Результати та обговорення

Серед пережитих травмівних подій, досліджувані зазначили такі: втрати близьких/побратимів – 26 (28,9 %); травма/поранення – 18 (20,0 %); бойовий вплив/обстріли – 10 (11,1 %); інше – 7 (7,8 %) (розлучення, втрата власного здоров'я, хвороби серед рідних); не вказали – 29 (32,2 %). Описову статистику за отриманими основними діагностичними показниками досліджуваних військовослужбовців наведено в Таблиці 1.

Таблиця 1. *Описова статистика за основними показниками тестових методик*

Показники/Діапазон середніх значень	M	SD	Me	Min	Max
Гострий стресовий розлад (ГСР) (NSESSS)/(0-4)	1,34	0,73	1,29	0,00	3,57
ПТСР (PC-PTSD-5)/(0-5)	2,34	1,50	2,00	0,00	5,00
ПТСР (The Short Screening Scale for DSM–IV PTSD, Breslau)/(0-7)	2,74	1,84	2,00	0,00	7,00
Самоефективність (ASKU)/(1-5)	3,72	0,95	3,67	0,00	5,00
Самоефективність (GSEF)/(10-40)	29,73	5,38	30,00	14,00	40,00
Втома (FAS)/(10-50)	23,91	6,09	23,00	14,00	39,00
Соматичні симптоми (PHQ-15)/(0-30)	10,23	4,78	9,00	0,00	26,00
Соматичні симптоми (GBB-24), виснаження/(0-24)	8,65	5,83	7,00	0,00	24,00
Соматичні симптоми (GBB-24), шлункові скарги/(0-24)	4,81	4,37	3,00	0,00	17,00
Соматичні симптоми GBB-24, біль/(0-24)	11,22	6,07	10,00	0,00	24,00
Соматичні симптоми GBB-24, серцеві скарги/(0-24)	5,03	4,72	4,00	0,00	19,00
Соматичні симптоми GBB-24, інтенсивність соматичних скарг/(0-96)	29,70	18,75	25,50	1,00	77,00

Джерело: *розроблено авторами*

Аналіз наведених у Таблиці 1 даних дозволяє констатувати, що на рівні середніх значень у цій вибірці військовослужбовців фіксується поєднання: помірної вираженості гострого стресу, суттєвої частки позитивного PTSD-скринінгу, підвищеної втоми і помітного соматичного тягаря (особливо за компонентами «біль» та «виснаження»). Для практичної інтерпретації інтенсивності прояву ГСР використано наступну градацію інтенсивності симптомів: <1,00 – мінімальна/відсутня вираженість; 1,00-1,99 – легка; 2,00-2,99 – помірна; 3,00-4,00 – виражена (Jensen & Simpson, 2014). У Таблиці 2 подано розподіл досліджуваних військовослужбовців за рівнем вираженості ГСР, згідно до вищенаведеної градації інтенсивності його симптомів.

Таблиця 2. *Рівні ГСР (середній бал 0-4)*

Рівень ГСР	n	%
<1,00 – мінімальна/відсутня	31	34,4
1,00-1,99 – легка	42	46,7
2,00-2,99 – помірна	15	16,7
≥3,00 – виражена	2	2,2

Джерело: *розроблено авторами*

Мінімальна або відсутня вираженість гострого стресового розладу (ГСР < 1,00; 34,4 %) характеризує військовослужбовців, у яких спостерігаються лише поодинокі реакції напруження, що не мають стійкого характеру та переважно не порушують повсякденного функціонування. Зазвичай зберігається здатність до самоконтролю, адекватного планування та виконання завдань; порушення сну або відсутні, або мають епізодичний характер. У практичному плані це відповідає стану відносної адаптованості за умови стабільного навантаження і достатнього відновлення. Основний ризик – можливе погіршення стану при повторній травматизації, накопиченні дефіциту сну або зростанні фізичного виснаження. Легка інтенсивність гострого стресового розладу (ГСР 1,00-1,99; 46,7 %) характерна для групи військовослужбовців, у яких спостерігаються більш регулярні прояви стресових реакцій, зокрема підвищена настороженість, дратівливість, епізодичні труднощі із засинанням, зниження толерантності до перевантажень та тенденція уникати нагадувань про травмівну подію. Функціонування загалом збережене, однак зростає вразливість до конфліктів, помилок на фоні втоми та зниження концентрації наприкінці робочого циклу. Помірна інтенсивність (ГСР 2,00-2,99; 16,7 %) відображає стійкі прояви гострого стресу: значно виражену гіперактивацію (внутрішня напруга, старт-реакції), часті нав'язливі спогади/образи, емоційну нестабільність, посилене уникання тригерів, більш системні порушення сну. Зазвичай погіршується концентрація уваги, зростає когнітивна втома, знижується ефективність прийняття рішень у складних ситуаціях. У військовому контексті такий стан пов'язаний із підвищеним ризиком небезпечних помилок, конфліктності, зростанням соматичних симптомів і подальшим переходом у хронічні стресові порушення. Виражена інтенсивність (ГСР ≥ 3,00; 2,2 %) відповідає високій імовірності гострої дезадаптації: можливі панічні/дисоціативні епізоди, різке погіршення сну, різкі коливання настрою, істотне зниження працездатності, небезпечні

поведінкові реакції (імпульсивність, «відключення» уваги, ризиковані рішення). Для первинної інтерпретації показників посттравматичного стресового розладу (ПТСР) PC-PTSD-5 застосовано практичний поріг: 0-2 – негативний скринінг; ≥3 – позитивний скринінг (підвищена ймовірність PTSD-профілю). У Таблиці 3 наведено розподіл військовослужбовців, згідно до цієї інтерпретації, за показниками PC-PTSD-5.

Таблиця 3. *Результати за показником ПТСР (PC-PTSD-5) (середній бал 0-5)*

Категорія	n	%
0-2 (негативний скринінг)	43	50,6
≥3 (позитивний скринінг)	42	49,4

Джерело: *розроблено авторами*

У практичному плані позитивний скринінг за PC-PTSD-5 означає наявність стійких симптомів травматичного стресу, які, як правило, виявляються у порушеннях сну, емоційній напрузі, униканнях нагадувань про подію, підвищеній настороженості тощо. У нашій вибірці військовослужбовців позитивний PC-PTSD-5 асоціюється з вищими показниками гострого стресу, соматичних скарг і втоми, про що буде зазначено нижче, за результатами кореляційного аналізу (Таблиця 10), що вказує на комплексність проблеми і потребу в мультидисциплінарному підході до її вирішення. Для первинної інтерпретації показників DSM-IV PTSD застосовано такий поріг інтерпретації: 0-3 – негативний; ≥4 – позитивний (висока ймовірність PTSD-профілю). У Таблиці 4 наведено розподіл військовослужбовців, згідно з цією інтерпретацією, за показниками DSM-IV PTSD.

Таблиця 4. *Результати за показником ПТСР (DSM-IV PTSD (середній бал 0-7)*

Категорія	n	%
0-3 (негативний скринінг)	57	64,0
≥4 (позитивний скринінг)	32	36,0

Джерело: *розроблено авторами*

Важливим результатом є те, що позитивний скринінг за DSM-IV PTSD у цій вибірці військовослужбовців пов'язаний із більш вираженим «функціональним слідом» (сильніше зростають втома та соматика (Таблиця 10). Практично це означає, що DSM-IV PTSD може використовуватися як більш «жорсткий» критерій для пріоритезації супроводу, коли ресурс служби обмежений і потрібно визначати групи найвищого ризику. Для інтерпретації показників, що характеризують ступінь втоми за FAS, використано пороги, зазначені у Таблиці (за ними і здійснено розподіл досліджуваних військовослужбовців).

Таблиця 5. *Рівні втоми за FAS (середній бал 10-50)*

Рівень	n	%
<22 (норма)	36	40,4
22-34 (втома)	47	52,8
≥35 (тяжка втома)	6	6,7

Джерело: *розроблено авторами*

Згідно з отриманими результатами, схарактеризуємо кожний з рівнів втоми військовослужбовців. Норма (FAS < 22; 40,4 %). Стан характеризується відносно достатнім рівнем енергетичних ресурсів і відновлення. Наявність втоми (FAS 22-34; 52,8 %). Цей рівень означає суттєве зниження витривалості та відновлюваності. Типово спостерігаються: зростання когнітивної втоми, зниження концентрації уваги, дратівливість, збільшення соматичних симптомів, порушення сну, підвищена чутливість до стресорів. У військовому контексті це може проявлятися як поступове «просідання» ефективності у другій половині циклу навантаження, збільшення числа дрібних помилок і конфліктів. Тяжка втома (FAS ≥ 35; 6,7 %). Високий рівень ризику для безпеки та ефективності діяльності: уповільнення реакцій, зниження якості рішень, емоційні зриви, загострення болю/соматичних скарг, виражені порушення сну. Для соматичних симптомів за PHQ-15 використовувалися 4 пороги значень (Таблиця 6).

Таблиця 6. *Рівні соматичних симптомів за PHQ-15 (середній бал 0-30)*

Рівень	n	%
0-4 – мінімальні	9	10,0
5-9 – низькі	38	42,2
10-14 – помірні	25	27,8
≥ 15 – високі	18	20,0

Джерело: *розроблено авторами*

Змістовну інтерпретацію рівнів вираженості соматичних симптомів військовослужбовців за PHQ-15 можна представити таким чином:

- PHQ-15 0-4 (10,0 %) – мінімальні симптоми: соматичні прояви або відсутні, або ситуативні;
- PHQ-15 5-9 (42,2 %) – слабкі симптоми: соматичні прояви є, але зазвичай не порушують істотно функціонування;
- PHQ-15 10-14 (27,8 %) – помірні симптоми: соматика стає регулярною, впливає на сон/працездатність;
- PHQ-15 ≥15 (20,0 %) – виражені симптоми: високий соматичний тягар, часто із комплексним стресовим профілем.

Аналіз вираженості у військовослужбовців соматичних скарг за GBB-24 показав, що найбільш вираженими субшкалами є «біль» (M = 11,22) та виснаження (M = 8,65), далі йдуть серцеві та шлункові скарги. Для оперативної практичної інтерпретації загального рівня GBB-24 (інтенсивність скарг) нами використано емпіричні квартилі (за розподілом цієї вибірки): низька інтенсивність: ≤16 (25 %); помірна: 17-41 (50 %); висока: ≥42 (25 %). Емпіричні рівні GBB-24 total (інтенсивність скарг) досліджуваних військовослужбовців наведено у Таблиці 7. Отже результати, отримані за GBB-24, свідчать про домінування «болю» та «виснаження», що характерно для поєднання стрес-навантаження і дефіциту відновлення. У практичному плані GBB-24 total ≥42 (верхній квартиль) рекомендовано використовувати як критерій «високого соматичного тягаря», особливо якщо одночасно присутні ПТСР-позитивний скринінг або FAS ≥ 22. Клінічними «червоними прапорцями», які потребують медичного уточнення незалежно від психологічної інтерпретації, є: прогресуючий біль невідомого походження, виражені кардіологічні симптоми, різка втрата маси тіла, втрата свідомості, неврологічні дефіцити, кровотечі, тривале підвищення температури тіла, інші ознаки, що потребують негайної медичної оцінки. Перш ніж проаналізувати результати оцінки самоефективності військовослужбовців за методиками GSEF та ASKU, слід зазначити, що GSEF через специфіку формулювань тверджень, орієнтована на виявлення базової віри людини у свою здатність справлятися з життєвими труднощами, що дозволяє оцінити загальну самоефективність як стійку особистісну характеристику (Schwarzer & Jerusalem, 1995). ASKU, незважаючи на збереження в назві терміну «загальна», за своєю суттю працює як операційна самоефективність. Вона дозволяє визначити конкретну впевненість досліджуваних у здатності успішно виконати складне завдання за несприятливих обставин. Тобто людина впевнена, що вона знає, як діяти в конкретний момент. В науковій психологічній літературі вивчаючи самоефективність з використанням методики ASKU, дослідниками застосовуються такі поняття як «операційна», «ситуативна», «специфічна», «функціональна», «поведінкова» самоефективність. У межах даного дослідження використовується термін «операційна/поведінкова» самоефективність оскільки він, визначений як такий, що найбільш точно відображає готовність військовослужбовців ефективно функціонувати в ситуаціях високої напруженості. Результати досліджуваних військовослужбовців за двома методиками діагностики самоефективності (GSEF та ASKU) наведено у Таблицях 8 та 9.

Таблиця 7. *Емпіричні рівні GBB-24 total (інтенсивність скарг; середній бал 0-96)*

Рівень (за квартилями)	Межі	Частка вибірки (%)
Низький	≤16	25
Помірний	17-41	50
Високий	≥42	25

Джерело: *розроблено авторами*

Таблиця 8. *Рівні самоефективності за GSEF*

Рівень	n	%
≤26 – низький	23	25,5
27-31– середній	45	50
32-40 – високий	22	24,5

Джерело: *розроблено авторами*

Таблиця 9. *Рівні самоефективності за ASKU*

Рівень	n	%
<3 – низький	8	9,1
3-3,99 – середній	43	48,9
≥4 – високий	37	42,0

Джерело: *розроблено авторами*

Отримані дані свідчать, що загалом у вибірці самоефективність є відносно збереженою, але 25,5 % військовослужбовців мають низький рівень (ресурсна вразливість). Враховуючи ступінь небезпеки, реальний ризик для життя та непередбачуваність бойової обстановки, такий результат можна пояснити

об'єктивною складністю бойових завдань. Військовослужбовці, оцінюючи ситуацію, розуміють, що інколи вона може бути «сильніша» за них, а їх особистий контроль над тим, що відбувається, часто може бути обмеженим. Важливо, що в регресійних моделях загальна самоефективність (GSEF) не перекриває вплив стресу на соматику та втому. Водночас поведінкова самоефективність (ASKU) виявила буферний ефект для втоми: вища ASKU пов'язана зі зниженням FAS при контролі ГСР і DSM-IV PTSD. Це означає, що для практики доцільно посилювати саме поведінкові механізми «операційної» самоефективності: навички керування станом, планування відновлення, виконання малих досяжних кроків, повернення контролю. Для визначення взаємозв'язків між симптомами і наслідками стресового впливу та можливого їх взаємовідношення з показниками самоефективності нами було проведено кореляційний аналіз. У Таблиці 10 наведено найінформативніші кореляційні зв'язки між використаними діагностичними показниками.

Таблиця 10. *Ключові кореляції (найінформативніші зв'язки)*

Пара показників	R	p
PHQ-15 – GBB-24 total	0,83	<0,001
FAS – PHQ-15	0,64	<0,001
FAS – GBB-24 total	0,67	<0,001
ГСР – DSM-IV PTSD	0,62	<0,001
ГСР – PC-PTSD-5	0,58	<0,001
ГСР – FAS	0,53	<0,001
ГСР – PHQ-15	0,48	<0,001
DSM-IV PTSD – PHQ-15	0,54	<0,001
DSM-IV PTSD – FAS	0,51	<0,001
ASKU – GSEF	0,46	<0,001
Вік – PHQ-15	0,29	0,006
Вік – GBB-24 total	0,30	0,005

Джерело*: розроблено авторами*

Зміст і практичне значення наведених у Таблиці 10 ключових кореляцій між використаними в дослідженні з військовослужбовцями діагностичними показниками інтерпретовано таким чином:

1. PHQ-15 – GBB-24 total (r = 0,83) – «єдине ядро соматичного тягаря». Дуже високий зв'язок між PHQ-15 і сумарним показником GBB-24 означає, що обидві методики фактично відображають спільний латентний конструкт – загальну вираженість соматичного тягаря/соматизації (з різними акцентами інструментів). Практично це важливо з двох причин: по-перше, результати є стійкими і не залежать від специфіки однієї шкали; по-друге, для скринінгу можна обирати коротший або більш зручний інструмент, не втрачаючи загальної картини соматичних скарг (зрозуміло, з урахуванням поставлених цілей і регламентів). Водночас, слід підкреслити, що високі соматичні показники не означають «лише психологічну» природу скарг; вони вимагають паралельного медичного уточнення там, де це показано («червоні прапорці»).

2. FAS – PHQ-15 (r = 0,64) та FAS – GBB-24 total (r = 0,67) – «втома як підсилювач соматики й функціонального погіршення». Сильні позитивні кореляції показують, що втома у цій вибірці не є ізольованим феноменом, а виступає системним компонентом загального неблагополуччя. Практична логіка така: коли відновлення недостатнє (сон, режим, ротації, накопичення перенавантаження), організм «переходить» у стан виснаження, і на цьому тлі зростають соматичні симптоми (біль, серцеві/шлункові прояви, загальна слабкість). Відповідно, робота лише з «психологічними симптомами» без корекції втоми/відновлення може давати обмежений ефект. Схожі результати отримано в дослідженні R. Eglinton & M.C. Chung (2011), які вивчали взаємозв'язок між втомою і соматизацією. Автори встановили, що рівень втоми достовірно позитивно корелює з соматичними проявами, які розглядають як неадаптивний захисний механізм. N. Afari *et al.* (2014) за результатами проведеного метааналізу стверджують, що втома є ключовим елементом психосоматизації. Дослідники встановили, що травматичний досвід підвищує ризик розвитку синдрому хронічної втоми у 2,7 раза, при цьому втома виступає не ізольованим симптомом, а частиною широкого спектра функціональних соматичних скарг, що мають спільну нейробіологічну природу.

3. ГСР – DSM-IV PTSD (r = 0,62) та ГСР – PC-PTSD-5 (r = 0,58): «перехід від гострої реакції до травматичного профілю». Помірно-сильні зв'язки між індексом ГСР та ПТСР-скринінгами свідчать, що гостростресові прояви та травматичний симптомний комплекс у вибірці перебувають в одному континуумі: за зростання гострої симптоматики зазвичай підвищується і ризик більш стійкого PTSD-профілю. Практично це підтверджує цінність ГСР як маркеру терміновості – при ГСР ≥ 2 доцільно діяти швидко, не чекаючи самовідновлення, особливо якщо паралельно вже є PTSD-позитивний скринінг. Отримані дані узгоджуються з результатами лонгітюдного дослідження R.A. Bryant *et al.* (2012), які засвідчили про наявність стійкого позитивного кореляційного зв'язку між показниками ГСР та ПТСР, що вказує на універсальний характер психологічної відповіді на травму.

4. ГСР – FAS (r = 0,53) і ГСР – PHQ-15 (r = 0,48): «стрес → виснаження → соматика». Ці кореляції узгоджуються з функціональною моделлю: надмірна напруга супроводжується гіперактивацією і порушенням сну, що веде до накопичення втоми; на цьому фоні зростають соматичні симптоми. Практичний висновок полягає у тому, що робота зі сном, зниженням гіперактивації та напруги, спрямовується не лише на відновлення «комфортного стану», а й забезпечує профілактику соматичного тягаря та зниження ризиків дезорганізації діяльності.

5. DSM-IV PTSD – PHQ-15 (r = 0,54) та DSM-IV PTSD – FAS (r = 0,51): «травматичний стрес має виражений функціональний слід». Травматичний скринінг пов'язаний не лише з психологічними проявами, але й із соматикою та втомою. Тобто PTSD-симптоматика військовослужбовців цієї вибірці є маркером комплексного погіршення функціонування. Наявність значущого статистичного зв'язку між посттравматичними проявами в людей, які пережили травматичну подію, та соматичними симптомами встановлено й в інших дослідженнях, зокрема L. Astill Wright *et al.* (2020) та M. Stanisławska-Kubiak *et al.* (2023).

6. Вік – PHQ-15 (r = 0,29) та вік – GBB-24 total (r = 0,30): «віковий соматичний внесок». Ці помірні кореляції вказують, що соматичний тягар частково зростає з віком. Це може відображати накопичення хронічних станів, наслідків навантаження, травм, а також зміну тілесної чутливості. Практично це означає потребу у віково-адаптованому відновленні: більш уважний контроль болю, тиску, серцевих симптомів, відновлювальних вікон, режимів сну.

7. ASKU – GSEF (r = 0,46): «спільне ядро ресурсу, але різна прикладна чутливість». Помірний зв'язок показує, що обидві шкали відображають один ресурсний домен (самоефективність), але надалі – в регресіях, можна побачити, що ASKU є ближчою до «операційної/поведінкової» самоефективності, чутливої до втоми, тоді як GSEF – більш загальна і не завжди «перекриває» вплив травматичного стресу.

Отже, результати проведеного дослідження не виявили серед ключових кореляції між показниками загальної самоефективності й постстресовими наслідками у військовослужбовців, які продовжують виконувати завдання за призначенням. Натомість серед інших категорій, досліджуваних C.C. Benight *et al.* (2018) і A. Goreis *et al.* (2020), було визначено наявність достовірних взаємозв'язків між цими показниками та зроблено висновок, що вищий рівень самоефективності пов'язаний зі зменшенням постстресових проявів. Прогностичний аналіз було виконано із використанням методу ієрархічної регресії для визначення предикторів, що зумовлюють рівень соматизації (PHQ-15, GBB-24 total) (Таблиці 11-12) та втоми (FAS) (Таблиця 13). Загальна логіка полягає у побудові таких ієрархічних моделей (кроків):

1) вік;

2) ГСР + DSM-IV PTSD;

3) самоефективність (GSEF).

Отримані результати в Таблицях 11-13 наведено у форматі: R^2, ΔR^2, стандартизовані β та рівень значущості.

Таблиця 11. *Ієрархічна регресія для PHQ-15*

Крок	Предиктори	R^2	ΔR^2	β (std)	p
1	Вік	0,082	-	0,286	0,006
2	+ ГСР	0,381	0,300	0,239	0,030
	+ DSM-IV PTSD			0,369	0,001
	(Вік у моделі)			0,232	0,008
3	+ GSEF	0,381	0,000	незначуще	>0,05

***Джерело**: розроблено авторами*

Вищенаведена модель показує, що соматичні симптоми (PHQ-15) досліджуваних військовослужбовців у значній частині визначаються трьома компонентами:

1. Вік (R^2 = 0,082 на першому кроці; β = 0,29). Це відображає «базовий» соматичний фон: зі збільшенням віку зростає ймовірність хронічних станів, болю, кардіо- та гастро-симптомів, що підсилює загальну соматичну симптоматику.

2. ГСР і DSM-IV PTSD (сукупно додають 30 % пояснення). ГСР відображає поточну інтенсивність гострої стрес-реакції, яка безпосередньо впливає на сон, напругу і тілесні відчуття. DSM-IV PTSD задає більш структурований травматичний профіль, який асоціюється зі стійкішими розладами регуляції (гіперактивація, уникання, інтрузії). Разом вони пояснюють те, чому соматика посилюється не лише від «вікових причин», а й від стрес-травмівного навантаження.

3. GSEF не додає пояснювальної сили на кроці 3. Це не означає, що самоефективність «неважлива», а означає, що при даних рівнях стресу основний внесок у PHQ-15 роблять симптомні домени (ГСР/PTSD) і віковий соматичний фон. У практичному плані для зниження PHQ-15 першочергово потрібні втручання, які нормалізують сон, знижують напругу, керують болем і стабілізують травматичні симптоми. Підсилення самоефективності може бути допоміжним, але не основним важелем. Отже, PHQ-15 найкраще пояснюється поєднанням травматичного стресу (DSM-IV), гострого стресу (ГСР) та віку. Додавання GSEF не підвищує пояснювальну здатність моделі. У Таблиці 12 відображено результати регресії, що показують внесок показників гострої стресової реакції та DSM-IV PTSD у пояснення варіації сумарного показника GBB-24.

Таблиця 12. *Ієрархічна регресія для GBB-24 total*

Крок	Предиктори	R^2	ΔR^2	β (std)	p
1	Вік	0,088	-	0,296	0,005
2	+ ГСР	0,370	0,283	0,258	0,022
	+ DSM-IV PTSD			0,336	0,003
	(Вік у моделі)			0,236	0,009
3	+ GSEF	0,379	0,009	незначуще	>0,05

Джерело: *розроблено авторами*

Модель для GBB-24 total відтворює наступну логіку: вік пояснює частину дисперсії, але основне зростання пояснення додають ГСР і DSM-IV PTSD. Це означає, що соматичні скарги у військовослужбовців досліджуваної вибірки є не лише «медичним фоном», а значною мірою стрес-обумовленим функціональним наслідком. Отже інтенсивність соматичних скарг (GBB-24) у значній мірі визначається стрес-травмівним навантаженням і віком, а внесок GSEF також не є статистично визначальним. Схожі результати було отримано під час масштабного епідеміологічного дослідження C.W. Hoge *et al.* (2007) серед регулярних військ США через 1 рік після повернення військових із зони бойових дій в Іраку (вибірка досліджуваних склала 2863 солдата піхотної бригади). Дослідниками, за допомогою регресійного аналізу, було визначено, що ПТСР є потужним предиктором соматизації військовослужбовців. Проте, відмінною особливістю є те, що аналіз відбувався незалежно від віку досліджуваних. Ключову роль посттравматичних проявів у посиленні соматичних скарг також підтвердили B. Eslami *et al.* (2019), дослідивши цивільних дорослих різних країн Європи (n = 4467). У Таблиці 13 наведено результати оцінювання внеску досліджуваних предикторів у пояснення варіації показника FAS.

Таблиця 13. *Ієрархічна регресія для FAS*

Крок	Предиктори	R^2	ΔR^2	β (std)	p
1	Вік	0,088	-	0,296	0,005
2	+ ГСР	0,370	0,283	0,258	0,022
	+ DSM-IV PTSD			0,336	0,003
	(Вік у моделі)			0,236	0,009
3	+ GSEF	0,379	0,009	незначуще	>0,05

Джерело: *розроблено авторами*

Вищенаведена модель втоми надає можливість зробити специфічно важливий для практики висновок, який полягає у тому, що вік не є визначальним предиктором втоми (R^2 = 0,014; незначуще). Це означає, що втома у цій вибірці військовослужбовців більшою мірою є продуктом поточних станів (стрес, сон, навантаження), а не вікових факторів. Оскільки ГСР і DSM-IV PTSD разом пояснюють 33-34 % варіації FAS, втома постає як ключовий функціональний наслідок гострої та травматичної напруги, що логічно поєднує таку симптоматику: гіперактивація → порушення сну → виснаження → соматичні скарги. Для порівняння слід зауважити, що результати дослідження, отримані R. Eglinton & M.C. Chung (2011) на вибірці пацієнтів з синдромом хронічної втоми, із застосуванням ієрархічного регресійного аналізу показали, що ПТСР не є значущим предиктором втоми, а впливає на неї опосередковано. У цій моделі GSEF не додає значущого внеску, але ASKU додає і є значущим предиктором (β = -0,21; p = 0,024). Це свідчить, що саме «операційна/поведінкова» самоефективність (коротка, пов'язана з реальними діями та контролем) є більш релевантною для зниження втоми. У практичному плані для зменшення втоми, навіть за наявності значного стресового навантаження, можуть бути ефективним важелем інтервенції, спрямовані на формування конкретних навичок (план відновлення, керування станом, досяжні кроки контролю). В роботі E. Nygaard *et al.* (2016) зазначено, що загальна самоефективність є значущим предиктором зниження симптомів посттравматичного стресу. В іншому дослідженні E. Nygaard *et al.* (2017) виявили, що з часом і самі постстресові симптоми стають чинником, який знижує загальну самоефективність, поступово виснажуючи людину. Щодо самоефективності подолання, варто вказати на результати чотирьохетапного дослідження, проведеного M.W.G. Bosmans & P.G. van der Velden (2015), метою якого було вивчення взаємовпливу між самоефективністю подолання труднощів та посттравматичною симптоматикою. Дослідники довели, що самоефективність подолання є предиктором зменшення симптомів розладу – вищий рівень самоефективності достовірно передбачає зниження симптомів ПТСР. Водночас, результати підтвердили відсутність впливу постстресових проявів на самоефективність подолання труднощів.

✦ Висновки

Результати проведеного дослідження засвідчили, що переважна більшість військовослужбовців мають середні та високі рівні як загальної самоефективності (74,5 %) так і операційної самоефективності (90,9 %), що свідчить про збережену в них здатність до саморегуляції та адаптації в надскладних умовах

функціонування. Водночас, у групі досліджуваних у 49,4 % за PC-PTSD-5 та 36 % за DSM-IV PTSD визначається позитивний скринінг на посттравматичний стресовий розлад, що вказує на поширеність травматичних наслідків серед досліджуваного контингенту. Результати оцінювання за шкалою FAS вказують на виражену проблему втоми серед військовослужбовців: понад половина опитаних (52,8 %) стикається зі значним погіршенням витривалості й здатності до відновлення. Це супроводжується когнітивними проявами (зниження концентрації уваги), дратівливістю, соматичними симптомами, розладами сну та підвищеною вразливістю до стресових факторів. Окремої уваги потребують досліджувані з тяжкою втомою (6,7 %), оскільки такий стан пов'язаний із серйозними ризиками для безпеки та якості виконання завдань. Аналіз показників соматизації серед досліджуваних виявив, що майже половина учасників (47,8 % (PHQ-15)) мають помірні та високі прояви соматичних симптомів, які регулярно впливають на сон і працездатність. Це підтверджується даними за опитувальником GBB-24, де 75 % досліджуваних характеризуються помірним або високим рівнем інтенсивності соматичних скарг, що вказує на тісний взаємозв'язок психологічних та соматичних аспектів здоров'я. Отримані результати показали, що у досліджуваній вибірці військовослужбовців сформована узгоджена система взаємопов'язаних проявів: травматичний/гострий стрес асоціюється з підвищенням втоми та соматичного тягаря. Соматичні прояви (PHQ-15 і GBB-24) відображають спільне ядро соматизації/соматичних скарг, а втома виступає системним підсилювачем функціонального погіршення. Регресійні моделі показали, що соматичний тягар визначається поєднанням віку та стрес-травмівного навантаження (ГСР + DSM-IV PTSD), тоді як втома переважно зумовлена саме стрес-травмівними чинниками та частково буферизується поведінковою самоефективністю (ASKU). У практичному плані це обґрунтовує необхідність інтегрованого медико-психологічного супроводу, де пріоритетними мішенями є сон і відновлення, зниження гіперактивації, керування болем/соматичними скаргами та розвиток «операційної» самоефективності як ресурсу підтримки працездатності. Майбутні дослідження можуть розширити уявлення щодо ефективності комбінованих інтервенцій, що поєднують психологічні підходи (наприклад, когнітивно-поведінкову терапію, спрямовану на підвищення самоефективності) з медичними втручаннями (наприклад, призначення антидепресантів тощо), для зменшення посттравматичних симптомів та психосоматичних розладів у військовослужбовців.

✦ Подяки
Немає.

✦ Фінансування
Немає.

✦ Конфлікт інтересів
Немає.

✦ Джерела
[1] Afari, N., Ahumada, S.M., Wright, L.J., Mostoufi, S., Golnari, G., Reis, V., & Lines, C.T. (2014). Psychological trauma and functional somatic syndromes: A systematic review and meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, 76(1), 2-11. doi: 10.1097/PSY.0000000000000010.

[2] Akerblom, S., Perrin, S., Rivano Fischer, M., & Westergren, R. (2017). The impact of PTSD on functioning in patients seeking treatment for chronic pain and validation of the Posttraumatic Diagnostic Scale. *International Journal of Behavioral Medicine*, 24(2), 249-259. doi: 10.1007/s12529-017-9641-8.

[3] Astill Wright, L., Roberts, N.P., Barawi, K., Simon, N., Zammit, S., McElroy, E., & Bisson, J.I. (2020). Disturbed sleep connects symptoms of posttraumatic stress disorder and somatization: A network analysis approach. *Journal of Traumatic Stress*, 34(2), 290-301. doi: 10.1002/jts.22619.

[4] Beierlein, C., Kemper, C.J., Kovaleva, A., & Rammstedt, B. (2013). Short scale for measuring general self-efficacy beliefs (ASKU). *Methods, Data, Analyses*, 7(2), 251-278. doi: 10.6102/zis35.

[5] Benight, C.C., Shoji, K., Yeager, C.M., Weisman, P., & Boult, T.E. (2018). Predicting change in posttraumatic distress through change in coping self-efficacy after using the My Trauma Recovery eHealth intervention: Laboratory investigation. *JMIR Mental Health*, 5(4), 103-109. doi: 10.2196/10309.

[6] Bereziuk, O.R. (2024). *Clinical significance of the psychopathological phenomenon of self-inferiority in the formation and course of post-traumatic stress disorder*. (Doctoral dissertation, Danylo Halytsky Lviv National Medical University, Lviv, Ukraine).

[7] Blase, K., Vermetten, E., Lehrer, P., & Gevirtz, R. (2021). Neurophysiological approach by self-control of your stress-related autonomic nervous system with depression, stress and anxiety patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), article number 3329. doi: 10.3390/ijerph18073329.

[8] Bosmans, M.W.G., & van der Velden, P.G. (2015). Longitudinal interplay between posttraumatic stress symptoms and coping self-efficacy: A four-wave prospective study. *Social Science & Medicine*, 134, 23-29. doi: 10.1016/j.socscimed.2015.04.007.

[9] Breslau, N., Peterson, E.L., Kessler, R.C., & Schultz, L.R. (1999). Short screening scale for DSM-IV posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 156(6), 908-911. doi: 10.1176/ajp.156.6.908.

[10] Bryant, R.A., Creamer, M., O'Donnell, M., Silove, D., & McFarlane, A.C. (2012). The capacity of acute stress disorder to predict posttraumatic psychiatric disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 46(2), 168-173. doi: 10.1016/j.jpsychires.2011.10.007.
[11] Eglinton, R., & Chung, M.C. (2011). The relationship between posttraumatic stress disorder, illness cognitions, defence styles, fatigue severity and psychological well-being in chronic fatigue syndrome. *Psychiatry Research*, 188(2), 245-252. doi: 10.1016/j.psychres.2011.04.012.
[12] Eslami, B., Di Rosa, M., Barros, H., Torres-Gonzalez, F., Stankunas, M., Ioannidi-Kapolou, E., Lindert, J., Soares, J.J.F., Lamura, G., & Melchiorre, M.G. (2019). Lifetime abuse and somatic symptoms among older women and men in Europe. *PLoS ONE*, 14(8), article number e0220741. doi: 10.1371/journal.pone.0220741.
[13] Ghafoori, B., Triliva, S., Chrysikopoulou, P., & Vavvos, A. (2024). Resilience, coping self-efficacy, and posttraumatic stress symptoms among healthcare workers who work with refugees and asylum seekers in Greece. *Behavioral Sciences*, 14(6), article number 509. doi: 10.3390/bs14060509.
[14] Gilbar, O. (2025). Acute Stress Symptoms-Adult Scale/National Stressful Events Survey Short Scale (NSESSS): Assessing the immediate aftermath of the October 7 attacks on an internally displaced population. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 17(7), 1544-1547. doi: 10.1037/tra0001866.
[15] Goreis, A., Felnhofer, A., Kafka, J.X., Probst, T., & Kothgassner, O.D. (2020). Efficacy of self-management smartphone-based apps for post-traumatic stress disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Neuroscience*, 14, article number 3. doi: 10.3389/fnins.2020.00003.
[16] Hanaba, S.O., & Pavlenko, V.A. (2024). Increasing the level of self-efficacy of combatants in the processes of social adaptation. In *Modern trends in the development of psychology and pedagogy: Materials of the International scientific and practical conference* (pp. 170-173). Khmelnytskyi: National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi.
[17] Hoge, C.W., Terhakopian, A., Castro, C.A., Messer, S.C., & Engel, C.C. (2007). Association of posttraumatic stress disorder with somatic symptoms, health care visits, and absenteeism among Iraq War veterans. *American Journal of Psychiatry*, 164(1), 150-153. doi: 10.1176/ajp.2007.164.1.150.
[18] Jensen, P.R., & Simpson, D. (2014). A qualitative analysis of the experience and impact of killing in hand-to-hand combat. *Journal of Trauma Stress*, 27(4), 468-473. doi: 10.1002/jts.21938.
[19] Jian, Y., Hu, T., Zong, Y., & Tang, W. (2022). Relationship between post-traumatic disorder and posttraumatic growth in COVID-19 home-confined adolescents: The moderating role of self-efficacy. *Current Psychology*, 42, 17444-17453. doi: 10.1007/s12144-021-02515-8.
[20] Kokun, O.M., Lozinska, N.S., Pishko, I.O., & Oliinyk, V.O. (2025). *Diagnostics of psychological changes in military personnel in war conditions: A manual*. Kyiv, Ukraine: 7BC.
[21] Kredentser, O. (2023). Work self-efficacy and its role in promoting psychological health of the staff of educational organizations in the conditions of war and post-war revival: A theoretical analysis of the problem. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 29(2-3), 52-64. doi: 10.31108/2.2023.2.29.5.
[22] Kroenke, K., Spitzer, R.L., & Williams, J.B. (2002). The PHQ-15: Validity of a new measure for evaluating the severity of somatic symptoms. *Psychosomatic Medicine*, 64(2), 258-266. doi: 10.1097/00006842-200203000-00008.
[23] Michielsen, H.J., De Vries, J., & Van Heck, G.L. (2003). Psychometric qualities of a brief self-rated fatigue measure: The Fatigue Assessment Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 54(4), 345-352. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00392-6.
[24] Murphy, J.W., Shotwell-Tabke, C., Smith, D.L., Valdespino-Hayden, Z., Patton, E., Pridgen, S., & Held, P. (2025). Evaluating self-efficacy as a treatment mechanism during an intensive treatment program for posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma*, 17(6), 1192-1201. doi: 10.1037/tra0001836.
[25] Nygaard, E., Hussain, A., Siqveland, J., & Heir, T. (2016). General self-efficacy and posttraumatic stress after a natural disaster: A longitudinal study. *BMC Psychology*, 4, article number 15. doi: 10.1186/s40359-016-0119-2.
[26] Nygaard, E., Johansen, V.A., Siqveland, J., Hussain, A., & Heir, T. (2017). Longitudinal relationship between self-efficacy and posttraumatic stress symptoms 8 years after a violent assault: An autoregressive cross-lagged model. *Frontiers in Psychology*, 8, article number 913. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00913.
[27] Prins, A., *et al.* (2016). The primary care PTSD screen for DSM-5 (PC-PTSD-5): Development and evaluation within a veteran primary care sample. *Journal of General Internal Medicine*, 31(10), 1206-1211. doi: 10.1007/s11606-016-3703-5.
[28] Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *General Self-Efficacy Scale (GSE)*. APA PsycTests. doi: 10.1037/t00393-000.
[29] Stanisławska-Kubiak, M., Stelcer, B., Wojciechowska, J., Kułacz, K., Szybowicz, U., & Mojs, E. (2023). Psychosomatic symptoms associated with traumatic events experienced in medical students. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 36(5). doi: 10.13075/ijomeh.1896.02078.
[30] Turban, V.V., *et al.* (2025). *Psychological assistance in the actualization of post-traumatic growth of combatant servicemen: A practical guide*. Kyiv: G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine.
[31] 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.

[32] Zerach, G. (2024). Posttraumatic growth among Israeli female combat veterans: The mediating roles of posttraumatic stress symptoms and self-efficacy. *Stress and Health*, 40(5), article number 3486. doi: 10.1002/smi.3486.

Psychological consequences of combat stress in military personnel: The relationship with self-efficacy

Oleh Kokun
Doctor of Psychological Sciences, Professor
G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine
01033, 2 Pankivska Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0003-1793-8540

Nataliia Lozinska
PhD in Psychological Sciences, Leading Researcher
Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine
03049, 28-B Povitroflotskyi Ave., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-8784-8279

Iryna Pishko
Leading Researcher
Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine
03049, 28-B Povitroflotskyi Ave., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0001-9246-2277

Viacheslav Oliinyk
PhD
Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine
03049, 28-B Povitroflotskyi Ave., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0001-6891-0906

Mykhailo Koval
Deputy Head of the Department of Military-Psychological Research
Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine
03049, 28-B Povitroflotskyi Ave., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0009-0007-6275-5918

✦ **Abstract.** The relevance of this study stems from the need to analyse post-traumatic disorders and their relationship with self-efficacy, given the conflicting approaches in scientific research and the limited amount of data available on military personnel carrying out combat missions. The aim of the study was to determine the level of psychological consequences of war-related stress in military personnel, to establish relationships between various symptoms and the consequences of stress, and to analyse their link with self-efficacy indicators. Psychodiagnostic methods were used to conduct the study, which enabled the assessment of the intensity of symptoms of acute stress disorder: the National Stressful Events Survey Acute Stress Disorder Short Scale (NSESSS); post-traumatic stress disorder: the Primary Care PTSD Screen for DSM-5 (PC-PTSD-5), The Short Screening Scale for DSM-IV PTSD; fatigue: Fatigue Assessment Scale – FAS; and psychosomatic disorders: Patient Health Questionnaire-15 – PHQ-15, Giessen Complaint List – GBB-24, specifically cardiac and gastric complaints, pain in various parts of the body, and psychosomatic exhaustion. Self-efficacy was assessed using the following scales: General Self-Efficacy Scale – GSEF and Allgemeine Selbstwirksamkeit Kurzskala – ASKU. The study results indicated the simultaneous presence of moderate acute stress, a significant proportion of positive screening for post-traumatic stress disorder, increased fatigue, and a noticeable somatic burden (particularly regarding the "pain" and "exhaustion" components). The level of self-efficacy for the vast majority of participants remained at moderate to high levels. Regression analysis demonstrated that somatic manifestations are determined by a combination of age and stress-traumatic load, whilst fatigue is predominantly caused by stress-traumatic factors and is partially mitigated by behavioural self-efficacy. The practical value of the results lies in the possibility of their implementation for timely monitoring to identify military personnel with critical indicators of psychological trauma and to provide them with the necessary timely assistance; the development of psychological recovery and rehabilitation programmes for military personnel, where the priority is to address the consequences of traumatic stress as a key factor in somatisation, whilst the development of behavioural self-efficacy serves as an additional resource for strengthening their psychophysiological resilience

✦ **Keywords:** exhaustion; fatigue; post-traumatic manifestations; self-efficacy; somatic symptoms

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 39-52
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Сайт журналу: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 159.9:2-4:355.01
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-39-52

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, провиною 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, C.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 копінгу. Загальнотеоретичні методи передбачали теоретичний аналіз наукових джерел, узагальнення та систематизацію даних щодо проблем бойового стресу та релігійного копінгу, порівняння та інтерпретацію результатів. Використання цих методів дозволило окреслити теоретичні рамки дослідження та сформувати 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 Стьюдента 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: $\chi^2 = \Sigma(O_i - E_i)^2 / E_i$, 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 Стьюдента 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 вагомішу 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, індиферентні 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.

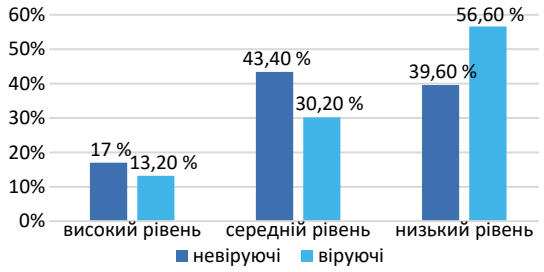

Рисунок 1. *Визначення рівня бойового стресу військовослужбовців – учасників бойових дій з різною світоглядною орієнтацією*

***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			
	M	SD	M	SD	t	p
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 уникненні						
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 «заспокійливих» 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	м13,12	<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 Стьюдента 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 ± 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 ± 3,16) та «активне подолання» (M = 12,02 ± 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 ± 3,14), ніж представниками релігійно-центрованої групи (M = 10,17 ± 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 виявилося «використання заспокійливих речовин» (віруючі: M = 5,31 ± 2,14; невіруючі: M = 4,75 ± 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 копінгу «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 непідвладною волі 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 перевантаженням. Екстремальні чинники бою (масовані обстріли, загибель побратимів, масштабні руйнування) створюють потік надпотужних подразників, що перевищує можливості психіки опрацьовувати травму. За концепцією O.A. 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 безсенсова 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 копінгом «заперечення» ($r = 0,61$; $p \leq 0,001$), виявлено також значущі зв'язки з копінгами «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 взаємопідтримку, 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 витрачати 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 жертовну 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).

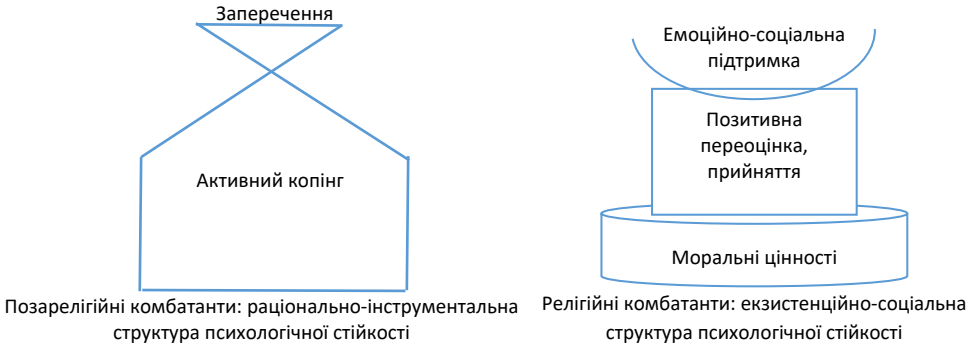

Рисунок 2. *Графічні моделі предикторної структури психологічної стійкості військовослужбовців – учасників бойових дій з різною світоглядною орієнтацією*

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. O.A. 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» (β = -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 шокової 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-смисловою 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 розподілу 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 сформувати 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.

✦ Подяки

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-pasific 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. Kostiuk 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., & Korżyńska-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., Matsegora, 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.
[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/sssppj/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.
[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

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 53-60
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Сайт журналу: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 159.9:355.5(477)(075.8)
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-53-60

Теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей саморегуляції військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом

Олександр Новіков*

Аспірант
Національний університет «Острозька академія»
35800, вул. Семінарська, 2, м. Острог, Україна
https://orcid.org/0009-0008-0269-1710

✦ **Анотація.** Дослідження присвячене комплексному вивченню психологічних механізмів саморегуляції у військовослужбовців Сил Оборони України в умовах тривалої широкомасштабної збройної агресії Російської Федерації. Актуальність роботи зумовлена різким зростанням випадків посттравматичного стресового розладу серед учасників бойових дій. В умовах конвенційної війни високої інтенсивності динаміка стресових реакцій має кумулятивний характер, що вимагає перегляду класичних підходів до реабілітації та глибшого розуміння регуляторних процесів психіки. Метою статті було проведення теоретико-емпіричного дослідження психологічної структури та закономірностей функціонування механізмів саморегуляції у військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом для виявлення ключових регуляторних чинників адаптації та наукового обґрунтування нових підходів до психологічної реабілітації в межах нової державної парадигми та військових стандартів реінтеграції. Методологічний апарат базувався на комбінованій стратегії, що поєднала кількісні та якісні методи. Проведено анкетування репрезентативної вибірки (n = 1534), де 78,9 % респондентів є учасниками бойових дій, а також 50 глибинних інтерв'ю для верифікації якісних патернів адаптації. Для діагностики застосовувалися стандартизовані інструменти: PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) та Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Математична обробка здійснювалася за допомогою кореляційного, дисперсійного та факторного аналізів у програмному середовищі IBM SPSS Statistics v.29. Емпіричні дані продемонстрували критичний стан психічного здоров'я особового складу: у 89,2 % опитаних верифіковано симптоматику посттравматичного стресового розладу. Виявлено, що 45,2 % військовослужбовців мають суттєві дефіцити емоційної саморегуляції, що корелює з інтенсивністю симптомів розладу. Встановлено високий показник відсутності попередньої фахової допомоги (89,3 %), що обґрунтовано як репрезентативність стадії первинного скринінгу та реінтеграції. Найбільш поширеними стратегіями саморегуляції визначено соціальну підтримку (39,2 %) та фізичну активність (27,6 %). Факторний аналіз дозволив виокремити латентні чинники, що визначають адаптивність військових у стресових умовах. Робота науково обґрунтовує необхідність інтеграції авторської моделі моніторингу психоемоційного стану та методів мультикомпонентної підтримки у державні протоколи реабілітації. Результати можуть бути використані для вдосконалення діяльності модулів невідкладних станів та первинної медичної допомоги, забезпечуючи перехід до системного кейс-менеджменту в секторі безпеки та оборони України

✦ **Ключові слова:** психологічна підтримка; моральна травма; регулятивні функції; учасники бойових дій; біопсихосоціальна модель; кейс-менеджмент; емоційний самоконтроль

Приклад цитування:
Novikov, O. (2026). The theoretical and empirical study of the psychological characteristics of self-regulation among military personnel with post-traumatic stress disorder. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 53-60. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-53-60.

Історія статті: Отримано: 17.11.2025; Доопрацьовано: 02.03.2026; 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

Дослідження психологічної саморегуляції військовослужбовців в умовах сучасної війни високої інтенсивності набуває статусу стратегічного питання національної безпеки. Здатність військовослужбовця свідомо керувати власними емоціями та поведінкою є тим критичним механізмом, який визначає не лише його боєздатність, а й успішність подальшого повернення до мирного життя. Таким чином, вивчення особливостей саморегуляції у осіб із симптомами посттравматичного стресового розладу є необхідним кроком для створення дієвої системи психологічної підтримки в секторі безпеки та оборони. Особливої актуальності питання саморегуляції набуває у контексті посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військовослужбовців. Дослідження в галузі військової психології підкреслюють, що дефіцит саморегуляції емоцій відіграє ключову роль у виникненні та пролонгації симптомів розладу. Огляд сучасної літератури свідчить, що труднощі з емоційною регуляцією безпосередньо пов'язані з кластерами симптомів ПТСР та моральною травмою. Більше того, самооцінка здатності регулювати негативні емоції (self-efficacy) модерує взаємозв'язок між тяжкістю симптомів та функціональними наслідками.

Важливим аспектом адаптації військових у стресових умовах є психічна стійкість та здатність до планування. У попередніх працях O. Novikov & E. Balashov (2025) було розроблено та апробовано модель моніторингу та управління психоемоційним станом, яка передбачає систематичне відстеження психологічних показників. Також доведено ефективність інтегрованого підходу, що включає використання стандартизованих інструментів діагностики (PC-PTSD-5, CAPS-5 та PCL-5). Специфіка широкомасштабної війни вимагає нових психокорекційних програм, орієнтованих на саморегуляцію в умовах тривалого бойового навантаження. Поточні дослідження підкреслюють, що в умовах конвенційної війни високої інтенсивності динаміка стресових реакцій має кумулятивний характер, що потребує перегляду класичних підходів до реабілітації (Greene *et al.*, 2026).

ПТСР у військовослужбовців є складним психічним станом, що характеризується порушенням емоційної регуляції та підвищеною реактивністю на стресові стимули. Дослідження R. Kirkham *et al.* (2025) в галузі військової психології підкреслюють, що проблеми саморегуляції емоцій і поведінки відіграють ключову роль як у виникненні, так і в подовженні симптомів ПТСР, однак кількість емпіричних робіт у цьому контексті є обмеженою та потребує подальшого систематичного вивчення. Огляд наукової літератури показує, що труднощі з емоційною регуляцією безпосередньо пов'язані з кластерами симптомів ПТСР, зокрема з порушенням реактивності та моральною травмою, що зазначено в дослідженні R. Boska *et al.* (2025). Огляд емпіричних досліджень R. Kirkham *et al.* (2025) також підкреслює зв'язок між механізмами регуляції емоцій, стрескопінгу й функціональними військовими показниками, але виявляє значні розриви в знаннях щодо психологічних чинників, що впливають на ці процеси в активному військовому контексті. Крім того, недавні емпіричні дослідження K. Hall *et al.* (2026) свідчать про те, що самооцінка здатності регулювати негативні емоції модерує взаємозв'язок між тяжкістю симптомів ПТСР і функціональними наслідками, що підкреслює значення саморегуляції як потенційного захисного чинника у психотерапевтичних інтервенціях.

Українські дослідження також акцентують увагу на саморегуляції як важливому компоненті адаптивної поведінки військовослужбовців у стресових умовах бойових дій. Зокрема, виявлено, що військові з високою психічною стійкістю демонструють кращі показники планування, автономії та загального рівня саморегуляції, що дозволяє їм ефективніше управляти власною поведінкою та емоціями при адаптації до екстремальних ситуацій (Myloslavska & Bohdanovskyi, 2023). Розроблені експресметодики діагностики саморегуляції військовослужбовців, як зазначили автори Y. Matsehora *et al.* (2024), показали зв'язок між професійною саморегуляцією та здатністю усвідомлювати та опрацьовувати бойовий досвід, що має важливе значення для розробки профілактичних і реабілітаційних програм щодо ПТСР. Особливої актуальності проблема саморегуляції та ПТСР набула в умовах повномасштабної війни в Україні, що є прикладом масштабного конфлікту, де військовослужбовці та добровольці стикаються з екстремальними стресовими ситуаціями та тривалим бойовим навантаженням. Велика кількість військовослужбовців, які пережили бойові дії в період після 24 лютого 2022 року, демонструють значну частоту проявів ПТСР та пов'язаних із ним психічних розладів, що потребує розробки нових психокорекційних програм, орієнтованих на саморегуляцію емоцій і поведінки в умовах тривалої війни (World Health Organization, n.d.). За даними емпіричних досліджень, участь у бойових діях під час російськоукраїнської війни асоційована з підвищеним ризиком розвитку стресових реакцій та травматичних симптомів, включно зі значним психологічним навантаженням на військовослужбовців і добровольців Збройних Сил України (ЗСУ) та територіальної оборони України, що підкреслює складність та масштаб проблеми в контексті сучасної військової психології, зазначили A. Shkvarok *et al.* (2025).

Однак попри наявні теоретичні та емпіричні здобутки, бракує інтегрованих досліджень, які б комплексно вивчали структуру саморегуляції саме в контексті ПТСР серед військовослужбовців, поєднуючи теоретичні підходи та психометричні дані. Методологічна база таких досліджень включає психометричні вимірювання саморегуляції, оцінку емоційної регуляції та моделей взаємозв'язків між психологічними конструктами (coping, resilience, emotion regulation), що дозволяє проводити кореляційні та факторні аналізи. Наукова

новизна дослідження полягає в інтегрованому підході до вивчення саморегуляції в межах ПТСР серед військових, включно з оцінкою емоційної та поведінкової регуляції, що дозволяє розкрити механізми адаптаційних і дисфункціональних патернів реагування на травматичний стрес та внести вклад у розвиток наукової теорії та практичних психодіагностичних моделей. Метою цієї роботи стало здійснення теоретико-емпіричного аналізу психологічної структури та особливостей функціонування механізмів саморегуляції у військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом. Основними завданнями були: синтез сучасних теоретичних концепцій саморегуляції та ПТСР; аналіз емпіричних досліджень останніх років щодо зв'язку між саморегуляцією та симптомами ПТСР; емпіричне вивчення структури саморегуляції у військовослужбовців із ПТСР.

✦ Матеріали та методи

У рамках даного теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей саморегуляції військовослужбовців із ПТСР було використано комбінацію теоретичних і емпіричних підходів. Емпіричне дослідження узгоджується з положеннями Order of the Ministry of Defence of Ukraine No. 1767 (2025), який визначає обов'язковість постізоляційного психологічного скринінгу для відновлення регулятивних функцій психіки звільнених оборонців України. Проведене дослідження відповідає міжнародним етичним нормам та стандартам безпеки, організація та хід опитування здійснювалися з суворим дотриманням принципів, викладених у American Sociological Association's Code of Ethics (2018). Усім учасникам було гарантовано повну конфіденційність та анонімність отриманих даних, а участь у процедурах тестування відбувалася виключно на засадах добровільності після надання письмової інформованої згоди.

На першому етапі дослідження було проведено аналіз сучасних наукових публікацій, присвячених темі ПТСР у військових. Вивчення наукових статей дозволило створити теоретичну основу, що включала основні концепції ПТСР, емоційної регуляції та адаптаційних механізмів у військовослужбовців. Серед основних джерел були розглянуті статті R. Boska *et al.* (2025), а також I. Strøm *et al.* (2025), що дозволили детально дослідити сучасні підходи до психотерапевтичного лікування ПТСР, а також роль саморегуляції у зниженні симптомів цього розладу у військових. Додатковим компонентом теоретичної бази дослідження став аналіз положень стандарту Ministry of Defence of Ukraine (n.d.). Це дозволило обґрунтувати вибір психометричних інструментів, оскільки стандарт передбачає обов'язковий первинний психологічний скринінг для стабілізації емоційного стану. Вимоги стандарту щодо повернення військовослужбовців до професійної діяльності та соціального життя безпосередньо корелюють із метою дослідження щодо вивчення механізмів саморегуляції як засобу подолання симптомів ПТСР.

Емпірична частина дослідження базувалася на аналізі результатів опитувань та інтерв'ю, проведеними у 2025 році з військовослужбовцями, які мають досвід бойових дій у збройному конфлікті між Україною та Росією. Загальна вибірка складалася з 1534 респондентів, з яких 78,9 % є учасниками бойових дій, серед яких є люди різного віку, статі та відповідно різними термінами проходження служби. Віковий діапазон респондентів охоплює період від 20 до 59 років, при цьому середнє значення становить 39,4 року (SD = 9,5). Такий показник свідчить про переважання у вибірці осіб зрілого віку, що є релевантним для вивчення сформованих механізмів психологічної саморегуляції. Методи збору даних: анкетування – для вивчення психологічних особливостей саморегуляції використовувалася стандартизована анкета, яка включала 30 запитань, спрямованих на виявлення рівня емоційної регуляції, стрес-копінгу, а також оцінку наявних симптомів ПТСР. Всі запитання анкети були розроблені з урахуванням специфіки військового контексту та пережитих стресових ситуацій; інтерв'ю – окрім анкетування, було проведено 50 глибоких інтерв'ю з військовими, що дозволило отримати додаткові якісні дані для аналізу індивідуальних стратегій саморегуляції. Інтерв'ю мали на меті виявити, як військовослужбовці адаптуються до екстремальних стресових ситуацій, а також які методи самодопомоги використовують у повсякденному житті після повернення з бойових дій.

Для оцінки тяжкості симптомів ПТСР використовувався перевірений психометричний інструмент PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5), що дозволило ідентифікувати симптоми розладу, оцінити їх інтенсивність та визначити вплив на повсякденне функціонування респондентів (National Center for PTSD, n.d.). Для оцінки здатності респондентів регулювати свої емоції застосовувався ERQ, який дає змогу визначити, як військові справляються з емоційними стресорами та які стратегії емоційної саморегуляції використовують у відповідь на стресові стимули. Використання PCL-5 дозволяє ідентифікувати симптоми розладу та оцінити їх інтенсивність. Сучасні психометричні оцінки підтверджують, що факторна структура цього опитувальника є найбільш релевантною для виявлення прихованих кластерів симптомів у професійних військових (Blevins *et al.*, 2015). Дослідження проводилось у підрозділах Сил Оборони України, що надають психологічну підтримку військовослужбовцям, а дані, отримані через опитування, були оброблені з використанням статистичних методів для забезпечення достовірності результатів. Експериментальну базу склали також інтерв'ю з психологами та медичними працівниками, що займаються лікуванням ПТСР у військових.

Формування емпіричного масиву даних здійснювалося шляхом дистанційного анкетування з використанням платформи Google Forms, що дозволило залучити респондентів із різних підрозділів Сил Оборони України та забезпечити анонімність опитування.

Первинна верифікація, структурування та візуалізація дескриптивних статистик проводилися засобами інструментарію Google Sheets. Для проведення поглибленого статистичного аналізу було використано програмне забезпечення IBM SPSS Statistics (v. 29), за допомогою якого реалізовано кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між інтенсивністю симптомів ПТСР та стратегіями емоційного контролю. Математична обробка також включала застосування факторного аналізу для визначення латентних чинників саморегуляції та дисперсійного аналізу (ANOVA) для порівняння показників емоційної стійкості у групах військовослужбовців.

Методологія дослідження включала комбіновану стратегію (кількісні та якісні методи) та базується на модульному підході до організації допомоги на догоспітальному етапі (Order of the Ministry of Defence of Ukraine No. 516, 2025). Зокрема, психометричний скринінг за допомогою PCL-5 інтегрований у функціональні завдання модулів невідкладних станів та первинної допомоги для забезпечення безперервності супроводу. Для статистичної обробки даних застосовувався кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між рівнем ПТСР та ефективністю саморегуляції, а також дисперсійний аналіз (ANOVA) для вивчення відмінностей між групами військовослужбовців із різними ступенями вираженості симптомів ПТСР (Field, 2024). Також використовувався факторний аналіз для визначення латентних чинників, що впливають на саморегуляцію у військових (Kline, 2023). Для поглибленого аналізу якісних даних застосовано тематичний аналіз інтерв'ю, який дозволив виокремити ключові патерни емоційної регуляції та стратегії стрес-копінгу серед респондентів (Braun & Clarke, 2021).

Вибірка була сформована за принципом добровільної участі, за умови отримання письмового інформованого згоди учасників дослідження. Одним із основних обмежень дослідження були самозвітні методи, що можуть бути спотворені суб'єктивним сприйняттям респондентами своїх симптомів. Крім того, соціальні фактори, такі як підтримка з боку родини та колег, також можуть впливати на рівень саморегуляції, що не було враховано в даному дослідженні. Використані методи дозволяють комплексно вивчити психологічні особливості саморегуляції у військовослужбовців з ПТСР. Дані, отримані через психометричні тести, анкетування та інтерв'ю, сприяють кращому розумінню процесів емоційної регуляції і можуть стати основою для розробки нових психокорекційних програм для військових, що пережили бойові стреси.

✦ Результати та обговорення

Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки дозволив встановити кількісні та якісні параметри об'єкта дослідження. Розподіл за віковими групами демонструє домінування категорій ранньої та середньої дорослості: найбільшу питому вагу мають військовослужбовці віком 26-35 років (33 %) та 36-45 років (31 %). Показники загального стажу військової служби характеризуються значною варіативністю (від менше ніж 1 року до 58 років) при медіанному значенні 4 роки. Характерною ознакою вибірки є висока концентрація осіб із досвідом служби від 2 до 5 років (40 % опитаних), що дозволяє класифікувати більшість респондентів як фахівців із завершеним етапом первинної професійної адаптації. Результати кореляційного аналізу за методом Пірсона виявили слабкий позитивний зв'язок між віком та професійним стажем ($r = 0{,}17$). Дана статистична закономірність вказує на специфіку формування сучасного особового складу, де значна кількість осіб зрілого віку має відносно невеликий термін перебування на службі, що актуалізує питання трансформації їхнього попереднього життєвого досвіду в мілітарні копінг-стратегії. Систематизацію отриманих емпіричних даних, що охоплюють демографічні показники, клінічні характеристики та специфіку регуляторних процесів розроблено автором на основі результатів дослідження та представлено у Таблиці 1.

Таблиця 1. *Розширений профіль результатів емпіричного дослідження військовослужбовців*

Категорія	Показники (характеристика)	n	%
Демографічний профіль	Чоловіки	1465	95,5
	Жінки	69	4,5
	Одружені/заміжні	970	63,2
Досвід проходження служби	Учасник бойових дій	1210	78,9
	Без бойового досвіду	324	21,1
Клінічний стан (ПТСР)	Наявність діагнозу ПТСР	1368	89,2
	Відсутність фахової допомоги	1370	89,3
Емоційна регуляція	Труднощі з емоційним самоконтролем	693	45,2
	Висока здатність до регуляції	660	43,0
	Низька здатність до регуляції	341	22,2
Функціональні стани	Утримання мотивації в стресі	637	41,5
	Стан втоми та виснаження	466	30,4

Джерело: *розроблено автором*

Встановлено високу внутрішню узгодженість методик: коефіцієнт (α)-Кронбаха для шкали PCL-5 склав 0,91, а для субшкал ERQ 0,84 (когнітивна переоцінка) та 0,79 (експресивне придушення), що підтверджує надійність вимірювань. Середнє значення інтенсивності симптомів ПТСР за вибіркою склало M = 48,6 (SD = 12,4), що значно перевищує діагностичний поріг. Встановлено статистично значущий зворотний зв'язок між загальним рівнем ПТСР та здатністю до когнітивної переоцінки ($r = -0,48$; $p < 0,001$), що свідчить про роль дефіциту переосмислення травми у посиленні розладу. Водночас стратегія експресивного придушення емоцій демонструє пряму кореляцію із загостренням симптомів ($r = 0,35$; $p < 0,001$), підтверджуючи, що намагання пригнітити емоційні реакції лише поглиблює дезадаптацію військовослужбовців

Для глибшого розуміння специфіки адаптаційних процесів було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), який засвідчив наявність статистично значущих відмінностей у показниках емоційної стійкості залежно від інтенсивності бойового досвіду ($F(2,1531) = 14,32$; $p < 0,001$). Встановлено, що військовослужбовці, які перебували в зоні активного вогневого контакту понад шість місяців, демонструють достовірно нижчі рівні адаптивної саморегуляції порівняно з групами резерву. Додатково проведений факторний аналіз (метод головних компонент) дозволив виокремити три латентні чинники, що сумарно пояснюють 62 % дисперсії регуляторних процесів: когнітивно-емоційний контроль (навантаження 0,78), що визначає здатність до переосмислення травматичних подій; соціально-поведінкова активація (0,65), пов'язана із залученням зовнішніх ресурсів підтримки; психофізіологічна реактивність (0,54), що відображає рівень збудливості на стресові стимули. Виявлена факторна структура свідчить про складну архітектуру саморегуляції військових, де когнітивний компонент є визначальним для запобігання деструктивним проявам ПТСР.

Встановлений у ході дослідження високий показник відсутності фахової допомоги (89,3 %) серед респондентів , що перебували в пунктах надання психологічної підтримки, свідчить не про дефіцит доступу до сервісів, а про репрезентативність етапу первинного скринінгу. Більшість опитаних проходили анкетування безпосередньо в момент звернення або під час первинної реінтеграції, тобто на стадії, що передує повноцінному психотерапевтичному циклу. Це підтверджує критичну роль модулів невідкладних станів та первинної медичної допомоги, визначених Order of the Ministry of Defence of Ukraine No. 516 (2025), як стратегічних точок «входу» військовослужбовця в систему безперервного психосоціального супроводу. Дані, отримані під час дослідження, підкреслюють високу поширеність ПТСР серед військових, а також значні труднощі в їхній емоційній саморегуляції після бойових дій. Відсутність психологічної підтримки у більшості військових створює серйозні соціальні та психологічні проблеми, що потребує термінових змін у підходах до психотерапевтичного лікування та реабілітації. Крім того, використання різних стратегій саморегуляції, таких як розмови з близькими та фізична активність, має важливе значення для підтримки психологічного здоров'я військових.

Спільні результати з іншими дослідженнями. Загальні результати цього дослідження підтверджують висновки попередніх досліджень щодо високої поширеності ПТСР серед військовослужбовців, які брали активну участь у бойових діях. Отримані дані щодо демографічного профілю респондентів створюють необхідний контекст для інтерпретації особливостей саморегуляції при ПТСР. Вікова зрілість вибірки потенційно виступає ресурсом психологічної стійкості, оскільки особистості цього періоду зазвичай мають більш диференційовану систему саморегуляції порівняно з молодшими групами. Проте, значна частина вибірки (40 %) має військовий стаж (2-5 років), що в поєднанні зі слабким зв'язком між віком та стажем ($r = 0,17$) свідчить про феномен «професійного розриву». Тобто для цієї категорії військовослужбовців процеси саморегуляції в умовах бойового стресу базуються переважно на цивільних поведінкових моделях, які не завжди є адаптивними в екстремальних ситуаціях. Специфіка вибірки, де біологічний вік суттєво випереджає спеціалізований військовий досвід, може пояснювати труднощі в опануванні негативних емоцій (гніву, тривоги), описані в теоретичній частині роботи. Таким чином, вікова зрілість у нашому дослідженні виступає «двосічним» фактором: з одного боку, вона забезпечує когнітивний ресурс для аналізу ситуації, з іншого – може посилювати внутрішній конфлікт при зіткненні з травматичним досвідом через сформованість цивільної ідентичності.

Так, результати дослідження показали, що 89,2 % респондентів мають діагноз ПТСР, але вибірка була сформована саме в точках входу до системи реабілітації, що є схожим на дані інших авторів, зокрема роботи P. Resick *et al.* (2015), які вказують на значний відсоток військових з ПТСР після участі у бойових діях, зокрема в США. У своїй роботі, P. Resick *et al.* також підкреслили важливість вивчення емоційної регуляції у військових, оскільки це сприяє їхній адаптації до посттравматичного стресу і покращує результативність терапевтичних втручань. Дослідження R. Boska *et al.* (2025) також підтверджують важливість саморегуляції емоцій у контексті ПТСР серед військових. Результати, де 45,2 % респондентів зазначають труднощі в емоційному самоконтролі після бойових дій, співпадають з висновками цього дослідження, де стверджується, що порушення в емоційній регуляції є основним фактором розвитку симптомів ПТСР. Згідно з дослідженням A. Seligowski *et al.* (2015), військові, які демонструють слабку емоційну регуляцію, схильні до більш серйозних посттравматичних розладів, що також підтверджує високу значущість саморегуляції у підтримці психічного здоров'я. Більше того, самооцінка здатності регулювати негативні

емоції модерує взаємозв'язок між тяжкістю симптомів та функціональними наслідками. Трансдіагностичний підхід до емоційної регуляції в межах біопсихосоціальної моделі дозволяє розглядати саморегуляцію не лише як психологічний, а й як біологічно детермінований адаптивний механізм (Post *et al.*, 2021).

Попри загальні тенденції, також відзначаються деякі відмінності в порівнянні з іншими дослідженнями. У різних вибірках рівень проявів ПТСР може істотно відрізнятися залежно від контексту бойових дій, критеріїв відбору респондентів і порогів інтерпретації психометричних шкал. Це може бути пов'язано з різницею в контексті досліджень: у авторському випадку військові брали участь у повномасштабній війні, що, ймовірно, викликає більш серйозні психологічні наслідки в порівнянні з іншими типами конфліктів, які були вивчені іншими дослідниками. Результати дослідження також підтверджують теорію N. Kucherenko & I. Prykhodko (2025), які стверджують, що високий рівень психічної стійкості та здатність до саморегуляції є ключовими чинниками, які допомагають військовим адаптуватися до бойових умов. За даними дослідження, військові з високою психічною стійкістю демонструють кращі результати в адаптації та контролі емоцій. Це узгоджується з результатами роботи K. Flood & R. Keegan (2022) та S. Panda *et al.* (2024), які підкреслюють важливість психологічної підготовки військових перед і після бойових дій для забезпечення кращих адаптаційних механізмів у стресових ситуаціях.

У дослідженні значну увагу приділено стратегіям саморегуляції, зокрема фізичній активності та соціальній підтримці. 27,6 % респондентів зазначили, що використовують фізичну активність для зниження стресу, що співпадає з даними роботи B. Ford & J. Gross (2018), де фізична активність розглядається як одна з найбільш ефективних стратегій саморегуляції серед військових. Це підтверджує важливість інтеграції фізичних вправ у програму реабілітації для військових з ПТСР. Дані дослідження мають важливу практичну значущість. Результати підтверджують необхідність розробки нових психокорекційних програм, орієнтованих на саморегуляцію емоцій і поведінки, які можуть стати основою для реабілітаційних центрів для військових з ПТСР. Оскільки більш ніж 60 % респондентів вказали на труднощі з емоційним контролем, важливо сприяти розвитку методик тренування емоційної регуляції для військовослужбовців, що пережили бойові дії. Таким чином, результати дослідження узгоджуються з міжнародними та українськими публікаціями, підкреслюючи важливість саморегуляції як критичного механізму для подолання ПТСР серед військових. Однак існують деякі відмінності у рівні проявів ПТСР, що вимагає подальшого вивчення факторів, які впливають на адаптацію військовослужбовців в умовах різних бойових ситуацій.

✦ Висновки

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження показали, що саморегуляція є ключовим системоутворюючим чинником у розвитку, перебігу та подоланні ПТСР, особливо в умовах тривалого бойового стресу. Отримані емпіричні дані підтверджують високу поширеність ПТСР серед військових, що брали участь у бойових діях: майже 89 % респондентів мають діагноз ПТСР, що актуалізує доцільність розгляду саморегуляції в межах біопсихосоціального підходу як інтегрованого механізму. Водночас більшість респондентів на етапі первинного звернення не отримують належної психологічної підтримки, що підкреслює важливість удосконалення існуючих систем допомоги. Особливу увагу слід приділити саморегуляції як важливому механізму, що забезпечує адаптацію до стресових впливів. Близько 45 % респондентів мають труднощі з емоційним самоконтролем, що підкреслює потребу в розвитку нових психокорекційних програм, орієнтованих на поліпшення емоційної регуляції. Фізична активність та соціальна підтримка виявилися ефективними стратегіями для зниження стресу, що підтверджує їхню важливість у програмах реабілітації. Результати дисперсійного аналізу продемонстрували залежність рівня регуляторних механізмів від інтенсивності бойового досвіду ($F \approx 14{,}3$; $p < 0{,}001$), а факторний аналіз дозволив виокремити три латентні компоненти (когнітивно-емоційний контроль, соціально-поведінкова активація, психофізіологічна реактивність), які формують більшу частину варіативності регуляторних механізмів.

Наукова новизна дослідження полягає у кількісному підтвердженні та структурній інтерпретації взаємозв'язку між емоційною регуляцією та адаптацією військових після участі в бойових діях, формалізації ролі когнітивного компонента як домінуючого чинника саморегуляції. Розробка нових методів реабілітації з урахуванням саморегуляції є важливою складовою для підтримки психічного здоров'я військових. Прикладне значення наведених результатів полягає у можливості їх використання про розробці програм психологічної підготовки, реінтеграції та супроводу військовослужбовців сектору безпеки і оборони України. Обмеження дослідження пов'язані з використанням самозвітних методів, що можуть бути суб'єктивними, а також з впливом соціально-контекстуальних факторів та специфікою вибірки в умовах бойового зіткнення, які не були враховані при проведенні аналізу. Перспективні напрями подальших досліджень мають бути зосереджені на вдосконаленні психотерапевтичних програм, орієнтованих на емоційну саморегуляцію, та на динамічних підходах при визначенні ефективності різних видів психологічної підтримки в процесі реабілітації військових після бойових дій.

✦ Подяки

Вдячність воїнам Сил Оборони України, які добровільно погодилися взяти участь у проведенні даного дослідження. Окрема вдячність за наукову підтримку при формуванні ідеї, порядку та форми проведення дослідження науковцям: доктору медичних наук, професору, офіцеру

ЗСУ К. В. Амедову, доктору психологічних наук, професору, ректору Національного університету «Острозька академія» Е.М. Балашову. За надання технічної підтримки при розробленні програмного продукту для збору та обробки даних – офіцеру ЗСУ О. В. Терновому.

✦ Фінансування

Немає.

✦ Конфлікт інтересів

Немає.

✦ Джерела

[1] American Sociological Association's Code of Ethics. (2018, June). Retrieved from https://www.asanet.org/wp-content/uploads/asa_code_of_ethics-june2018a.pdf.

[2] Blevins, C.A., Weathers, F.W., Davis, M.T., Witte, T.K., & Domino, J.L. (2015). The posttraumatic stress disorder checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and initial psychometric evaluation. *Journal of Traumatic Stress*, 28(6), 489-498. doi: 10.1002/jts.22059.

[3] Boska, R.L., Bishop, T.M., Capron, D.W., Willing, M.M.P., & Ashrafioun, L. (2025). Difficulties with emotion regulation within PTSD clusters and moral injury subtypes. *Military Psychology*, 37(2), 159-167. doi: 10.1080/08995605.2024.2322904.

[4] Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. London: SAGE Publications.

[5] Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (6th ed.). London: SAGE Publications.

[6] Flood, K., & Keegan, R.J. (2022). Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*, 13, article number 809003. doi: 10.3389/fpsyg.2022.809003.

[7] Ford, B.Q., & Gross, J.J. (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter. *Canadian Psychology*, 59(1), 1-14. doi: 10.1037/cap0000142.

[8] Greene, E.A., Serpico, E.J., Legault, G.L., & Williams, S.G. (2026). Staying relevant in the digital age: Exploring the evolving frontier of telehealth for mental health in the military health system and veterans health administration. *Current Psychiatry Reports*, 28, article number 8. doi: 10.1007/s11920-025-01651-3.

[9] Hall, K.E., Tull, M.T., & Gratz, K.L. (2026). Negative emotion regulation self-efficacy moderates the association between PTSD symptom severity and suicidal thoughts and behaviors in a trauma-exposed community sample of adults. *Journal of Clinical Psychology*, 82(1), 75-83. doi: 10.1002/jclp.70046.

[10] Kirkham, R., Liu, C., Wulundari, T., Aidman, E., Yucel, M., Wiley, J., & Albertella, L. (2025). Emotion regulation and coping in active military personnel: A systematic review. *Stress and Health*, 41(3), article number e70036. doi: 10.1002/smi.70036.

[11] Kline, R.B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling* (5th ed.). New York: The Guilford Press.

[12] Kucherenko, N., & Prykhodko, I. (2025). Theoretical foundations of psychological resilience of military personnel. *Honor and Law*, 2(93), 106-112. doi: 10.33405/2078-7480/2025/2/93/339380.

[13] Matsehora, Y., Prykhodko, I., & Baida, M. (2024). Psychometric features of the express methodology "determination of the servicemen self-regulation peculiarities". *Honor and Law*, 2(89), 91-105. doi: 10.33405/2078-7480/2024/2/89/309211.

[14] Ministry of Defence of Ukraine. (n.d.). Retrieved from https://mod.gov.ua/.

[15] Myloslavska, O., & Bohdanovskyi, S. (2023). Peculiarities of self-regulation of military personnel with different levels of resilience. *Science and Education*, 1, 51-57. doi: 10.24195/2414-4665-2023-1-8.

[16] National Center for PTSD. (n.d.). Retrieved from https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp.

[17] Novikov, O., & Balashov, E. (2025). Model of monitoring and managing the psycho-emotional state of military personnel as a means of preventing and overcoming post-traumatic stress disorder. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*, 18, 68-75.

[18] Order of the Ministry of Defence of Ukraine No. 1767 "On the Approval of the Procedure for Organising Reintegration Measures for Released Defenders of Ukraine within the System of the Ministry of Defence of Ukraine". (2025, October). Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1767-25#Text.

[19] Order of the Ministry of Defence of Ukraine No. 516 "On the Approval of the Standard for a Modular Approach to the Organisation of Pre-Hospital Medical Care Provided During Military (Combat) Operations and During the Preparation of Security and Defence Forces for Their Intended Use". (2025, July). Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1331-25#Text.

[20] Panda, S.P., Chatterjee, K., Srivastava, K., Chauhan, V.S., & Yadav, P. (2024). Building psychological resilience in armed forces worldwide. *Medical Journal Armed Forces India*, 80(2), 130-139. doi: 10.1016/j.mjafi.2024.02.006.

[21] Post, L.M., Youngstrom, E., Connell, A.M., Zoellner, L.A., & Feeny, N.C. (2021). Transdiagnostic emotion regulation processes explain how emotion-related factors affect co-occurring PTSD and MDD in relation to trauma. *Journal of Anxiety Disorders*, 78, article number 102367. doi: 10.1016/j.janxdis.2021.102367.

[22] Resick, P.A., *et al.* (2015). A randomized clinical trial of group cognitive processing therapy compared with group present-centered therapy for PTSD among active duty military personnel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(6), 1058-1068. doi: 10.1037/ccp0000016.
[23] Seligowski, A.V., Lee, D.J., Bardeen, J.R., & Orcutt, H.K. (2015). Emotion regulation and posttraumatic stress symptoms: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(2), 87-102. doi: 10.1080/16506073.2014.980753.
[24] Shkvarok, A.K., Korost, Y.V., Turchak, D.V., Tedoradze, G., & Tatvidze, K. (2025). Impact of the full-scale invasion on the mental health of the population of the country in a state of military conflict: A study of regional trends in anxiety, depression, early symptoms of acute stress disorder and post-traumatic stress disorder. *Medical Advances*, 78(5), 967-973. doi: 10.36740/WLek/205350.
[25] Strøm, I.F., Aakvaag, H.F., Nissen, A., Skauge, A.D., Seifert, L.C., Nielsen, M.B., & Dale, M.T.G. (2025). The prevalence of childhood bullying and violence victimization and subsequent risk of adult revictimization in the Norwegian population: A cross-sectional study. *Journal of Traumatic Stress*, 38(3), 458-469. doi: 10.1002/jts.23145.
[26] World Health Organization. (n.d.). Retrieved from https://www.who.int/.

The theoretical and empirical study of the psychological characteristics of self-regulation among military personnel with post-traumatic stress disorder

Oleksandr Novikov
Postgraduate Student
National University of Ostroh Academy
35800, 2 Seminarska Str., Ostroh, Ukraine
https://orcid.org/0009-0008-0269-1710

✦ **Abstract.** This study was devoted to a comprehensive examination of the psychological mechanisms of self-regulation among military personnel of the Ukrainian Defence Forces in the context of the Russian Federation's prolonged, large-scale armed aggression. The relevance of this work stems from the sharp rise in cases of post-traumatic stress disorder among combatants. In the context of high-intensity conventional warfare, the dynamics of stress reactions are cumulative in nature, necessitating a re-evaluation of classical approaches to rehabilitation and a deeper understanding of the regulatory processes of the psyche. The aim of this article was to conduct a theoretical and empirical study of the psychological structure and patterns of functioning of self-regulation mechanisms in military personnel with post-traumatic stress disorder to identify key regulatory factors of adaptation and provide a scientific basis for new approaches to psychological rehabilitation within the framework of a new state paradigm and military reintegration standards. The methodological framework was based on a combined strategy that integrated quantitative and qualitative methods. A survey was conducted on a representative sample (n = 1,534), in which 78.9% of respondents were combatants, and 50 in-depth interviews were carried out to verify qualitative patterns of adaptation. Standardised instruments were used for diagnosis: the PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Statistical analysis was performed using correlation, variance and factor analyses in the IBM SPSS Statistics v.29 software environment. The empirical data revealed a critical state of mental health among personnel: symptoms of post-traumatic stress disorder were verified in 89.2% of respondents. It was found that 45.2% of military personnel have significant deficits in emotional self-regulation, which correlates with the severity of the disorder's symptoms. A high rate of lack of prior professional help (89.3%) was established, which is justified by the representativeness of the primary screening and reintegration stage. The most common self-regulation strategies identified were social support (39.2%) and physical activity (27.6%). Factor analysis enabled the identification of latent factors determining the adaptability of military personnel in stressful conditions. The study scientifically substantiates the need to integrate the author's model for monitoring psycho-emotional state and methods of multi-component support into state rehabilitation protocols. The results can be used to improve the functioning of emergency and primary care units, facilitating the transition to systematic case management in Ukraine's security and defence sector

✦ **Keywords:** psychological support; moral injury; regulatory functions; combatants; biopsychosocial model; case management; emotional self-control

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 61-71
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Сайт журналу: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 159.923.2
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-61-70

Вплив особистісних ресурсів та копінг-стратегій на стресостійкість студентів

Олена Овчаренко*

Кандидат психологічних наук, старший викладач
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
03115, вул. Львівська, 23, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0002-8589-1353

✦ **Анотація.** У сучасних умовах підвищеного психоемоційного напруження студенти дедалі частіше стикаються з труднощами, пов'язаними з навчальною діяльністю, соціальною адаптацією, міжособистісною взаємодією та невизначеністю майбутнього. Тривалий стрес негативно позначається на психічному здоров'ї, академічній успішності та якості життя, що актуалізує дослідження механізмів психологічної стійкості. Особистісні ресурси – когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні – відіграють ключову роль у забезпеченні стресостійкості, визначаючи здатність особистості адекватно реагувати на виклики, адаптуватися до змін і ефективно вирішувати життєві завдання. Стратегії подолання виступають практичним механізмом реалізації цих ресурсів і забезпечують регуляцію психоемоційного стану. Мета дослідження – визначити вплив особистісних ресурсів і копінг-стратегій на рівень стресостійкості студентів, а також з'ясувати взаємозв'язки між психологічними ресурсами, способами подолання стресу та адаптивними можливостями в академічному і соціальному середовищі. У дослідженні взяли участь 199 студентів закладів вищої освіти. Із них 175 осіб перебували на території України під час заповнення опитувальників, 24 – за кордоном. Дослідження проводилося у 2022-2024 роках – період підвищеного стресового навантаження, зумовленого воєнними подіями. Використано опитувальник WIPPF 2.0 для оцінки особистісних ресурсів та опитувальник «Копінг-стратегії» Річарда Лазаруса для визначення домінантних способів подолання стресу. Результати засвідчили, що студенти переважно використовують поєднання проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих стратегій подолання, тоді як уникнення застосовується рідше, але характеризується значною індивідуальною варіативністю. Вищий рівень розвитку особистісних ресурсів (зокрема первинних і вторинних здібностей) пов'язаний із більш конструктивним подоланням труднощів і нижчою схильністю до уникнення. Соціальні моделі підтримки (сім'я, однолітки, наставники) сприяють використанню проблемно-орієнтованих стратегій, позитивній переоцінці ситуації та зменшенню уникальної поведінки. Найвищий рівень стресостійкості забезпечує інтеграція особистісних і соціальних ресурсів, що проявляється в більш адаптивних формах поведінки

✦ **Ключові слова:** адаптація; психоемоційне навантаження; саморегуляція; уникання; психічне благополуччя

✦ Вступ

Сучасна молодь, яка навчається у закладах вищої освіти, дедалі частіше стикається з психоемоційним навантаженням, пов'язаним із навчальною діяльністю, соціальною адаптацією, міжособистісними взаємодіями та невизначеністю щодо майбутнього. Тривалий стрес негативно впливає на психічне здоров'я, академічну продуктивність та загальну якість життя, що зумовлює необхідність глибокого вивчення механізмів психологічної стійкості. Особистісні ресурси розглядаються як комплекс внутрішніх характеристик особистості – когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових, що забезпечують адаптацію до стресових ситуацій і

Приклад цитування::
Ovcharenko, O. (2026). The influence of personal resources and coping strategies on students' stress resilience. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 61-70. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-61-70.

Історія статті: Отримано: 02.11.2025; Доопрацьовано: 24.02.2026; 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

подолання психоемоційних труднощів. Вони виступають ключовим компонентом психологічної стійкості, оскільки визначають здатність людини відновлювати стабільність після стресу та ефективно мобілізувати внутрішні резерви. Ця концепція підтверджується дослідженням M. Tyutiunnyk (2025), в якому проаналізовано взаємозв'язок особистісних ресурсів і стресостійкості, зокрема в українських умовах. Сучасні підходи трактують стресостійкість не як стабільну рису, а як динамічний процес взаємодії ресурсів, ситуацій та копінгу. Як зазначено L. Mazai (2023), вона формується через постійне відновлення особистісних ресурсів – саморегуляцію, сенс життя, соціальну підтримку – а не лише через їх наявність. Стресостійкість визначається здатністю зберігати функціональність і психічну рівновагу в умовах тривалого або повторюваного стресу. Українські психологи підкреслюють, що ефективна стійкість формується завдяки поєднанню особистісних ресурсів і поведінкових стратегій подолання. Показники психологічної стійкості мають складну природу і залежать як від внутрішніх ресурсів – терпіння, оптимізму, саморегуляції, так і від зовнішніх чинників підтримки, зокрема соціальної допомоги та наявності рольових моделей. Інтеграція цих компонентів визначає ефективність адаптації до стресових умов. Соціально-психологічні обставини в Україні, зокрема воєнні події, значно підсилюють потребу дослідження механізмів стійкості молоді. Дослідження L. Sak & N. Maluk (2025) аналізує психічні ресурси населення України під час війни, включаючи способи подолання стресу, що підкреслює актуальність таких досліджень і для молоді, яка навчається.

Підвищена увага до ролі особистісних ресурсів у формуванні стійкості зумовлена сучасними соціально-психологічними викликами, серед яких значний вплив військових подій на психічне здоров'я населення. Стратегії подолання стресу розглядаються як сукупність активних і пасивних способів поведінки, що сприяють адаптації до складних життєвих обставин. R. Kulakov & L. Kulakova (2024) підкреслили їхню важливу роль у психологічному реагуванні молоді на навчальні та соціальні труднощі. Конструктивні способи подолання – планування, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка – підсилюють адаптивну реакцію та виступають предикторами високої стресостійкості, тоді як пасивні, зокрема уникання чи дистанціювання, знижують ефективність подолання напруження. В умовах війни та кризових змін важливою стає концепція розвитку: ефективні способи подолання не лише сприяють адаптації, а й можуть стимулювати особистісне зростання. Молодь використовує різні поведінкові моделі реагування на стрес, проте їхній вибір не завжди є адаптивним. Найбільш поширеними є втеча/уникнення, позитивна переоцінка та самоконтроль, що свідчить про прагнення знизити емоційне напруження без глибокого аналізу проблеми. Найменш вираженою залишається стратегія прийняття відповідальності, що вказує на недостатню готовність до активного вирішення труднощів.

Особи, які навчаються у закладах вищої освіти, порівняно з молоддю професійних навчальних закладів, частіше застосовують конструктивні способи реагування на стрес – пошук соціальної підтримки та планування вирішення проблеми. Це пов'язано з кращим усвідомленням власних ресурсів і сформованими навичками саморегуляції. Водночас серед домінуючих моделей подолання напруження все ще спостерігається значна частка деструктивних механізмів, таких як уникання або втеча, що знижує ефективність адаптації. Праця S.V. Puchno (2023) засвідчила, що дуже низький, низький та нижчий за середній рівні стресостійкості пов'язані з вираженою чутливістю до дії стресорів. Для таких осіб характерна інтенсивна емоційна реакція на стресові події та тривале переживання їхніх наслідків, що може призводити до перебування у стані хронічного або затяжного стресу. Особи із середнім рівнем стресостійкості демонструють помірну реакцію на вплив стресових факторів, а негативні емоційні переживання зазвичай мають коротший і менш інтенсивний характер. Натомість показники стресостійкості, що перевищують середній рівень (вищий за середній, високий та дуже високий), характеризуються менш вираженою реакцією на стресори, а також швидшим відновленням емоційного стану. У таких випадках переживання стресових ситуацій є менш глибокими та швидше минають. Незалежно від обраної моделі реагування, її застосування сприяє зниженню психоемоційного напруження. Найбільш ефективною у зменшенні стресу є стратегія емоційного вираження, тоді як уникання забезпечує лише короткочасне полегшення. На думку Yu.S. Kozlovska (2025), проблемно-орієнтований підхід потребує більше часу і ресурсів, проте забезпечує глибшу адаптацію. Аналіз залежності стратегій подолання від рівня стресу показує, що при високому напруженні частіше спостерігаються конфронтація та пошук соціальної підтримки, при середньому – планування, позитивна переоцінка та прийняття відповідальності, а при низькому – поєднання підтримки з уникненням. Саме середній рівень стресу демонструє найбільш адаптивну модель реагування. Водночас, як зазначали I. Melnychuk & H. Horska (2023), оцінювати будь-яку стратегію як «ефективну» або «неефективну» без урахування контексту недоцільно.

Молодь часто використовує релігійну підтримку та позитивне переосмислення ситуацій, що вказує на важливість ціннісно-смислових орієнтацій і когнітивної переоцінки як ключових механізмів адаптації до стресових умов. Вибір способів подолання значною мірою визначається соціокультурним контекстом (Ben Fadhel & Adawi, 2020). Дослідження B.Y. Hatunoglu (2020) не виявило гендерних відмінностей у впевненості чи зверненні за соціальною підтримкою. Водночас курс навчання впливає на схильність до

проблемно-орієнтованого реагування. S.M. Buzhynska *et al.* (2021) зазначали, що формування здатності протистояти стресу у молоді значною мірою зумовлюється рівнем особистісної та реактивної тривожності, а також особливостями використання різних копінг-стратегій. Серед них виокремлюються такі типи поведінки подолання, як орієнтація на вирішення проблеми, емоційно спрямоване реагування, уникнення, відволікання та соціальне відволікання. Важливу роль у розвитку психологічної стійкості відіграють особистісні ресурси, до яких належать матеріальні, фізичні, інформаційні, інструментальні та психологічні можливості людини. Серед ключових чинників, що сприяють підвищенню здатності ефективно долати стресові ситуації у студентському віці, визначають уміння конструктивно вирішувати проблеми в умовах напруження, відносно низький рівень тривожності, а також індивідуально-психологічні характеристики особистості, зокрема впевненість у власних можливостях і оптимістичне ставлення до майбутнього. Важливими передумовами також виступають задоволеність обраною професією та позитивний емоційний фон навчальної діяльності. Формування цих якостей може бути забезпечене через впровадження в освітній процес різних форм психологічної та навчальної підтримки, зокрема семінарів, практичних занять, тренінгів і методів імітаційного моделювання. Такі підходи сприяють успішній адаптації до умов навчання, підвищують упевненість у власних можливостях і стимулюють мотивацію до подальшого професійного розвитку.

Стресові чинники можуть мати як негативний, так і мобілізуючий ефект. Більшість молодих людей віддає перевагу позитивним моделям реагування – впевненості у власних силах, оптимізму та зверненню за соціальною підтримкою. Водночас високий дистрес частіше спостерігається у молодших курсів, осіб без власного доходу або тих, хто має обмежену підтримку освітнього середовища, а також серед людей із попередніми психічними розладами (Mozid, 2022). Активне подолання труднощів та звернення за емоційною підтримкою сприяють регуляції психоемоційного напруження, тоді як самозвинувачення його посилює. Отже, стресостійкість студентської молоді формується через взаємодію особистісних ресурсів, копінг-стратегій та соціальної підтримки, що набуває особливої ваги в умовах сучасних соціальних викликів і потребує подальших досліджень та розвитку психологічних програм підтримки студентів. Метою дослідження був аналіз ролі особистісних ресурсів та копінг-стратегій у формуванні стресостійкості студентів, а також вивчення взаємозв›язків між психологічними ресурсами, методами подолання стресу та їх впливом на адаптацію у навчальному та соціальному контекстах. Завдання дослідження: визначити середні показники особистісних ресурсів та копінг-стратегій серед студентів; оцінити рівень вираженості окремих типів копінг-стратегій у студентів; проаналізувати взаємозв'язки між особистісними ресурсами та копінг-стратегіями з метою виявлення кореляційних залежностей.

✦ Матеріали та методи

Дослідження проводилося у 2022-2024 роках, у період повномасштабних воєнних дій, що зумовлювало підвищений рівень стресового навантаження у вибірці. Вибірка дослідження була невипадковою та сформована за принципом доступності респондентів. Вибірку склали 199 студентів різних закладів вищої освіти (ЗВО), а саме: студенти Університету «Україна» становили 20,10 % (40 респондентів); студенти Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка – 37,19 % (74 респондента); студенти Інститут післядипломної освіти (КНУ ім. Т. Г. Шевченка) – 34,17 % (68 респондентів); студенти Академії праці, соціальних відносин і туризму – 4,02 % (8 респондентів) та студенти інших ЗВО – 4,52 % (9 респондентів). За курсом навчання студентів: 1-й курс становив 7,54 %, 2-й курс – 8,54 %, 3-й курс – 5,03 %, 4-й курс – 3,52 %, 5-й курс – 75,37 %. За гендерною приналежністю: дівчата – 80,40 %, хлопці – 19,60 %. Місце перебування студентів під час заповнення опитувальника: 24 студентів – за межами України та 175 студентів – в Україні. Опитування студентів проводилось у форматі електронного тестування на платформі Google Forms. Усі респонденти добровільно погодилися на участь та були поінформовані про цілі дослідження, яке проводилося відповідно до норм Гельсінської декларації World Medical Association (2024). В анкетних даних студенти вказували: стать, вік, назву закладу вищої освіти, курс навчання, місце перебування на момент заповнення опитувальник (Україна чи за межами України). Студенти мали оцінити рівень стресу в період війни за шкалою від 1 до 3 (де 1 – сильний рівень стресу; 2 – нейтральний рівень; 3 – слабкий рівень стресу). Відчувають сильний стрес – 50,25 %, нейтральний рівень стресу – 39,70 % та слабкий рівень стресу – 10,05 %.

Для дослідження використовувався Вісбаденський опитувальник позитивної психотерапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0), який застосовувався для діагностики внутрішніх ресурсів особистості та виявлення актуальних і потенційних можливостей людини. Методика базується на теоретичних положеннях Positive Psychotherapy та дозволяє оцінити систему цінностей, ресурсні характеристики та особливості психологічного функціонування особистості. Крім того, опитувальник дав можливість проаналізувати особливості функціонування системи соціальних норм і міжособистісних взаємин, а також виявляти потенційні порушення у сфері реляційних можливостей особистості. Україномовна адаптація L. Serdiuk (2022) відповідає сучасним підходам до вивчення позитивного психічного здоров'я та може застосовуватися у психологічних дослідженнях як надійний інструмент оцінювання. Ways of Coping Questionnaire (Lazarus & Folkman, 1988) дозволив виявити

домінуючі копінг-стратегії: проблемно-орієнтовані; емоційно-орієнтовані; стратегії уникання.

Для статистичної обробки результатів дослідження застосовувалися методи описової та інферентної статистики. Описова статистика включала розрахунок середнього значення (Mean), стандартного відхилення (SD), мінімального (Min) та максимального (Max) значень показників. Для порівняння середніх значень показників у групах використовувався t-критерій Стьюдента. Перед застосуванням параметричних методів проводилася перевірка нормальності розподілу даних за допомогою тесту Шапіро-Уілка, що дозволило оцінити можливість використання t-критерію та інших параметричних статистичних процедур. Для аналізу структури вибірки також визначався відсотковий розподіл рівнів показників (високий, середній, низький) особистісних ресурсів та копінг-стратегій. З метою виявлення взаємозв'язків між показниками життєстійкості та окремими складовими особистісних ресурсів застосовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (*$p < 0,05$; **$p < 0,01$; ***$p < 0,001$). Статистичне опрацювання отриманих результатів здійснювалося із застосуванням програмного пакета jamovi версії 2.6.19.

✦ Результати та обговорення

У сучасній психології стресостійкість розглядається як складний багатовимірний феномен, формування якого пов'язане з взаємодією особистісних ресурсів, копінг-стратегій та соціального контексту. Особистісні ресурси, що охоплюють когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні чинники, відіграють ключову роль у формуванні здатності людини ефективно реагувати на стресові ситуації, адаптуватися до змін та вирішувати життєві завдання. Водночас копінг-стратегії виступають системою поведінкових і когнітивних способів подолання стресу, через які ці ресурси реалізуються у практичній діяльності. Класичний підхід S. Folkman & R.S. Lazarus (1988) розглядав копінг переважно як реакцію на загрозливу ситуацію. Сучасні дослідження трактують його ширше – як активний механізм регуляції психічного стану і поведінки. Як підкреслено R. Schwarzer (2024), в умовах травматизації, спричиненої війною, ключовими ресурсами виступають соціальна підтримка та самоефективність, які визначають психологічне благополуччя і стійкість. Високий рівень самоефективності дозволяє конструктивно реагувати на травматичні події, тоді як низький підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних порушень. У цьому контексті копінг виступає не лише реакцією на стрес, а й системою саморегуляції, здатною запобігати розвитку дистресу. Копінг-стратегії мають важливе значення для академічної успішності, оскільки впливають на здатність долати навчальні труднощі та підтримувати мотивацію до навчання. Проблемно-орієнтовані стратегії активізують внутрішні ресурси, сприяють саморегуляції та цілеспрямованому розв'язанню завдань. Натомість емоційно-фокусовані або уникальні способи реагування можуть знижувати ефективність навчальної діяльності. Особливої актуальності проблема стресостійкості набуває в умовах сучасних соціально-психологічних викликів. Для молоді характерні специфічні стресори: навчальне перевантаження, невизначеність майбутнього, соціальна нестабільність та вплив воєнних подій. Дослідження O.D. Kresan *et al.* (2025) показало, що творча молодь є особливо вразливою до стресових факторів та потребує розвитку психологічних ресурсів для підтримки психічного благополуччя.

Як зазначено L. Serdiuk (2021), первинні актуальні здібності відіграють важливу роль у формуванні емоційного ставлення людини до себе та до інших людей у міжособистісній взаємодії. Вони виконують функцію значущих регуляторів поведінки, оскільки тісно пов'язані з психодинамічними характеристиками особистості, зокрема із відчуттям власної цінності та значущості. Розвиненість цих здібностей сприяє реалізації особистісного потенціалу, підвищує здатність ефективно протидіяти стресовим впливам, а також підтримує відчуття задоволеності життям і психологічного благополуччя. Важливе значення при цьому мають такі внутрішні переживання, як усвідомлення власної ідентичності, відчуття самототожності, віра у власні можливості та довіра до інших людей. B. Sayis *et al.* (2024) також акцентували увагу на ролі позитивно-психологічних ресурсів – оптимізму, сенсу життя, самоефективності, позитивного образу майбутнього та психологічного благополуччя. Зокрема, інтервенція Best Possible Self сприяє підвищенню позитивного афекту та розвитку ресурсів саморегуляції у студентів. Дослідження I. Nadyukova & A.C. Frenzel (2025) продемонструвало, що навіть у складних умовах війни викладачі застосовують різні способи подолання стресу, зокрема емоційну регуляцію та звернення за соціальною підтримкою, а позитивні переживання від професійної діяльності виступають захисним фактором. У цьому контексті важливим є також поняття соціальної та колективної ефективності – спільної віри групи або громади у здатність долати труднощі та відновлювати соціальні зв'язки. Психологічні інтервенції, зокрема когнітивно-поведінкові підходи, спрямовані на зміцнення віри у власні можливості, розвиток соціальної підтримки та розширення мереж взаємодопомоги. Водночас соціальна підтримка іноді може супроводжуватися ефектом «спільного переживання стресу», що потребує врахування у психологічній практиці. Рівень стресу безпосередньо пов'язаний із типами копінг-стратегій, які використовує людина. Водночас існує можливість посттравматичного зростання, коли подолання складних життєвих подій сприяє розвитку особистісних ресурсів та нових життєвих смислів (Dubchak, 2018). Попри значну кількість теоретичних моделей, у науковій літературі все ще спостерігається недостатність систематизованих емпіричних даних щодо того, як поєднання особистісних ресурсів і

копінг-стратегій впливає на рівень стресостійкості та адаптивну поведінку молоді в навчальному, соціальному та міжособистісному середовищі.

У Таблиці 1 наведено описові статистичні показники середнього рівня вираженості копінг-стратегій у досліджуваній вибірці. Зокрема, представлені максимальні та мінімальні значення за кожною шкалою, середні показники та стандартне відхилення, що відображає ступінь варіативності відповідей. Такий підхід дозволяє оцінити переважні способи подолання стресових ситуацій серед студентів, зокрема проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникання, а також визначити їх відносну вираженість у структурі копінг-поведінки респондентів.

Таблиця 1. *Середній рівень вираженості копінг-стратегій*

Шкала	Max	Min	Mean	SD
Проблемно-орієнтовані копінги	18	0	12,21	3,30
Емоційно-орієнтовані копінги	21	2	12,26	4,17
Стратегії уникання	24	2	11,88	4,30

Джерело*: розроблено автором*

Отримані дані свідчать, що студенти демонструють помірний рівень застосування копінг-стратегій. Проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії використовуються приблизно на однаковому рівні (~12,2-12,3), що свідчить про збалансований підхід до подолання стресових ситуацій: через активні дії та роботу з емоційною сферою. Стратегії уникання мають трохи нижчі середні показники, проте різниця з іншими типами копінгів незначна. Це свідчить про те, що студенти рідше вдаються до ухиляння від проблем, намагаючись справлятися з ними. Висока дисперсія у стратегіях уникання (SD = 4,30) вказує на значний індивідуальний розкид: частина студентів активно використовує уникання, тоді як інші практично не застосовують такі стратегії. Загалом, копінг-стратегії студентів характеризуються активністю, з переважанням цілеспрямованого вирішення проблем і емоційного регулювання. Водночас відзначаються індивідуальні відмінності у використанні стратегій уникання, що відображає різну готовність студентів до подолання стресових ситуацій. У Таблиці 2 представлено відсотковий розподіл рівнів вираженості копінг-стратегій серед респондентів. Зокрема, наведено частку студентів із високим, середнім та низьким рівнем застосування проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих стратегій та стратегій уникання. Такий підхід дозволяє визначити домінуючі моделі подолання стресу, оцінити їх поширеність серед учасників дослідження та простежити загальні тенденції у структурі копінг-поведінки.

Таблиця 2. *Рівень вираженості копінг-стратегій (%)*

Шкала	Високий	Середній	Низький
Проблемно-орієнтовані копінги	47,24	48,74	4,02
Емоційно-орієнтовані копінги	42,71	54,27	2,51
Стратегії уникання	24,12	66,33	9,55

Джерело*: розроблено автором*

Аналіз даних показує, що проблемно-орієнтовані копінги використовуються студентами на високому рівні майже у половини випадків (47,24 %), водночас більшість респондентів (48,74 %) застосовує їх на середньому рівні. Лише незначна частина (4,02 %) демонструє низький рівень використання цих стратегій. Щодо емоційно-орієнтованих копінгів, переважає середній рівень застосування (54,27 %), високий рівень спостерігається у 42,71 % студентів, а низький – у 2,51 %. Стратегії уникання здебільшого використовуються на середньому рівні (66,33 %), високий рівень характерний для 24,12 % студентів, а низький – для 9,55 %. Таким чином, можна констатувати, що студенти переважно обирають середні копінг-стратегії, при цьому активно використовуються проблемно- та емоційно-орієнтовані методи. Стратегії уникання застосовуються рідше та частіше на середньому рівні, що свідчить про загальну схильність до активного подолання стресових ситуацій. У Таблиці 3 наведено описові статистичні показники особистісних ресурсів студентів, оцінених за методикою WIPPF. Такий аналіз дозволяє оцінити рівень розвитку первинних та вторинних актуальних здібностей, особливості сфер моделі балансу, а також вираженість показника «модель для наслідування» як складових системи особистісних ресурсів студентів.

Таблиця 3. *Середні значення показників особистісних ресурсів студентів (WIPPF)*

Шкала	Max	Min	Mean	SD
Вторинні актуальні здібності	12	3	8,74	1,74
Первинні актуальні здібності	12	3	9,23	1,74
Сфери моделі балансу	12	3	8,27	1,95
Модель для наслідування	12	3	7,55	2,65

Джерело*: розроблено автором*

Аналіз отриманих даних показує, що середній показник первинних актуальних здібностей є найвищим (9,23), що свідчить про достатній рівень базової саморегуляції та здатність студентів ефективно вирішувати життєві завдання. Вторинні актуальні здібності мають трохи нижчий рівень (8,74), що відображає помірний рівень розширених навичок саморозвитку та адаптації до нових умов. Сфери моделі балансу (8,27) свідчать про помірний розвиток внутрішньої стабільності та гармонійної взаємодії особистості з оточенням. Найнижчий середній показник спостерігається у шкалі «модель для наслідування» (7,55) із високим стандартним відхиленням (2,65), що вказує на значний розкид у вибірці та потребу у розвитку соціальних орієнтирів, ролевого навчання та лідерських моделей поведінки. Отже, студенти характеризуються помірним рівнем особистісних ресурсів: сильнішими є базові навички саморегуляції, тоді як соціально-рольові орієнтири розвинені слабше. Це підкреслює актуальність впровадження тренінгів, спрямованих на розвиток ролевих моделей, наставництва та соціальної підтримки. У Таблиці 4 представлено відсотковий розподіл студентів за рівнями сформованості особистісних ресурсів відповідно до методики WIPPF. Вказано частку респондентів із високим, середнім та низьким рівнями розвитку вторинних і первинних актуальних здібностей, сфер моделі балансу та показника «модель для наслідування». Такий підхід дозволяє оцінити структуру особистісних ресурсів у вибірці, визначити домінуючі рівні їх вираженості та окреслити напрями подальшої психологічної підтримки студентської молоді.

Таблиця 4. *Розподіл студентів за рівнями показників особистісних ресурсів WIPPF (%)*

Шкала	Високий	Середній	Низький
Вторинні актуальні здібності	37,73	55,60	6,67
Первинні актуальні здібності	47,11	49,37	3,52
Сфери моделі балансу	25,75	66,33	7,92
Модель для наслідування	25,71	49,92	24,37

Джерело: *розроблено автором*

Аналіз показує, що більшість студентів демонструють середній рівень розвитку особистісних ресурсів у всіх категоріях. Високий рівень найбільш виражений у первинних актуальних здібностях (47,11 %) та вторинних здібностях (37,73 %), що відображає сформованість базових навичок самостійності та адаптивної поведінки. Низький рівень у показнику «модель для наслідування» (24,37 %) свідчить про наявність значної частини студентів, які потребують наставництва, розвитку соціальних моделей та ролевого навчання. Отже, у досліджуваній вибірці особистісні ресурси характеризуються помірним рівнем розвитку: базові саморегуляційні здібності сформовані краще, ніж соціально-рольові. Для підвищення стресостійкості студентів важливо приділяти увагу розвитку моделей для наслідування та навичок соціальної взаємодії. У Таблиці 5 наведено результати кореляційного аналізу, що демонструють взаємозв'язки між показниками особистісних ресурсів та копінг-стратегій. Зокрема, було проаналізовано кореляції між шкалами особистісних ресурсів (вторинні та первинні актуальні здібності, сфери моделі балансу, модель для наслідування) та різними стратегіями подолання стресу, такими як самоконтроль, конфронтаційний копінг, дистанціювання, прийняття відповідальності, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки та уникання.

Таблиця 5. *Кореляційний аналіз змінних показників особистісних ресурсів та копінг стратегій*

	Шкали							
	Самоконтроль	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Прийняття відповідальності	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка	Пошук соціальної підтримки	Уникання
Вторинні актуальні здібності								
Пунктуальність	0,157*	0,214**	-0,161*					
Старанність					0,196**	0,196**		
Слухняність		-0,218**						
Охайність				0,201**				
Первинні актуальні здібності								
Терпіння		-0,192**					-0,151*	-0,295***
Контакти	-0,143*			-0,147*		0,168*		-0,290***
Надія		0,160*			0,408***	0,419***		-0,246***
Час								-0,297***
Ніжність/сексуальність								-0,147*

Таблиця 5. *Продовження*

	Самоконтроль	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Прийняття відповідальності	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка	Пошук соціальної підтримки	Уникання
Первинні актуальні здібності								
Любов				-0,197**	0,337***	0,317***		-0,347***
Віра/сенс/релігія					0,176*	0,350***		-0,167*
Довіра					0,146*			
Модель балансу								
Тіло/відчуття		0,164*			0,421***	0,340***		-0,158*
Діяльність		0,153*			0,395***	0,354***		-0,201**
Фантазії/майбутнє								-0,228**
Модель для наслідування								
Ми				-0,153*	0,265***	0,200***		-0,171*
Батько						0,181*		-0,145*
Інші					0,176*	0,350***		-0,167*
Ти								-0,226**

Примітка: **p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001*

Джерело: *розроблено автором*

Вторинні актуальні здібності:

✦ Пунктуальність: слабкий позитивний зв'язок із самоконтролем (0,157*) і конфронтаційним копінгом (0,214**) та слабкий негативний із дистанціюванням (-0,161*). Організовані студенти частіше проявляють активну поведінку в стресових ситуаціях і готові брати на себе відповідальність.

✦ Старанність: позитивно корелює з прийняттям відповідальності та плануванням дій (0,196**), що відображає здатність ефективно структурувати поведінку під час стресу.

✦ Слухняність та охайність: слухняність негативно корелює з конфронтаційним копінгом (-0,218**), тоді як охайність сприяє прийняттю відповідальності (0,201**).

Первинні актуальні здібності:

✦ Терпіння: негативно корелює з конфронтаційним копінгом (-0,192**) і пошуком соціальної підтримки (-0,151*), що вказує на спокійнішу, менш конфліктну реакцію на стрес.

✦ Контакти: позитивно пов'язані з позитивною переоцінкою (0,168*), але негативно з самоконтролем, прийняттям відповідальності та униканням (від -0,143* до -0,290***), що свідчить про баланс між соціальною взаємодією та індивідуальною регуляцією.

✦ Надія: посилює планування вирішення проблем (0,408***) і позитивну переоцінку (0,419***), зменшуючи уникання (-0,246***), що відображає активну пошукову і когнітивну регуляцію.

✦ Час і ніжність/сексуальність: негативно корелюють з униканням (-0,297***, -0,147*), тобто сприяють конструктивному реагуванню на стрес.

✦ Любов і віра/сенс/релігія: підтримують планування та позитивну переоцінку (0,317***-0,337***), одночасно зменшуючи ухилення від стресових ситуацій.

Модель балансу:

✦ Тіло/відчуття та діяльність: позитивно корелюють із конфронтаційним копінгом (0,153*-0,164*), плануванням вирішення проблем (0,395***-0,421***) та позитивною переоцінкою (0,340***-0,354***), одночасно слабко негативно з униканням (від -0,158* до -0,201**).

✦ Фантазії/майбутнє: негативна кореляція з униканням (-0,228**) вказує на усвідомлену орієнтацію на розвиток і майбутнє.

Модель для наслідування:

✦ «Ми»: позитивно пов'язана з плануванням (0,265***) і позитивною переоцінкою (0,200***), негативно з прийняттям відповідальності (-0,153*) та униканням (-0,171*).

✦ «Батько» та «Інші»: позитивно корелюють з позитивною переоцінкою (0,181*-0,350***) та плануванням вирішення проблем, одночасно зменшуючи уникання.

✦ «Ти»: негативно з униканням (-0,226**), що демонструє здатність самостійно долати труднощі.

Результати дослідження підтверджують, що особистісні ресурси студентів та обрані ними копінг-стратегії відіграють визначальну роль у формуванні стресостійкості та здатності адаптуватися до сучасних соціально-психологічних викликів. Аналіз отриманих даних показав, що студенти демонструють помірний рівень вираженості як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, що свідчить про збалансований підхід до подолання стресових ситуацій. Середні показники цих стратегій відображають приблизно однакову активність у використанні дійових та емоційних механізмів регуляції напруження. Стратегії уникання застосовуються дещо рідше, проте велика дисперсія свідчить про значні індивідуальні відмінності серед студентів: частина з них активно ухиляється від стресових ситуацій, тоді як інші практично не

користуються такими стратегіями. Кореляційний аналіз засвідчив, що високий рівень особистісних ресурсів виступає передумовою для ефективного використання конструктивних копінг-стратегій. Студенти з розвиненими вторинними та первинними актуальними здібностями, а також високою інтеграцією фізичних, емоційних і когнітивних компонентів частіше застосовують планування вирішення проблем та позитивну переоцінку ситуацій і рідше ухиляються від стресових подій. Це свідчить про прямий механізм впливу: внутрішні ресурси підтримують когнітивну та емоційну регуляцію, що підвищує ефективність подолання стресу. Соціальні ресурси, зокрема моделі для наслідування, виконують роль додаткового чинника підтримки та формування адаптивної поведінки. Взаємодія особистісних і соціальних ресурсів створює комплексну структуру стресостійкості: студенти з більш розвиненими внутрішніми ресурсами та сильними соціальними моделями демонструють найвищу адаптивність у стресових ситуаціях.

Отримані результати підтверджують, що особистісні ресурси студентів та вибір копінг-стратегій виступають взаємопов'язаними компонентами формування стресостійкості, особливо в умовах хронічного соціального напруження. Аналіз показав помірний рівень використання як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих стратегій, при цьому рівень уникання був відносно нижчим. Це узгоджується з транзакційною моделлю стресу S. Folkman & R.S. Lazarus (1988), згідно з якою ефективне подолання стресу передбачає гнучке поєднання різних типів копінгу залежно від оцінки ситуації. Студенти не обмежуються одним типом реагування, а використовують комбіновані стратегії дій і емоційної регуляції. Високий відсоток студентів із сильним суб'єктивним стресом (понад 50 %) відповідає результатам досліджень психологічного функціонування молоді в умовах тривалих криз. Зокрема, K. Litwic-Kaminska *et al.* (2023) підкреслювали роль життєстійкості як ключового буфера між стресом і дезадаптацією. У даній вибірці найвищі показники спостерігаються у первинних актуальних здібностях – базових ресурсах саморегуляції, що підтверджує фундаментальну роль внутрішнього контролю, залученості та прийняття виклику. Аналогічні тенденції відзначено C. Wolfner *et al.* (2023) з акцентом на необхідності розвитку адаптивних стратегій подолання.

Кореляційний аналіз засвідчив, що високий рівень особистісних ресурсів є передумовою для використання конструктивних копінг-стратегій. Студенти з розвиненими вторинними та первинними актуальними здібностями, а також із високим рівнем інтеграції фізичних, емоційних і когнітивних компонентів частіше застосовують планування вирішення проблем і позитивну переоцінку, тоді як уникання використовується рідше. Це підтверджує прямий механізм: внутрішні ресурси підтримують когнітивну та емоційну регуляцію, підвищуючи ефективність подолання стресу. Як зазначено O. Chykhantsova (2021), здатність ефективно регулювати емоційні переживання у стресових ситуаціях та формування життєстійкості значною мірою залежать від рівня розвитку первинних актуальних здібностей. До них належать переживання самототожності та самоідентичності, віра у власні можливості, а також довіра до інших людей. Водночас серед вторинних здібностей із життєстійкістю пов'язані такі якості, як старанність, відповідальність і бережливість. Це свідчить про те, що здатність контролювати стресову ситуацію значною мірою забезпечується когнітивними здібностями, які відображають успішність діяльності та орієнтацію на дотримання соціальних норм. Отже, особистісні ресурси виступають важливим чинником формування та розвитку життєстійкості. Водночас готовність людини ефективно долати труднощі не є універсальною: для деяких осіб це ускладнюється недостатнім досвідом подолання складних життєвих ситуацій або обмеженістю внутрішніх ресурсів.

Особливо значущим є виявлений зв'язок між надією, сенсом життя, любов'ю та адаптивними копінг-стратегіями. Ці результати перегукуються з концепцією позитивної психології PERMA, що підкреслює роль позитивних емоцій, оптимізму та смислових орієнтацій у подоланні стресу (Kovich *et al.*, 2023). Наявність ціннісно-смислових ресурсів сприяє зменшенню уникання та активнішому використанню конструктивних стратегій. Соціальні моделі («модель для наслідування») мають найнижчий середній рівень і значну частку низьких значень, проте демонструють важливий зв'язок із плануванням і позитивною переоцінкою. Це узгоджується з дослідженнями G.A. Bonanno (2004) щодо психологічної резильєнтності, де соціальна підтримка та спостереження за адаптивними моделями поведінки виступають ключовими чинниками відновлення після травматичних подій. Негативні кореляції між терпінням і пошуком соціальної підтримки вказують на те, що у періоди хронічного стресу автономність може виявлятися більш функціональною, ніж залежність від оточення. Особливістю проведеного дослідження є проведення його в умовах повномасштабної війни, що підвищує рівень хронічного стресу. У такому контексті помірне використання стратегій уникання може виконувати захисну функцію психіки, що пояснює деякі відмінності від досліджень мирного часу. Загалом стресостійкість студентів формується як інтегративна система, де:

- внутрішні ресурси забезпечують саморегуляцію та активне вирішення проблем;
- ціннісно-смислові ресурси підтримують позитивну переоцінку;
- соціальні моделі сприяють адаптивній поведінці;
- копінг-стратегії виступають механізмом реалізації цих ресурсів.

Отримані дані підтверджують і водночас розширюють сучасні теоретичні підходи до розуміння стресостійкості. В умовах екстремального соціального контексту найефективнішим є не окремий тип копінгу, а баланс внутрішніх і соціальних ресурсів у

поєднанні з гнучкими стратегіями адаптації. Це відкриває перспективи для розробки комплексних програм психологічної підтримки студентів, спрямованих не лише на зниження стресу, а й на розвиток ресурсного потенціалу особистості.

✦ Висновки

В результаті дослідження студенти продемонстрували збалансоване використання проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Стратегії уникання застосовувалися рідше, проте спостерігалася висока індивідуальна варіативність: деякі студенти активно їх використовували, тоді як інші практично не вдавалися до уникання. Розвинені особистісні ресурси, зокрема сфери балансу та первинні й вторинні актуальні здібності, значущо корелювали із застосуванням конструктивних копінг-стратегій і зменшенням уникання. Первинні здібності (саморегуляція, відповідальність, організованість) були пов'язані з активними проблемно-орієнтованими стратегіями, а їх дефіцит асоціювався з підвищеним використанням уникання. Соціальні ресурси – сім'я, група однолітків та інші значущі особи – підтримували активне вирішення проблем і позитивну переоцінку ситуації, одночасно знижуючи схильність до уникання. Орієнтація на значущих інших забезпечувала більш адаптивні способи подолання труднощів, підкреслюючи значення «моделі для наслідування» як зовнішнього ресурсу стресостійкості. Найвищий рівень стресостійкості та адаптивної поведінки формувався через синергію внутрішніх особистісних ресурсів та соціальної підтримки разом із конструктивними копінг-стратегіями. Гармонійний розвиток сфер «тіло-діяльність-контакти-майбутнє» сприяв ефективному плануванню, позитивній переоцінці та зменшенню деструктивних форм копінгу. Духовно-ціннісні ресурси (віра, сенс, любов, надія) посилювали активні стратегії подолання стресу, демонструючи їхню захисну функцію в умовах тривалого напруження. Вперше було проведено комплексний аналіз взаємозв'язку особистісних ресурсів та копінг-стратегій у формуванні стресостійкості студентів під час повномасштабної війни в Україні. Дослідження дозволило розглядати стресостійкість як багатовимірну систему, що включала когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довготривалого впливу розвитку особистісних ресурсів, таких як усвідомлення емоцій, фізичного стану та когнітивної мобільності, на стресостійкість студентів в умовах різних стресових факторів. Перспективним є також аналіз впливу соціальних моделей підтримки, зокрема наставництва, групових взаємодій та сімейної участі, на зміцнення конструктивних механізмів подолання стресу.

✦ Подяки

Немає.

✦ Фінансування

Немає.

✦ Конфлікт інтересів

Немає.

✦ Джерела

[1] Ben Fadhel, S.E., & Adawi, T.R.T. (2020). Perceived stress and coping strategies among university students. *European Journal of Research in Medical Sciences*, 8(1), 19-25.

[2] Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20.

[3] Buzhynska, S.M., Skliar, S.S., & Danilich-Skakun, A.A. (2021). Stress resilience of students as a component of academic success in higher education institutions. *Habitus. General Psychology. History of Psychology*, 23, 55-59. doi: 10.32843/2663-5208.2021.23.9.

[4] Chykhantsova, O. (2021). *Psychological foundations of personality resilience*. Kyiv: Talkom.

[5] Dubchak, H. (2018). Analysis of coping behavior strategies of modern students. *Actual Problems of Psychology: Collection of Scientific Works of H.S. Kostiuk Institute of Psychology, NAPS of Ukraine*, 5(18), 55-63.

[6] Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire: Research edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

[7] Hatunoglu, B.Y. (2020). Stress coping strategies of university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(5), 1320-1336. doi: 10.18844/cjes.v15i5.5502.

[8] Kovich, M.K., Simpson, V.L., Foli, K.J., Hass, Z., & Phillips, R.G. (2023). Application of the PERMA model of well-being in undergraduate students. *International Journal of Community Well-Being*, 6(1). doi: 10.1007/s42413-022-00184-4.

[9] Kozlovska, Yu.S. (2025). Influence of coping strategies on stress levels of university students. *Scientific Notes of V.I. Vernadsky Taurida National University. Psychology. Pedagogical and Developmental Psychology*, 36(75), 123-127. doi: 10.32782/2709-3093/2025.3/18.

[10] Kresan, O.D., Kresan, T.D., & Smolyaninova, S.V. (2025). Coping strategies of students in arts specialties as a factor of their stress resilience. *Scientific Bulletin of Sivershchyna. Series: Education, Social and Behavioral Sciences*, 2(15), 69-83.

[11] Kulakov, R., & Kulakova, L. (2024). Psychological features of coping strategies manifestation in students with different levels of stress resilience. *Psychology: Reality and Prospects*, 1(22), 34-41. doi: 10.35619/prap_rv.v1i22.367.

[12] Litwic-Kaminska, K., *et al*. (2023). Resilience, positivity and social support as perceived stress predictors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19), article number 6892. doi: 10.3390/ijerph20196892.
[13] Mazai, L. (2023). The internal factors of stress resistance as elements of future psychologists' professional resourcefulness. *Personality and Environmental Issues*, 2(5), 35-44. doi: 10.31652/2786-6033-2023-3(5)-35-44.
[14] Melnychuk, I., & Horska, H. (2023). Features of using coping strategies at different stress levels in adolescence. *Psychology. Scientific Notes*, 1, 52-57. doi: 10.32782/cusu-psy-2023-1-7.
[15] Mozid, N.E. (2022). Association between psychological distress and coping strategies among students engaged in online learning. *PLoS ONE*, 17(7), article number e0270877. doi: 10.1371/journal.pone.0270877.
[16] Nadyukova, I., & Frenzel, A.C. (2025). Ukrainian teachers' stress and coping during the war: Results from a mixed methods study. *Teaching and Teacher Education*, 157, article number 104941. doi: 10.1016/j.tate.2025.104941.
[17] Puchno, S.V. (2023). Stress resistance of higher education students as a psychological problem. *Slobozhansky Scientific Bulletin. Psychology Series*, 1, 44-48. doi: 10.32782/psyspu/2023.1.7.
[18] Sak, L., & Maluk, N. (2025). Research on the psychological resources of Ukrainians in overcoming war-induced distress, analysis of the experience of the civilian population in self-help. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 10(2). doi: 10.26766/pmgp.v10i2.617.
[19] Sayis, B., Beardsley, M., & Portero-Tresserra, M. (2024). Multimodal assessment of best possible self as a self-regulatory activity for the classroom. *ArXiv*. doi: 10.48550/arXiv.2401.08424.
[20] Schwarzer, R. (2024). Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 57, article number 101393. doi: 10.1016/j.cobeha.2024.101393.
[21] Serdiuk, L. (2021). Internal resources of psychological well-being of personality. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 2-3(23), 91-99. doi: 10.31108/2.2021.2.23.10.
[22] Serdiuk, L. (2022). Wiesbaden questionnaire of positive psychotherapy and family therapy (WIPPF 2.0) by Nossrat Peseschkian for diagnosing internal resources of personality. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 3-4(27), 130-141. doi: 10.31108/2.2022.3.27.13.
[23] Tyutiunnyk, M. (2025). *Personal resources as a factor of stress resilience in wartime conditions*. (Master's thesis, Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman, Kyiv, Ukraine).
[24] Wolfner, C., Ott, C., Upshaw, K., Stowe, A., Schwiebert, L., & Lanzi, R.G. (2023). Coping strategies and help-seeking behaviors of college students and postdoctoral fellows with disabilities or pre-existing conditions during COVID-19. *Disabilities*, 3(1), 62-86. doi: 10.3390/disabilities3010006.
[25] 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.

The influence of personal resources and coping strategies on students' stress resilience

Olena Ovcharenko
PhD in Psychological Sciences, Senior Lecturer
Open International University of Human Development "Ukraine"
03115, 23 Lvivska Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-8589-1353

✦ **Abstract.** In contemporary conditions of heightened psycho-emotional strain, students are increasingly confronted with difficulties related to academic activities, social adaptation, interpersonal interaction, and uncertainty about the future. Prolonged stress has a negative impact on mental health, academic performance, and quality of life, which underscores the importance of studying the mechanisms of psychological resilience. Personal resources – cognitive, emotional, motivational, and social – play a key role in ensuring stress resilience, determining an individual's ability to respond appropriately to challenges, adapt to change, and effectively solve life tasks. Coping strategies act as a practical mechanism for the implementation of these resources and ensure the regulation of the psycho-emotional state. The aim of the study was to determine the influence of personal resources and coping strategies on students' stress resilience, as well as to identify the interrelationships between psychological resources, coping methods and adaptive capabilities in academic and social environments. A total of 199 students from higher education institutions took part in the study. Of these, 175 were in Ukraine when completing the questionnaires, and 24 were abroad. The study was conducted in 2022-2024 – a period of heightened stress caused by military events. The WIPPF 2.0 questionnaire was used to assess personal resources, and the "Coping Strategies" questionnaire by Richard Lazarus was employed to identify dominant ways of coping with stress. The results showed that students predominantly use a combination of problem-focused and emotion-focused coping strategies, while avoidance is used less frequently but is characterised by significant individual variability. A higher level of development of personal resources (in particular primary and secondary abilities) is associated with more constructive coping with difficulties and a lower tendency towards avoidance. Social support models (family, peers, mentors) contribute to the use of problem-focused strategies, positive reappraisal of situations, and a reduction in avoidant behaviour. The highest level of stress resilience is ensured by the integration of personal and social resources, which is reflected in more adaptive forms of behaviour

✦ **Keywords:** adaptation; psycho-emotional strain; self-regulation; avoidance; mental well-being

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 72-80
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Сайт журналу: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 159.923
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-71-79

Технології віртуальної реальності у системі психологічної допомоги військовослужбовцям після участі в бойових діях

Любов Помиткіна*

Доктор психологічних наук, професор
Державний університет «Київський авіаційний інститут»
03058, просп. Любомира Гузара, 1, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0002-2148-9728

✦ **Анотація.** Метою статті було здійснення теоретичного аналізу можливостей застосування технологій віртуальної реальності у системі психологічної допомоги військовослужбовцям після участі в бойових діях. Розглянуто психологічні наслідки бойового досвіду, зокрема посттравматичний стресовий розлад, тривожні стани, порушення емоційної регуляції та труднощі соціальної адаптації, які зумовлюють необхідність пошуку інноваційних підходів психологічної підтримки. Проаналізовано сучасні наукові публікації, присвячені використанню терапії віртуальної реальності (VR-терапії) у роботі з бойовою психотравматизацією. Обґрунтовано теоретичні засади використання віртуальної реальності як імерсивного психологічного інструменту, що поєднує когнітивні, емоційні та сенсомоторні компоненти досвіду. Визначено основні напрями застосування VR-терапії у психологічній реабілітації військовослужбовців, зокрема експозиційну роботу з травматичними спогадами, розвиток навичок емоційної регуляції, відновлення психологічних ресурсів, а також соціальну й професійну реадаптацію. Окрему увагу приділено ресурсним VR-середовищам, спрямованим на відновлення психоемоційного стану та формування навичок саморегуляції. Окреслено переваги та обмеження використання VR-технологій у психологічній практиці, а також перспективи їх інтеграції у систему психологічної допомоги військовим в Україні. Визначено, що VR-терапія може ефективно застосовуватися у межах експозиційної роботи з травматичними спогадами, розвитку навичок емоційної регуляції, відновлення психологічних ресурсів, а також у процесі соціальної та професійної реадаптації військовослужбовців. Використання імерсивних віртуальних середовищ дозволяє створювати безпечні умови для поступового опрацювання бойового досвіду та знижувати ризик ретравматизації. Практична цінність дослідження полягає у визначенні можливостей інтеграції VR-технологій у практику психологічної допомоги військовослужбовцям та окресленні орієнтирів для впровадження імерсивних терапевтичних інструментів у програми психологічної реабілітації ветеранів бойових дій

✦ **Ключові слова:** реабілітація; комбатанти; посттравматичний стресовий розлад; іммерсивні технології; експозиційна терапія

✦ Вступ

Сучасні воєнні конфлікти супроводжуються значним зростанням кількості військовослужбовців, які зазнають психотравматичного впливу бойових дій. Хронічний стрес, безпосередня загроза життю, втрати побратимів, поранення та моральні дилеми зумовлюють формування широкого спектра психологічних порушень, серед яких особливе місце займають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні та депресивні стани, порушення сну й емоційної регуляції. У зв'язку з цим проблема ефективної психологічної допомоги військовослужбовцям після участі в бойових діях набуває особливої актуальності.

Приклад цитування::
Pomytkina, L. (2026). Virtual reality technologies in the system of psychological assistance to military personnel after participating in combat operations. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 71-79. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-71-79.

Історія статті: Отримано: 29.10.2025; Доопрацьовано: 20.02.2026; 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

Традиційні психотерапевтичні підходи, засновані переважно на вербалізації травматичного досвіду, не завжди є достатньо ефективними у роботі з військовослужбовцями, для яких характерні труднощі емоційного саморозкриття, уникання спогадів та високий рівень психологічного контролю. Це зумовлює потребу у впровадженні інноваційних методів психологічної реабілітації, здатних забезпечити безпечне, контрольоване та водночас ефективне опрацювання бойової психотравми. Одним із таких перспективних напрямів є використання технологій віртуальної реальності (VR) у системі психологічної допомоги.

VR-терапія дозволяє моделювати реалістичні або символічні середовища, у яких військовослужбовці можуть поступово опрацьовувати травматичний досвід, розвивати навички емоційної регуляції, відновлювати когнітивні функції та адаптуватися до умов мирного життя. Важливою перевагою VR є можливість індивідуалізації терапевтичного впливу та зниження ризику ретравматизації завдяки контролю інтенсивності стимулів. Незважаючи на активний розвиток технологій VR у психотерапії та психологічній реабілітації військовослужбовців в Європейському Союзі та Сполучених Штатах Америки, де VR-експозиційна терапія широко застосовується для лікування ПТСР та інших травматичних станів, в Україні використання цих технологій у системі психологічної допомоги ветеранам бойових дій залишається недостатньо систематизованим на теоретичному та методологічному рівнях (Difede *et al.*, 2022). Дослідження S. Folke *et al.* (2023) та L. Loucks *et al.* (2025) засвідчили, що VR-терапія створює контрольоване та безпечне середовище для поступової експозиції до травматичних спогадів, що сприяє зниженню симптомів ПТСР та покращенню психологічної адаптації військовослужбовців після бойового досвіду. Це зумовлює необхідність узагальнення сучасних наукових підходів, аналізу можливостей та обмежень застосування VR у роботі з військовослужбовцями після участі в бойових діях.

Праця N.V. Pavlyk (2024) присвячена аналізу основних напрямів психологічної реабілітації військових у контексті їх професійної та соціальної адаптації. N.V. Pavlyk розглядала психологічну реабілітацію як багаторівневий процес, що поєднує психотерапевтичну допомогу, психоосвіту та соціальну підтримку. Особливу увагу приділено необхідності індивідуалізації реабілітаційних програм з урахуванням глибини травматичного досвіду, мотиваційних особливостей і ресурсів особистості військовослужбовця. Висновки дослідження підкреслюють актуальність пошуку таких методів психологічної допомоги, які дозволяють працювати з травмою у щадному режимі, що робить доцільним звернення до VR-технологій як допоміжного інструменту психологічної реабілітації. У статті Ya. Pylypchuk & L. Ponomarenko (2024) здійснено ґрунтовний огляд наукових підходів до проблеми психологічної травматизації внаслідок воєнних подій. Автори узагальнюють доробок українських дослідників щодо особливостей психотравми, механізмів її подолання та ролі міждисциплінарної взаємодії у процесі реабілітації. У роботі наголошується на обмеженості традиційних вербальних методів психологічної допомоги та необхідності впровадження нових форматів роботи, що поєднують когнітивні, емоційні та сенсомоторні компоненти. Такий підхід корелює з можливостями VR-терапії, яка дозволяє інтегрувати тілесний та емоційний досвід у процес психологічної реабілітації. Дослідники Z.Ya. Kovalchuk & N.Ye. Zavadska (2025) описали етапи психологічної реабілітації та відновлення професійної діяльності фахівців силових структур, такі як, оцінка психологічного стану, психотерапевтичне втручання, фізичне відновлення, реінтеграція в професійну діяльність, психологічна адаптація, моніторинг та корекція процесу реабілітації з метою уникнення рецидивів психологічних проблем. Результати їхніх досліджень мають велике практичне значення та безперечно можуть бути використані у процесі ресоціалізації та реабілітації військових. Публікації S.A. Kamkuimo *et al.* (2021) та H. Kim *et al.* (2025) також підтвердили ефективність VR-експозиційної терапії у лікуванні ПТСР та пов'язаних із бойовим досвідом психотравмуючих станів.

Водночас питання системного використання VR-технологій залишається недостатньо розробленим, що зумовлює актуальність подальшого теоретичного аналізу можливостей їх інтеграції у систему психологічної допомоги військовослужбовцям після участі в бойових діях. Мета дослідження полягала в оцінці можливостей інтеграції VR технологій у процес психологічної реабілітації військовослужбовцівпісля участі в бойових діях. Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження: проаналізувати сучасні наукові публікації щодо використання VR у психологічній реабілітації військовослужбовців; розкрити теоретико-методологічні засади та основні напрями застосування VR-терапії у роботі з наслідками бойової психічної травми; визначити переваги, обмеження та перспективи впровадження VR-технологій у систему психологічної допомоги військовослужбовцям.

✦ Огляд літератури

Проблематика застосування VR-технологій у психологічній реабілітації військовослужбовців активно розробляється у сучасних наукових дослідженнях. Особлива увага приділяється можливостям використання VR як інноваційного інструменту в роботі з ПТСР, тривожними станами, порушеннями емоційної регуляції та когнітивними дисфункціями, що виникають унаслідок бойового досвіду. В сучасному науковому дискурсі питання психологічної реабілітації військовослужбовців розглядається переважно в контексті комплексного підходу до подолання наслідків бойової психотравми. Особливу цінність для даного дослідження становлять праці українських учених 2024-2025 років, у яких проблема психологічної реабілітації військовослужбовців

розглядається в контексті сучасних воєнних викликів та пошуку інноваційних форм психологічної допомоги. У статті V.H. Panok & V.V. Predko (2024) проблема психологічної допомоги військовослужбовцям розглядалася крізь призму концепції посткризового розвитку. Автори підкреслили, що пережитий бойовий досвід не обмежується лише травматичними наслідками, а може стати підґрунтям для особистісних змін за умови своєчасної та професійної психологічної підтримки. У роботі наголошено на необхідності переходу від виключно компенсаторної моделі реабілітації до підходів, орієнтованих на відновлення психологічних ресурсів, сенсів і життєвої перспективи військовослужбовців. Хоча автори безпосередньо не аналізували цифрові технології, їхня концепція посткризового розвитку створила теоретичне підґрунтя для впровадження інноваційних методів, зокрема VR, як інструментів безпечного опрацювання травматичного досвіду та стимулювання адаптаційних процесів.

У праці Ye.O. Romanenko *et al.* (2021) акцентувалося на необхідності впровадження новітніх технологій психологічної допомоги в умовах воєнного часу. Метою психокорекції має бути нормалізація психоемоційного стану, спрямована на зменшення проявів агресії, імпульсивності, депресивного настрою, обсесивно-компульсивних і вегетативних порушень, встановлення та відновлення соціальних зв'язків, суб'єктивне покращення самопочуття та настрою, підвищення психосоціальної адаптації. Спеціальні психокорекційні вправи, спрямовані на досягнення емоційної стабілізації, нормалізацію самооцінки, вироблення адекватних і ефективних стратегій поведінки та взаємодії з оточуючими з обов'язковою рефлексією. Такі тенденції в дослідницькому середовищі свідчать про формування цілісного наукового бачення психологічної реабілітації військовослужбовців, орієнтованого на посткризовий розвиток, ресурсне відновлення та інноваційні підходи до психологічної допомоги. Зокрема, результати L.V. Eshuis *et al.* (2021) засвідчили, що використання VR-технологій дозволяє створювати контрольовані терапевтичні середовища для відтворення травматичних ситуацій, що сприяє поступовій експозиції до травматичних спогадів і зниженню інтенсивності тривожних реакцій. L.V. Eshuis *et al.* також підкреслили, що застосування імерсивних віртуальних середовищ сприяє зменшенню уникальної поведінки та підвищує залученість пацієнтів до терапевтичного процесу, що позитивно впливає на ефективність психотерапевтичних інтервенцій Систематичні огляди O.D. Kothgassner *et al.* (2019) та L. Dellazizzo *et al.* (2023) присвячені застосуванню VR-технологій у поєднанні з когнітивно-поведінковою терапією при лікуванні тривожних і посттравматичних розладів, зокрема пов'язаних із бойовим досвідом. Результати цих досліджень засвідчили високу ефективність VR-експозиційної терапії у структурі когнітивно-поведінкових інтервенцій. Показано, що використання імерсивних віртуальних середовищ сприяє більш контрольованій експозиції до травматичних стимулів, зменшенню уникальної поведінки та підвищенню ефективності психотерапевтичного процесу у пацієнтів із тривожними та посттравматичними розладами.

Додатково, O.D. Kothgassner *et al.* (2019) продемонстрували ефективність VR-експозиційної терапії у лікуванні ПТСР у військовослужбовців та ветеранів. Зокрема, результати клінічних досліджень і систематичних оглядів засвідчують, що VR-експозиція демонструє ефективність, порівнянну з традиційними методами тривалої експозиційної терапії, при цьому часто характеризується вищою прийнятністю для пацієнтів і кращим рівнем залученості до терапевтичного процесу. D. Freeman *et al.* (2017) також підкреслили значний потенціал VR-технологій у регуляції тривожних реакцій у клінічних популяціях, що робить цей підхід перспективним для використання у психологічній допомозі військовослужбовцям після участі в бойових діях. Виявлено потенціал імерсивних віртуальних середовищ у процесах емоційної регуляції, формуванні адаптивних копінг-стратегій та нормалізації психофізіологічних реакцій у осіб, які пережили травматичні події. Аналіз, проведений L. Dellazizzo *et al.* (2023), засвідчив активне впровадження VR-терапії у програми психологічної підтримки ветеранів, де вона розглядається як перспективна інноваційна інтервенція для роботи з наслідками бойової психічної травми.

Окремий напрям досліджень присвячений застосуванню VR-технологій для емоційної регуляції, зниження рівня тривожності та відновлення когнітивних функцій у військовослужбовців після пережитих бойових травматичних подій. J. Difede *et al.* (2022) зазначали, що імерсивні VR-середовища можуть ефективно використовуватися для моделювання терапевтичних ситуацій, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції та поступове зниження інтенсивності тривожних реакцій. Дослідники також підкреслили важливість сенсомоторних і тілесно-орієнтованих компонентів психічної травми, що робить VR-технології особливо релевантними інструментами у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців та ветеранів бойових дій. Таким чином, використання VR-технологій у поєднанні з когнітивно-поведінковими психотерапевтичними техніками сприяє значному зниженню тривожної симптоматики, інтенсивності травматичних переживань та уникальної поведінки (Difede *et al.*, 2022; Dellazizzo *et al.*, 2023). Таким чином, аналіз вищезгаданих публікацій продемонстрував про зростаючий інтерес до використання VR-технологій у психологічній допомозі військовослужбовцям на міжнародному рівні та водночас про недостатню систематизацію цього напряму в українських дослідженнях. Це зумовлює актуальність подальшого теоретичного аналізу можливостей, переваг та обмежень VR-терапії у системі психологічної допомоги військовослужбовцям після участі в бойових діях.

✦ Матеріали та методи

Дослідження мало теоретико-аналітичний характер і спрямоване на узагальнення сучасних наукових підходів до використання VR-технологій у системі психологічної допомоги та реабілітації військовослужбовців після участі в бойових діях. Тип дослідження – оглядово-аналітичне з елементами порівняльного аналізу наукових джерел. Об'єктом виступала система психологічної допомоги та реабілітації військовослужбовців, які зазнали психотравматичного впливу бойових дій. Предметом – можливості та особливості застосування VR-технологій як інструменту психологічної підтримки, терапії та відновлення психоемоційного стану комбатантів. Дизайн дослідження передбачав проведення систематизованого теоретичного аналізу наукових публікацій, присвячених використанню VR-технологій у клінічній психології, психотерапії травми та реабілітації військовослужбовців. До аналізу було включено наукові статті, опубліковані в рецензованих журналах, а також матеріали міждисциплінарних досліджень, що охоплюють галузі психології, медицини, нейронаук та цифрових терапевтичних технологій. Джерельна база дослідження включала праці Ye.O. Romanenko *et al.* (2021), O.D. Kothgassner *et al.* (2019) та V.H. Panok & V.V. Predko (2024), що висвітлюють сучасні підходи до вивчення цих напрямів і їхній вплив на розвиток психологічної реабілітації.

VR-терапія позиціонувалась як інноваційний інструмент для психологічної реабілітації військовослужбовців, що пережили бойовий досвід. Зокрема аналіз зосередився на таких напрямах: VR-експозиція – для опрацювання травматичних спогадів; VR-емоційна регуляція – для розвитку навичок емоційного самоконтролю; VR-ресурсні середовища – для відновлення позитивного емоційного досвіду; VR-соціальна та професійна реадаптація – для підготовки до адаптації в мирному житті та професійного функціонування. У ході дослідження було використано комплекс методів. Першим з них став теоретичний аналіз наукової літератури, який дозволив визначити основні напрями використання VR-технологій у психологічній реабілітації військовослужбовців. Також було застосовано порівняльний аналіз, що забезпечив можливість співставлення різних підходів до використання VR в терапії посттравматичних станів, зокрема ПТСР, а також тривожних та депресивних проявів. Для систематизації результатів попередніх емпіричних досліджень та визначення потенційних терапевтичних ефектів VR-технологій був використаний метод узагальнення. Останнім методом став метод концептуального синтезу, який дозволив інтегрувати результати різних дослідницьких підходів у цілісну модель використання VR в системі психологічної підтримки комбатантів. Застосування зазначених підходів і методів дозволило сформувати узагальнене уявлення про терапевтичний потенціал VR-технологій, визначити їхні переваги та обмеження, а також окреслити перспективні напрями їх інтеграції у практику психологічної реабілітації військовослужбовців.

✦ Результати та обговорення

Участь у бойових діях є одним із найпотужніших психотравматичних чинників, що впливає на психічне здоров'я військовослужбовців. Бойовий досвід часто супроводжується хронічним стресом, постійною загрозою життю, втратою побратимів, необхідністю прийняття морально складних рішень, що в сукупності зумовлює розвиток широкого спектра психологічних порушень. Найбільш поширеними серед них є ПТСР, тривожні й депресивні стани, порушення сну, емоційне оніміння, підвищена дратівливість та труднощі соціальної адаптації. Психологічна реабілітація військовослужбовців має виходити за межі виключно симптоматичного підходу та бути спрямованою на відновлення особистісних ресурсів, здатності до саморегуляції та професійного функціонування. У цьому контексті концепція посткризового розвитку розглядає травматичний досвід не лише як джерело деструктивних наслідків, а і як потенційний ресурс особистісних змін за умови належної психологічної підтримки (Pylypchuk & Ponomarenko, 2024; Kovalchuk & Zavadska, 2025). Разом із тим традиційні вербальні психотерапевтичні методи не завжди є достатньо ефективними у роботі з військовослужбовцями. Це пов'язано з особливостями військової культури, високим рівнем психологічного контролю, униканням травматичних спогадів та складнощами у вербалізації емоційних переживань. Зазначені чинники зумовлюють необхідність пошуку таких форм психологічної допомоги, які дозволяють працювати з травмою опосередковано, через сенсомоторний, емоційний та образний досвід. У сучасній психологічній практиці VR розглядається як імерсивне комп'ютерно змодельоване середовище, що створює у користувача відчуття присутності та взаємодії з віртуальним простором (Maples-Keller *et al.*, 2017; 2019). З теоретичної точки зору, VR поєднує у собі когнітивні, емоційні та тілесні компоненти досвіду, що робить її ефективним інструментом психологічного впливу. У межах когнітивно-поведінкового підходу VR використовується передусім як засіб контрольованої експозиції. Віртуальні середовища дозволяють поступово відтворювати травматичні стимули з можливістю регулювання їх інтенсивності, що сприяє зниженню уникання та формуванню нових адаптивних реакцій. Такий підхід є особливо актуальним для роботи з бойовою травмою, де пряма уява або вербальна реконструкція подій може бути надмірно травматичною. З позицій тілесно-орієнтованих і сенсомоторних підходів VR розглядається як засіб інтеграції тілесних реакцій, емоцій і когнітивних оцінок. Віртуальне середовище активує сенсорні канали сприйняття, що дозволяє працювати з імпліцитною пам'яттю травми, яка часто не усвідомлюється на вербальному рівні (Kaczkurkin *et al.*, 2016). Це особливо важливо у випадках, коли травматичний досвід «закарбовується» у вигляді тілесних реакцій і автоматичних емоційних відповідей.

Доцільно виокремити кілька ключових напрямів використання VR-технологій у роботі з військовослужбовцями після участі в бойових діях. Першим напрямом є VR-експозиційна терапія, спрямована на опрацювання травматичних спогадів. У цьому випадку віртуальні середовища моделюють ситуації, пов'язані з бойовим досвідом, що дозволяє клієнту поступово стикатися з травматичними стимулами у безпечних умовах терапевтичного простору. Другим напрямом є використання VR для розвитку навичок емоційної регуляції та зниження рівня тривожності. Віртуальні середовища релаксаційного або ресурсного характеру сприяють стабілізації психоемоційного стану, відновленню відчуття контролю та безпеки. Третім напрямом є застосування VR у процесі професійної та соціальної реадаптації військовослужбовців. Моделювання цивільних або професійних ситуацій у віртуальному просторі дозволяє відпрацьовувати соціальні ролі, комунікативні навички та сценарії поведінки, необхідні для повернення до мирного життя. Разом з тим, необхідно визначити переваги та обмеження застосування VR. До основних переваг використання VR-терапії у психологічній реабілітації військовослужбовців відносять високий рівень залученості клієнта, можливість індивідуалізації терапевтичного впливу, контроль інтенсивності стимулів та зниження ризику ретравматизації. Крім того, VR може підвищувати мотивацію до терапії у тих військовослужбовців, які скептично ставляться до традиційних форм психологічної допомоги. Водночас застосування VR має і певні обмеження. Серед них – потреба у спеціалізованому технічному обладнанні, необхідність підготовки фахівців, а також можливі індивідуальні реакції у вигляді сенсорного перевантаження або кіберзапаморочення. Це зумовлює важливість ретельного відбору клієнтів і поетапного впровадження VR-технологій у систему психологічної допомоги. Узагальнена модель застосування VR у системі психологічної реабілітації військовослужбовців продемонстрована на Рисунку 1.

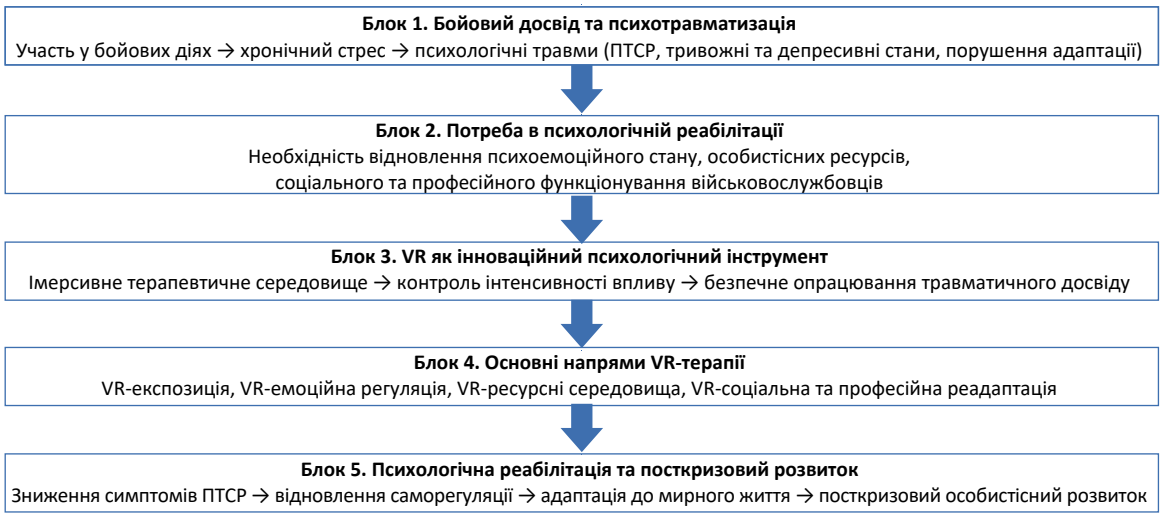

Рисунок 1. *Концептуальна модель застосування VR-технологій у системі психологічної реабілітації військовослужбовців*

Джерело: *розроблено автором*

Модель відображає послідовний процес психологічної реабілітації військовослужбовців після пережитого бойового досвіду. Участь у бойових діях та тривалий вплив стресових факторів можуть призводити до психотравматизації, що зумовлює потребу в психологічній допомозі та відновленні психоемоційного стану. У цьому процесі VR-технології виступають інноваційним терапевтичним інструментом, який дозволяє безпечно опрацьовувати травматичний досвід у контрольованому імерсивному середовищі. Використання різних напрямів VR-терапії (експозиційної, ресурсної, емоційної регуляції та реадаптації) сприяє зниженню симптомів ПТСР, відновленню саморегуляції та успішній адаптації військовослужбовців до мирного життя, що в перспективі може сприяти їхньому посткризовому особистісному розвитку. Основні напрями застосування VR-терапії у психологічній реабілітації військовослужбовців узагальнено в Таблиці 1.

Таблиця 1. *Основні напрями застосування VR-технологій у психологічній реабілітації військовослужбовців*

Напрям застосування VR-терапії	Мета психологічного впливу	Основні психологічні ефекти
VR-експозиційна терапія	Опрацювання травматичних спогадів, зниження уникання травматичних стимулів	Зменшення інтенсивності симптомів ПТСР, зниження тривожності, формування адаптивних реакцій
VR як засіб емоційної регуляції	Стабілізація психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції	Зниження рівня напруження, підвищення відчуття безпеки та контролю

Таблиця 1. *Продовження*

Напрям застосування VR-терапії	Мета психологічного впливу	Основні психологічні ефекти
VR-ресурсні середовища	Активація психологічних ресурсів, відновлення позитивного емоційного досвіду	Підвищення стресостійкості, відновлення емоційної рівноваги
VR у соціальній реадаптації	Відпрацювання соціальних ролей та комунікативних навичок	Полегшення адаптації до мирного життя, зменшення соціальної ізоляції
VR у професійній реабілітації	Моделювання професійних ситуацій та відновлення навичок діяльності	Підвищення впевненості у власних можливостях, готовність до професійної діяльності

Джерело*: розроблено автором*

Як показано у Таблиці 1, VR-технології можуть застосовуватися не лише для експозиційної терапії, а й у процесі емоційної регуляції, соціальної та професійної реадаптації військовослужбовців. Отже, аналіз основних напрямів застосування VR у психологічній реабілітації військовослужбовців засвідчує їхній значний терапевтичний потенціал та багатовимірність психологічного впливу. Використання VR-технологій дозволяє інтегрувати різні підходи психологічної допомоги – від клінічно орієнтованої експозиційної терапії до ресурсно-відновлювальних і соціально-адаптаційних практик, що особливо актуально в умовах посттравматичних наслідків бойового досвіду. Найбільш дослідженим напрямом є VR-експозиційна терапія, яка сприяє безпечному опрацюванню травматичних спогадів, поступовому зниженню уникання травматичних стимулів і, як наслідок, зменшенню симптоматики ПТСР. Водночас застосування VR як інструменту емоційної регуляції та створення ресурсних віртуальних середовищ демонструє ефективність у стабілізації психоемоційного стану, відновленні відчуття безпеки, формуванні навичок саморегуляції та підвищенні стресостійкості військовослужбовців. Окрему цінність мають можливості VR у сфері соціальної та професійної реадаптації. Моделювання соціальних і професійних ситуацій сприяє поступовому поверненню до мирного життя, розвитку комунікативних компетентностей, подоланню соціальної ізоляції та відновленню впевненості у власних професійних можливостях. Це особливо важливо для комплексної реабілітації ветеранів, оскільки психологічне відновлення тісно пов'язане з соціальною інтеграцією та професійною самореалізацією. У Таблиці 2 подані основні психологічні, нейрофізіологічні та соціальні наслідки використання цього підходу.

Таблиця 2. *Основні наслідки застосування VR-терапії у реабілітації ветеранів*

Категорія наслідків	Позитивні ефекти	Механізм впливу	Можливі ризики
Психологічні	Зменшення симптомів ПТСР (флешбеки, кошмари, уникання)	Контрольована експо-зиція до травматичних спогадів у безпечному середовищі	Повторна травматизація при надмірній інтенсивності
	Зниження тривожності та депресії	Релаксаційні VR-сценарії, когнітивно-поведінкові вправи	Емоційне виснаження
	Покращення емоційної регуляції	Тренування навичок самоконтролю та усвідомленості	Тимчасове посилення тривоги
	Відновлення відчуття контролю	Активна взаємодія з віртуальним середовищем	Фрустрація при складних сценаріях
Нейрофізіологічні	Зниження гіперактивності мигдалеподібного тіла	Десенсибілізація страхових реакцій	Перевантаження нервової системи
	Покращення роботи префронтальної кори	Посилення когнітивного контролю	Тимчасовий когнітивний дискомфорт
	Формування нових нейронних зв'язків	Нейропластичність через повторюваний досвід	Нестійкий ефект без регулярності
	Зниження соматичних проявів стресу	Регуляція вегетативної нервової системи	Кіберзапаморочення
Соціальні	Покращення комунікативних навичок	Моделювання соціальних ситуацій	Уникання реальної взаємодії
	Зменшення соціальної ізоляції	Групова VR-терапія, відчуття підтримки	Надмірна залежність від віртуального середовища
	Полегшення адаптації до цивільного життя	Симуляція побутових та професійних сценаріїв	Розрив між віртуальним та реальним досвідом
	Підвищення мотивації до терапії	Інтерактивність та новизна технології	Зниження інтересу при довготривалому використанні

Джерело*: розроблено автором*

Аналіз психологічних, нейрофізіологічних та соціальних наслідків застосування VR-технологій у реабілітації ветеранів свідчить про їхній комплексний терапевтичний потенціал. VR не лише сприяє зменшенню симптомів ПТСР, тривожності та депресії, але й впливає на глибинні механізми регуляції страху та стресу на нейрофізіологічному рівні. Через механізми контрольованої експозиції та нейропластичності відбувається поступова перебудова реакцій мозку на травматичні тригери. Окрім індивідуального психологічного ефекту, VR-терапія має значущий соціальний вимір: вона полегшує повернення ветеранів до цивільного життя, зменшує соціальну ізоляцію та підвищує мотивацію до участі в реабілітаційних програмах. Водночас ефективність такого підходу безпосередньо залежить від професійного супроводу, індивідуального

підбору сценаріїв і дозованого застосування технології. Без належного контролю можливі ризики повторної травматизації або емоційного перевантаження. Таким чином, VR-технології постають перспективним інструментом комплексної психологічної реабілітації військовослужбовців, що поєднує терапевтичні, адаптаційні та профілактичні функції. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення стандартизованих програм VR-реабілітації, оцінку їх довготривалої ефективності, а також інтеграцію цих технологій у систему психологічної допомоги військовим і ветеранам.

Результати здійсненого теоретичного аналізу узгоджуються з висновками низки інших досліджень, присвячених застосуванню VR-технологій у лікуванні ПТСР. Перші системні спроби використання VR-експозиції в психотерапії бойової травми були представлені D.J. Ready *et al.* (2010) та R.N. McLay *et al.* (2011), які продемонстрували можливість відтворення бойових ситуацій у контрольованому терапевтичному середовищі. Вони показали, що поступове зниження інтенсивності травматичних реакцій у ветеранів є можливим завдяки VR-технологіям, що дозволяє пацієнтам знову пережити травматичні ситуації в безпечних умовах, поступово адаптуючи їхню психіку до сприйняття цих ситуацій без надмірного стресу. Подальші дослідження, зокрема E. Carl *et al.* (2019), W. Deng *et al.* (2019) та S. Heo & J.-H. Park (2022) засвідчили, що VR-експозиційна терапія не тільки демонструє ефективність, яка співставна з традиційною тривалою експозиційною терапією, але й має переваги, зокрема вищий рівень залученості пацієнтів до психотерапевтичного процесу. Крім того, вона характеризується кращою переносимістю інтервенцій, оскільки пацієнти відчувають себе більш комфортно в умовах, де контрольована інтенсивність травматичних стимулів дає змогу поступово знижувати стресові реакції без перегрузки емоційного стану. Ці результати заклали підґрунтя для подальшого розвитку VR-технологій у клінічній практиці.

Сучасний етап розвитку досліджень характеризується значним розширенням наукової доказової бази. Зокрема, результати A. Vianez *et al.* (2022) також засвідчили ефективність VR-експозиційної терапії у зниженні симптомів ПТСР, тривожності та уникальної поведінки. Вони зазначають, що VR-терапія може бути такою ж ефективною, як і традиційні методи, але з більшою гнучкістю в адаптації до потреб пацієнта. L. Loucks *et al.* (2025) підкреслили важливість використання імерсивних віртуальних середовищ для формування навичок емоційної регуляції, відновлення когнітивного функціонування та підвищення адаптаційного потенціалу військовослужбовців після пережитих бойових травматичних подій. Вони виявили, що VR-технології значно сприяють відновленню здатності до саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану військових. Отже, VR-технології поступово трансформувалися з експериментального інструменту психотерапії у повноцінний компонент комплексних програм психологічної реабілітації військовослужбовців. Це дозволяє ефективно інтегрувати новітні технології у процес відновлення психоемоційного здоров'я. У цьому контексті результати проведеного теоретичного аналізу підтвердили перспективність використання VR-технологій у системі психологічної допомоги військовим, зокрема в поєднанні з когнітивно-поведінковими та експозиційними психотерапевтичними підходами.

✦ Висновки

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що технології VR є перспективним і науково обґрунтованим інструментом психологічної реабілітації військовослужбовців після участі в бойових діях. Особливості бойової психотравматизації, пов'язані з інтенсивністю стресових впливів, труднощами вербалізації травматичного досвіду та тенденцією до уникання, зумовлюють необхідність застосування інноваційних підходів психологічної допомоги, здатних інтегрувати когнітивні, емоційні та тілесні компоненти переживань. У результаті аналізу встановлено, що VR-терапія може ефективно застосовуватися у межах експозиційної роботи з травматичними спогадами, розвитку навичок емоційної регуляції, відновлення психологічних ресурсів, а також у процесі соціальної та професійної реадаптації військовослужбовців. Використання імерсивних віртуальних середовищ дозволяє створювати безпечні умови для поступового опрацювання бойового досвіду та знижувати ризик ретравматизації. Виявлено, що VR-технології органічно доповнюють існуючі моделі психологічної реабілітації, зокрема когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані та ресурсно-орієнтовані підходи. Водночас їх застосування потребує чіткого методологічного обґрунтування, дотримання етичних стандартів та підготовки фахівців, здатних інтегрувати технологічні інструменти у психологічну практику. Узагальнена модель застосування VR-технологій продемонструвала важливість інтеграції різних терапевтичних підходів для ефективної реабілітації військовослужбовців після пережитого бойового досвіду. Вона також підкреслила необхідність ретельного підбору клієнтів та поетапного впровадження VR-технологій для забезпечення безпеки та ефективності психологічної допомоги. Перспективи подальших досліджень вбачаються у проведенні емпіричних досліджень ефективності VR-терапії у різних групах військовослужбовців з урахуванням стадій реабілітації, індивідуально-психологічних особливостей та характеру бойового досвіду. Актуальними є також порівняльні дослідження VR-методів із традиційними формами психологічної допомоги, зокрема у поєднанні з EMDR-терапією та когнітивно-поведінковими інтервенціями. Подальшого наукового опрацювання потребують питання впровадження VR-технологій у систему державної психологічної допомоги військовослужбовцям, розроблення стандартизованих протоколів застосування та адаптація віртуальних середовищ до культурного й соціального контексту України. Зазначені напрями можуть стати підґрунтям для підвищення

ефективності психологічної реабілітації військових і сприяти їх успішній адаптації до мирного життя.

✦ Подяки
Немає.

✦ Фінансування
Немає.

✦ Конфлікт інтересів
Немає.

✦ Джерела
[1] Carl, E., Stein, A.T., Levihn-Coon, A., Pogue, J.R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P., Asmundson, G.J.G., Carlbring, P., & Powers, M.B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 61, 27-36. doi: 10.1016/j.janxdis.2018.08.003.

[2] Dellazizzo, L., Potvin, S., Giguère, S., Landry, C., Léveillé, N., & Dumais, A. (2023). Meta-review on the efficacy of psychological therapies for the treatment of substance use disorders. *Psychiatry Research*, 326, article number 115318. doi: 10.1016/j.psychres.2023.115318.

[3] Deng, W., *et al.* (2019). The efficacy of virtual reality exposure therapy for PTSD symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 257, 698-709. doi: 10.1016/j.jad.2019.07.086.

[4] Difede, J., *et al.* (2022). Enhancing exposure therapy for posttraumatic stress disorder (PTSD): A randomized clinical trial of virtual reality and imaginal exposure with a cognitive enhancer. *Translational Psychiatry*, 12(1), article number 299. doi: 10.1038/s41398-022-02066-x.

[5] Eshuis, L.V., van Gelderen, M.J., van Zuiden, M., Nijdam, M.J., Vermetten, E., Olff, M., & Bakker, A. (2021). Efficacy of immersive PTSD treatments: A systematic review of virtual and augmented reality exposure therapy and a meta-analysis of virtual reality exposure therapy. *Journal of Psychiatric Research*, 143, 516-527. doi: 10.1016/j.jpsychires.2020.11.030.

[6] Freeman, D., Reeve, S., Robinson, A., Ehlers, A., Clark, D., Spanlang, B., & Slater, M. (2017). Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*, 47(14), 2393-2400. doi: 10.1017/S003329171700040X.

[7] Heo, S., & Park, J.-H. (2022). Effects of virtual reality-based graded exposure therapy on PTSD symptoms: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), article number 15911. doi: 10.3390/ijerph192315911.

[8] Kaczkurkin, A.N., Asnaani, A., Zhong, J., & Foa, E.B. (2016). Effectiveness of virtual reality exposure therapy for active duty soldiers with PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 29(4), 273-284. doi: 10.1002/jts.22116.

[9] Kamkuimo, S.A., Girard, B. & Menelas, B.-A.J. (2021). A narrative review of virtual reality applications for the treatment of post-traumatic stress disorder. *Applied Sciences*, 11(15), article number 6683. doi: 10.3390/app11156683.

[10] Kim, H., Han, E.C., Muntz, P.B., & Kemp, J. (2025). Virtual reality in the treatment of anxiety-related disorders: A review of the innovations, challenges, and clinical implications. *Current Psychiatry Reports*, 27(7), 519-528. doi: 10.1007/s11920-025-1151-2.

[11] Kothgassner, O.D., Goreis, A., Kafka, J.X., Van Eickels, R.L., Plener, P.L., & Felnhofer, A. (2019). Virtual reality exposure therapy for posttraumatic stress disorder (PTSD): A meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 10, article number 1654782. doi: 10.1080/20008198.2019.1654782.

[12] Kovalchuk, Z.Ya., & Zavadska, N.Ye. (2025). Psychological rehabilitation and restoration of professional activity of law enforcement specialists. *Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs (Psychological Series)*, 1, 28-36.

[13] Loucks, L., Rizzo, A., & Rothbaum, B.O. (2025). Virtual reality exposure for treating PTSD due to military sexual trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 81(2), 81-92. doi: 10.1002/jclp.23750.

[14] Maples-Keller, J.L., Bunnell, B.E., Kim, S.J., & Rothbaum, B.O. (2017). The use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and other psychiatric disorders. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(3), 103-113. doi: 10.1097/HRP.0000000000000138.

[15] Maples-Keller, J.L., *et al.* (2019). When translational neuroscience fails in the clinic: Dexamethasone prior to virtual reality exposure therapy increases drop-out rates. *Journal of Anxiety Disorders*, 61, 89-97. doi: 10.1016/j.janxdis.2018.10.006.

[16] McLay, R.N., Wood, D.P., Webb-Murphy, J.A., Spira, J.L., Wiederhold, M.D., Pyne, J.M., & Wiederhold, B.K. (2011). A randomized, controlled trial of virtual reality-graded exposure therapy for post-traumatic stress disorder in active duty service members with combat-related post-traumatic stress disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(3), 223-229. doi: 10.1089/cyber.2011.0003.

[17] Panok, V.H., & Predko, V.V. (2024). Post-crisis development: Psychological aspects of assistance to military personnel. *Scientific Notes of the V.I. Vernadsky TNU. Series: Psychology*, 35(74)(3), 25-33. doi: 10.32782/2709-3093/2024.3/04.

[18] Pavlyk, N.V. (2024). Psychological rehabilitation of military personnel. In *Legal support for professional adaptation and the right to entrepreneurial activity of war veterans: Collection of scientific works of the Research Institute of the National Academy of Sciences of Ukraine based on the materials of the 1st round table, May 31, 2024* (pp. 6-12). Kharkiv: Research Institute of the National Academy of Sciences of Ukraine.

[19] Pylypchuk, Ya., & Ponomarenko, L. (2024). The problem of rehabilitation of military personnel and civilians from psychological trauma in the works of Ukrainian educators and psychologists. *Scientific and Pedagogical Studies*, 8, 99-123. doi: 10.32405/2663-5739-2028-8-99-124.
[20] Ready, D.J., Gerardi, R.J., Backscheider, A.G., Mascaro, N., & Rothbaum, B.O. (2010) Comparing virtual reality exposure therapy to present-centered therapy with 11 U.S. Vietnam veterans with PTSD. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(1), 49-54. doi: 10.1089/cyber.2009.0239.
[21] Romanenko, Ye.O., Pomytkina, L.V., & Bessonova, L.E. (2021). Features of psychological rehabilitation of combatants as a component of state policy. *Scientific Perspectives*, 10(16), 412-422. doi: 10.52058/2708-7530-2021-10(16)-412-422.
[22] Vianez, A., Marques, A., & Simões de Almeida, R. (2022). Virtual reality exposure therapy for armed forces veterans with post-traumatic stress disorder: A systematic review and focus group. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), article number 464. doi: 10.3390/ijerph19010464.

Virtual reality technologies in the system of psychological assistance to military personnel after participating in combat operations

Liubov Pomytkina
Doctor of Psychological Sciences, Professor
State University "Kyiv Aviation Institute"
03058, 1 Lyubomyr Husar Ave., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-2148-9728

✦ **Abstract.** The purpose of the study was to carry out a theoretical analysis of the possibilities of using virtual reality technologies in the system of psychological assistance to military personnel after participating in combat operations. The psychological consequences of combat experience, in particular post-traumatic stress disorder, anxiety states, violation of emotional regulation, and difficulties of social adaptation, necessitate a search for innovative approaches to psychological support. Contemporary scientific publications devoted to the use of virtual reality therapy (VR therapy) in working with combat psychotraumatisation were analysed. The theoretical foundations of using virtual reality as an immersive psychological tool that combines cognitive, emotional, and sensorimotor components of experience were substantiated. The main areas of using VR therapy in the psychological rehabilitation of military personnel were identified, in particular, exposure work with traumatic memories, development of emotional regulation skills, restoration of psychological resources, and social and professional readaptation. Special attention was paid to resource VR environments aimed at restoring the psychoemotional state and developing self-regulation skills. The advantages and limitations of using VR technologies in psychological practice, and prospects for their integration into the system of psychological assistance to the military in Ukraine, were outlined. It was determined that VR therapy can be effectively applied within the framework of exposure work with traumatic memories, development of emotional regulation skills, restoration of psychological resources, and in the process of social and professional readaptation of military personnel. The use of immersive virtual environments allowed creating safe conditions for gradual development of combat experience and reducing the risk of retraumatisation. The practical significance of the study is to determine the possibilities of integrating VR technologies into the practice of psychological assistance to military personnel and outline guidelines for the introduction of immersive therapeutic tools in programmes of psychological rehabilitation of combat veterans

✦ **Keywords:** rehabilitation; combatants; post-traumatic stress disorder; immersive technologies; exposure therapy

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 81-90
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Сайт журналу: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 355.02:355.3(477)
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-80-89

Порівняльний аналіз військових цінностей та причини резистентності Збройних Сил України до західних стандартів

Андрій Романишин

Кандидат педагогічних наук, доцент, науковий співробітник
Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України
https://orcid.org/0000-0003-3115-5999

Алла Неурова*

Кандидат психологічних наук, доцент
Національна гвардія України
https://orcid.org/0000-0002-1220-8613

✦ **Анотація.** У статі досліджена критична проблема аксіологічної трансформації Збройних Сил України в умовах екзистенційного протистояння, де невідповідність між декларованими стандартами Альянсу та вкоріненими пострадянськими управлінськими звичками стає бар'єром для бойової ефективності. Метою роботи був комплексний аналіз причин інституційної резистентності українського мілітарного середовища до впровадження іноземних ціннісних моделей та пошук оптимального синтезу західного раціоналізму з національним бойовим етосом. Для досягнення поставлених завдань було застосовано компаративний аналіз аксіологічних матриць армій США, НАТО та РФ, а також контент-аналіз нормативної бази та систематизацію сучасних наукових підходів до «людського чинника» в конфліктах високої інтенсивності. Результати дослідження засвідчили, що головна перешкода реформ полягає у розриві між культурою довіри, притаманною системі Mission Command (Цільове командування), та вітчизняним «статутним терором», який через страх юридичної відповідальності паралізує ініціативу офіцерів ЗС України. Автори довели, що цифровізація поля бою за відсутності етичної трансформації призвела до появи «цифрового мікроменеджменту», який нівелює роль сержантського корпусу та відтворює тоталітарні моделі контролю. Виявлено, що поширений «карго-культ» НАТО, що обмежується зовнішньою атрибутикою, не здатен подолати «культуру сорому», яка змушує командирів викривляти звітність задля збереження репутації перед керівництвом. Встановлено, що хоча побратимство є унікальним ресурсом української стійкості, воно потребує формалізації в межах меритократії, щоб уникнути фаворитизму та кумівства. Обґрунтовано, що оновлення кадрового складу за віковим принципом є ризикованим кроком, оскільки без зміни системи оцінювання молоді лідери схильні копіювати токсичні патерни поведінки старшого покоління задля кар'єрного виживання. Запропоновано концепцію сучасної Української мілітарної культури, яка поєднує західну підзвітність з українською адаптивністю та креативністю. Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання для реформування системи військового права, зокрема легалізації бойового ризику, та розробки нових програм психологічної підтримки персоналу, орієнтованих на розвиток автономності лідера

✦ **Ключові слова:** аксіологічна модель; цінності; Mission Command; стійкість; чинники; досвід війни

Приклад цитування::
Romanyshyn, A., & Neurova, A. (2026). Comparative analysis of military values and causes of resistance within the Armed Forces of Ukraine to Western standards. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 80-89. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-80-89.

Історія статті: Отримано: 01.11.2025; Доопрацьовано: 04.03.2026; 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

У сучасній військовій науці XXI століття домінує парадигма, згідно з якою армія є не просто ієрархічним механізмом накопичення технічних засобів та живої сили, а складною, саморегульованою соціальною екосистемою. Її життєздатність визначається не лише статутами, а передусім ідейним каркасом, етосом та ціннісною матрицею, яка в соціології військових організацій називається «аксіологічним фундаментом». Коли йдеться про інтеграцію Збройних Сил України (ЗСУ) до євроатлантичного безпекового простору, публічний та експертний дискурс часто замикається у межах «технократичного карго-культу»: обговорення уніфікації калібрів боєприпасів, цифровізації логістичних ланцюжків або впровадження штабних структур типів J, G, S. Проте, досвід повномасштабної російсько-української війни 2022-2026 років довів, що найбільш критичним, стратегічно вагомим і водночас найменш піддатливим до змін є саме аксіологічний рівень – система фундаментальних переконань, що детермінують поведінку воїна в умовах граничного стресу, інформаційного хаосу та «туману війни», коли зв'язок обірвано, а попередній наказ втратив актуальність.

Цей аксіологічний рівень є точкою, де перетинаються військова ефективність та національна ідентичність. Західна військова модель є продуктом раціоналізму, етики відповідальності та високої міжособистісної довіри. Вона базується на повазі до суб'єктності індивіда. Західна військова модель – це не лише набір сучасного озброєння чи тактичних прийомів. Це цілісна філософсько-організаційна система, яка формувалася у країнах ліберальної демократії (передусім члени НАТО). В основі цієї моделі лежить переконання, що армія є дзеркалом суспільства, а її сила залежить від свободи та відповідальності кожної особистості (Bundeswehr, n.d.). Натомість російська (пост-радянська) модель є спадкоємицею тоталітарного примусу, імперського месіанства та свідомої дегуманізації особистості, де солдат є лише анонімною одиницею в розрахунку «математики втрат». Україна перебуває в епіцентрі цього тектонічного аксіологічного розлому. В Україні намагаються будувати армію західного зразка, використовуючи при цьому ментальні інструменти, сформовані століттями бездержавності та десятиліттями радянської окупації. Намагаючись інтегрувати західні цінності, ЗСУ зіштовхуються з потужним системним опором. Важливо розуміти: цей опір корініться не в свідомому саботажі чи браку патріотизму, а в глибинних культурних кодах. Це конфлікт між «культурою звіту» та «культурою результату», між «вертикаллю страху» та «горизонталлю довіри». На світовому рівні питання військових цінностей розглядається не як абстрактна етична надбудова, а як hard power (жорстка сила) – критичний компонент «людського чинника» в конфліктах високої інтенсивності. Дослідження 2021-2025 років акцентують увагу на тому, що в умовах мережецентричної війни децентралізація управління (Mission Command) є неможливою без спільного ціннісного знаменника. Без довіри технології лише посилюють хаос. Аксіологія військової організації в Україні обтяжена «посттравматичним радянським синдромом». Це проявляється у феномені, який автори назвали «юридичним паралічем ініціативи»: коли статут використовується не як алгоритм перемоги, а як інструмент прокурорського нагляду. В результаті виникає парадокс: молодий офіцер, навчений за стандартами НАТО, потрапляє в середовище, де головною доброчесністю є не integrity (чесність), а лояльність до керівництва та здатність до «окозамилювання». Цей розрив між задекларованими цінностями Альянсу та реальною практикою «паперової армії» створює внутрішню напругу, що загрожує боєздатності не менше, ніж ворожі ракети.

Для глибокого розуміння трансформації військових цінностей були проаналізовані наукові праці. M. Webber (2017) доводить, що успіх впровадження стандартів НАТО в країнах колишнього соцтабору прямо корелює з рівнем «соціального капіталу» в суспільстві. Він впроваджує термін «аксіологічна сумісність», без якої передача технологій не дає очікуваного ефекту. У сфері філософії науки K.C. Elliott *et al.* (2025) аналізував «аксіологічну сумісність», як вплив цінностей на наукове пізнання, акцентуючи на необхідності усвідомлення їхньої взаємодії для забезпечення об'єктивності, що безпосередньо пов'язано з ідеєю сумісності різних типів цінностей. У дослідженнях наукових спільнот E.O. Ayala *et al.* (2025) обґрунтовує, що ефективність взаємодії в дослідницьких групах визначається узгодженістю «аксіологічних мереж» – систем цінностей, які регулюють співпрацю, довіру та прийняття рішень. Водночас у галузі інформаційних систем P.A. Busch (2026) підкреслював значення аксіологічного виміру в різних наукових парадигмах, звертаючи увагу на необхідність узгодження ціннісних засад у процесі дослідження. E. Simpson (2024) досліджувала етику сучасних конфліктів, де стверджувала, що довіра в малих групах (cohesion) є єдиним запобіжником від моральної деградації підрозділу під час тривалих боїв. Авторка підкреслювала, що моральна стійкість підрозділу формується через щоденну взаємодію, спільний досвід і взаємну відповідальність між бійцями.

P. Scharre (2023) проаналізував ризик «цифрового паноптикону», який виникає в умовах глобальної цифровізації та технологічного прогресу. Автор піднімає проблему, коли дрони та стріми в реальному часі спокушають генералітет до мікроменеджменту, що фактично вбиває західну концепцію автономності молодшого командира. Цей феномен може значно змінити стратегічну поведінку армій, обмежуючи ініціативу та індивідуальну відповідальність. L. Freedman (2022) аналізував стратегічну культуру ЗС України, зазначаючи, що українська адаптивність 2022 року була «стихійним НАТО», яке зараз вступає в конфлікт з відновленою бюрократичною вертикаллю. Адаптація до нових умов

ведення бойових дій вимагає балансу між гнучкістю командування та необхідністю централізованого управління. Автори M.R. DeVore *et al.* (2022) проаналізували «інституційне мімікрування», коли армії перехідного типу копіюють зовнішні атрибути (карго-культ), щоб отримати ресурси, але зберігають старі корупційні та ієрархічні цінності всередині. Вони також зазначають, що інституційне мімікрування створює ілюзію реформ, не змінюючи глибинних практик функціонування організації. Автори підкреслюють, що без трансформації ціннісних орієнтирів такі запозичення залишаються поверхневими й не підвищують реальної ефективності військових структур. Вони додають, що подібні процеси часто підтримуються політичними елітами, зацікавленими у демонстрації формального прогресу без реальних змін. P.D. Williams (2022) у роботі про міські бої XXI століття підкреслив, що personal courage (моральна мужність) – це не лише здатність йти під кулі, а передусім мужність командира сказати «ні» некомпетентному наказу старшого начальника. Автор додатково наголошував, що моральна мужність командира проявляється у відповідальності за наслідки своїх рішень перед підлеглими. На його думку, саме здатність критично оцінювати накази й діяти етично в складних умовах визначає якість лідерства у сучасних бойових діях. Він також підкреслював, що ефективні командири формують культуру відкритого обговорення рішень у підрозділі, що зменшує ризик помилок.

В результаті розгляду джерел з обраної теми було встановлено, що феномен «стихійної адаптивності» ЗСУ 2022 року потребує інституційного закріплення, оскільки без ціннісного підґрунтя він поступово поглинається старою ієрархічною системою. Недостатньо дослідженою залишається роль «аксіологічної сумісності» як передумови для ефективного використання західних технологій. Метою статті була концептуалізація трансформації військової культури України від ієрархічної моделі радянського зразка до сучасної мережецентричної системи, заснованої на принципах професійної етики та довіри. Автори провели детальну деконструкцію цього аксіологічного розлому, проаналізували причини резистентності українського мілітарного середовища до «чужих» цінностей та запропонували модель синтезу. Автори стверджують, що перемога України залежить від здатності трансформувати архетипічне «козацьке побратимство» у професійну військову етику, де право на помилку є частиною навчання, а правда в доповіді – вищою за кар'єрне виживання. Ця стаття – спроба знайти відповідь на питання: як перетворити ЗС України з «малої радянської армії» на сучасну інтелектуальну силу, де цінності є не гаслами на плакатах, а реальним механізмом управління боєм.

✦ Матеріали та методи

Для досягнення мети дослідження було застосовано комплексну методологію. Емпіричну та теоретичну базу склали наукові праці, нормативно-правові акти, аналітичні звіти та статистичні дані, опубліковані переважно у період 2021-2025 років, що дозволило врахувати динаміку змін безпосередньо під час повномасштабної фази російсько-української війни. У роботі було поєднано загальнонаукові та спеціальні методи, що забезпечило системність аналізу. Метод порівняльного аналізу використовувався як ключовий інструмент для зіставлення трьох полярних аксіологічних моделей: американської (прагматичної), НАТОвської (інституційної) та російської (тоталітарної). Це дозволило виявити точки ціннісного конфлікту («розлому») в українському мілітарному середовищі та визначити глибину розбіжностей між задекларованими стандартами та реальною практикою.

Системно-структурний метод був застосований для розгляду армії як «соціальної екосистеми». Завдяки йому військові цінності проаналізовані не як абстрактні етичні категорії, а як функціональні елементи системи управління (жорстка сила), що безпосередньо впливають на боєздатність. Контент-аналіз були застосований при вивченні нормативної бази (статутів, кодексів, пам'яток). Метод дозволив виокремити приховані сенси та ідеологічні установки, закладені в офіційних документах збройних сил США, Великої Британії, ФРН, Франції, Польщі та Альянсу в цілому, та зіставити їх з радянською спадщиною, що досі домінує в українському законодавстві. Метод теоретичного узагальнення був використаний на фінальному етапі для формування авторської концепції Української мілітарної культури.

Проаналізовано фундаментальні праці провідних військових теоретиків та соціологів, таких як R. McAdams (2025). Нормативно-правовою базою цього дослідження стали документи та стандарти, серед яких Ministry of Defence, Centre for Army Leadership (2018), North Atlantic Treaty Organization (2020) тощо, огляд яких дозволив оцінити відповідність існуючої практики сучасним вимогам ЗС України, виявити прогалини та невідповідності у чинній нормативно-методичній базі, що впливають на рівень морально-психологічного стану військовослужбовців. Використано дані з офіційних веб-ресурсів Міністерства оборони США (Army values, n.d.) для верифікації системи цінностей LDRSHIP. Використана методологія дозволила не лише зафіксувати наявність проблеми, а й розкрити її причинно-наслідкові зв'язки, що лежать у площині соціокультурної антропології та історії.

✦ Результати та обговорення

Для розуміння природи вищезазначеного опору українського мілітарного середовища до цінностей армій розвинутих країн автори детально розглянули три полярні системи: американську (прагматичну), НАТОвську (інституційну) та російську (авторитарну), які безпосередньо впливають на український контекст. Модель США (Army values, n.d.) базується на прагматичній етиці характеру та меритократії. Військова

етика армії США, виражена в акронімі LDRSHIP (Loyalty, Duty, Respect, Selfless Service, Honor, Integrity, Personal Courage), не лише допомагає легко запам'ятати сім ключових принципів, але й символізує слово «лідерство» («leadership»), що робить її однією з найбільш функціональних у світі (Borrowing with Pride, 2025). Ця етика перетворює абстрактні чесноти на конкретні інструменти управління персоналом та боєм. Цілісність (integrity) є наріжним каменем, що означає абсолютну відповідність слів діям та правдивість звітів. Якщо офіцер надає неправдивий звіт, щоб приховати втрати або власну помилку, його професійна кар'єра закінчується миттєво. Цілісність слугує страховкою системи від стратегічної сліпоти, оскільки командування має знати гірку правду для прийняття адекватних рішень. В американській культурі визнання помилки є ознакою сили та шляхом до вдосконалення, а не приводом для «кримінального переслідування за ініціативу». Цільове командування (Mission Command) не є лише тактичним прийомом, а є цінністю довіри, де командир формулює «намір» (commander's intent) і надає підлеглим повну автономію у засобах його реалізації. Це вимагає від офіцера бути лідером-інтелектуалом, а не технічним диспетчером, що дозволяє армії США залишатися боєздатною навіть за умов знищення централізованих вузлів зв'язку (Ministry of Defence, Centre for Army Leadership, 2018). Самовіддане служіння (selfless service) є пріоритетом місії та добробуту підлеглих над особистим кар'єризмом, де принцип «офіцери їдять останніми» є не лише метафорою, а й практичною реалізацією цінності, що створює монолітну вертикальну довіру, якої так бракує пострадянським арміям.

Модель НАТО є інституційною взаємосумісністю та верховенством права, а система цінностей НАТО являє собою юридичний і професійний стандарт, що забезпечує «етичну спільну мову» між націями. Вона базується на Кодексі поведінки (North Atlantic Treaty Organization, 2020), в якому підкреслюються такі ключові принципи, як підзвітність, професіоналізм і цивільний контроль. Підзвітність є центральною цінністю, що передбачає, що кожен військовослужбовець несе відповідальність за свої рішення, використання ресурсів та ставлення до персоналу. Цей принцип відкидає радянську концепцію «колективної безвідповідальності» або «виконання будь-якого наказу бездумно» (North Atlantic Treaty Organization, 1957). Професіоналізм у НАТО означає, що солдат є висококваліфікованим фахівцем, а не «дешевою робочою силою» для господарських робіт. Повага до професійної компетенції сержанта часто є вищою за формальну повагу до звання молодшого офіцера (British Army, n.d.). Цивільний контроль передбачає беззаперечне підпорядкування демократично обраній цивільній владі, що служить запобіжником проти мілітаризації суспільства та перетворення армії на закриту касту, що стоїть над законом (Aberrane, 2023).

Модель Російської Федерації – це система страху, брехні та дегуманізації (Romanyshyn, 2025). Російська армія є спадкоємицею сталінської моделі «армії-механізму», де людина – лише витратний матеріал. Її аксіологія тримається на трьох деструктивних стовпах. Перший це культура брехні: викривлення дійсності є механізмом виживання в ієрархії. Командири на всіх рівнях доповідають те, що хоче чути вище начальство. Це створює стратегічну ілюзію успіху при реальній катастрофі. Другий – толерантність до смерті: через відсутність цінності людського життя командування спокійно використовує тактику «м'ясних штурмів». Життя солдата – це біологічний ресурс для виявлення вогневих точок ворога або захоплення кількох метрів посадки. Третій стовп – криміналізація етосу: впровадження в армію тюремної субкультури («понятія», дідівщина, страти через кувалду тощо) остаточно знищило поняття офіцерської честі, замінивши її на бандитську лояльність. Незважаючи на потужну військову та фінансову допомогу Заходу та щире бажання багатьох молодих офіцерів змінювати систему, іноземні цінності військової організації в ЗС України стикаються з жорстким опором. Це опір обумовлений глибокими традиціями радянської військової культури та інерцією старих управлінських практик, які важко змінити навіть за наявності зовнішньої підтримки (Romanyshyn, 2025). Нижче наведені фундаментальні причини цього явища.

Конфлікт між ініціативою та «статутним терором». Українська військова культура значною мірою залишається заручницею радянського підходу до статуту, який сприймається як інструмент покарання, а не керівництва. У західній системі цінується personal courage (моральна мужність брати на себе відповідальність) (TVP Bydgoszcz, 2023), але в українських реаліях будь-яке самостійне рішення, яке хоча б на йоту відходить від застарілого статуту, сприймається як загроза для кар'єри та свободи офіцера. Наприклад, якщо ініціативне рішення призвело до втрати техніки (навіть заради порятунку людей), командир може стати об'єктом переслідування Державного бюро розслідувань. Крім того, державні органи часто оцінюють дії бойового командира за нормами адміністративного права мирного часу. У таких умовах найвищою цінністю стає не перемога чи життя солдата, а «правильно оформлений акт списання майна». Цей страх перед прокурором вбиває західну концепцію Mission Command ще на етапі планування.

Архетип «козацької вольниці» проти західної «регулярності». Історично український мілітарний дух формується в умовах іррегулярних формувань, де Україна демонструє феноменальну ефективність у самоорганізації «знизу», що видно на прикладах Майданів, волонтерства, добробатів 2014 року та Територіальної оборони 2022 року. Однак ця сила має і зворотний бік. Українець традиційно довіряє конкретній особистості, такій як «отаман» чи «батько», а не інституції чи структурі. Західна ж модель, зокрема НАТО, пропонує довіряти системі. Коли в ЗС України намагаються впровадити західну безособову дисципліну, вона конфліктує з потребою українського воїна в емоційному зв'язку

та персональній лояльності. Це створює ситуацію, де армія розпадається на сукупність «феодальних вотчин» окремих авторитетних командирів, що ускладнює стратегічне управління за стандартами Альянсу. Крім того, українці найбільш ефективні в координації через месенджери та особисті зв'язки, але західна модель вимагає прозорої, формалізованої вертикалі управління (Bundeswehr, n.d.). Ця розбіжність призводить до того, що на папері в ЗС України є «структура НАТО», а в реальності існує хаотична мережа зв'язків, яка працює всупереч системі, а не завдяки їй.

В українській армії панує етос побратимства – глибокої емоційної лояльності. Це її найбільша перевага в обороні, але водночас системна слабкість у професійному управлінні великими організаціями. Західна модель вимагає від командира об'єктивності та певної емоційної дистанції, однак командир, який є «братом» для підлеглих, часто не здатний приймати жорсткі дисциплінарні рішення або віддавати накази, що можуть призвести до втрат. Побратимство, як родинний тип стосунків, дуже важко масштабувати до рівня сучасної професійної армії-корпорації, якою є армії США чи Великої Британії. Крім того, побратимство може призвести до ризику фаворитизму, коли система особистих протекцій стає домінуючою, що прямо суперечить західній цінності integrity. Нагородження та просування по службі «своїх» за лояльність, а не за компетенції, створює ментальну пастку, яка гальмує розвиток меритократії в Збройних Силах України.

Сержантський розрив та офіцерський снобізм. У НАТО сержант – це хребет армії, технічний гуру та моральний авторитет (McAdams, 2025). У ЗСУ офіцерський корпус (особливо старше покоління) часто підсвідомо бачить у сержанті лише «старшого солдата-виконавця», а не автономного лідера. Західна модель лідерства тримається на делегуванні повноважень. Українська ментальність, сформована радянським страхом перед помилкою, схильна до тотального мікроменеджменту – «хочеш зробити добре, зроби сам». Це виснажує офіцерів, які замість управління підрозділом намагаються керувати кожним окремим воїном. Це свідчить про глибоку кризу довіри до низової ланки.

Досвід війни як детектор ціннісних проблем. Повномасштабна російська агресія 2022 року стала лакмусовим папірцем, що виявив справжню глибину аксіологічного розлому між декларованим та реальним. На початку повномасштабного російського вторгнення, ЗС України вистояли саме завдяки стихійному впровадженню західних цінностей: ініціативі малих груп, довірі командирів на місцях та відсутності мікроменеджменту через хаос. Ротні та взводні діяли автономно, реалізуючи «намір перемогти». Це було торжество Mission Command без формального навчання. Проте, коли фронт стабілізувався і війна перейшла в позиційну фазу, «паперова вертикаль» радянського зразка почала брати реванш. Повернулися нескінченні фотозвіти, журнали перевірки журналів, наради заради нарад. Це свідчить про те, що інституційна пам'ять системи виявилася сильнішою за бойовий досвід. Офіцерів знову змушують обирати між «реальним результатом» та «красивим звітом». Україна отримала найсучаснішу західну зброю, але часто використовує її в межах старої аксіологічної матриці. Коли командир бригади в реальному часі через стрім з дрона вказує солдату в окопі, куди стріляти – це «вбивство» ініціативи та деградація сержантської ланки. Це технологічна версія радянського централізму. ЗС України мають цифрові інструменти НАТО, але використовують їх для реалізації «сталінської» моделі тотального контролю. Це свідчить про те, що інструменти змінилися, а ціннісна матриця управління – ні. Начальник хоче бачити все не для того, щоб допомогти, а для того, щоб контролювати кожен крок підлеглого через відсутність довіри. Радянська звичка «виглядати ідеальним» перед начальством прямо конфліктує з західною цінністю integrity. В умовах війни це призводить до фатальних наслідків: командири доповідають про «контроль ситуації» та «зайняті позиції», коли ворог уже прорвав фронт. У західній культурі AAR (After Action Review), де помилки визнаються і аналізуються публічно, є інструментом еволюції (Krin, 2025). В українській же ментальності визнання помилки командиром перед підлеглими або начальством досі часто сприймається як слабкість або квиток на лаву підсудних.

Чому «карго-культ» НАТО не працює. Проблема впровадження іноземних цінностей полягає в тому, що Україна часто копіює форму (бренд-буки, абревіатури, берети тощо), але не змінює «прошивку» – соціальну архітектуру стосунків. Формалізм навчання є однією з основних проблем: багато офіцерів проходять навчання за кордоном, вивчають акроніми, такі як LDRSHIP, але повертаються в підрозділи, де система оцінки та просування по службі досі базується на «лояльності до командира», а не на професійній чесності. В таких умовах цінності НАТО стають лише декорацією для іноземних інструкторів, які не можуть вплинути на реальну практику. Іншою проблемою є юридична незахищеність західних цінностей: ці цінності не прописані в українському Кримінальному чи Адміністративному кодексі як правовий захист. Командир, який діє ініціативно відповідно до commander's intent (наміру старшого начальника), але втрачає майно, юридично не захищений від звинувачень у «недбалості». Також існує відсутність етичного фільтра: в західних арміях просування по службі безпосередньо залежить від репутації та порядності, тоді як в Україні часто просувають «зручних та виконавчих» офіцерів. Поки «зручний офіцер» (який не сперечається з наказами) цінується більше за «чесного професіонала» (який вказує на помилки плану), західна аксіологія не приживеться. Ментальність українського коду, що передбачає особисту лояльність, протистоїть західному раціоналізму, що ставить на перше місце професіоналізм та етику.

Глибока причина резистентності до впровадження західних цінностей у ЗС України полягає в відмінності

між «культурою провини» (Захід) та «культурою сорому» (пострадянський простір). У західних арміях культура провини полягає в тому, що військовий почувається погано всередині, якщо він порушив внутрішній етичний стандарт, такий як integrity (порядність). Він визнає помилку, щоб виправити її та очистити сумління, що є раціональним підходом. В Україні та Росії, у свою чергу, домінує культура сорому, де головне не «як ти вчинив насправді», а те, як це виглядає з боку і чи не зганьбився ти перед іншими. Визнати помилку в такій культурі означає «втратити обличчя», тому проблеми замовчуються або маскуються до останнього моменту, коли вони стають катастрофічними. Така культура підриває ефективність армії, особливо у високотехнологічній війні, де швидкість визнання помилки безпосередньо впливає на швидкість виживання.

Українська ментальність також обтяжена травмою століть бездержавності. Держава століттями була ворогом (окупантом), тому українець звик підсвідомо обманювати систему, щоб вижити. Коли ця людина приходить в армію власної держави, вона за інерцією продовжує «дурити систему» (писати неправдиві звіти про позиції, що утримуються чи стан техніки), не розуміючи, що тепер ця система – це він сам, і бреше він не ворожому спецслужбісту, а своєму побратиму в сусідньому окопі. Резистентність ЗС України до іноземних військових цінностей – це не наслідок саботажу, а результат глибокого аксіологічного розлому між двома цивілізаційними типами. Західна модель вимагає радикальної відмови від культу тотального контролю на користь культу довіри. Для нації, що перебуває в стані екзистенційної війни проти ворога, який переважає масою та страхом, такий перехід є болісним і ризикованим, але водночас життєво необхідним (Romanyshyn, 2025). Поки ініціатива залишатиметься юридично караною, а «окозамилювання» – механізмом кар'єрного виживання, будь-які цінності НАТО залишатимуться «карго-культом» (сліпим копіюванням зовнішніх атрибутів). Справжня трансформація потребує не перекладу статутів українською мовою, а радикальної зміни «соціального контракту» всередині війська. ЗС України потрібне законодавство, що захищає право на бойовий ризик, система атестації, яка карає за брехню більше, ніж за поразку, та культура, де гідність кожного воїна та професійна чесність командира є вищою за амбіції генералітету чи спокій тилового ревізора. Перемога потребує не лише західних снарядів, а й західної етики. Без неї ЗС України ризикують назавжди залишитися «малою радянською армією», яка приречена на поразку у війні проти «великої радянської армії». Тільки подолавши цей внутрішній аксіологічний розрив, ЗС України зможуть перетворитися на справді сучасну інтелектуальну силу, здатну перемагати не масою, а довірою та розумом.

Щоб цінності країн-членів Альянсу стали робочим інструментом, а не формальністю, необхідно діяти у трьох площинах. Юридична трансформація передбачає легалізацію бойового ризику, що вимагає змін у Кримінальному та Адміністративному кодексах для того, щоб командир не ніс відповідальності за втрату техніки чи майна, якщо рішення було прийняте в межах «наміру старшого начальника» (commander's intent) для виконання бойового завдання. Також необхідна дебюрократизація, що включає перехід від «паперового терору» до цифрової підзвітності. Інституційна реформа полягає у впровадженні системи AAR, що має зробити публічний розбір помилок обов'язковим і, головне, некарним. Визнання помилки повинно стати ознакою професіоналізму, а приховування помилок – причиною для звільнення. Меритократична атестація вимагає того, щоб система просування по службі базувалася на доброчесності, запровадивши «етичні фільтри». Якщо офіцер буде помічений у системному викривленні інформації, його кар'єра має бути зупинена, незалежно від його лояльності до керівництва. Реальне делегування повинно заборонити «мікроменеджмент», адже командир вищої ланки має бути ресурсом для підлеглого, а не контролером кожного пострілу. Суб'єктність сержанта передбачає перехід від моделі «сержант – старший солдат» до моделі «сержант – хребет армії», де офіцери повинні навчитися довіряти технічну та моральну підготовку підрозділу сержантському корпусу. Крім того, спроба просто скопіювати західну модель без врахування українського ментального коду призведе до відторгнення. Потрібен синтез, де західна раціональність підсилює українську пасіонарність.

Українські цінності, які мають стати фундаментом, включають побратимство як мережева довіра, де західна модель часто занадто «корпоративна» і «холодна», тоді як українське побратимство є надпотужним ресурсом стійкості. Його не слід нищити, а навпаки, формалізувати, щоб побратимство трансформувалося у високу горизонтальну довіру, де підрозділи взаємодіють між собою без вказівки згори. Адаптивність «козацької вольниці» передбачає не спроби зробити з українців «ідеальних бюрократів», а легалізацію їх здатності до самоорганізації. Цінність українців полягає в їх креативності, тому стандарти НАТО мають бути лише «рамкою», всередині якої українська винахідливість отримує свободу дій. Гідність (воля) має переважати над дисципліною страху: для українця мотивація «через сором перед побратимами» та «через власну гідність» працює краще, ніж «через страх перед статутом». Власна аксіологія має будуватися на усвідомленій дисципліні вільної людини.

Україні потрібна не «мала копія армії США», а сучасна Українська мілітарна культура, де від НАТО слід взяти такі цінності, як integrity (порядність), accountability (відповідальність) та Mission Command (делегування), а від України – побратимство (емоційну єдність), волю (ініціативність) та сміливість порушувати шаблони. Впровадження цінностей – це не переклад статутів, а зміна ставлення до людини. Коли солдат з «ресурсу» перетвориться на «особистість», а офіцер з

«контролера» на «лідера», тоді стандарти НАТО запрацюють автоматично. Впровадження цінностей під час інтенсивних бойових дій має відбуватися не через «лекції в клубах», а через прагматичні зміни в управлінні. Якщо ЗС України чекатимуть «після війни», вони ризикують: вигоранням кращих, найбільш ініціативні офіцери гинуть або йдуть з армії через помилки централізованого управління; перетворенням на «дзеркало РФ», у війні двох радянських армій завжди перемагає та, яка більша. Єдиний шанс – бути інтелектуальнішими та гнучкішими. Зміна цінностей під час війни – це не про гуманізм, це про ефективність. Це спосіб зберегти людей і техніку там, де раніше їх просто «спалювали» через погане управління та брехливі звіти.

Важливо пам'ятати, що цінності не існують у вакуумі – їх носіями є люди. Проведений аналіз доводить: стіни радянської системи неможливо повалити лише новими статутами, оскільки їх тримає на собі «старий» кадровий фундамент. У пошуках виходу з цього аксіологічного глухого кута військове керівництво все частіше звертається до радикального оновлення крові – масового призначення молодих офіцерів на стратегічні посади. Проте постає питання: чи є вік автоматичним гарантом зміни цінностей, і чи не ризикують ЗС України зламати інституційну стійкість армії в гонитві за швидким оновленням лідерства. Автори вважають, що масове призначення молодих командирів на високі посади – це «палиця з двома кінцями». Це не є однозначним добром чи злом; це стратегічний ризик, який може як врятувати систему, так і обрушити її, залежно від того, чи підкріплене таке призначення зміною підходів. Молоді старші та вищі офіцери (30-35 років), які часто вже мають досвід повномасштабної війни на рівні рота-батальйон, мають природні переваги, серед яких відсутність «радянського вірусу», оскільки вони не служили в Радянській армії, не мають ностальгії по «червоних» порядках і часто краще володіють англійською та технологіями. Їхня горизонтальна культура дозволяє молодим командирам швидше переходити на «ти» з підлеглими в хорошому сенсі, будуючи довіру на авторитеті, а не на залякуванні. Крім того, вони є сприйнятливими до змін, для них AAR або Mission Command є логічними інструментами виживання, а не «іноземною дидактикою».

Проблема виникає, коли соціальний ліфт рухається швидше, ніж людина встигає набути інституційної зрілості. Це може призвести до пропуску рівнів компетенції, оскільки командування бригадою вимагає не лише хоробрості, а й глибоких знань з логістики, адміністрування та взаємодії родів військ. Молодий «геній тактики» може бути слабким у стратегічному плануванні. Іншим ризиком є психологічне вигорання, адже відповідальність за тисячі життів у 28-32 роки створює колосальний стрес, що часто веде до прийняття імпульсивних рішень або, навпаки, до апатії після перших важких втрат. Крім того, «синдром молодого лейтенанта» на високій посаді може виникати, коли молодість стає синонімом самовпевненості. Відмова слухати досвідчених підлеглих (навіть якщо вони «радянські») може призвести до елементарних помилок під час ведення бойових дій.

Головна небезпека – «молоді радянські» командири. Найгірший сценарій – це коли молодий за віком офіцер, прагнучі швидкої кар'єри, починає копіювати найгірші риси «старої школи» (самодурство, приховування помилок, зневагу до солдата тощо), щоб сподобатися вищому керівництву. Вік не гарантує наявність відповідних цінностей. Якщо система заохочує «зручних», то молодий кар'єрист може бути значно токсичнішим за старого «радянського» полковника. Масове призначення молоді спрацює на користь якості лише тоді, коли сержантський корпус буде зміцнений (молодий комбриг повинен мати «зубастого» досвідченого головного сержанта, який триматиме дисципліну); право на помилку буде закріплене (молодь схильна до ризику, і цей ризик має бути керованим, а не криміналізованим); запроваджене менторство, замість того, щоб просто міняти старих на молодих, треба створювати пари, де досвідчений штабіст допомагає молодому бойовому лідеру з бюрократією та логістикою. Таким чином, успіх трансформації ЗС України залежить не від формальної заміни поколінь чи сліпого копіювання західних абревіатур, а від створення нової мілітарної культури, де поєднання натовської підзвітності та українського побратимства буде захищене законом, що перетворить армію з каральної пострадянської машини на інтелектуальну екосистему вільних і відповідальних лідерів.

Отримані дані щодо опору системи до цінностей НАТО корелюють із низкою сучасних досліджень, що дозволяє верифікувати висновки авторів через порівняння з роботами інших авторів. Зокрема, проблема «юридичного паралічу», яку автори виділили як ключову причину опору концепції Mission Command, є предметом активних дискусій у правничій спільноті. Як зазначають автори юридичних видань, незважаючи на ухвалення закону про «бойовий імунітет», реальна практика притягнення командирів до відповідальності за втрату майна під час бою залишається «дамокловим мечем». Це створює ситуацію, де офіцер підсвідомо обирає пасивність, щоб уникнути переслідування з боку ДБР. Це підтверджує авторський висновок: західна модель делегування повноважень не може функціонувати в межах адміністративного права мирного часу, яке панує в українській системі.

Трансформація українського воїнства крізь призму національної ідентичності глибоко проаналізована у праці M.M. Rozumnyi (2016). Автор розглядає формування нової ідентичності як процес «масштабного внутрішнього конфлікту». Це пояснює резистентність ЗС України не як саботаж, а як болісну зміну ментального коду. M.M. Rozumnyi (2016) вказує, що демократизація та модернізація інституцій (якою є перехід на стандарти НАТО) вимагає «інноваційного підходу еліт», якого

часто бракує старшому офіцерському корпусу, вихованому в парадигмі «армії-механізму». Результати аналізу аксіологічного розлому в ЗС України знаходять пряме підтвердження в емпіричних даних, отриманих аналітичним відділом фонду «Повернись живим» (Initiative Center СВА, 2020). У звіті «Чому військовослужбовці звільняються з армії?» чітко вказано, що третім за вагомістю фактором деградації війська є «незадоволення армійськими процесами та процедурами». Респонденти прямо вказували на «бюрократію та показуху» як на головні бар'єри професійного розвитку. Це повністю солідаризується з висновком авторів про те, що радянська звичка «виглядати ідеальним» прямо конфліктує з західною цінністю integrity. Більше того, звіт підтверджує тезу про «зверхнє ставлення командирів», що є ознакою дефіциту лідерства за американською моделлю LDRSHIP.

Питання сержантського лідерства та офіцерського снобізму, яке автори виділили як одну з причин резистентності, перегукується з роботою R. McAdams (2025). Автор, аналізуючи досвід країн Східної Європи, стверджує, що в пострадянських арміях офіцерський корпус часто сприймає автономію сержанта як загрозу власному статусу. Це повністю збігається з висновками авторів про «брак делегування». Відмінність полягає в тому, що автори додали до цього аналізу чинник «побратимства», який в Україні часто замінює формальну сержантську вертикаль, створюючи хаотичну, але дієву мережу, що водночас заважає регулярному управлінню. Дослідження A. Romanyshyn (2025) щодо «культури брехні» в РФ слугує негативним еталоном для аналізу. Автор доводить, що дегуманізація в російській армії є системною. Автор вважає, що будь-яке копіювання радянських методів управління в ЗС України (наприклад, приховування втрат для «красивого звіту») автоматично наближає українську армію до російської моделі, де людина – лише ресурс. Це підкреслює авторську тезу про екзистенційну потребу переходу до integrity. Проблема генераційних змін та ризики омолодження, які автори описали як «палицю з двома кінцями», знаходять відображення у працях L. Wong & S.J. Gerras (2015). Автори аналізували лідерство в умовах високої інтенсивності бойових дій і прийшов до висновку, що психологічне вигорання молодих командирів є головним ризиком «швидких ліфтів». На відміну від L. Wong & S.J. Gerras (2015), які фокусувалися на індивідуальній стійкості, автори розглядали це як системну загрозу появи «молодих радянських» офіцерів, які інтегруються в стару ієрархію через копіювання її токсичних рис.

Таким чином, порівняльний аналіз підтверджує, що опір західним цінностям у ЗС України має не технічний, а фундаментальний культурний характер. Результати дослідження вказують на те, що вихід із «аксіологічного глухого кута» можливий лише через синтез західної раціональності та української пасіонарності, що потребує радикальних змін у законодавстві та системі атестації кадрів. Крім того, важливою умовою для успішного впровадження цього синтезу є глибока трансформація військової освіти та підготовки, орієнтована на розвиток професійних стандартів і етичних принципів, що відповідають сучасним вимогам.

✦ Висновки

У ході дослідження було встановлено, що резистентність ЗС України до впровадження західних військових цінностей та стандартів НАТО не є наслідком свідомого саботажу, а зумовлена глибоким аксіологічним розломом між радянською інституційною спадщиною та ліберально-демократичною моделлю військового управління. Процес сучасної трансформації стикається з низкою глибоких структурних та ментальних перешкод, першою з яких є гострий конфлікт управлінських парадигм. Суперечність виникає між західною концепцією Mission Command, що базується на делегуванні повноважень і взаємній довірі, та вкоріненим пострадянським «статутним терором». Остання модель пригнічує будь-яку ініціативу, оскільки страх перед юридичним переслідуванням за виправданий бойовий ризик домінує над доцільністю прийняття самостійних рішень. Ситуація ускладнюється соціокультурними особливостями, де історичний архетип «козацької вольниці» забезпечує блискучу адаптивність на низовому рівні, але водночас входить у клінч із потребою у жорсткій формалізованій ієрархії та системній підзвітності. Паралельно з цим спостерігається глибока криза довіри, яку парадоксально підживлюють сучасні технології. Надмірний мікроменеджмент, підсилений цифровими засобами контролю, фактично нівелює роль сержантського корпусу та перетворює офіцерів на технічних контролерів, позбавляючи їх функції лідерів-стратегів. Замикає це коло етичний дисонанс, породжений «культурою сорому». Притаманна пострадянському простору звичка приховувати помилки, щоб уникнути покарання, прямо суперечить фундаментальній західній цінності integrity (цілісність та порядність). Це створює непереборний бар'єр для впровадження ефективного аналізу проведених дій, без якого неможливе навчання на помилках та подальший розвиток системи.

Доведено, що просте копіювання зовнішніх атрибутів НАТО («карго-культ») без зміни соціальної архітектури стосунків всередині війська не забезпечує реальної взаємосумісності. Справжня реформа потребує не лише кадрового оновлення, оскільки «молодість» не є автоматичним гарантом зміни цінностей, а створення нової Української мілітарної культури. Вона має базуватися на синтезі західної раціональності (порядність, підзвітність) та української ідентичності (побратимство, воля, креативність). Тільки перехід від моделі «армії-механізму» до «армії-екосистеми», де людина є особистістю, а не ресурсом, дозволить Україні здобути асиметричну перевагу у війні. Перспективними напрямами подальших досліджень є розробка механізмів юридичного захисту командирської ініціативи в умовах бойових дій, розробка методології впровадження системи After Action Review в українських реаліях, а також вивчення впливу психологічної стійкості молодих

командирів на ефективність управління підрозділами в конфліктах високої інтенсивності.

✦ Подяки

Немає.

✦ Фінансування

Немає.

✦ Конфлікт інтересів

Немає.

✦ Джерела

[1] Aberrane, R. (2023). *Comparison of armed forces: Army, navy, and air force in detail*. Retrieved from https://lafinancieredumilitaire.fr/comparaison-des-forces-armees-armee-de-terre-marine-et-armee-de-lair-en-detail/.
[2] Army values. (n.d.). *The army values*. Retrieved from https://www.army.mil/values/.
[3] Ayala, E.O., Altamirano-Bustamante, M.M., & de Hoyos-Bermea, A. (2025). Axiology and dynamics of contemporary research groups: A systematic review and hermeneutic meta-analysis of knowledge, values, and social elements. *Frontiers in Research Metrics and Analytics*, 10, article number 1525587. doi: 10.3389/frma.2025.1525587.
[4] Borrowing with Pride. (2025). Retrieved from https://www.borrowingwithpride.com/p/ldrship.
[5] British Army. (n.d.). *Values and standards*. Retrieved from https://www.army.mod.uk/learn-and-explore/about-the-army/values-and-standards/.
[6] Bundeswehr. (n.d.). *Innere Führung – the value framework of the Bundeswehr*. Retrieved from https://www.bundeswehr.de/de/selbstverstaendnis/innere-fuehrung.
[7] Busch, P.A. (2026). Philosophical stances in information systems research: A case analysis and critical reflection. *Humanities and Social Sciences Communications*, 13, article number 131. doi: 10.1057/s41599-025-06427-x.
[8] DeVore, M.R., Orr, A., & Rossiter, A. (2022). *Winning by outlasting: The United States and Ukrainian resistance to Russia*. Retrieved from https://www.armyupress.army.mil/Portals/7/PDF-UA-docs/DeVore-UA.pdf.
[9] Elliott, K.C., Resnik, D.B., & Lipworth, W. (2025). *Subconscious value influences on science*. *Studies in History and Philosophy of Science*, 114, article number 102079. doi: 10.1016/j.shpsa.2025.102079.
[10] Freedman, L. (2022). *Command: The politics of military operations from Korea to Ukraine*. London: Penguin Books.
[11] Initiative Center CBA. (2020). *Why are servicemen leaving the Armed Forces*? Retrieved from https://cbacenter.ngo/page/comu-viiskovosluzbovci-zvilniaiutsia-z-armiyi.
[12] Krin. (2025). *Core values of the U.S. Marine Corps*. Retrieved from https://krin.voda.cx.ua/ukraincyam/osnovni-cinnosti-morskoi-pikhoti-ssha.html.
[13] McAdams, R. (2025). *Trust: What I learned from the Marines*. Retrieved from https://www.linkedin.com/pulse/trust-what-i-learned-from-marines-ryan-mcadams-olbtc.
[14] Ministry of Defence, Centre for Army Leadership. (2018). *Values and standards of the British Army* (AC 64649). Retrieved from https://www.army.mod.uk/media/5219/20180910-values_standards_2018_final.pdf.
[15] North Atlantic Treaty Organization. (1957). *Rules for NATO conduct*. Retrieved from https://www.nato.int/en/news-and-events/events/transcripts/1957/06/04/rules-for-nato-conduct.
[16] North Atlantic Treaty Organization. (2020). *NATO code of conduct*. Retrieved from https://icmcis.eu/wp-content/uploads/2025/11/code-of-conduct.pdf.
[17] Romanyshyn, A. (2025). *Ideology of death: Military-political work in the army of the Russian Federation*. Kyiv: Publishing Center Department.
[18] Rozumnyi, M.M. (2016). *Challenges of national self-determination: Monograph*. Kyiv: NISS.
[19] Scharre, P. (2023). *AI's gatekeepers aren't prepared for what's coming*. Retrieved from https://foreignpolicy.com/2023/06/19/ai-regulation-development-us-china-competition-technology/.
[20] Simpson, E. (2024). *War from the ground up*. London: Hurst Publishers.
[21] TVP Bydgoszcz. (2023). *The motto "God, Honor, Fatherland" returned to the banners of the Polish Army*. Retrieved from https://bydgoszcz.tvp.pl/66432333/dewiza-bog-honor-ojczyzna-wrocila-na-sztandary-wojska-polskiego.
[22] Webber, M. (2017). NATO enlargement and the post-communist states. In *The Routledge handbook of East European politics*. London: Routledge.
[23] Williams, P.D. (2022). Urban warfare in the twenty first century. *International Affairs*, 98(1), 326-328. doi: 10.1093/ia/iiab250.
[24] Wong, L., & Gerras, S.J. (2015), *Lying to ourselves: Dishonesty in the army profession*. Pennsylvania: US Army War College Press.

Comparative analysis of military values and causes of resistance within the Armed Forces of Ukraine to Western standards

Andrii Romanyshyn
PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Researcher
Research Centre for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine
https://orcid.org/0000-0003-3115-5999
Alla Neurova
PhD in Psychological Sciences, Associate Professor
National Guard of Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-1220-8613

✦ **Abstract.** The article explored the critical issue of the axiological transformation of the Armed Forces of Ukraine amidst an existential confrontation, where the discrepancy between declared Alliance standards and deep-seated post-Soviet management habits acts as a barrier to combat effectiveness. The aim of the study was a comprehensive analysis of the causes of institutional resistance within the Ukrainian military environment toward foreign value models, and a search for an optimal synthesis of Western rationalism with the national combat ethos. To achieve these objectives, the study employed a comparative analysis of the axiological matrices of the U.S. Army, NATO, and the Russian Armed Forces, alongside a content analysis of the regulatory framework and a systematisation of modern scientific approaches to the "human factor" in high-intensity conflicts. The research results indicated that the primary obstacle to reform lies in the rift between the culture of trust, inherent in the Mission Command system, and the domestic "statutory terror", which paralyses officer initiative through the fear of legal liability. The authors demonstrated that digitalisation of the battlefield, in the absence of ethical transformation, has led to the emergence of "digital micromanagement", which nullifies the role of the sergeant corps and reproduces totalitarian control models. It was found that the widespread "cargo cult" of NATO, limited to external attributes, is incapable of overcoming the "culture of shame" that compels commanders to distort reporting to preserve their reputation before leadership. Furthermore, it was established that while brotherhood (pobratymstvo) is a unique resource for Ukrainian resilience, it requires formalisation within a meritocratic framework to avoid favouritism and cronyism. The study argued that renewing personnel based solely on age is a risky move; without changing the evaluation system, young leaders tend to mimic the toxic behavioural patterns of the older generation for the sake of career survival. The authors proposed a concept for a modern Ukrainian military culture that integrates Western accountability with Ukrainian adaptability and creativity. The practical significance of the findings lies in their potential application for reforming the military legal system – specifically the legalisation of combat risk – and for developing new psychological support programmes for personnel focused on fostering leader autonomy

✦ **Keywords:** axiological model; values; Mission Command; stability; factors; war experience

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 91-99
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Journal homepage: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 159.923:159.944.4
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-90-98

Ядро стійкості як концепція цілісності особистості в умовах зовнішнього тиску

Олена Сек*

Аспірант
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського
03040, вул. Джона Маккейна, 33, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0002-5703-1292

✦ **Анотація.** У контексті війни та примусової ізоляції зростає потреба в осмисленні стійкості особистості як здатності зберігати психологічну та екзистенційну цілісність і залишатися собою в умовах граничного травматичного тиску. Метою статті було теоретичне обґрунтування авторської концепції ядра стійкості як глибинної інтегративної структури особистості, що забезпечує її самозбереження в умовах морального, фізичного та екзистенційного загрозливого впливу. У межах дослідження здійснено узагальнення емпіричних спостережень, отриманих у роботі з особами, що пережили досвід полону, ізоляції, репресій, а також використано метод феноменологічного аналізу, елементи логотерапевтичного й екзистенційного підходів, когнітивно-етичної парадигми та міждисциплінарну інтерпретацію психологічних механізмів збереження цілісності. У результаті теоретичного аналізу запропоновано структуру ядра стійкості, що включає чотири ключові компоненти: психофізіологічний (тілесна інтеграція і регуляція), когнітивний (рефлексивність, здатність до мислення в умовах кризи), моральний (внутрішні етичні межі та принципи), духовний (здатність спиратися на сенс, що виходить за межі фізичного виживання). Підкреслено, що наявність такої структури дозволяє особистості не лише зберігати функціональну активність, а й утримувати власну гідність, ціннісні орієнтири, сенсову лінію існування навіть у найважчих обставинах. Відмінність ядра стійкості від інших психологічних конструкцій полягає в тому, що воно виконує не лише адаптаційну, а й онтологічну функцію – захищає ідентичність у межових ситуаціях. Ядро стійкості постало як механізм екзистенційного самозахисту, в основі якого – цілісність, гідність і незнищенний смисл. Практична цінність дослідження полягає в застосуванні концепції ядра стійкості як діагностичного та інтервенційного інструменту для реабілітації звільнених з полону, ветеранів і жертв крайнього насильства, а також для підготовки військових і фахівців через розвиток тілесної, когнітивної, моральної та духовної стійкості

✦ **Ключові слова:** екзистенційна ідентичність; сенсова неперервність; суб'єктність; етико-ціннісна вертикаль; духовно-орієнтована модель; онтологічна система; примусова ізоляція

✦ Вступ

Проблема збереження психологічної стійкості та цілісності особистості в умовах зовнішнього тиску постає як одна з центральних у сучасному гуманітарному знанні. У контексті воєнних дій, полону, тривалої ізоляції, значних втрат і глибокого травматичного досвіду перед психологією постало завдання не лише описати механізми адаптації до стресу, а й виявити глибинні внутрішні структури, які забезпечують моральне, духовне та екзистенційне самозбереження людини. Зростання наукового інтересу до феномену стійкості зумовлене потребою зрозуміти, як особистість здатна залишатися собою – зберігати ідентичність, сенс життя та гідність – навіть у ситуаціях крайньої вразливості (Slezackova *et al.*, 2024). Сучасна наука суттєво розширила розуміння резильєнтності, виходячи за межі класичного адаптаційного підходу. Зокрема, G.A. Bonanno *et al.* (2024)

Приклад цитування::
Sek, O. (2026). The core of resilience as a concept of personal integrity under conditions of external pressure. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 90-98. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-90-98.

Історія статті: Отримано: 13.11.2025; Доопрацьовано: 26.02.2026; 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

трактували резильєнтність як комплексну систему внутрішньої організації людини, що інтегрує біологічні, когнітивні, етичні та духовні виміри. Концепція посттравматичного зростання, розроблена T. Brus (2025), довела, що наслідком травматичного досвіду може стати не руйнування особистості, а формування нової глибини саморозуміння, переосмислення життєвих пріоритетів і відкриття глибшого сенсу існування.

Гуманістична та екзистенційна традиції розглядають стійкість як прояв зрілості особистості. Гуманістична психологія описує самоактуалізовану людину як таку, що зберігає внутрішню рівновагу завдяки усвідомленню власної цінності та відповідальності за своє життя, а психологічну цілісність – як результат безумовного прийняття власного досвіду в усій його повноті. Екзистенційна психологія, своєю чергою, пов'язує справжню стійкість із чесним і мужнім зіткненням із неминучістю смерті та абсурдністю існування. Дослідження M.V. Khyzhniak (2025) наголосило, що в центрі цих концепцій перебуває людина як цілісність цінностей, сенсу й потенціалу. Саме тому в даному дослідженні стійкість було розглянуто не лише як психічну властивість чи набір адаптивних навичок, а як форму онтологічної присутності, в основі якої лежать свобода, сенс і автентичність. Емпіричні дані підтвердили цю теоретико-концептуальну перспективу. S. Kimhi *et al.* (2023) показали, що під час війни в Україні стійкість населення значною мірою зумовлювалася внутрішніми переконаннями – почуттям контролю над ситуацією, надією та вірою в справедливість. A.S. Troy *et al.* (2023) і S. Shorer *et al.* (2024) підкреслили роль морального сенсу й соціальної відповідальності у формуванні стійкості волонтерів і військовослужбовців. P. Russo-Netzer *et al.* (2025) довели, що гуманістичні орієнтири в освітніх спільнотах під час воєнних дій сприяють збереженню особистісної цілісності. I. Kozlovskyi (2024) визначив гідність як духовне осердя стійкості: правдивість і вірність собі створюють внутрішню свободу, яку неможливо зруйнувати жодним зовнішнім примусом. Аналогічні висновки містяться в роботі M.U. Slahi (2024), де було показано, що виживання в умовах ізоляції залежить насамперед від здатності зберегти людяність і сенс життя. N. Yavorska (2024) зауважила, що саморегуляція емоцій, контроль над внутрішнім станом і стійке почуття обов'язку забезпечують збереження суб'єктності військовослужбовців навіть у полоні.

Таким чином, аналіз сучасного наукового дискурсу засвідчив перехід від розуміння стійкості як суто адаптивної реакції до її трактування як внутрішнього інтегративного процесу. У цьому процесі органічно поєднуються когнітивна впорядкованість, моральна непоступливість, духовна орієнтація та психофізіологічна саморегуляція. Стійкість визначає не лише те, як людина витримує екстремальні обставини, а й те, ким вона залишається в цих обставинах. У ситуаціях полону, ізоляції чи тривалого зовнішнього тиску ядро стійкості виступає не як набір інструментальних навичок, а як фундаментальна внутрішня опора, що дозволяє зберігати суб'єктність, не втрачати здатність до вільного вибору та підтримувати відчуття внутрішньої цілісності навіть за умов зовнішньої дезорганізації та хаосу. Отже, вивчення ядра стійкості відкриває перспективу переходу від опису реакцій на стрес до глибокого розуміння механізмів самозбереження особистості як єдиної, цілісної системи. Мета статті полягала у концептуалізації та теоретичному обґрунтуванні моделі ядра стійкості, розглянутого як фундаментальний інтегративний компонент особистості, що забезпечує її збереження та стабільність в умовах різнорівневих загрозливих впливів. Для досягнення цієї мети було поставлено такі завдання: проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння стійкості; визначити структурні компоненти ядра стійкості; порівняти його з існуючими моделями резильєнтності, стресостійкості та копінгу; розкрити морально-етичні та духовні аспекти стійкості як підґрунтя цілісності особистості.

✦ Матеріали та методи

Дослідження було виконано у форматі теоретико-концептуального аналізу, спрямованого на побудову системної моделі ядра стійкості як інтегративного механізму збереження особистісної цілісності в умовах інтенсивного зовнішнього тиску. Методологічну основу становили феноменологічний, екзистенційний, логотерапевтичний та когнітивно-етичний підходи. Їх поєднання дозволило розглянути феномен стійкості у взаємозв'язку психофізіологічних, когнітивних, моральних і духовних складових. Для емпіричної верифікації теоретичних положень було застосовано якісний контент-аналіз текстових даних.

Емпіричний матеріал склали публічні інтерв'ю осіб, звільнених із російського полону у 2022-2025 роках, оприлюднені в медіа та відкритих інформаційних ресурсах. До вибірки увійшли інтерв'ю, що містили розгорнуті особисті свідчення про досвід перебування в полоні, переживання ізоляції та внутрішні процеси самозбереження. Відбір матеріалів здійснювався за критеріями автентичності висловлювань (пряма мова респондентів), змістовної насиченості (наявність описів внутрішніх переживань, рішень і смислів) та релевантності досліджуваній темі. Аналіз проводився відповідно до принципів якісного контент-аналізу з елементами тематичного кодування. На першому етапі було здійснено відкрите кодування текстів із виділенням смислових одиниць, що відображали способи саморегуляції, когнітивної організації досвіду, моральної позиції та духовної підтримки. На другому етапі коди було згруповано в тематичні категорії, які співвідносилися зі структурними компонентами теоретичної моделі ядра стійкості: психофізіологічним, когнітивним, морально-етичним і духовним. На третьому етапі проведено інтерпретацію отриманих даних із позицій феноменологічного підходу, з акцентом на смислах, які респонденти надавали власному досвіду. Для

підвищення надійності аналізу застосовувалося зіставлення повторюваних смислових патернів у різних інтерв'ю, що дозволило виявити типові форми прояву стійкості в умовах примусової ізоляції. Отримані результати не претендують на статистичну репрезентативність, проте мають значну евристичну цінність як емпірична ілюстрація запропонованої теоретичної моделі та для розкриття глибинних механізмів збереження особистісної цілісності в екстремальних умовах. Теоретична частина дослідження включала три послідовні етапи:

1. На першому (аналітичному) етапі було проведено критичний огляд сучасних наукових джерел, присвячених психологічній стійкості, посттравматичному зростанню, логотерапії та екзистенційному підходу, зокрема праць V. Frankl (2020), R.G. Tedeschi *et al.* (2025) та O.O. Belov *et al.* (2025). На цьому етапі визначено концептуальні обмеження традиційних моделей резильєнтності та копінгу, насамперед їхню переважну орієнтацію на поведінкові та емоційно-регуляційні аспекти.

2. Другий (синтетичний) етап передбачав порівняльний аналіз гуманістичних і феноменологічних підходів до розуміння особистісної цілісності (Maslow, 1968; Rogers, 1995; May, 2025). На підставі цього аналізу було виділено чотири ключові рівні внутрішньої стійкості – психофізіологічний, когнітивний, моральний та духовний – і обґрунтовано необхідність їх розгляду як єдиної інтегративної системи.

3. На третьому (концептуально-узагальнювальному) етапі на основі синтезу теоретичних джерел і результатів міждисциплінарних досліджень розроблено модель ядра стійкості, яка описує механізми морально-смислового самозбереження в умовах екстремального впливу.

Феноменологічний підхід L. Binswanger (1963) було використано для опису суб'єктивного виміру досвіду кризи та аналізу внутрішніх переживань людини, яка стикається з екзистенційною загрозою. Цей підхід дозволив уникнути редукції людського досвіду до поведінкових реакцій і розкрити його як унікальний спосіб «буття-у-світі». Екзистенційна психологія, зокрема підходи I. Yalom (2009) та R. May (2025), дала змогу проаналізувати стійкість як прояв духовної зрілості, свободи вибору та відповідальності за власне існування, а також описати механізми внутрішнього опору дегуманізації та втрати сенсу. Логотерапевтичний підхід V. Frankl (2025) та S.M. Southwick *et al.* (2014) було застосовано для пояснення смислотворчої функції стійкості. Логотерапія розглядає переживання травми не лише як джерело руйнування, а й як можливість переосмислення життя та формування вищого рівня духовної цілісності, забезпечуючи тим самим основу для розуміння морально-смислового ядра особистості. Когнітивно-етичний підхід було використано для аналізу процесів саморефлексії, морального вибору та смислової інтеграції досвіду. Він дозволив розглядати стійкість не лише як психологічну властивість, а як етичну структуру, у якій органічно поєднуються знання, цінності та дія.

Теоретичні висновки ґрунтувалися на міждисциплінарному аналізі понад 30 наукових джерел – монографій, статей, звітів та мемуарно-психологічних текстів. Серед ключових використані роботи з позитивної психології M. Seligman (2022), біопсихосоціальної теорії G. Fava & N. Sonino (2017), екзистенційного аналізу L. Binswanger (1963), а також сучасної української військової психології, зокрема V. Koval *et al.* (2024) та концепції духовної гідності I. Kozlovskyi (2024). Методологічна стратегія спиралася на принципи цілісності, інтегративності та смислотворчості. Ці принципи дозволили поєднати різні наукові площини – від психофізіологічної до морально-духовної – в межах єдиної аналітичної моделі. Логіка аналізу передбачала рух від опису окремих форм стійкості (витривалість, резильєнтність, копінг) до створення узагальненої концепції ядра стійкості як багаторівневої системи внутрішньої саморегуляції та моральної непоступливості. Таким чином, застосовані методи забезпечили цілісне теоретичне обґрунтування феномену ядра стійкості та дали змогу розкрити його як онтологічний компонент особистісної цілісності – структуру, що визначає межі людського «Я» у процесі зіткнення з руйнівними силами зовнішнього середовища.

✦ Результати та обговорення

У результаті теоретико-концептуального аналізу сформовано модель «ядра стійкості» як інтегративної системи внутрішніх механізмів, що забезпечують збереження цілісності особистості в умовах зовнішнього тиску. Результати A.S. Masten (2024) підтвердили, що стійкість є не лише адаптаційною властивістю, а формою онтологічного самозбереження, у якій поєднуються когнітивна, моральна, духовна та психофізіологічна регуляція. Поняття «ядро стійкості» репрезентує не лише здатність особистості до функціонального відновлення після дії стресових факторів, а передусім її внутрішню, ціннісно зумовлену екзистенційну непоступливість. Це явище виходить за межі адаптивних моделей, оскільки не зводиться до автоматичного пристосування до середовища. Навпаки, в низці межових ситуацій саме виважена відмова від пристосування заради збереження моральної ідентичності є ознакою зрілої стійкості Ядро стійкості – не ізольована риса характеру і не сукупність ситуативних копінг-стратегій. Йдеться про інтегративну систему взаємопов'язаних якостей, що включає:

1. Психофізіологічні основи: нейрофізіологічна здатність витримувати напруження, автономність нервової системи у відповідь на виклики, соматична витривалість, гомеостатичне відновлення (Grossman & Christensen, 2023; Poludonna & Tymoshenko, 2025).

2. Когнітивні спроможності: самоусвідомлення, рефлексія, етичне судження, критичне мислення, здатність до усвідомленого вибору та довготривалої концентрації на екзистенційних цілях (Main *et al.*, 2023).

3. Морально-ціннісні орієнтири (моральна незламність): стабільність переконань, вірність ідеалам,

внутрішній моральний компас, здатність до етичного опору деструкції (Kharytonova, 2023; Kozlovskyi, 2024).

4. Духовна інтегрованість: опора на смисли, вищі за утилітарні потреби; здатність до молитви/медитації/служіння як форм смислотворення.

Узяті разом, ці рівні утворюють глибинну структуру суб'єктності, що реалізується як стратегія «утримання себе» в дегуманізуючих умовах. На відміну від ситуативних адаптивних реакцій, ядро стійкості має характер онтологічної константи, вкоріненої у фундаментальних цінностях і смислах. Зовнішній тиск не руйнує це ядро доти, доки суб'єкт не відмовляється від себе у смисловому, моральному чи духовному вимірі. Ядро стійкості функціонує як внутрішній суб'єктний центр, що структурує досвід під деструктивним впливом (фізичним, інформаційним, морально-психологічним). Страх, біль, сумнів не усуваються, проте не призводять до внутрішньої дезінтеграції; відбувається не пасивна оборона, а активна етична позиція. Концепція також включає часовий вимір: ідеться про довготривалу здатність підтримувати зв'язок зі смислом і ціннісними орієнтирами, а не про разовий вольовий акт. Важливо, що ядро стійкості не є статичним чи суто вродженим утворенням. Воно формується поступово – через досвід морального вибору, подолання втрат і випробувань, розвиток тілесного самовідчуття, рефлексію власних меж і вразливостей (Belov *et al.*, 2025). Цей конструкт найповніше виявляється у межових ситуаціях, коли руйнується звичний порядок і відповідальність за «буття-собою» не може бути делегована. Отже, сутність ядра стійкості полягає в існуванні у суб'єкта глибинної інтегративної структури, що забезпечує смислову безперервність і моральну константу за умов розриву з базовими формами зовнішньої підтримки. Ядро дозволяє не лише виживати, а й зберігати суб'єктність там, де її існування ставиться під сумнів.

На фізіологічному рівні стійкість спирається на здатність нейронних і ендокринних систем адаптуватися до стресу, не переходячи у дистрес. Соматична стабільність створює платформу для збереження психічної інтеграції. Йдеться про тілесну здатність «утримувати» смислову ідентичність, а не лише про зниження збудження. Тіло постає як суб'єкт регуляції, що підтримує сталість особистісної структури через тонку роботу інтероцепції, дихання, ритмів сну-неспання, м'язового тонусу. Ключовою є тілесна компетентність – здатність взаємодіяти з тілом як активним учасником самозбереження. Практики усвідомленого дихання, сенсомоторні техніки, прості ритмічні рухи підтримують цілісність переживання («присутність у тілі»), знижують ризик дисоціативних зривів і сприяють збереженню свідомої етичної поведінки попри біль чи страх. У свідченнях колишніх бранців прості тілесні ритуали (рахунок кроків, контроль дихання) виступали інструментами утримання присутності та волі. Таким чином, психофізіологічна основа – не автономна функція, а елемент цілісної інтегративної системи, у якій тіло, психіка та моральні диспозиції працюють як єдине поле внутрішнього опору. Когнітивна складова становить структурний каркас ядра стійкості: вона забезпечує орієнтацію у реальності, рефлексивне осмислення подій, смислову організацію досвіду та моральне судження. Ця складова включає кілька взаємопов'язаних аспектів:

- рефлексивність – здатність осмислювати не лише зовнішні події, а й власні способи їх переживання (внутрішнє мовлення «називає» досвід і тим самим суттєво обмежує його деструктивний потенціал);
- метапізнання – усвідомлення власних когнітивних стратегій і їх свідома зміна відповідно до ціннісних критеріїв;
- перехід від імпульсивної реакції до етично обґрунтованого вибору;
- когнітивну гнучкість – здатність утримувати множину перспектив без втрати цілісної картини світу, що зменшує ризик катастрофізації та сприяє пошуку сенсу навіть у фрагментованій реальності;
- моральне судження – когнітивну функцію оцінювання ситуацій з позиції внутрішніх принципів, а не страху чи вигоди, яка виступає важливим показником збереженої суб'єктності відповідального вибору;
- стабільність «Я»-образу – здатність підтримувати відчуття постійного «Я» попри втрату соціальних ролей, статусів, тілесної цілісності чи публічного визнання (Klymenko, 2024; Belov *et al.*, 2025).

Отже, когнітивні спроможності – не допоміжний інструмент, а активний механізм збереження ціннісного вектора та смислової послідовності. Центральним компонентом ядра стійкості є внутрішня моральна структура, що визначає межі допустимого, зберігає гідність у нелюдських умовах і забезпечує онтологічну вірність собі. Йдеться не про зовнішню конформну мораль, а про екзистенційну відповідальність перед собою, іншими і вищим сенсом. Ознакою моральної стійкості є непоступливість у фундаментальних питаннях – не як догматизм, а як форма цілісності: готовність платити ціну за вірність принципам (Zerach *et al.*, 2017). Це включає: усвідомлення неперехідних меж навіть у крайніх ситуаціях; етичну напруженість і здатність витримувати конфлікт; опір «раціональному» компромісу, який рятує функціональність, але руйнує особистість. Моральні принципи функціонують як компас, коли всі інші орієнтири зникають, утримуючи суб'єктність навіть у разі втрати голосу чи тілесної свободи. Духовна складова – не редукована до релігійності: це орієнтація на трансцендентний сенс і вищий моральний порядок, що виходить за межі утилітарного виживання. Саме тут формується внутрішня вертикаль, яка дозволяє вистояти, коли руйнується все інше (Eger, 2020; Frankl, 2020). Йдеться про віру (у Бога/правду/любов/ідею), гідність як основу суб'єктності, вірність, жертовність як форму любові, неприйняття зради. Духовні цінності – незнищенні, бо не залежать від зовнішнього; вони визначають якість

внутрішнього життя і стають кристалічною решіткою психічної структури. Якщо мораль окреслює межі, то духовний вимір відповідає на питання «заради чого». Завдяки цьому когнітивна діяльність не перетворюється на раціоналізацію капітуляції, а соматична витривалість – на «сліпий інстинкт».

На відміну від функціональних підходів до ідентичності (ролі, наративи, соціальні маркери), в екзистенційній перспективі ідентичність – це буттєвий вектор перебування у світі. Саме тут ядро стійкості забезпечує безперервність «Я», коли зовнішні атрибути зникають. У межових станах (полон, хвороба, катастрофи) функціональна ідентичність руйнується, але зберігається онтологічна тотожність – внутрішнє свідчення, що «Я – це Я», попри втрати. Ядро стійкості підтримує часову єдність суб'єкта між травматизованим минулим, непевним теперішнім і туманним майбутнім. Воно також протистоїть деперсоналізації, дозволяючи зберігати контакт з емоційною реальністю без втрати контролю (Yalom, 2009; May, 2025). Отже, ядро стійкості є екзистенційним субстратом особистості – умовою будь-якої адаптації чи терапії; без нього неможливі ані агентність, ані відповідальність. Поняття ядра стійкості сформовано як відповідь на обмеження традиційних підходів до психологічної витривалості в умовах стресу. Воно зіставляється з близькими, але відмінними категоріями:

1. Стресостійкість. У прикладних галузях трактується як здатність підтримувати емоційну рівновагу та продуктивність під тиском; критерій – функціональна ефективність. За тривалих дегуманізуючих впливів цього критерію недостатньо: ядро стійкості розширює горизонт від «можу діяти» до «залишаюся собою, навіть коли дія неможлива».

2. Резильєнтність. Сучасні моделі описують її як динамічну адаптацію через поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів (O'Leary & Ickovics, 1995). Ядро стійкості не вимагає успішної адаптації: його сенс – онтологічна присутність і збереження гідності, навіть коли «успішність» відсутня.

3. Копінг-стратегії зосереджені на поведінкових і когнітивних прийомах зниження напруги (Folkman, 2013). Ядро стійкості не диктує форму дії; воно обмежує її етично допустимими рамками.

Психологічна гнучкість наголошує на дії відповідно до цінностей попри біль/страх. Це близько до концепції ядра стійкості, однак ядро стійкості може бути «мовчазним центром» – підтримувати ціннісну тотожність навіть за відсутності можливості діяти. В Таблиці 1 наведено короткий опис основних концепцій.

Таблиця 1. *Порівняння основних концепцій*

Концепція	Основний фокус	Критерій ефективності	Роль функціональності
Стресостійкість	Психофізіологічна дія	Збереження контролю	Центральна
Резильєнтність	Адаптація	Повернення до рівноваги	Важлива
Копінг-стратегії	Поведінкова регуляція	Зниження напруги	Ключова
Психологічна гнучкість	Усвідомлена орієнтація	Вірність цінностям у дії	Вторинна до цінностей
Ядро стійкості	Смислова тотожність	Збереження ідентичності	Незалежна від функціональності

Source*: розроблено автором на основі V.E. O'Leary & J.R. Ickovics (1995), S. Folkman (2013), V. Frankl (2020)*

Таблиця 1 демонструє еволюцію підходів до подолання стресу – від фізіологічного контролю та поведінкової регуляції до глибинних смислових і ціннісних орієнтацій, що відображає зміщення акценту з реакції на стрес до інтеграції досвіду в особистісну структуру. Водночас простежується різний ступінь залежності від функціональності: якщо у прикладних моделях вона відіграє провідну роль, то в екзистенційних підходах поступається значенню ідентичності та внутрішніх цінностей. У межах дослідження також здійснено аналіз інших концепцій збереження цілісності особистості в кризі, наскільки вони здатні взаємодіяти з концепцією «ядра стійкості». Відповідно до логотерапії V. Frankl (2020), головною мотиваційною силою людини є пошук сенсу, зокрема здатність утримувати його в умовах втрат і приниження. Ця ідея близька до ядра стійкості, проте не передбачає багаторівневої інтегративної структури, яка поєднує когнітивний, афективний і тілесний рівні.

Гуманістична та екзистенційна психологія акцентує автентичність, самоактуалізацію та відповідальність як умови цілісності особистості (Maslow, 1968; Rogers, 1995; Yalom, 2009). Однак ці підходи зосереджені переважно на розвитку, тоді як ядро стійкості акцентує збереження вже набутого сенсу та гідності в умовах деградації. Теорія посттравматичного зростання, представлена R.G. Tedeschi *et al.* (2025) та O.O. Belov *et al.* (2025), розглядає травму як каталізатор змін цінностей і духовного розвитку. Вона пояснює процеси, що відбуваються «після» травми, натомість ядро стійкості описує етичну незрушність саме «під час» кризи, яка передує будь-яким трансформаціям. Теорії морального розвитку пояснюють мотивацію етичної поведінки, але зазвичай недостатньо враховують тілесно-афективний вимір у межових станах. Ядро стійкості інтегрує моральне судження з тілесною та емоційною витривалістю, необхідною для втілення рішень в екстремальних умовах. Духовно-орієнтовані моделі пов'язують стійкість із гідністю та зв'язком із вищим порядком, часто в догматичних категоріях. Ядро стійкості розглядається як екзистенційний факт, який може включати духовний вимір, але не зводиться до нього (Eger, 2022). Таким чином, ядро стійкості синтезує окремі ідеї цих підходів, додаючи акцент на збереженні внутрішньої

цілісності та етичної позиції саме в моменті активної деградації. Існуючі підходи висвітлюють важливі аспекти – сенс, зростання, автентичність, духовність, мораль. Проте жоден окремо не охоплює одночасно тілесний, когнітивний, моральний і духовний рівні як єдину онтологічну структуру. Саме тому ядро стійкості доцільно розглядати як метаконцепт, що інтегрує глибинні елементи різних шкіл у цілісне пояснення збереження суб'єктності під зовнішнім тиском.

Для перевірки теоретичних висновків було проведено контент-аналіз публічних інтерв'ю осіб, звільнених з російського полону у 2022-2024 роках. Отримані матеріали дозволили виявити емпіричні прояви ключових компонентів ядра стійкості. Більшість респондентів підкреслювали важливість психофізіологічної регуляції. Вони відзначали необхідність контролю над тілесними реакціями – «тримати голову в порядку», дихати спокійно та не дозволяти собі зламатися. Це свідчить, що навіть в екстремальних умовах тілесна дисципліна залишається базовою формою самозбереження (Klimyk, 2024; Sampan & Svyanchuk, 2025). Не менш значущою була когнітивна спроможність. Полонені часто вдавалися до внутрішнього монологу, ведення щоденника, підрахунку днів або відтворення в пам'яті текстів і віршів. Така самоорганізація допомагала зберігати зв'язок із реальністю в умовах сенсорної ізоляції. Зокрема, Л. Гусейнова зазначала, що записування думок було для неї способом «не зійти з розуму» (Tkachyk, 2025). Респонденти неодноразово говорили про відмову від приниження, вірність особистим принципам і збереження гідності навіть за найтяжчих обставин. М. Буткевич сформулював це так: «Можна втратити все, крім себе» (Khotyn, 2025). Ця позиція відповідає ідеї V. Frankl (2020) про залишкову свободу вибору ставлення до обставин. Важливим компонентом була також духовна опора. Багато звільнених називали молитву, віру, думки про рідних і про Україну головним джерелом життєвої сили (Yatskiv, 2025). І Kozlovskyi (2024), який сам пережив полон, описував духовну стійкість як форму внутрішньої свободи, яку «неможливо забрати жодними кайданами». Усі ці свідчення підтверджують, що стійкість у полоні має не лише психологічну, а насамперед морально-екзистенційну природу. Люди, які вижили, описують не стільки поведінкові стратегії, скільки внутрішній акт – відмову дозволити зруйнувати себе. Підтвердження емпіричними даними дозволяє розглядати запропоновану концепцію як універсальну схему аналізу людської поведінки в умовах руйнування соціальних структур.

Результати даного дослідження розширюють ідеї посттравматичного зростання M. Jukić (2023), доводячи, що внутрішня трансформація після екстремального досвіду можлива не лише через подолання травми, а й через утримання сенсу безпосередньо в її межах. На відміну від моделей резильєнтності S.R. Maddi (2006) чи копінгу R. Lazarus & S. Folkman (1984), «ядро стійкості» відображає не стратегії дії, а фундаментальну структуру буття – інтегративну цілісність особистості, що зберігається в умовах активної деградації. В українській науковій школі проблематика стійкості набуває особливого змісту у зв'язку з воєнним досвідом та масовими травмами. N.I. Pohorilska *et al.* (2024) описали посттравматичне зростання як процес реконструкції ідентичності, зокрема через переоцінку цінностей. H. Lazos (2016) розкрили теоретичні моделі посттравматичного розвитку, пов'язані з активізацією моральної відповідальності та смислотворення. V.O. Hotych (2023) наголошено, що посттравматичне зростання виникає за умов, коли психіка здатна витримати напруження і включитися в процес осмислення досвіду.

Повернення людині відчуття контролю й сенсу є базовою умовою стабілізації після полону. I. Zoshii (2024) та P. Galanis *et al.* (2025) також зазначали, що психологічна стійкість є ключовим ресурсом адаптації особистості до умов війни та визначається взаємодією стресових, когнітивних, біологічних і особистісних чинників. Запропонована модель має потенціал для практичного застосування у сфері психологічної реабілітації, психотерапії та підготовки фахівців, які працюють із ветеранами, полоненими та їхніми родинами. Її використання дає можливість: розробляти програми духовно-моральної стабілізації; удосконалювати методики логотерапевтичної допомоги; створювати освітні модулі з формування внутрішньої стійкості у військових і цивільних фахівців. Таким чином, результати дослідження демонструють, що «ядро стійкості» – це універсальна інтегративна система, що визначає здатність людини зберігати себе у найекстремальніших обставинах. Теоретична модель підтверджена як науковими джерелами, так і емпіричними свідченнями людей, які пройшли через полон, що надає їй високого ступеня достовірності та практичної значущості.

✦ Висновки

У запропонованому теоретико-концептуальному дослідженні обґрунтовано поняття ядра стійкості як глибинної інтегративної структури особистості, що забезпечує онтологічне самозбереження під впливом зовнішнього тиску. На відміну від адаптаційних трактувань стресостійкості, резильєнтності й копінгу, ядро стійкості визначено як внутрішній суб'єктний центр, котрий утримує цілісність «Я» у ситуаціях, де функціональна дія унеможливлена або етично неприйнятна. Цей центр поєднав чотири взаємопов'язані рівні: психофізіологічний (тілесна стабілізація та регуляція), когнітивний (рефлексія, метапізнання, когнітивна гнучкість, моральне судження), моральний (внутрішні межі й непоступливість у ключових принципах) та духовний (орієнтація на трансцендентний сенс, який задає вертикаль ієрархії цінностей). У цій конфігурації психофізіологічні процеси підтримують ясність свідомості, когнітивна впорядкованість забезпечує якість етичних рішень, а духовна орієнтація надає смислову спрямованість усьому комплексу.

Отримані результати узгоджуються, з одного боку, із логотерапевтичною тезою про ключову роль сенсу у виживанні та збереженні гідності, а з іншого – доповнюють сучасні моделі посттравматичного зростання, висвітлюючи не лише трансформації «після» травми, а й механізми ціннісного утримання себе під час граничного досвіду. Включення свідчень осіб, які пройшли крізь полон, продемонструвало емпіричну валідність чотирирівневої моделі: описані ними тілесні ритуали, облік часу, внутрішній монолог/молитва, відмова від приниження та зради власним переконанням конкретизують роботу кожного рівня як елементів єдиної системи внутрішнього опору. На відміну від моделей, які фокусуються на відновленні функціональності, запропонована рамка описала умову можливості як адаптації, так і посттравматичного зростання: без ядра стійкості немає суб'єкта, здатного до осмисленого відновлення. Водночас вона уникає редукціонізму – не зводить стійкість ані до фізіології, ані до когнітивної або духовної сфери, підкреслюючи їхню системну взаємозалежність. Запропонована концепція є придатною як для теоретичного пояснення феноменів витримки у полоні та інших межових станах, так і для практичного конструювання міждисциплінарних програм підтримки, що поєднують тілесну регуляцію, когнітивну впорядкованість, моральну непоступливість і духовну вертикаль.

✦ Подяки

Автор висловлює подяку всім оборонцям України, які повернулися з полону та поділилися своїм досвідом виживання в умовах примусової ізоляції.

✦ Фінансування

Немає.

✦ Конфлікт інтересів

Немає.

✦ Джерела

[1] Belov, O.O., Markova, M., & Markov, A.R. (2025). Post-traumatic growth: A study of the interaction of intra- and interpersonal resources. *Psychiatry Neurology and Medical Psychology*, 27(2). doi: 10.26565/2312-5675-2025-27-02.
[2] Binswanger, L. (1963). *Being-in-the-world*. New York: Basic Books.
[3] Bonanno, G.A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I.R. (2024). Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual Review of Psychology*, 75, 573-599. doi: 10.1146/annurev-psych-011123-024224.
[4] Brus, T. (2025). Modern development of the concept of posttraumatic growth in posttraumatic stress disorder and complex posttraumatic stress disorder. *Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*, 10, 18-35. doi: 10.48020/mppj.2025.02.02.
[5] Eger, E. (2020). *The choice*. Kyiv: #Knyholav.
[6] Fava, G., & Sonino, N. (2017). From the lesson of George Engel to current knowledge: The biopsychosocial model 40 years later. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86(5), 257-259. doi: 10.1159/000478808.
[7] Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. In M.D. Gellman & J.R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of behavioral medicine*. New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-1005-9 215.
[8] Frankl, V. (2020). *Man's search for meaning: A psychologist in a concentration camp*. Kharkiv: Family Leisure Club.
[9] Galanis, P., Iliopoulou, K., Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., & Igoumenidis, M. (2025). Moral resilience protects nurses from moral distress and moral injury. *Nursing Ethics*, 32(5), 1617-1628. doi: 10.1177/09697330251324298.
[10] Grossman, D., & Christensen, L. (2023). *On combat: The psychology and physiology of deadly conflict in war and peace*. Lviv: Astrolabia.
[11] Hotych, V.O. (2023). The relationship between the phenomena of psychological resilience and post-traumatic growth of personality. *Habitus*, 49, 90-95. doi: 10.32782/2663-5208.2023.49.15.
[12] Hruver, A. (2023). *Dignity, not sacrifice. A conversation with Igor Kozlovsky*. Retrieved from https://surl.li/xfgvwi.
[13] Jukić, M., Malenica, L., Đuričić, V., Talapko, J., Lukinac, J., Jukić, M., & Škrlec, I. (2023). Long-term consequences of war captivity in military veterans. *Healthcare*, 11(14), article number 1993. doi: 10.3390/healthcare11141993.
[14] Kharytonova, N. (2023). Posttraumatic growth as a foundation of veterans' psychological rehabilitation. *Psychological Travelogues*, 1, 167-189. doi: 10.31891/PT-2023-1-17.
[15] Khotyn, R. (2025). *If we preserve our dignity and freedom, that will be our victory. Butkevych on the return of Donbas, Russia and his captivity*. Retrieved from https://www.radiosvoboda.org/a/ukrayina-pravozakhysnyk-maksym-butkevych-polon-intervyu/33548140.html.
[16] Khyzhniak, M.V. (2025). Humanistic psychology as a resource of humanity in the era of trials. *Research Prospects*, 6(60), 1579-1592. doi: 10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1579-1592.
[17] Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2023). Impact of the war in Ukraine on resilience, protective and vulnerability factors. *Frontiers in Public Health*, 11, article number 1053940. doi: 10.3389/fpubh.2023.1053940.
[18] Klimyk, M. (2024). *In Russia, the morphed Yuri Hulchuk lost his voice in captivity*. Retrieved from https://mipl.org.ua/v-rosiyi-u-morpiha-yuriya-gulchuka-v-poloni-vidibralo-movu/.
[19] Klymenko, I.S. (2024). Innovative approaches to the rehabilitation of prisoners of war and residents of temporarily occupied territories. *Psychiatry, Neurology and Medical Psychology*, 11(1(23)). doi: 10.26565/2312-5675-2024-23-06.

[20] Koval, V., Burlakova, I., Sheviakov, O., & Kondes, T. (2024). Features of psychological education in Ukraine during the war and post-war recovery. *Pedagogy and Education Management Review*, 4, 76-86. doi: 10.36690/2733-2039-2024-4-76-86.
[21] Kozlovskyi, I. (2024). *Dignity is truthfulness*. Kyiv: Dukh i Litera.
[22] Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-1005-9 215.
[23] Lazos, H. (2016). Posttraumatic growth: Theoretical models and new perspectives for practice. *Actual Problems of Psychology*, 45, 120-127.
[24] Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168. doi: 10.1080/17439760600619609.
[25] Main, L.C., McLoughlin, L.T., Flanagan, S.D., Canino, M.C., & Banks, S. (2023). Monitoring cognitive function in the fatigued warfighter: A rapid review of cognitive biomarkers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(1), 54-63. doi: 10.1016/j.jsams.2023.04.009.
[26] Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
[27] Masten, A.S. (2024). Emergence and evolution of developmental resilience science over half a century. *Development and Psychopathology*, 36(5), 2542-2550. doi: 10.1017/S0954579424000154.
[28] May, R. (2025). *Love and will*. Lviv: Apriori.
[29] O'Leary, V.E., & Ickovics, J.R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health (Hillsdale, N.J.)*, 1(2), 121-142.
[30] Pohorilska, N.I., Naidonova, H.O., & Karpiuk, A.V. (2024). Resources of post-traumatic growth of Ukrainians in the context of war. *Scientific notes of V.I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology*, 35(74), 4. doi: 10.32782/2709-3093/2024.4/09.
[31] Poludonna, N.S., & Tymoshenko, H.M. (2025). Socio-psychological adaptation and post-traumatic growth in military: Empirical testing of the relationship. *Legal Scientific Electronic Journal*, (9), 385-388. doi: 10.32782/2524-0374/2025-9/81.
[32] Rogers, C.R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
[33] Russo-Netzer, P., Tarrasch, R., Saar-Ashkenazy, R., & Guez, J. (2025). Meaning and resilience in war-affected populations during crisis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, article number 1678205. doi: 10.3389/fpsyt.2025.1678205.
[34] Sampan, I., & Svyanchuk, O. (2025). *"In captivity, I wanted to fall asleep and not wake up": Oleksandr Svynarchuk, 36th Separate Marine Infantry Brigade*. Retrieved from https://hromadske.radio/podcasts/na-linii-vohniu-voienna-analityka-z-irynoiu-sampan/u-poloni-khotilosia-zasnuty-i-ne-prokynutysia-oleksandr-svynarchuk-36-obrmp.
[35] Seligman, M. (2022). *The science of well-being*. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=VoP5cHYbGI8.
[36] Shorer, S., Weinberg, M., Cohen, L., Marom, D., & Cohen, M. (2024). Emotional processing is not enough: Relations among resilience, emotional approach coping, and posttraumatic stress symptoms among combat veterans. *Frontiers in Psychology*, 15, article number 1354669. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1354669.
[37] Slahi, M.U. (2024). *Guantanamo diary*. Kyiv: #Knyholav.
[38] Slezackova, A., Malatincova, T., Millova, K., Svetlak, M., & Krafft, A.M. (2024). The moderating effect of perceived hope in the relationship between anxiety and posttraumatic growth during the Russian-Ukrainian war. *Frontiers in Psychology*, 15, article number 1440021. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1440021.
[39] Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), article number 25338. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338.
[40] Tedeschi, R.G., Moore, B.A., & Greene, T.C. (2025). Posttraumatic growth as a pathway to wellness for individuals and organizations. *Behavioral Sciences*, 15(12), article number 1653. doi: 10.3390/bs15121653.
[41] Tkachyk, N. (2025). *Lyudmila Huseynova: To keep from losing my mind in captivity, I kept a diary*. Retrieved from https://novapolshcha.pl/article/lyudmila-guseinova-shob-ne-ziiti-z-rozumu-v-poloni-ya-vela-shodennik/.
[42] Troy, A.S., Willroth, E.C., Shallcross, A.J., Giuliani, N.R., Gross, J.J., & Mauss, I.B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 74, 547-576. doi: 10.1146/annurev-psych-020122-041854.
[43] Yalom, I. (2009). *Staring at the sun: Overcoming the terror of death*. Kharkiv: Family Leisure Club.
[44] Yatskiv, Kh. (2025). *Journalist Dmytro Khilyuk on his 3½ years in Russian captivity: "They want to strip a person of everything that makes them human"*. Retrieved from https://espreso.tv/article-zhurnalist-dmitro-khilyuk-pro-35-roki-v-rosiyskomu-poloni-voni-khochut-vitraviti-z-lyudini-vse-lyudske.
[45] Yavorska, N. (2024). Psychological consequences of captivity. *Bulletin of the Lviv University. Series: Psychological Sciences*, 19, 93-101. doi: 10.30970/PS.2024.19.13.
[46] Zerach, G., Levin, Y., Aloni, R., & Solomon, Z. (2017). Intergenerational transmission of captivity trauma and posttraumatic stress symptoms: A twenty-three-year longitudinal triadic study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(1), 114-121. doi: 10.1037/tra0000203.
[47] Zoshii, I. (2024). Psychological resilience of personality in extreme conditions. *Scientific Notes of Lviv State University of Life Safety: Pedagogy and Psychology*, 2(4), 104-108. doi: 10.32782/3041-1297/2024-2-17.

The core of resilience as a concept of personal integrity under conditions of external pressure

Olena Sek
Postgraduate Student
V.I. Vernadsky Taurida National University
03040, 33 John McCain Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-5703-1292

✦ **Abstract.** In the context of war and forced isolation, there is a growing need to conceptualise personal resilience as the capacity to preserve psychological and existential integrity and to remain oneself under conditions of extreme traumatic pressure. The aim of the article was to provide a theoretical substantiation of the author's concept of the core of resilience as a deep integrative structure of personality that ensures self-preservation under conditions of moral, physical, and existential threat. Within the study, a generalisation of empirical observations obtained through work with individuals who have experienced captivity, isolation, and repression was carried out. The research also employed the method of phenomenological analysis, elements of logotherapeutic and existential approaches, a cognitive-ethical paradigm, and an interdisciplinary interpretation of psychological mechanisms for maintaining integrity. As a result of the theoretical analysis, a structure of the core of resilience was proposed, comprising four key components: psychophysiological (bodily integration and regulation), cognitive (reflectivity and the capacity to think under crisis conditions), moral (internal ethical boundaries and principles), and spiritual (the ability to rely on meaning that transcends physical survival). It was emphasised that the presence of such a structure enables an individual not only to maintain functional activity but also to preserve dignity, value orientations, and a meaningful trajectory of existence even in the most difficult circumstances. The distinction between the core of resilience and other psychological constructs lies in the fact that it performs not only an adaptive but also an ontological function – it protects identity in boundary situations. The core of resilience emerges as a mechanism of existential self-defence grounded in integrity, dignity, and indestructible meaning. The practical value of the study lies in the application of the concept of the core of resilience as a diagnostic and intervention tool for the rehabilitation of former captives, veterans, and victims of extreme violence, as well as for the training of military personnel and specialists through the development of bodily, cognitive, moral, and spiritual resilience

✦ **Keywords:** existential identity; continuity of meaning; subjectivity; ethical-value vertical; spiritually oriented model; ontological system; forced isolation

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 100-108
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Сайт журналу: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 159.96:316.77:004.738.5:355.4
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-99-107

Новинний контент як середовище тригерів дезадаптивної мрійливості

Андрій Скаржинець*
Ад'юнкт
Національний університет оборони України
03049, просп. Повітряних Сил, 28, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0009-0007-7350-5586

✦ **Анотація.** В умовах російсько-української війни новинний контент формує емоції та поведінку, тому особливо важливим є вивчення психологічних механізмів впливу, зокрема дезадаптивної мрійливості, яка посилює вразливість аудиторій через занурення в уявні сценарії, відрив від реальності та функціональні втрати. Мета дослідження полягала в аналізі зв'язку між станом дезадаптивної мрійливості та інформаційно-психологічним впливом через новинний контент; перевірці гіпотези щодо наявності в новинному контенті тригерів, здатних активовувати або посилювати цей стан. Методологічну основу дослідження становили міждисциплінарний підхід, доктринальний аналіз інформаційних і психологічних операцій, контент-аналіз, наративний аналіз та описова статистична обробка результатів кодування тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті. Емпіричну базу сформували два блоки інтернет-матеріалів, з яких десять належали до російського сегмента інформаційного простору та десять – до українського. Для кожного матеріалу здійснювалося кодування за п'ятьма параметрами: назва матеріалу, базовий наратив, виявлений тригер дезадаптивної мрійливості, ймовірний психологічний механізм впливу та очікуваний вплив на цільову аудиторію. Визначено ознаки тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті, а саме: сюжетна незавершеність і «серіальність», перенасичення емоційними оцінками, нав'язливе моделювання майбутніх сценаріїв, персоніфікація війни, гіперболізація загроз або перемог, а також використання мультимодальних підсилювачів (клікбейтні заголовки, аудіовізуальні матеріали). В результаті дослідження встановлено, що в російському блоці домінують контрфактичні, катастрофічні, фаталістичні та компенсаторні сюжети, які моделюють альтернативні реальності, сценарії швидкого порятунку, неминучої поразки або остаточного кінця. Такі смислові конструкції потенційно сприяють ескапізму, румінації, уявному відновленню контролю та зниженню суб'єктності аудиторії. В українському блоці також зафіксовано тригерний потенціал, однак він здебільшого пов'язаний не з навмисним впливом, а з тематизацією травм, втрат, відкладеного життя, виснаження та контрфактичних сценаріїв – наприклад, «якби не війна…». Встановлено, що вразливість цільових аудиторій до таких повідомлень може зростати за умов тривалого стресу, психологічної втоми та масової травматизації, що відповідає умовам російсько-української війни

✦ **Ключові слова:** цільова аудиторія; інформаційна операція; психологічна операція; ескапізм; румінація; когнітивний вплив

✦ Вступ

Російсько-українська війна радикально змінила роль інформаційного середовища. Воно перетворилося на повноцінну, безперервну та часто вирішальну площину протистояння. Інтернет-новини, соціальні платформи, месенджери та цифрові агрегатори функціонують не як нейтральні канали передачі об'єктивних даних, а дедалі частіше виступають середовищем емоційного «налаштування» цільових аудиторій (ЦА), конструювання образів майбутнього, формування моделей поведінки. Відповідно, для успішного захисту та ефективної протидії в умовах інформаційної боротьби необхідно глибоко розуміти не лише технологічні алгоритми

Приклад цитування::
Skarzhynets, A. (2026). News content as an environment of triggers for maladaptive daydreaming. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 99-107. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-99-107.

Історія статті: Отримано: 18.10.2025; Доопрацьовано: 03.03.2026; 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

доставки деструктивних повідомлень, але й специфічні, приховані вразливості людської психіки, які ці повідомлення майстерно використовують. Сучасна інформаційна боротьба дедалі виразніше зміщується в когнітивний вимір. F. Ibrahim *et al.* (2023) в дослідженні когнітивної та психологічної боротьби підкреслили, що сучасні впливові практики спрямовуються насамперед на ментальні процеси людини та використання її когнітивних вразливостей. A. Flood & R.J. Keegan (2022), узагальнюючи дані про когнітивну стійкість військовослужбовців до психологічного стресу, показали, що погіршення когнітивної продуктивності під тиском впливає на здатність виконувати складні завдання, а тому стан перевантаження та виснаження підвищує чутливість до зовнішніх стимулів. T.-A. Tran *et al.* (2024) додатково наголосили, що когнітивна стійкість формується у взаємодії стресорів середовища, змісту діяльності та особливостей самого суб'єкта. В такому контексті новинний контент доцільно розглядати не лише як канал інформування, а і як чинник когнітивного навантаження, який за певних умов може посилювати психологічні вразливості ЦА.

Водночас психологія активно досліджує стани, коли людина втрачає зв'язок з реальністю та надає перевагу уявним сценаріям як способу переживання стресу, тривоги чи безсилля, одним із яких є дезадаптивна мрійливість. S. Rana & M. Vyas (2022) її описували як стійке, компульсивне й емоційно насичене занурення в альтернативні уявні реальності, що супроводжується дистресом і порушенням соціального та професійного функціонування). На відміну від звичайного мрійництва, дезадаптивна мрійливість має виражений наративний характер, повторюваність, високу емоційну залученість і схильність до компульсивного продовження уявного сюжету. Результати N. Soffer-Dudek *et al.* (2025) засвідчили, що дезадаптивна мрійливість є поширеним явищем, яке найчастіше виявляється серед молодших вікових груп і осіб, що зазнають хронічного стресу. Дослідники дедалі частіше пов'язують дезадаптивну мрійливість із травмами, дисоціативними процесами, емоційною дисрегуляцією та проблемами саморегуляції. Так P. Thomson & V.S. Jaque (2023) акцентували увагу на зв'язку між дезадаптивною мрійливістю, емоційною надзбудливістю та труднощами регуляції емоцій. I.J. Pietkiewicz *et al.* (2023) вказували на зв'язок цього феномену з окремими особистісними рисами. Тоді як J.I. Burrell *et al.* (2025) звернули увагу на інтенсивні образні рухи як чинник підтримання дезадаптивної мрійливості. З одного боку, дезадаптивна мрійливість пов'язана з щоденними коливаннями психопатологічних симптомів і негативного афекту, що може підсилювати вразливість до інформаційних стимулів. З іншого боку, в інформаційному середовищі російсько-української війни наративи та тренди можуть цілеспрямовано підсилюватися інформаційними мережами та алгоритмами соціальних платформ. Це створює структурні умови для повторюваного контакту з одним і тим самим сюжетом, що є важливою передумовою для формування «серіальності» сприйняття (Pezzi *et al.*, 2024).

Попри зростання кількості праць про феномен дезадаптивної мрійливості, її зв'язок з новинним контентом як інструментом інформаційно-психологічного впливу лишається недостатньо дослідженим. Саме ця прогалина особливо відчутна в умовах російсько-української війни, коли новини стають не лише повідомленнями, а й середовищем деструктивних впливів. Таким чином, актуалізується необхідність дослідження здатності специфічних наративних і мультимодальних характеристик новинного контенту виступати спрямованими тригерами, що активують або посилюють прояви дезадаптивної мрійливості у ЦА. З огляду на викладене, в дослідженні висунуто гіпотезу про те, що новинний контент може містити тригери, здатні активувати або посилювати прояви дезадаптивної мрійливості у вразливих ЦА. Передбачалося, що такі тригери реалізуються через контрфактичні, катастрофічні, компенсаторні та емоційно перенасичені смислові конструкції, які сприяють ескапістичному зануренню, румінації, уявному моделюванню альтернативної реальності та тимчасовому дистанціюванню від актуального травматичного досвіду. Відповідно, перевірка цієї гіпотези потребувала аналізу новинних матеріалів на предмет наявності таких тригерів, характеру їх прояву та ймовірного психологічного впливу на ЦА. Мета дослідження полягала в перевірці гіпотези щодо інформаційно-психологічного впливу на когнітивні здібності визначених ЦА через цілеспрямоване або алгоритмічне використання контент-тригерів. Завданнями дослідження було визначено: окреслити критерії кодування тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті; скласти відповідну матрицю та провести комплексний аналіз тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті; порівняти отримані результати з сучасними дослідженнями.

✦ Матеріали та методи

Емпіричну базу дослідження склали два блоки інтернет-матеріалів. Перший блок – десять публікацій з російського та другий блок – десять публікацій з українського сегментів інтернету. Блоки емпіричних даних були зібрані з використанням можливостей передової аналітичної платформи Osavul (n.d.), яка спеціалізується на глибинній оцінці інформаційного середовища, виявленні скоординованих неавтентичних дій в соціальних мережах, моніторингу інтернету та аналізі динаміки наративів. Відбір даних здійснювався за спеціально розробленими кластерами ключових слів, що стосувалися найбільш травматичних та дискусійних тем російсько-української війни: перебігу війни, людських та економічних втрат, демографічної кризи, контурів повоєнного майбутнього та умов мирних переговорів. Підхід у формуванні вибірки базувався на методі цілеспрямованого відбору. Відбір новинного контенту здійснювався за такими критеріями: (1) безпосередня

тематична дотичність до питань війни або її відкладених соціально-економічних та психологічних наслідків; (2) наявність відкритого та повного доступу до тексту матеріалу; (3) присутність вираженої наративної складової (наявність чітко визначених акторів, простежувана причинно-наслідкова схема, емоційне забарвлення очікуваного фіналу); (4) репрезентативність щодо різних цифрових каналів поширення контенту (офіційні новинні сайти, авторські блоги, агрегатори новин).

Хронологічні межі відбору, що відповідали найбільш гострим фазам інформаційної боротьби в російсько-українській війні (2015-2025 роки). Процедура комплексного аналізу новинних блоків була алгоритмізована та розбита на чотири послідовні етапи. На першому етапі виконано концептуальний огляд актуальних доктринальних підходів до цілей інформаційних (психологічних) операцій та досліджень феномену дезадаптивної мрійливості для використання сучасного понятійного апарату та передових даних з досліджень. Проведено пошук, збір та сегментацію новинного контенту за мовною ознакою. На другому етапі для кожної новини сформовано стандартизовану картку з підпунктами: мовний сегмент, назва публікації, дата публікації, посилання на публікацію, зміст публікації. На третьому етапі застосовано наративний та контент-аналіз. Одиницею для аналізу виступала окрема новинна публікація разом із заголовком, основним текстом та, за наявності, супровідними мультимодальними компонентами (зображення, аудіо та відео матеріали). Також ідентифікувалися базовий наратив, ціннісні позиції, емоційні стани, які матеріал цілеспрямовано намагався викликати у ЦА та запропоновані моделі поведінки (дії або бездіяльність). Такий підхід дав змогу розглядати новинний матеріал одночасно як комунікаційний продукт і як потенційний носій психологічних тригерів, здатних впливати на когнітивний та емоційний стан ЦА. На четвертому етапі проводилося кодування виявлених тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті. В цьому дослідженні під терміном «тригер дезадаптивної мрійливості» розумівся специфічний змістовий, стилістичний або формально-структурний елемент медіа-повідомлення, що об'єктивно полегшує процес дисоціативного занурення в альтернативну (уявну) реальність або підтримує контрфактичне мислення, емоційне уникнення або компенсаторне фантазування. Ці психологічні ознаки дезадаптивної мрійливості зафіксовані в дослідженні N. Soffer-Dudek & N. Theodor-Katz (2022) та не виступають об'єктом даного дослідження.

Кодування новинного контенту здійснювалося за п'ятьма параметрами: назва статті, наратив, тригер дезадаптивної мрійливості, ймовірний психологічний механізм впливу, очікуваний вплив на цільову аудиторію (але як гіпотеза, а не як діагностичний висновок). Наприклад, посилення румінації, зниження мотивації до реальних дій, відрив уваги від реальності тощо. Обґрунтуванням виступили дані про зв'язок інтенсивності дезадаптивної мрійливості з психопатологічними симптомами та негативними емоціями в щоденних замірах J.R. Andrews-Hanna *et al.* (2014). Для підвищення відтворюваності результатів дослідження було виділено кілька основних ознак тригерів дезадаптивної мрійливості.

Водночас результати дослідження слід тлумачити в межах його обмежень. До обмежень дослідження належать: невелика цілеспрямована вибірка контенту; якісний характер основного етапу аналізу та відсутність прямого вимірювання реакцій в цільових аудиторій. Вибірка новинного контенту не претендує на абсолютну статистичну репрезентативність всього інтернету. Оскільки вибірка мала цілеспрямований, а не випадковий характер, кількісна обробка обмежувалася описовою аналітикою. При цьому дослідження не спрямоване на клінічну діагностику дезадаптивної мрійливості в ЦА і не стверджує, що наявність певного сюжету автоматично викликає відповідний стан в кожного споживача контенту. Йдеться про виявлення в інформаційних матеріалах тригерів, які потенційно можуть активувати або посилювати відповідні механізми у психологічно вразливих аудиторіях. Саме тому параметр «очікуваний вплив на цільову аудиторію» трактувався як аналітична гіпотеза, а не як безпосередньо вимірюваний клінічний результат.

✦ Результати та обговорення

Дезадаптивна мрійливість описується як синдром, що включає надмірне яскраве фантазування з зануренням в альтернативні реальності, яким притаманна компульсивність і шкідливий вплив на професійне та соціальне функціонування. Дослідження J. Bigelsen & C. Schupak (2011) показало, що занурення може посилюватися завдяки стимулам, які підтримують «емоційний саундтрек», образність і наративність (зокрема музика, візуальні образи, мовлення). В новинному контенті, такі стимули можуть відтворюватися в формі мультимодальних блоків (клікбейтний заголовок, сюжетний вступ, посилення матеріалу за допомогою аудіовізуальних матеріалів). Allied Joint Doctrine for Information Operations (2023) зафіксувала принцип «наративності» (узгодженість дій, образів і слів) та орієнтацію на поведінкові зміни як ціль впливу. За такої логіки можна обґрунтовано припустити, що масове підсилення станів, пов'язаних з відривом від реальності, порушенням уваги та емоційною дезрегуляцією, потенційно знижує суспільну згуртованість, продуктивність та спроможність до раціонального сприйняття подій. В межах дослідження запропоновано наступні ознаки тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті:

1. Сюжетна незавершеність і повторюваність («серіальність»), що створює потребу у внутрішньому «дограванні» сюжету до логічного чи бажаного емоційного кінця.

2. Емоційне перенасичення (страх, гнів), що підсилює емоційний зв'язок з уявною сценою. Систематичне використання мови крайнього, паралізуючого страху, беззастережного тріумфу або руйнівного гніву. Такий

фреймінг підсилює емоційне «зчеплення» ЦА з уявною сценою, блокуючи здатність до раціонального критичного аналізу інформації.

3. Персоніфікація глобальних процесів та рольові сценарії, що полегшують формування ідеалізованих або катастрофічних альтернативних реальностей. Штучне зведення складних, багаторівневих макроекономічних чи геополітичних явищ до примітивних архетипних взаємодій «сильного героя», «зрадника» чи «рятівника». Це полегшує процес формування ідеалізованих або, навпаки, катастрофічних альтернативних реальностей у свідомості ЦА.

4. Нав'язливе моделювання майбутнього («що буде далі», «як це закінчиться»), що може переходити в циклічне «прокручування» фантазій. У психологічно вразливої ЦА це має запускати механізм компульсивного «прокручування» найгірших чи найкращих сценаріїв, що виснажує когнітивні ресурси.

5. Мультимодальні підсилювачі (аудіовізуальні матеріали в публікаціях), які функціонують як зовнішні «якорі» для глибшого занурення. Вони утримують увагу та прискорюють занурення, діючи подібно до кінестетичних стереотипій (хитання, ритмічні рухи), які часто супроводжують дезадаптивну мрійливість.

В новинному контенті можуть бути присутні тригери, здатні активувати або посилювати дезадаптивну мрійливість, а відтак виступати одним із чинників інформаційно-психологічного впливу на цільові аудиторії. Проведене кодування десяти російських інтернет-матеріалів підтвердило, що їх зміст системно відтворює контрфактичні, катастрофічні, фаталістичні та компенсаторні сюжети, які можуть виступати тригерами дезадаптивної мрійливості через механізми ескапізму, румінації, дисоціативного занурення та уявного відновлення контролю над ситуацією (Таблиця 1).

Таблиця 1. *Комплексний аналіз новинного контенту російського сегменту інтернету*

Назва матеріалу	Наратив	Тригер дезадаптивної мрійливості	Ймовірний психологічний механізм впливу	Очікуваний вплив на цільову аудиторію
«Мир за будь-яку ціну»: що думають українці про продовження конфлікту?	Мир через поступки агресору (РФ)	Фантазія про швидке припинення страждань (війни)	Ескапістичне уникнення травматичних переживань	Пасивізація, зниження готовності до спротиву противнику
Чи зможуть росіяни й українці жити разом?	Співіснування можливе лише після примусового «переформатування» України	Уявлення про «очищене» майбутнє	Компенсаторна фантазія порядку та контролю в майбутньому	Нормалізація примусу та насильства над українцями
Без розбитого корита. Якою буде Україна після завершення ООС	Після закінчення війни Україна нібито приречена на руїну	Катастрофічний образ майбутнього	Тривожне занурення з пошуком зовнішнього порятунку	Визнання безнадії та безпорадності
«Давайте будемо ельфами». Іщенко про те, що сталося б з Україною, якби не було ані Росії, ані Донбасу	Україна без Росії нібито нежиттєздатна	Контрфактичний сценарій «іншої» України	Спрямування в альтернативну історію	Підрив віри в українську суб'єктність
Що сталося б з Україною та Росією, якби Майдан зазнав поразки	Майдан нібито став джерелом всіх подальших втрат	Ностальгія за «втраченим» минулим	Румінативне перепроживання альтернативного сценарію	Перенесення провини з агресора на Україну
У США розповіли, що сталося б з Україною без військової допомоги Вашингтона	Україна без зовнішньої підтримки не здатна чинити опір РФ	Альтернативний сценарій неминучої поразки	Завчасне психологічне капітулювання	Деморалізація, зниження суб'єктності України
Ті самі рекордні санкції, відсутність союзників і загроза розпаду: якою була б Росія, якби не розпочала СВО	Агресія РФ подається як превентивний самозахист	Героїзована фантазія «рятівного удару» РФ	Раціоналізація насильства через уявну необхідність	Легітимація війни, мобілізація лояльності до дій РФ
Чи можна було уникнути війни в Україні?	Війна нібито була історично майже неминучою	Фаталістичний сюжет	Зняття моральної відповідальності через фаталізм	Примирення з війною як «закономірністю»
Незалежність України: краще б уже була війна	Незалежність України подається як історична помилка	Антиутопічний образ української державності	Деструктивне уявне «виправлення» реальності	Знецінення української державності та ідентичності
Цієї війни можна було уникнути. Українські та російські експерти вважають, що України тепер не буде	Україна нібито втратила шанс на існування	Сценарій остаточного кінця державності	Травматична фіксація на безвиході	Тривожна румінація, схильність до зовнішньої залежності

Примітка: *РФ – Російська Федерація; ООС – Операція Об'єднаних сил; США – Сполучені Штати Америки; СВО – російський евфемізм на позначення військової агресії проти України*

Джерело: *розроблено автором*

За результатами кодування контрфактичні або альтернативно-історичні тригери були зафіксовані у 5 з 10 матеріалів, катастрофічні або фіналізовані образи майбутнього – також у 5 з 10, компенсаторні моделі «швидкого порятунку» – у 3 з 10, а фаталістичні конструкції, що знімали моральну відповідальність через ідею неминучості війни, – у 2 з 10 матеріалів. При цьому слід зазначити, що відмічені категорії частково перетиналися в різних матеріалах. Зокрема, матеріали на кшталт «мир любой ценой» безпосередньо апелюють до механізмів ескапістичного уникнення болю. Цільова аудиторія, виснажена щоденними стресами та

тривогою, стикаючись із таким матеріалом, ніби отримує психологічний «дозвіл» на занурення у фантазію про негайне припинення страждань. Таким чином, комплексний аналіз російського блоку новинного контенту засвідчив домінування смислових конструкцій, які моделюють альтернативну реальність, емоційно прості розв'язки складних подій та образи неминучого руйнування. В більшості матеріалів ключовим елементом виступало не інформування як таке, а побудова уявного сценарію, в якому ЦА пропонувалася емоційно завершена схема пояснення війни, майбутнього України або доцільності примусу українців до дій. В сукупності це дає підстави стверджувати, що в дослідженій російській вибірці новинного контенту тригери дезадаптивної мрійливості виконують не допоміжну, а структурну функцію. Вони не просто емоційно підсилюють публікації, а створюють альтернативну дійсність, в якій ЦА відходить від складної реальності до простішого, емоційно й ідеологічно заданого сценарію.

Разом з тим, дослідження цієї проблеми не може обмежуватися лише російським інформаційним сегментом. В умовах російсько-української війни тригери, сумісні з феноменом дезадаптивної мрійливості, можуть бути присутні й в українському новинному контенті, навіть за відсутності наміру противника. Оскільки самі теми втрати, травми, виснаження, «втраченого майбутнього» або «швидкого миру» здатні запускати ескапістичні та румінативні психологічні механізми. Саме тому наступним кроком є комплексний аналіз українського блоку новинного контенту (Таблиця 2).

Таблиця 2. *Комплексний аналіз новинного контенту українського сегменту інтернету*

Назва матеріалу	Наратив	Тригер дезадаптивної мрійливості	Ймовірний психологічний механізм впливу	Очікуваний вплив на цільову аудиторію
Якби не війна. Згадали, яким прогнозувався 2022-й зерновий рік і що втратив український агросектор	Війна зруйнувала сценарій стабільного економічного розвитку	Контрфактичний образ «втраченого нормального життя»	Ностальгійна румінація	Смуток, фіксація на втратах
Постійно готуватися до війни: яким буде життя у післявоєнній Україні і чим загрожує постаріння населення	Післявоєнне майбутнє буде тривало напруженим і демографічно кризовим	Образ виснажливого майбутнього	Катастрофізація майбутнього	Тривожність, емоційне виснаження, безперспективність
Серед українців за кордоном 17 % не планують повертатися після війни	Частина громадян може бути втрачена для повоєнного відновлення країни	Ймовірний сюжет розпаду соціальних зв'язків	Травматична фіксація на втраті цілісності суспільства	Деморалізація, послаблення віри у відновлення нації
До війни в Україні процвітав ейджизм, зараз роботодавці «полюють» на пенсіонерів, – Лібанова	Війна радикально деформувала ринок праці й демографічний баланс в країні	Образ соціальної деформації та дефіциту людського ресурсу	Соціальна тривожна проєкція	Відчуття системної кризи, нестабільності економічного розвитку
У Tik-Tok поширюють ШІ-відео з наративом «мир будь-якою ціною»	Викриття інформаційно-психологічного впливу з демобілізаційним наративом	Формула швидкого миру як уявного зняття травмуючих думок	Ескапістична фантазія для полегшення морально-психологічного стану	У вразливої аудиторії: схильність до капітуляційних установок. У стійкої – посилення настороженості
Половина українців за мир «будь-якою ціною» – опитування Фонду «Демократичні ініціативи»	Втома від війни підсилює запит на її швидке завершення	Уявлення про мир як негайний вихід із страждання	Емоційне уникнення болю	Пасивізація, зниження стійкості до інформаційно-психологічного впливу
«Якби не було війни, навряд чи пов'язав би життя з армією», – бойовий медик Калуського батальйону	Війна радикально змінила особисту біографію й професійний шлях	Контрфактичний сценарій «іншого життя»	Персоналізована ностальгійна румінація	Смуток, емоційне занурення, посилення емпатії
Як змінилося б життя українців, якби не було війни	Альтернативна історія України без широкомасштабного вторгнення РФ	Розгорнутий сценарій «паралельної реальності»	Уявне перепроживання альтернативного минулого	Відхід у контрфактичне мислення, ослаблення фокусу на реальності
Яким міг бути розвиток України, якби не війна	Війна перервала економічне зростання і траєкторію добробуту	Ідеалізований образ нереалізованого розвитку країни	Компенсаторна фантазія втраченого добробуту	Фрустрація, посилення відчуття історичної втрати
«Якби не було війни...»	Війна відклала особисті мрії, кар'єри й приватне життя волонтерів	Образ відкладеного мирного життя	Емоційне занурення у нереалізовані сценарії	Меланхолізація, співпереживання, психологічне виснаження

Примітка: *ШІ – штучний інтелект*

Джерело: *розроблено автором*

Кодування показало, що контрфактичні сюжети втраченого життя були присутні у 5 з 10 матеріалів, дистресові сюжети – у 3 з 10, формула швидкого миру як уявного полегшення – у 2 з 10 публікацій. Фундаментальна відмінність цього блоку від російського полягає в цілях самих авторів контенту. Якщо в російському сегменті закладені тригери є тонко розрахованим інструментом цілеспрямованого впливу, то в українському новинному контенті вони з'являються здебільшого як побічний, неконтрольований психологічний ефект. Ймовірно, це є результатом висвітлення національної трагедії журналістами, рефлексії над колективною травмою, об'єктивного соціального виснаження та нереалізованого мирного життя. Проте парадокс полягає в тому, що для людської психіки, яка вже перебуває у стані тривалого нервового виснаження, джерело тригера не має першочергового значення. Механізм запуску дезадаптивної мрійливості реагує виключно на форму, семантику та емоційну складову тригера, а не на політичну позицію редакції медіа. Ностальгійна румінація, спровокована статтею про «відкладені мрії волонтерів», здатна викликати такий самий відрив від реальності, як і пропаганда Російської Федерації. Саме тому такий контент може бути використаний противником як вторинний ресурс інформаційно-психологічного впливу.

Дослідження J. Prier (2017) та Z. Haig & V. Hajdu (2017) вказували, що соціальні медіа є інструментом сучасної інформаційної війни. Ефективне поширення пропаганди відбувається через входження у вже наявний наратив, його подальше підсилення бот-мережами та подальше перетворення на тренд. Сучасні інформаційні операції спрямовані на зміну переконань, поведінки людей та на підрив довіри. Відповідно, навіть український за походженням контент, якщо він містить сильні мотиви втрати, безвиході чи «легкого порятунку» від переживань, може бути вирваний з первинного контексту, масштабований і вбудований в інформаційні операції РФ. Зіставлення двох блоків новинного контенту продемонструвало, що обидва сегменти містять тригери, сумісні з феноменом дезадаптивної мрійливості, але їхня функція різниться. В російському блоці вони частіше працюють як елемент цілеспрямованого інформаційно-психологічного впливу, що спрямований на деморалізацію, нормалізацію примусу, раціоналізацію капітуляційних установок та зниження суб'єктності ЦА. В українському блоці ті самі механізми частіше виникають як побічний ефект травматичного досвіду, контрфактичного мислення та емоційного виснаження. Отже, гіпотеза дослідження підтвердилася: в новинному контенті присутні тригери, здатні активувати або посилювати механізми, споріднені з дезадаптивною мрійливістю. Водночас саме російський блок демонструє вищу ймовірність цілеспрямованого використання новинного контенту як інструмента інформаційно-психологічного впливу.

Отримані результати загалом узгоджуються з сучасними дослідженнями синдрому дезадаптивної мрійливості. Зокрема, F. Ricci *et al.* (2025) розглядали цей синдром як дисфункційний спосіб психологічного подолання, пов'язаний із надмірним фантазуванням, порушенням повсякденного функціонування та супутнім психологічним дистресом. В такому контексті виявлені тригери в новинному контенті можуть бути інтерпретовані як зовнішні смислові стимули, що потенційно підсилюють вже наявну схильність до емоційно насиченого та дезадаптивного фантазування. Результати дослідження також співвідносяться з даними про зв'язок дезадаптивної мрійливості зі стресовими життєвими переживаннями. Праця C. Colpo (2024) довела, що несприятливі події дитинства й дорослого віку позитивно пов'язані з дезадаптивною мрійливістю під час обробки емоційно навантажених стимулів. Це дає підстави припускати, що тривалий стресовий досвід пов'язаний не лише з посиленням ескапістичного фантазування, а й зі змінами в сприйнятті емоційних повідомлень, до яких належить і новинний контент.

Важливим для інтерпретації отриманих результатів є і психологічний механізм підтримання дезадаптивної мрійливості. A. Lucas & A. Bone (2025) описували цей синдром як цикл дисоціативного занурення в яскраву фантазію, що забезпечує короткочасне емоційне полегшення, але водночас підтримує довгострокові труднощі адаптації. В дослідженні вони також звертають увагу на роль образної насиченості, музики та повторюваних поведінкових стимулів як чинників, що поглиблюють занурення. Хоча дане дослідження не було спрямоване на оцінювання психомоторних патернів, воно підтверджує важливість мультимодального оточення новини: заголовок, емоційний вступ, аудіовізуальний ряд можуть виступати функціональними аналогами зовнішніх «якорів» залучення ЦА. Також вагомими є висновки A. Nowacki & A. Pyszkowska (2024), які встановили, що дезадаптивна мрійливість є відносно стабільним станом в часовій перспективі та може виступати чинником ризику подальшого зростання психологічного дистресу. Це означає, що емоційно перенасичені, контрфактичні та катастрофічні новинні конструкції доцільно розглядати не лише як тло переживання стресу, а і як потенційні чинники підтримання дезадаптивного циклу, в якому ескапістичне занурення та психологічне виснаження можуть взаємно посилювати одне одного. Сучасні новинні медіа, особливо в умовах тривалої війни, функціонують як ідеальні генератори саме цього комплексу емоцій. Медіа продукують надвисоку тривожність, нав'язливе щоденне очікування катастрофи та глобальне відчуття повної втрати індивідуального контролю над власним життям. Коли цивільна людина чи військовослужбовець систематично споживає новини на кшталт «України тепер не буде» або постійно стикається з деталізованою візуалізацією непоправних втрат та руйнувань, її перевантажена психіка може відповісти доступним способом захисту – відходом у сконструйовану фантазію.

Водночас для коректної інтерпретації результатів принципово важливо не ототожнювати будь-яке мрійництво з патологічним станом. S. Kajimura *et al.* (2022)

зазначали, що не всі форми дезадаптивної мрійливості є однаково дезадаптивними. Окремі види самогенерованого мислення можуть виконувати нейтральні або навіть адаптивні функції залежно від змісту, контексту й спрямованості. Звідси випливає, що ризик, виявлений в дослідженні, пов'язаний не із самою здатністю людини до уявного моделювання, а з такими конфігураціями новинного контенту, які у вразливої ЦА можуть зміщувати цей процес в бік ескапізму, румінації та дистанціювання від актуальної реальності. З погляду інформаційних (психологічних) операцій, ці виявлені вразливості людської психіки є ідеальною ціллю для операцій інформаційно-психологічного впливу. Спираючись на Allied Joint Doctrine for Psychological Operations (2014) та Allied Joint Doctrine for Information Operations (2023), можна обґрунтовано стверджувати, що російські інформаційні операції, які майстерно використовують тригери дезадаптивної мрійливості, діють як форма негативного інформаційно-психологічного впливу. Вони не намагаються раціонально переконати українців у легітимності збройної агресії РФ. Їхньою справжньою метою є введення максимально широкої ЦА у стан тривалого когнітивного паралічу, безперервної румінації та дисоціативного ескапізму. В такому стані будь-який раціональний, організований спротив втрачає сенс, а замість нього ЦА пропонується приваблива ілюзія миттєвого полегшення через капітуляційні установки («мир за будь-яку ціну»). Небезпека полягає також в тому, що навіть абсолютно органічний, патріотичний український контент, який несе об'єктивні, суспільно-важливі рефлексії про людські втрати, економічне виснаження чи демографічну катастрофу, може бути легко та швидко використаний противником. За допомогою автоматизованих систем моніторингу інформаційного середовища (на кшталт Osavul) він фіксуватиметься, масштабуватиметься кремлівськими ботофермами та перетворюватиметься на ресурс деморалізації населення. Коли суспільство починає масово переходити до контрфактичного та ескапістичного мислення, воно втрачає спроможність ефективно діяти в сьогоденні та конструювати реальне, а не уявне майбутнє.

✦ Висновки

У статті феномен дезадаптивної мрійливості, який впродовж останніх років традиційно розглядався науковою спільнотою виключно як клініко-психологічний розлад, що описує індивідуальне компульсивне занурення у фантазії задля уникнення особистого дистресу, обґрунтовано представлений як специфічна, структурна вразливість цільової аудиторії. Дослідження підкреслило, що, викликаючи або посилюючи стан дезадаптивної мрійливості, новинний контент підриває здатність індивіда до раціонального, критичного ухвалення рішень. Негативний вплив дезадаптивної мрійливості не обмежується рівнем окремої особи. На суспільному рівні поширення контенту, що підсилює втечу в компенсаторні або контрфактичні сценарії, може сприяти зростанню безнадії, втоми, пасивізації та ослабленню суспільної стійкості. Це відповідає доктринальним цілям проведення інформаційних (психологічних) операцій, які прагнуть змінити не лише те, про що конкретно думає противник, але й фундаментально змінити те, як він мислить, перетворюючи його власну травмовану психіку на ефективний інструмент його ж саморуйнування. Тому для держави це створює додаткові ризики в інформаційній безпеці, оскільки вразливі цільові аудиторії стають більш чутливими до наративів, які підміняють раціональне осмислення подій емоційним зануренням в спрощені моделі «порятунку», «втраченого минулого» або «неминучого кінця».

Розроблено та емпірично апробовано матрицю ідентифікації тригерів дезадаптивної мрійливості в новинному контенті. Підтверджено гіпотезу про те, що свідоме чи несвідоме використання конструкцій сюжетної незавершеності, тотальної катастрофізації майбутнього, жорсткої персоніфікації конфлікту та контрфактичного моделювання («якби не було…») формує інформаційне середовище, сприятливе для запуску механізмів дезадаптивної мрійливості. Комплексний аналіз двох блоків новинного контенту показав, що в російському інформаційному сегменті ці специфічні тригери генеруються абсолютно цілеспрямовано та системно. Вони виступають як інструмент інформаційно-психологічного впливу, головна мета якого деморалізація населення, масова пасивізація волі, раціоналізація агресії та легітимація зовнішнього примусу. В українському блоці також були виявлені тригери дезадаптивної мрійливості, проте їхня природа виявилася іншою. Вони переважно формувалися не в межах наміру противника, а як побічний ефект висвітлення травми, втрати, виснаження, відкладеного життя та контрфактичних сценаріїв «якби не війна…». Це дало змогу провести принципове розмежування між навмисно сконструйованим тригерним контентом і контентом, який може продукувати аналогічний психологічний ефект ненавмисно. Проте, незважаючи на відсутність злого умислу, такі матеріали несуть абсолютно аналогічний ризик дестабілізації когнітивної стійкості цільової аудиторії, оскільки психіка реагує на емоційну суть повідомлення, а не на його джерело. Дослідження не стверджує, що кожен споживач новинного контенту матиме ознаки синдрому дезадаптивної мрійливості. Проте в дослідженні зафіксована наявність в новинному контенті об'єктивних комунікативних ознак (тригерів), що мають потенціал сприяти розвитку чи загостренню цього стану у вразливих цільових аудиторіях. Подальші дослідження мають зосередитись на аналізі довгострокових наслідків дезадаптивної мрійливості, розробці стратегій зменшення її впливу та підвищенні критичного мислення в суспільстві.

✦ Подяки

Немає.

✦ Фінансування
Немає.

✦ Конфлікт інтересів
Немає.

✦ Джерела
[1] Allied Joint Doctrine for Information Operations (AJP-10.1). (2023). Retrieved from https://www.gov.uk/government/publications/allied-joint-doctrine-for-information-operations-ajp-101.
[2] Allied Joint Doctrine for Psychological Operations (AJP-3.10.1). (2014). Retrieved from https://www.gov.uk/government/publications/ajp-3101-allied-joint-doctrine-for-psychological-operations.
[3] Andrews-Hanna, J.R., Irving, Z.C., Fox, K.C.R., Spreng, R.N., & Christoff, K. (2014). The neuroscience of spontaneous thought: An evolving, interdisciplinary field. *ArXiv*. doi: 10.48550/arXiv.1704.02533.
[4] Bigelsen, J., & Schupak, C. (2011). Compulsive fantasy: Proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative fantasizers. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1634-1648. doi: 10.1016/j.concog.2011.08.013.
[5] Burrell, J.I., Lawson, E., & Christoff Hadjiilieva, K. (2025). A dynamic approach to compulsive fantasy: Constraints and creativity in "maladaptive daydreaming". *Behavioral Sciences*, 15(10), article number 1333. doi: 10.3390/bs15101333.
[6] Colpo, C. (2024). *The effects of stressful life experiences and maladaptive daydreaming on selective attention among young adults*. (Master's thesis, The University of Tennessee at Chattanooga, Chattanooga, USA).
[7] Flood, A., & Keegan, R.J. (2022). Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*, 13, article number 809003. doi: 10.3389/fpsyg.2022.809003.
[8] Haig, Z., & Hajdu, V. (2017). New ways in the cognitive dimension of information operations. *Land Forces Academy Review*, 22(2), 94-102. doi: 10.1515/raft-2017-0013.
[9] Ibrahim, F., Rhode, S., & Daseking, M. (2023). A systematic review of cognitive and psychological warfare. *The Defence Horizon Journal*. doi: 10.5281/zenodo.10205600.
[10] Kajimura, S., Nozaki, Y., Goto, T., & Smallwood, J. (2022). Not all daydreaming is equal: A longitudinal investigation of social and general daydreaming and marital relationship quality. *Frontiers in Psychology*, 13, article number 904025. doi: 10.3389/fpsyg.2022.904025.
[11] Lucas, A., & Bone, A. (2025). Introducing a psychological formulation model of maladaptive daydreaming. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 18, article number e11. doi: 10.1017/S1754470X24000424.
[12] Nowacki, A., & Pyszkowska, A. (2024). It is all about discomfort avoidance: Maladaptive daydreaming, frustration intolerance, and coping strategies – a network analysis. *Current Psychology*, 43(8), 27447-27455. doi: 10.1007/s12144-024-03077-w.
[13] Osavul. (n.d.). Retrieved from https://www.osavul.cloud/.
[14] Pezzi, M., Zagaria, A., Miguel-Alvaro, A., Gámez-Guadix, M., Gori, A., Santoro, G., & Musetti, A. (2024). Maladaptive daydreaming and problematic online behaviors: A network analysis approach. *Journal of Psychiatric Research*, 177, 314-320. doi: 10.1016/j.jpsychires.2024.07.023.
[15] Pietkiewicz, I.J., Helka, A.M., Barlog, M., & Tomalski, R. (2023). Maladaptive daydreaming and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 212, article number 112279. doi: 10.1016/j.paid.2023.112279.
[16] Prier, J. (2017). Commanding the trend: Social media as information warfare. *Strategic Studies Quarterly*, 11(4), 50-85.
[17] Rana, S., & Vyas, M. (2022). Maladaptive daydreaming: Overview. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 10(3), 370-375.
[18] Ricci, F., Valentini, C.P., Torales, J., Caycho-Rodríguez, T., Hualparuca-Olivera, L., Castaldelli-Maia, J.M., & Ventriglio, A. (2025). When imagination turns into disorder: The case of maladaptive daydreaming. *International Review of Psychiatry*, 37(6-7), 706-718. doi: 10.1080/09540261.2025.2562185.
[19] Soffer-Dudek, N., & Theodor-Katz, N. (2022). Maladaptive daydreaming: Epidemiological data on a newly identified syndrome. *Frontiers in Psychiatry*, 13, article number 871041. doi: 10.3389/fpsyt.2022.871041.
[20] Soffer-Dudek, N., *et al.* (2025). Maladaptive daydreaming should be included as a dissociative disorder in psychiatric manuals: Position paper. *The British Journal of Psychiatry*, 226(4), 238-242. doi: 10.1192/bjp.2024.279.
[21] Thomson, P., & Jaque, V.S. (2023). Maladaptive daydreaming, overexcitability, and emotion regulation. *Roeper Review*, 45(3), 195-205. doi: 10.1080/02783193.2023.2212634.
[22] Tran, T.-A., Abonyi, J., & Ruppert, T. (2024). Technology-enabled cognitive resilience: What can we learn from military operation to develop Operator 5.0 solutions? *Production & Manufacturing Research*, 12(1), article number 2368232. doi: 10.1080/21693277.2024.2368232.

News content as an environment of triggers for maladaptive daydreaming

Andrii Skarzhynets
Adjunct
National Defence University of Ukraine
03049, 28 Povitrianykh Syl Ave., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0009-0007-7350-5586

✦ **Abstract.** In the context of the Russian-Ukrainian war, news content shapes emotions and behaviour, making it especially important to study the psychological mechanisms of influence, in particular maladaptive daydreaming, which increases audience vulnerability through immersion in imagined scenarios, detachment from reality, and functional impairment. The aim of the study was to analyse the relationship between the state of maladaptive daydreaming and informational and psychological influence through news content, as well as to test the hypothesis regarding the presence of triggers in news content capable of activating or intensifying this state. The methodological basis of the study comprised an interdisciplinary approach, doctrinal analysis of informational and psychological operations, content analysis, narrative analysis, and descriptive statistical processing of the results of coding maladaptive daydreaming triggers in news content. The empirical basis consisted of two blocks of internet materials, ten of which belonged to the Russian segment of the information space and ten to the Ukrainian segment. Each item was coded according to five parameters: the title of the material, the core narrative, the identified maladaptive daydreaming trigger, the probable psychological mechanism of influence, and the expected impact on the target audience. The characteristics of maladaptive daydreaming triggers in news content were identified, namely: narrative incompleteness and "serialisation", oversaturation with emotional evaluations, intrusive modelling of future scenarios, personalisation of the war, hyperbolisation of threats or victories, as well as the use of multimodal amplifiers (clickbait headlines, audiovisual materials). The results of the study indicate that in the Russian block, counterfactual, catastrophic, fatalistic, and compensatory narratives predominate, modelling alternative realities, scenarios of rapid rescue, inevitable defeat, or final ending. Such semantic constructions potentially contribute to escapism, rumination, imagined restoration of control, and a reduction in audience agency. In the Ukrainian block, trigger potential was also identified; however, it is largely associated not with deliberate influence, but with the thematisation of trauma, loss, deferred life, exhaustion, and counterfactual scenarios – for example, "if not for the war…". It was established that the vulnerability of target audiences to such messages may increase under conditions of prolonged stress, psychological fatigue, and mass traumatisation, which correspond to the conditions of the Russian-Ukrainian war

✦ **Keywords:** target audience; information operation; psychological operation; escapism; rumination; cognitive influence

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 109-119
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Сайт журналу: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 159.9: 355.014
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-108-117

Інклюзія ЛГБТ-осіб у контексті військової служби в Україні: психолінгвістичний підхід

Тетяна Храбан*

Кандидат філологічних наук, доцент
Державний університет «Київський авіаційний інститут»
03058, просп. Любомира Гузара, 1, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0001-5169-5170

Оксана Вигівська

Кандидат історичних наук, доцент
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
10004, просп. Миру, 22, м. Житомир, Україна
https://orcid.org/0000-0002-2395-5577

✦ **Анотація.** Метою цього емпіричного дослідження було виявлення соціально-психологічних установок майбутніх українських офіцерів щодо сексуальної різноманітності та визначення латентних чинників, які впливають на потенціал інклюзії лесбійок, геїв, бісексуальних та трансгендерних осіб (ЛГБТ) у Збройних силах України. Емпіричну основу становили дані психолінгвістичного асоціативного експерименту, проведеного серед 78 курсантів старших курсів військового інституту віком від 20 до 28 років, середній вік 24,6 роки. Респонденти надавали вільні асоціації на стимули «приватне життя людини та право бути собою» і «традиційні сімейні норми та традиції», а їх опрацювання здійснювалося за процедурою рефлексивного тематичного аналізу. Результати показали, що уявлення про приватність і сімейні норми є ключовими смисловими рамками, через які в українському військовому середовищі осмислюється сексуальна різноманітність. У чоловічій групі домінує орієнтація на дисципліну, соціальний порядок і гетеронормативні моделі сім'ї, що поєднується з очікуванням обмеженої публічної видимості ЛГБТ-осіб. Така конфігурація установок відповідає моделі умовної інклюзії, коли право на різноманітність визнається переважно у приватній сфері. У жіночій групі частіше фіксуються асоціації, пов'язані з прийняттям, емоційною підтримкою, повагою до індивідуального вибору та варіативністю сімейних форм, що вказує на психологічний потенціал визнавати право на самостійність, контроль і недоторканність особистого вибору у сексуальній сфері. У дослідженні встановлено, що інклюзія ЛГБТ-осіб у Збройні сили України значною мірою залежить від неформальних культурних уявлень українців, а не лише від офіційних політик недискримінації. Толерантність до сексуальної різноманітності у свідомості українських курсантів має фрагментарний характер і проявляється переважно на рівні індивідуальних прав, але суттєво звужується у сфері соціально значущих норм. Водночас наявність орієнтації на повагу, взаєморозуміння та психологічну підтримку свідчить про ресурси для розвитку інклюзивного клімату. Практична цінність роботи полягає в тому, що розвиток культури поваги до різноманітності та інклюзії ЛГБТ-осіб зміцнює довіру, згуртованість і ефективну взаємодію у військових підрозділах

✦ **Ключові слова:** сексуальна різноманітність; асоціативний експеримент; гендерні відмінності; збройні сили; особиста автономія; приватність

Приклад цитування::
Khraban, T., & Vyhivska, O. (2026). Inclusion of LGBT persons in the context of military service in Ukraine: A psycholinguistic approach. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 108-117. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-108-117.

Історія статті: Отримано: 09.10.2025; Доопрацьовано: 22.02.2026; 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 російсько-українська війна істотно змінила не лише безпекову ситуацію в державі, а й соціально-психологічні умови функціонування Збройних Сил України (ЗСУ). Військо в умовах тривалої війни постає не лише як інструмент оборони, а як складна соціальна система, ефективність якої залежить від рівня згуртованості, міжособистісної довіри та психологічної стійкості особового складу. За таких обставин особливого значення набуває аналіз соціально-психологічних процесів усередині військових колективів, зокрема ставлення до різних соціальних груп і характер міжгрупових взаємин. У науковій літературі з військової психології неодноразово підкреслюється, що згуртованість підрозділу є одним із ключових чинників бойової ефективності, адаптації до стресу та збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Як зазначали A. Naweed *et al.* (2021), вона включає не лише орієнтацію на спільне завдання, а й відчуття взаємної підтримки, справедливого ставлення та визнання кожного члена групи як значущого для колективу. Водночас порушення цих умов – через соціальне виключення, стигматизацію або напружені міжгрупові відносини – здатне суттєво підривати як психологічний клімат у підрозділі, так і індивідуальну стійкість військовослужбовців. На думку J. Azevedo & H. Pereira (2023), розгляд цих процесів неможливий без урахування специфіки військової культури, яка історично формувалася в межах жорсткої ієрархії, нормативності та домінування ідеалів мілітаризованої маскулінності. Відповідно до позиції Ukrainian LGBT Military Association (n.d.), такі культурні рамки визначають уявлення про професійну «норму» у війську, водночас маркуючи певні ідентичності як відхилення від неї. У цьому сенсі військове середовище може неусвідомлено відтворювати механізми символічного включення й виключення, які впливають на становище окремих соціальних груп.

У цьому зв'язку доцільно звернутися до аналізу соціального становища лесбійок, геїв, бісексуальних та трансгендерних осіб (ЛГБТ), яке в багатьох суспільствах, зокрема у військових інституціях, історично формувалося в умовах обмеженого соціального прийняття. Саме ці умови значною мірою зумовлюють відтворення негативних соціально-психологічних установок щодо ЛГБТ-осіб у військовому середовищі, що призводить до підвищеного рівня соціального стресу та погіршення психічного здоров'я серед ЛГБТ-військовослужбовців. Водночас формування підтримувального соціального клімату та позитивних міжгрупових взаємин асоціюється з вищою організаційною відданістю й психологічною витривалістю військовослужбовців незалежно від їхньої сексуальної орієнтації, як підкреслювалося у публікації V.K. Dixon (2025). Зазначені закономірності набувають особливої ваги в умовах війни, коли міжгрупові межі можуть як загострюватися, так і переосмислюватися під впливом спільного досвіду ризику та втрат. Військові колективи в бойових умовах змушені оперативно формувати довіру й взаємну підтримку, що робить питання соціальної інтеграції та прийняття не абстрактною етичною проблемою, а чинником практичної ефективності (Naweed *et al.*, 2021). Саме в таких умовах проявляється, наскільки соціально-психологічні установки щодо «інших» узгоджуються з вимогами виконання бойових і спеціальних завдань та колективної відповідальності. Український контекст має власну специфіку, яка додатково підсилює актуальність цієї проблематики. Тривалий вплив традиціоналістських уявлень про гендер і сексуальність поєднується з процесами трансформації ЗСУ, пов'язаними з євроінтеграційним курсом, упровадженням політик гендерної рівності та недискримінації в секторі безпеки й оборони (Arnautova *et al.*, 2020). Повномасштабна війна водночас прискорила ці зміни та зробила більш видимими внутрішні соціальні напруження, зокрема щодо прийняття сексуальної різноманітності військовослужбовцями. Дослідження D.W.B. Lomas (2025) та A.K. Osborne & G. McGill (2024) продемонстрували, що обмежена підготовка командирів з питань різноманіття та відсутність чітких процедур реагування на дискримінаційні прояви істотно знижують ефективність інклюзивних ініціатив. Без системних змін військової культури психологічні ризики для ЛГБТ військовослужбовців залишаються високими. Таким чином, аналіз соціально-психологічних аспектів ставлення до ЛГБТ-осіб у ЗСУ є важливим і своєчасним у контексті російсько-української війни. Він дозволяє розширити розуміння того, як міжгрупові установки та ідентичності взаємодіють із вимогами військової служби в екстремальних умовах, і підкреслює значення людського виміру у забезпеченні стійкості та ефективності оборони держави. Метою статті було вивчення ставлення майбутніх українських офіцерів до сексуальної різноманітності та дослідження факторів, що впливають на формування інклюзивної культури у військових колективах.

✦ Огляд літератури

Наукові дослідження, присвячені досвіду ЛГБТ-військовослужбовців у військовому середовищі, суттєво активізувалися після скасування політики «Don't Ask, Don't Tell» (DADT), яка протягом тривалого часу визначала межі допустимого розкриття негетеросексуальної ідентичності у збройних силах (Aford & Lee, 2016). Більшість робіт у цій галузі виконано в руслі соціальної роботи, соціальної та клінічної психології, а їхній аналітичний фокус зосереджено на психологічних наслідках стигматизації, характеристиках організаційного клімату та особливостях міжособистісних взаємин у військових колективах. Узагальнення сучасної літератури дозволяє виокремити наскрізну логіку досліджень, відповідно до якої формальні інституційні зміни, спрямовані на інклюзію, не супроводжуються автоматичною трансформацією повсякденних соціально-психологічних практик. У результаті військове середовище для

ЛГБТ-військовослужбовців часто залишається простором соціальної напруженості, обмеженої міжособистісної безпеки та умовної приналежності. Значна частина емпіричних досліджень демонструє збереження психологічних ризиків навіть за умов декларованої рівності. Так, K.A. McNamara *et al.* (2021) довели, що сприйняття безпеки, прийняття та відчуття приналежності у військовому підрозділі тісно пов'язані із задоволеністю службою, показниками психічного здоров'я та рівнем організаційної відданості. Автори стверджували, що формальні гарантії рівності, не підкріплені міжособистісним прийняттям, асоціюються з психологічним дистресом та зниженням організаційної залученості, зокрема слабшою ідентифікацією з підрозділом, нижчою задоволеністю службою та меншою готовністю до довготривалої служби. Для ЛГБТ-військовослужбовців соціальна ізоляція, виключення з неформальних взаємодій і дефіцит підтримки з боку колег залишаються значущими джерелами психологічного напруження. Подальші емпіричні дослідження підтверджують ці висновки. I.W. Holloway *et al.* (2021) зафіксували гірші показники психічного здоров'я та вищу поширеність ризикованої поведінки серед ЛГБТ-військовослужбовців порівняно з гетеросексуальними колегами. Ці результати інтерпретуються як наслідок тривалого перебування в соціально несприятливому середовищі, що вимагає постійної адаптації та саморегуляції. F.R. Carey *et al.* (2022), аналізуючи великі вибірки діючих військових і ветеранів, показали, що ЛГБ-особи частіше повідомляють про негативне сприйняття ефективності керівництва, дефіцит підтримки та знижене відчуття групової належності, що, своєю чергою, пов'язано з підвищеним ризиком незапланованого або дострокового звільнення зі служби. Дослідження J. Baumann *et al.* (2022) та M.N. Turliuc & A.-D. Balcan (2023) зосередили увагу на стійкості гетеронормативних припущень і гіпермаскулінних норм, укорінених у військовій культурі. Попри наявність формальних політик рівності, ці культурні патерни продовжують структурувати міжособистісні взаємини та створювати додаткові бар'єри для психологічного благополуччя ЛГБТ-військовослужбовців. L.R. Godier-McBard *et al.* (2022) доповнили цей підхід, показуючи, що наслідки соціальної стигматизації проявляються не лише на індивідуальному рівні, але й у груповій динаміці, знижуючи довіру, згуртованість підрозділів і формуючи латентні конфлікти.

Водночас у літературі сформувався пов'язаний напрям досліджень, орієнтований на міжособистісний і партнерський вимір військової служби. Ці роботи виходять за межі аналізу індивідуального досвіду та зосереджуються на специфічних викликах, з якими стикаються ЛГБТ-військовослужбовці та їхні романтичні партнери в умовах військової організації. C. Balderrama-Durbin *et al.* (2025) виявили, що військові інституції історично спираються на гетеронормативні моделі сім'ї та партнерства, що обмежує видимість і визнання одностатевих стосунків. Чинні процедури та політики часто не враховують потреби таких пар, унаслідок чого виникає нерівний доступ до інформації, соціальної підтримки та послуг у сфері психічного здоров'я. Неможливість відкритого визнання партнерських відносин посилює психологічне навантаження, оскільки військовослужбовці змушені поєднувати професійні обов'язки з постійною оцінкою ризиків, пов'язаних із розкриттям особистої інформації. Цей тиск поширюється і на партнерів, які не перебувають на службі. Аналіз наслідків політики DADT для близьких стосунків, представлений у роботі B. Aford & S.J. Lee (2016), засвідчив, що вимога приховувати сексуальну орієнтацію фактично означає приховування партнерських зв'язків, що обмежує доступ до емоційної та соціальної підтримки. Досвід тривалої «невидимості» має довготривалі наслідки для якості стосунків, сприяючи емоційній дистанції та хронічному напруженню. Окрему увагу приділено аналізу соціально зумовлених психологічних напружень, що формуються у повсякденних взаємодіях у військових колективах. На відміну від робіт, які фокусуються на окремих дискримінаційних подіях, ці дослідження розглядають напруження як результат тривалої взаємодії організаційної культури, неформальних норм і соціальних очікувань. Результати A. LeBlanc *et al.* (2015) та C. Balderrama-Durbin *et al.* (2025) показали, що повторюваний вплив стигматизувальних сигналів і практик соціального виключення, що проявляються у маргіналізації в межах підрозділів, обмеженому доступі до неформальних мереж підтримки та звуженні можливостей повноцінної участі у колективному житті, формує кумулятивний психологічний тиск, який визначає характер соціальної участі та міжособистісної поведінки ЛГБТ-військовослужбовців. Підвищена соціальна видимість, пов'язана з наявністю одностатевих партнерських або сімейних відносин, відіграє в цьому процесі ключову роль. Відкритість може сприяти відчуттю автентичності, але водночас підвищує вразливість до негативних соціальних реакцій у підрозділах. У такому контексті міжособистісні конфлікти та соціальний тиск постають як структурно зумовлені явища, а не як індивідуальні труднощі. Стратегії селективного розкриття або приховування окремих аспектів приватного життя, хоча й знижують короткострокові ризики, пов'язані з негативною оцінкою, асоціюються з емоційним виснаженням, зниженням довіри та обмеженням доступу до неформальної підтримки (LeBlanc *et al.*, 2015; Balderrama-Durbin *et al.*, 2025). Дослідження також фіксують внутрішню диференціацію досвіду ЛГБТ-військовослужбовців. E.E. Doan Van *et al.* (2019) та E.H. Mereish *et al.* (2017) показали, що бісексуальні військові перебувають у ситуації підвищеної соціальної невизначеності, зумовленої амбівалентним ставленням як з боку гетеросексуального середовища, так і з боку моносексуальних груп. Це ускладнює формування стабільних міжособистісних зв'язків і посилює відчуття ізоляції. F.R. Carey *et al.* (2022) додатково довели, що сексуальна ідентичність є значущим предиктором оцінки

соціального клімату у підрозділах, причому ці ефекти є особливо вираженими серед бісексуальних жінок і чоловіків. Сукупно результати сучасних досліджень дозволяють розглядати соціально зумовлені умови психологічної вразливості як структурно вбудований компонент військового досвіду ЛГБТ-осіб, що формується на перетині організаційної культури, лідерських практик і повсякденної міжособистісної динаміки. Цей вимір має значення не лише для індивідуального благополуччя, але й для згуртованості підрозділів та стабільності військових організацій. Але, попри значний поступ у вивченні психічного здоров'я, організаційного клімату та наслідків інклюзивних політик, наявні емпіричні дослідження соціально-психологічних аспектів служби ЛГБТ-військовослужбовців переважно ґрунтуються на даних збройних сил країн Організації Північноатлантичного договору, та не враховують специфіки збройних сил, які функціонують в умовах повномасштабної війни.

✦ Матеріали та методи

З огляду на специфіку військового середовища, у роботі застосовано психолінгвістичний метод вільних асоціацій, представлений у праці T. Khraban (2022), який зарекомендував себе як ефективний інструмент для виявлення свідомих і латентних компонентів соціальних уявлень та психологічних установок. У межах психологічних досліджень цей метод дозволяє фіксувати спонтанні когнітивно-емоційні реакції, що відображають глибинні смисли, не завжди доступні прямій вербалізації. Вибір асоціативного експерименту замість стандартизованих опитувальників зумовлений низкою методологічних міркувань. По-перше, ставлення до ЛГБТ осіб у військовому контексті належить до соціально чутливих і потенційно стигматизованих тем, що істотно підвищує ймовірність соціально бажаних відповідей у разі використання прямих самоописових методик. По-друге, ієрархічна організація військового середовища, нормативний тиск і домінування колективістських цінностей можуть обмежувати психологічну готовність респондентів відкрито висловлювати власні установки, навіть за умов анонімності. Метод вільних асоціацій мінімізує свідомий контроль відповідей і дозволяє зафіксувати первинні мовні реакції, які відображають емоційні та ціннісні компоненти психологічного ставлення.

Асоціативний експеримент було проведено у 2025 році з дотриманням положень Code of Ethics for Scientists of Ukraine (2009). Участь у дослідженні була добровільною; усі респонденти були поінформовані про можливість припинення участі на будь-якому етапі. Емпіричну вибірку склали курсанти четвертого та п'ятого курсів Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Вік респондентів коливався від 20 до 28 років, середній вік становив 24,6 роки. Загальна чисельність вибірки становила 78 осіб, з яких 15 – жінки та 63 – чоловіки. Серед жінок п'ятеро навчалися на четвертому курсі та десятеро – на п'ятому курсі; серед чоловіків відповідно 32 та 31 особа. Вибір саме курсантів старших курсів як респондентів має принципове методологічне значення. На цьому етапі навчання курсанти вже пройшли тривалий період психологічної та соціальної адаптації до військового середовища, засвоїли його нормативну систему, цінності та неформальні правила взаємодії. На відміну від курсантів початкових курсів, їхні уявлення та установки меншою мірою відображають цивільні погляди й більшою – інтегрований досвід функціонування у військовій організації. Це дозволяє розглядати зафіксовані асоціації як такі, що відображають сформовані психологічні орієнтації майбутніх офіцерів, релевантні для аналізу соціально-психологічного клімату у військовому середовище. Під час проведення експерименту респондентам пропонувалася інструкція: «подивіться на запропоновані слова-стимули і швидко, не замислюючись, запишіть будь-яке слово, яке першим спало вам на думку; час виконання завдання – до двох хвилин». З метою зменшення надмірної абстрактності стимулів в усній інструкції додатково акцентувалася увага на сфері особистих стосунків і самовираження людини, що спрямовувало асоціативний процес у психологічно релевантне русло. Для дослідження було обрано пару слів-стимулів: «приватне життя людини та право бути собою» і «традиційні сімейні норми та традиції». Такий вибір має чітке психологічне обґрунтування. Перший стимул є соціально й культурно нейтральним і не містить прямого посилання на сексуальну орієнтацію, водночас активізуючи уявлення, пов'язані з автономією, близькістю та особистою ідентичністю. Це створює умови для спонтанної актуалізації асоціацій, зокрема пов'язаних з одностатевими стосунками, без прямого стимулювання та з мінімізацією захисних реакцій. Другий стимул активізує нормативно-соціальний і традиціоналістський фрейм, пов'язаний із уявленнями про соціально прийнятні моделі стосунків і колективні очікування.

Для опрацювання отриманих асоціативних даних було застосовано рефлексивний тематичний аналіз за шестифазною моделлю V. Braun & V. Clarke (2023). Застосування асоціативного експерименту в поєднанні з рефлексивним тематичним аналізом дозволило дослідити не лише декларативні позиції, а й латентні психологічні смисли, які формують ставлення майбутніх офіцерів до питань особистого життя, соціальних норм і прийняття різноманітності у військовому середовищі. На першому етапі здійснювалося занурення в дані шляхом багаторазового перечитування асоціацій і фіксації первинних аналітичних спостережень. Другий етап передбачав систематичне кодування лексичних одиниць із фокусом на їхні семантичні та емоційно-оцінні характеристики. На третьому етапі споріднені коди об'єднувалися у попередні теми, що відображали повторювані смислові патерни. Четвертий етап був спрямований на перегляд і уточнення тем

з огляду на їхню внутрішню узгодженість та відповідність дослідницькій меті. П'ятий етап передбачав остаточне визначення змістових меж тем і надання їм аналітично точних назв. Шостий етап полягав у побудові цілісної інтерпретаційної моделі соціальних уявлень і психологічних установок, що відображають результати дослідження. На початковому етапі аналізу для попередньої систематизації асоціативного матеріалу та виявлення повторюваних лексико-семантичних патернів було застосовано інструменти штучного інтелекту (ШІ), зокрема платформу ChatGPT. Застосування ШІ мало допоміжний характер і було спрямоване на первинне групування асоціацій та формування попередніх тематичних кластерів. Подальше кодування, уточнення меж тем і їх інтерпретація здійснювалися шляхом ручного рефлексивного аналізу відповідно до методології V. Braun & V. Clarke (2023), що забезпечило аналітичну узгодженість і теоретичну чутливість результатів. Таким чином, використання ШІ поєднувалося з експертним дослідницьким аналізом і не замінювало інтерпретаційну роль дослідника.

Результати цього дослідження слід інтерпретувати з урахуванням низки методологічних обмежень. По-перше, вибірка є відносно невеликою та складається виключно з курсантів одного військового навчального закладу, що обмежує можливість узагальнення отриманих висновків на ширшу популяцію військовослужбовців. По-друге, до вибірки не було включено діючих військовослужбовців з бойовим досвідом, осіб різних вікових груп і рівнів ієрархії, що звужує спектр соціально-психологічних перспектив. Відсутність різноманіття за цими параметрами не дозволяє повною мірою врахувати вплив організаційного контексту та життєвого досвіду на формування установок стосовно прийняття сексуальної різноманітності. По-третє, застосування психолінгвістичного асоціативного експерименту фіксує спонтанні мовні реакції, але не дає змоги безпосередньо оцінити поведінкові прояви ставлення у реальних міжособистісних взаємодіях. Крім того, рефлексивний тематичний аналіз, попри його аналітичну гнучкість і чутливість до контексту, передбачає інтерпретаційну роль дослідника, що може впливати на формування тематичних меж. Зазначені обмеження окреслюють напрями для подальших досліджень із ширшими та більш різноманітними вибірками і комбінуванням якісних та кількісних методів.

✦ Результати та обговорення

Результати асоціативного експерименту щодо стимулу «приватне життя людини та право бути собою» відображають особливості осмислення курсантами категорій приватності та особистої автономії. У Таблицях 1, 2 подано узагальнені результати кодування асоціативних реакцій чоловіків і жінок, що дозволяє простежити латентні уявлення про межі самовираження та прийнятності інакшості.

Таблиця 1. *Результати кодування асоціацій чоловіків на стимул «приватне життя людини та право бути собою»*

Тематична група	Смислове наповнення	Приклади отриманих асоціацій
Автономія та особисті кордони	Приватність як захист від зовнішнього втручання	«Особисті кордони»; «не лізьте в моє життя»; «відсутність втручання»; «власний вибір»
Свобода як базова цінність	Право жити за власними правилами	«Свобода дій»; «робити що хочеться»; «право жити по своєму»
Конфлікт із соціальним контролем	Переживання тиску, недовіра до інституцій	«Все нав'язано суспільством»; «нічого неможливо»; «у нас цього нема»
Юридично-нормативний вимір	Апеляція до прав і гарантій	«Право кожної людини»; «захист державою»; «право на конфіденційність»
Іронізація/знецінення	Зниження значущості теми через жарт	«Туалет»; «їсти після 22-00»; «хочу…»

Джерело: *розроблено авторами*

Таблиця 2. *Результати кодування асоціацій жінок на стимул «приватне життя людини та право бути собою»*

Тематична група	Смислове наповнення	Приклади отриманих асоціацій
Самоідентичність і самовираження	Бути собою як психологічна потреба	«Самовираження»; «не соромитися бути собою»; «стиль»; «власна думка»
Емоційна безпека та прийняття	Приватність як умова психологічного комфорту	«Комфорт; «затишок»; «сприйняття таким як є»; «взаєморозуміння»
Приватність у стосунках	Межі близькості та особистого простору	«Особистий простір у стосунках»; «час разом; довіра»
Соціальне визнання	Очікування прийняття з боку суспільства	«Не має підлягати осуду»; «має прийматись суспільством»
Особистісний розвиток	Право бути собою як ресурс самореалізації	«Самореалізація»; «власні цілі»; «індивідуальність»

Джерело: *розроблено авторами*

Аналіз результатів кодування асоціативних реакцій курсантів на стимул «приватне життя людини та право бути собою» дозволяє виявити латентні соціально-психологічні установки щодо особистої автономії та самовираження, які мають безпосереднє значення для розуміння ставлення до сексуальної

різноманітності, зокрема до ЛГБТ-осіб, у військовому середовищі. Незважаючи на те, що ЛГБТ не згадується безпосередньо у формулюванні стимулу, асоціативний матеріал відображає глибинні уявлення про межі допустимого самовираження та готовність до прийняття інакшості. Загалом для обох статевих груп право бути собою концептуалізується як соціально значуща цінність, однак способи його інтерпретації істотно різняться, що має принципове значення для аналізу потенційної толерантності до ЛГБТ-осіб. У чоловічих асоціаціях приватне життя найчастіше постає як простір, що потребує захисту від зовнішнього втручання. Акцент на особистих кордонах, невтручанні та індивідуальному виборі формує уявлення про самостійність і недоторканність особистого вибору у сексуальній сфері як гарантія прав та свобод людини. У проєкції на ЛГБТ-контекст така концепція прийняття сексуальної різноманітності може інтерпретуватися як умовна толерантність, за якої право на інакшу ідентичність визнається лише за умови її невидимості та непублічності. Іншими словами, сексуальна різноманітність визнається лише доти, доки вона залишається в межах приватного життя і не суперечить усталеним соціальним нормам. Крім того, у чоловічих асоціаціях фіксується виразне переживання нормативного тиску та недовіра до можливості реального особистого вибору у сексуальній сфері. Висловлювання про «нав'язаність» правил і відсутність реальної свободи вказують на внутрішній конфлікт між декларованою цінністю свободи та прийняттям жорстко регламентованого соціального порядку. У контексті ЛГБТ це може означати, що власне відчуття обмеженості свободи проєктується на інших, знижуючи готовність визнавати право на відкрите самовираження тих груп, які вже перебувають у позиції соціальної вразливості. Раціоналізоване, юридично орієнтоване розуміння приватності, притаманне чоловікам, додатково підсилює цю тенденцію. Апеляція до формальних прав і норм створює рамку, в якій толерантність до сексуального приватного простору визначається не емпатією чи принципом рівності, а відповідністю домінантним уявленням про «норму». Відтак ЛГБТ-ідентичність у такій системі координат потенційно сприймається як допустима лише формально або абстрактно, але не як соціально видима реальність.

На відміну від цього, жіночі асоціації демонструють інший вектор осмислення права бути собою, що має безпосередній зв'язок із толерантністю до ЛГБТ. Для жінок приватне життя тісно пов'язане з самовираженням, емоційною автентичністю та прийняттям власної ідентичності. Акцент на праві бути собою та внутрішньому комфорті формує ширше розуміння автономії, яке не обмежується лише концептом сексуального приватного життя. Особливо показовим є те, що жіночі асоціації часто включають очікування соціального прийняття та відсутності осуду. У проєкції на ЛГБТ-контекст це свідчить про готовність визнавати право на різноманітність не лише як формальну норму, а як соціальну практику. Приватність у цьому випадку не означає приховування ідентичності, а радше право на безпечне самовираження в межах соціальних взаємодій. Крім того, реляційний характер жіночих асоціацій – фокус на взаєморозумінні, довірі та повазі до особистих меж – створює психологічне підґрунтя для інклюзивного ставлення. Право бути собою поширюється на інших і не обмежується власним досвідом, що є важливим індикатором потенційної толерантності до ЛГБТ-осіб у колективі. Отже, проєкція результатів асоціативного експерименту на ЛГБТ-контекст дозволяє зробити висновок, що латентні установки щодо сексуальної різноманітності мають гендерно диференційований характер. Чоловіки частіше репрезентують модель умовної толерантності, заснованої на приватизації інакшості та дотриманні жорстких нормативних меж. Жінки ж демонструють більшу орієнтацію на прийняття, емоційну безпеку та соціальне визнання, що свідчить про вищий інклюзивний потенціал. Результати асоціативного експерименту щодо стимулу «традиційні сімейні норми та традиції» відображають уявлення курсантів про нормативні моделі сім'ї, межі соціальної прийнятності та характер традицій як регулятора міжособистісних відносин. У Таблицях 3, 4 подано узагальнені результати кодування асоціативних реакцій чоловіків і жінок, що дозволяє виявити глибинні смислові структури, пов'язані з інтерпретацією сімейних норм і ставленням до варіативності форм партнерства.

Таблиця 3. *Результати кодування асоціацій чоловіків на стимул «Традиційні сімейні норми та традиції»*

Тематична група	Смислове наповнення	Приклади отриманих асоціацій
Гетеронормативна модель сім'ї	Сім'я як союз чоловіка і жінки	«Чоловік-жінка-дитина»; «мама і тато»; «норма сім'ї – хлопець та дівчина»
Різке неприйняття альтернатив	Відкрита негативна оцінка ЛГБТ	Ніякого ЛГБТ; ЛГБТ і фемінізм псує все
Традиція як стабільність	Традиції як опора і порядок	«Базовий мінімум»; «стабільність»; «покоління»
Сімейна ієрархія і ролі	Чіткий розподіл функцій	«Ролі в сім'ї»; «шлюб»; «розподіл ролей»
Нормативний тиск	Уявлення про «правильність»	Так має бути; норма; повна сім'я

Джерело: *розроблено авторами*

Таблиця 4. *Результати кодування асоціацій жінок на стимул «Традиційні сімейні норми та традиції»*

Тематична група	Смислове наповнення	Приклади отриманих асоціацій
Сім'я як емоційна спільнота	Родина як простір підтримки	«Тепло»; «турбота»; «любов»; «затишок»
Ритуали та спільний час	Традиції як практика єднання	«Сімейна вечеря»; «свята разом»; «збиратись сім'єю»

Таблиця 4. *Продовження*

Тематична група	Смислове наповнення	Приклади отриманих асоціацій
Гнучкість норм	Визнання варіативності традицій	«Кожна сім'я має свої традиції»; «норми не мають бути перепоною»
Взаємоповага та діалог	Цінність рівності у стосунках	«Взаєморозуміння»; «повага до рішень»; «можливість говорити»
Культурна спадковість	Передача цінностей між поколіннями	«Те що було з дитинства»; «рідне»; «традиції родини»

***Джерело**: розроблено авторами*

Аналіз результатів кодування асоціативних реакцій курсантів на стимул «Традиційні сімейні норми та традиції» дозволяє виявити глибинні уявлення про нормативність сім'ї, допустимі моделі близьких стосунків і межі соціального прийняття. У контексті мети дослідження ці уявлення є особливо значущими, оскільки саме через сімейну норму в масовій свідомості найчастіше відбувається символічне прийняття або відторгнення концепції сексуальної різноманітності. Загалом у відповідях обох статевих груп простежується висока семантична насиченість, що свідчить про центральне місце сімейних норм у системі цінностей курсантів. Водночас порівняльний аналіз демонструє суттєві гендерні відмінності у способах інтерпретації традицій, їх консервативності або відкритості до варіативності. У чоловічих асоціаціях домінує нормативно-регламентований образ сім'ї, який чітко структурується навколо гетеронормативної моделі. Часті асоціації типу «мама-тато», «чоловік-жінка-дитина», «повна сім'я» вказують на сприйняття традиційних сімейних норм як єдино правильної та соціально легітимної форми родинних відносин. У цьому випадку традиція виконує не лише культурну, а й контрольну функцію, визначаючи межі допустимого. Особливо показовою є наявність відкрито негативних і поляризованих асоціацій, у яких альтернативні сімейні моделі прямо протиставляються «нормі». Згадки про неприйняття ЛГБТ у контексті сімейних традицій свідчать про те, що сексуальна різноманітність сприймається не як приватне питання ідентичності, а як загроза усталеному соціальному порядку. У проєкції на ЛГБТ-контекст це означає, що сімейна норма виступає ключовим механізмом символічного виключення, де право бути собою, задекларованe на рівні приватності, втрачає легітимність у сфері сімейних і публічно значущих відносин. Крім того, у чоловічих асоціаціях простежується уявлення про традиції як джерело стабільності, порядку та міжпоколінної спадкоємності. Така інтерпретація підсилює жорсткість нормативних меж і знижує готовність до їх перегляду. Відтак толерантність до сексуальної різноманітності у чоловічої групі респондентів має обмежений характер і, як правило, не поширюється на визнання альтернативних сімейних форм.

На відміну від цього, жіночі асоціації демонструють більш гнучке та інклюзивне осмислення сімейних традицій. Хоча для жінок сім'я також пов'язана з цінностями підтримки, любові та проведення спільного часу, ці характеристики не завжди жорстко прив'язані до конкретної структурної моделі. Значна частина асоціацій акцентує на емоційній функції сім'ї, а не на її формальних параметрах. Показовим є те, що жінки частіше наголошують на варіативності традицій і їх здатності змінюватися. Асоціації на кшталт «кожна сім'я має свої традиції» або «норми не мають бути перепоною» свідчать про сприйняття сімейних норм як соціального конструкта, а не як незмінного припису. У проєкції на ЛГБТ-контекст це створює підґрунтя для визнання альтернативних форм сімейних відносин, навіть якщо вони не повністю відповідають класичній моделі. Крім того, жіночі асоціації характеризуються виразною орієнтацією на взаємоповагу, діалог і підтримку, що зміщує фокус із нормативного контролю на якість міжособистісних зв'язків. У такій системі координат сімейна традиція відкидає функцію контролю і може розглядатися як простір, відкритий для сексуальної різноманітності. Отже, проєкція результатів асоціативного експерименту на стимул «традиційні сімейні норми та традиції» у ЛГБТ-контексті свідчить про чітку гендерну диференціацію латентних установок. Чоловіки здебільшого репрезентують жорстку гетеронормативну модель, у межах якої сексуальна різноманітність виключаються з уявлень про сім'ю. Жінки ж демонструють більшу готовність до переосмислення традицій і вищий потенціал інклюзивності, зосереджуючись на емоційній та ціннісній, а не виключно структурній стороні сімейних відносин. Таким чином, отримані дані підтверджують, що саме у сфері сімейних норм виявляється найглибше нормативне напруження щодо сексуальної різноманітності, що має принципове значення для розуміння меж толерантності у військовому середовищі. Загалом результати свідчать, що толерантність у свідомості курсантів у ставленні до сексуальної різноманітності та ЛГБТ-осіб носить фрагментарний характер: вона проявляється переважно у сфері особистих прав та індивідуальної взаємодії, тоді як у контексті сімейних та соціально значущих норм її прояви залишаються суттєво обмеженими.

Отримані в межах цього дослідження результати асоціативного експерименту дозволяють поглибити розуміння соціально-психологічних механізмів сприйняття приватності, ідентичності та нормативності у військовому середовищі та водночас концептуально перегукуються з низкою сучасних емпіричних і теоретичних праць, присвячених інклюзії ЛГБТ-осіб у збройних силах. Аналіз асоціацій на стимул «приватне життя людини та право бути собою» свідчить, що у свідомості курсантів чоловічої статі право на самостійність, контроль і недоторканність особистого вибору у сексуальній сфері сприймається насамперед як особисте та таке, що має реалізовуватися у межах норм,

встановлених військовою інституцією. Ця тенденція узгоджується з результатами дослідження A. Blasyak (2024), яке продемонструвало, що відчуття приналежності ЛГБТ-військовослужбовців до військової спільноти у пост-DADT період часто визначається необхідністю чіткого розмежування між професійною роллю та сексуальною ідентичністю. У цьому контексті регулювання видимості сексуальної ідентичності виступає визначальним фактором її сприйняття та прийнятності в межах інституції. Подібну логіку можна простежити й у зіставленні з оглядовою роботою P.N. Oblea & L.A. Siaki (2023), яка фокусується на питаннях здоров'я та доступу до допомоги для гендерно й сексуально різноманітних військовослужбовців. Хоча автори не аналізують безпосередньо культурні установки, описане ними уникання згадування своєї сексуальної орієнтації навіть у медичному контексті можуть бути інтерпретовані як наслідок тих самих нормативних уявлень, які зафіксовані в асоціативному експерименті: сексуальна орієнтація і сексуальна ідентичність сприймається як щось таке, що має залишатися «поза системою», аби не створювати ризиків стигматизації.

Асоціації на стимул «традиційні сімейні норми та традиції» виявили ще жорсткіші нормативні рамки, насамперед у чоловічій групі, де гетеронормативна модель сім'ї функціонує як маркер соціальної «нормальності» та моральної впорядкованості. Цей результат узгоджується з висновками A. Blasyak (2024) і W.E. O'Connell (2021) щодо селективної інклюзії, яка відбувається через апеляцію до гомонормативних форм ідентичності та відповідність мілітаризованим уявленням про маскулінність, сім'ю й дисципліну. Асоціації свідчать, що прийняття сексуальної різноманітності мислиться можливим лише за умови її символічної невидимості та непорушення домінантних соціальних моделей. Водночас гендерні відмінності в асоціаціях мають принципове аналітичне значення. Жіночі відповіді частіше містять елементи прийняття, емоційної автономії та індивідуального вибору, тоді як чоловічі – орієнтацію на нормативні уявлення про маскулінність і соціальну прийнятність. Ці відмінності корелюють із висновками B.C. Thoma *et al.* (2021), які демонструють, що гендерна неконформність пов'язана з вищим рівнем стресу, пов'язаного із сексуальною ідентичністю, насамперед серед геїв і бісексуальних чоловіків. Таким чином, асоціативні структури відображають культурний контекст, у якому відхилення від маскулінної норми стає соціально помітним і потенційно вразливим. Теоретичні положення D.R. Koslosky (2008) дозволяють осмислити ці результати в ширшій перспективі громадянства та публічної особистості. Редукція сексуальної ідентичності до приватної сфери, зафіксована в асоціаціях, відповідає логіці «допустимої інклюзії», коли формальне розширення прав не супроводжується зміною уявлень про нормативні очікування та стандарти в межах військової служби. Аналогічно, домінування традиційних сімейних моделей підтримує символічне ототожнення соціальної прийнятності з відповідністю гетеронормативним і бінарним уявленням про гендер та сексуальність. Історіографічний огляд додатково підкреслює значущість розриву між *de jure* інтеграцією та *de facto* включенням. Асоціативні уявлення майбутніх офіцерів можна розглядати як показник культурного рівня інклюзії, який формується повсякденними уявленнями та практиками, а не лише формальними політичними нормами. Тенденція до контролю видимості сексуальної різноманітності та її вписування в рамки дисципліни й ефективності має глибоке історичне коріння й продовжує структурувати сучасний досвід військової служби. Загалом результати асоціативного експерименту свідчать, що задекларована інклюзія ЛГБТ-осіб у військовому середовищі співіснує зі збереженням стійких нормативних структур. Прийняття сексуальної та гендерної різноманітності уявляється можливим переважно за умови відповідності домінантним моделям сім'ї, маскулінності та приватності ідентичності. Це підтверджує напруження та суперечності ліберальних проєктів інклюзії, які, розширюючи формальний доступ, не обов'язково трансформують культурні підвалини військової інституції.

✦ Висновки

Проведене асоціативне дослідження дозволило виявити латентні соціально-психологічні уявлення українських курсантів щодо самостійності, контролю і недоторканності особистого вибору у сексуальній сфері. Отримані результати засвідчили, що прийняття сексуальної різноманітності формується в межах чітко окреслених нормативних рамок, які визначають умови соціальної прийнятності та символічної «нормальності». Аналіз асоціацій на стимул «приватне життя людини та право бути собою» показав, що право на самовираження у контексті ЛГБТ-ідентичності здебільшого сприймається як особисте і має реалізовуватися у межах приватної сфери, не впливаючи на професійну діяльність або публічну поведінку. У чоловічій групі ця тенденція особливо виразна: акцент на дисципліні, контролі та відповідності нормам поєднується з очікуванням символічної невидимості відмінностей у сексуальній орієнтації та гендерному самовираженні. У жіночій групі асоціації частіше відображали орієнтацію на емоційну автономію, прийняття різноманітності та індивідуальний вибір у сфері сексуальної та гендерної ідентичності. Результати аналізу стимулу «традиційні сімейні норми та традиції» засвідчили домінування гетеронормативних і бінарних моделей сім'ї, які виконують функцію маркерів соціальної стабільності та морального порядку. Чоловіча група демонструє жорсткіші уявлення щодо сім'ї та менш відкриті до альтернативних форм партнерства, тоді як жіночі асоціації проявляють більшу варіативність і потенційну відкритість до переосмислення традицій, зокрема у контексті прийняття ЛГБТ-моделей сімейних відносин. Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати,

що асоціативні структури свідомості курсантів відтворюють модель умовної інклюзії, за якої прийняття ЛГБТ-ідентичності можливе переважно за умови її обмеження приватною сферою та відповідності домінантним уявленням про сім'ю, маскулінність та військову роль. Це демонструє збереження глибинних культурних бар'єрів і підкреслює необхідність подальших досліджень і освітніх інтервенцій, спрямованих на трансформацію не лише формальних політик, а й повсякденних соціальних уявлень у військовому та напіввійськовому середовищі України. Подальші дослідження доцільно спрямувати на поєднання асоціативних методів із якісними інтерв'ю та експериментальними підходами для глибшого аналізу механізмів формування нормативних уявлень у військовому середовищі стосовно сексуальної різноманітності. Перспективним є порівняння доінституційних установок курсантів із досвідом чинних військовослужбовців різних родів військ і рівнів ієрархії. Окремої уваги потребує аналіз перетинів сексуальності, гендеру й етнічності, а також впливу освітніх і інклюзивних програм на трансформацію латентних соціальних уявлень.

✦ Подяки

Автори висловлюють щиру подяку керівництву Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова за сприяння в організації та проведенні асоціативного експерименту. Окрема вдячність адресована командирам підрозділів за підтримку дослідницької ініціативи та створення належних умов для збору даних. Автори також дякують курсантам, які взяли участь у дослідженні, за відкритість, уважність і відповідальне ставлення до виконання завдань. Саме завдяки їхній участі стало можливим отримання емпіричних результатів.

✦ Фінансування

Немає.

✦ Конфлікт інтересів

Немає.

✦ Джерела

[1] Aford, B., & Lee, S.J. (2016). Toward complete inclusion: Lesbian, gay, bisexual, and transgender military service members after repeal of Don't Ask, Don't Tell. *Social work*, 61(3), 257-265. doi: 10.1093/sw/sww033.

[2] Arnautova, V., Lukichov, V., & Nikityuk, T. (2020). *Guide to gender integration in the Armed Forces of Ukraine: Developing gender competence in military professionals*. Vienna: Organization for Security and Co-operation in Europe.

[3] Azevedo, J., & Pereira, H. (2023). Gender and sexual minorities in the armed and police forces: Perceptions and mental health implications of Portuguese militaries – a qualitative study. *Armed Forces & Society*, 51(1), 311-336. doi: 10.1177/0095327X231191676.

[4] Balderrama-Durbin, C., Cigrang, J.A., Snyder, D.K., Gupta, A., Slep, A.M.S., Heyman, R.E., Parsons, A.M., Simonson, J., Lindahl, K.M., & Pound, L. (2025). Still "Don't Ask" more than a decade later: The impact of research barriers for LGB+ military couples. *Military Psychology: The Official Journal of The Division of Military Psychology, American Psychological Association*, 37(5), 494-506. doi: 10.1080/08995605.2024.2396174.

[5] Baumann, J., Williamson, C., & Murphy, D. (2022). Exploring the impact of gender-specific challenges during and after military service on female UK Veterans. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 8(2), 72-81. doi: 10.3138/jmvfh-2021-0065.

[6] Blasyak, A. (2024). *Queering the nation or nationalizing queerness?: How LGB-identified soldiers experience belonging and service post-DADT*. (PhD Dissertation, Syracuse University, Syracuse, NY, USA).

[7] Braun, V., & Clarke, V. (2023). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and be(com)ing a knowing researcher. *International Journal of Transgender Health*, 24(1). doi: 10.1080/26895269.2022.2129597.

[8] Carey, F.R., Jacobson, I.G., Lehavot, K., LeardMann, C.A., Kolaja, C.A., Stander, V.A., & Rull, R.P. (2022). Military service experiences and reasons for service separation among lesbian, gay, and bisexual individuals in a large military cohort. *BMC public health*, 22(1), article number 39. doi: 10.1186/s12889-021-12420-1.

[9] Code of Ethics for Scientists of Ukraine. (2009, April). Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0002550-09#Text.

[10] Dixon, V.K. (2025). Inclusion and exclusion. In S.J. Watson (Ed.), *The Oxford handbook of American military history* (pp. 324-337). New York, NY: Oxford Handbooks. doi: 10.1093/9780190079963.003.0029.

[11] Doan Van, E.E., Mereish, E.H., Woulfe, J.M., & Katz-Wise, S.L. (2019). Perceived discrimination, coping mechanisms, and effects on health in bisexual and other non-monosexual adults. *Archives of Sexual Behavior*, 48(1), 159-174. doi: 10.1007/s10508-018-1254-z.

[12] Godier-McBard, L.R., Cable, G., Wood, A.D., & Fossey, M. (2022). Gender differences in barriers to mental healthcare for UK military veterans: A preliminary investigation. *BMJ military health*, 168(1), 70-75. doi: 10.1136/bmjmilitary-2020-001754.

[13] Holloway, I.W., Green, D., Pickering, C., Wu, E., Tzen, M., Goldbach, J.T., & Castro, C.A. (2021). Mental health and health risk behaviors of active duty sexual minority and transgender service members in the United States military. *LGBT health*, 8(2), 152-161. doi: 10.1089/lgbt.2020.0031.

[14] Khraban, T. (2022). The method of free association and its application to identify the main persistent fears and their determinants. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, 1, 179-189. doi: 10.30525/2592-8813-2022-1-21.
[15] Koslosky, D.R. (2008). Sexual identity as personhood: Towards an expressive liberty in the military context. *North Dakota Law Review*, 84(1), article number 7.
[16] LeBlanc, A.J., Frost, D.M., & Wight, R.G. (2015). Minority stress and stress proliferation among same-sex and other marginalized couples. *Journal of Marriage and the Family*, 77(1), 40-59. doi: 10.1111/jomf.12160.
[17] Lomas, D.W.B. (2025) "Keep the homosexual lobby at bay": Homosexuality, the UK armed forces and the end to the "gay ban", 1991-2000. *Contemporary British History*, 39(4), 743-769. doi: 10.1080/13619462.2025.2541582.
[18] McNamara, K.A., Gribble, R., Sharp, M.-L., Alday, E., Corletto, G., Lucas, C.L., Castro, C.A., Fear, N.T., Goldbach, J.T., & Holloway, I.W. (2021). Acceptance matters: Disengagement and attrition among LGBT personnel in the U.S. military. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 7(1), 76-89. doi: 10.3138/jmvfh-2021-0017.
[19] Mereish, E.H., Katz-Wise, S.L., & Woulfe, J. (2017). Bisexual-specific minority stressors, psychological distress, and suicidality in bisexual individuals: The mediating role of loneliness. *Prevention Science: The Official Journal of The Society for Prevention Research*, 18(6), 716-725. doi: 10.1007/s11121-017-0804-2.
[20] Naweed, A., Hodgkinson, L., & Matthews, R.W. (2021). From dreams to reality: A phenomenological study of the psychological contracts of ex-military personnel in the Australian Defence Force. *Journal of Management & Organization*, 27(5), 886-910. doi: 10.1017/jmo.2021.39.
[21] O'Connell, W.E. (2021). *Lesbian, gay, and bisexual inclusion in the military: A qualitative look at military culture a decade after the repeal of Don't Ask, Don't Tell*. (Master's thesis, University of New Hampshire, Durham, United Kingdom).
[22] Oblea, P.N., & Siaki, L.A. (2023). Looking back, a view to the future of the health and readiness of gender and sexual diverse U.S. service members. *Military medicine*, 188(3-4), 77-81. doi: 10.1093/milmed/usac288.
[23] Osborne, A.K., & McGill, G. (2024). The impact of the historic policy to ban homosexuality in the UK Armed Forces: The lived experience of LGBT + veterans. *Sexuality Research and Social Policy*, 21(3), 1123-1136. doi: 10.1007/s13178-024-00952-1.
[24] Thoma, B.C., Eckstrand, K.L., Montano, G.T., Rezeppa, T.L., & Marshal, M.P. (2021). Gender nonconformity and minority stress among lesbian, gay, and bisexual individuals: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of The Association for Psychological Science*, 16(6), 1165-1183. doi: 10.1177/1745691620968766.
[25] Turliuc, M.N., & Balcan, A.-D. (2023). Stress and psychological well-being in military gendarmes. *Social Sciences*, 12(9), article number 517. doi: 10.3390/socsci12090517.
[26] Ukrainian LGBT Military Association. (n.d.). Retrieved from https://www.lgbtmilitary.org.ua.

Inclusion of LGBT persons in the context of military service in Ukraine: A psycholinguistic approach

Tetiana Khraban
PhD in Philological Sciences, Associate Professor
State University "Kyiv Aviation Institute"
03058, 1 Lyubomyr Huzar Ave., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0001-5169-5170

Oksana Vyhivska
PhD in Historical Sciences, Associate Professor
Zhytomyr Military Institute named after S.P. Korolyov
10004, 22 Myru Ave., Zhytomyr, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-2395-5577

✦ **Abstract.** The aim of this empirical study was to identify the socio-psychological attitudes of future Ukrainian officers towards sexual diversity and to determine the latent factors that influence the potential for inclusion of lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) persons in the Armed Forces of Ukraine. The empirical basis was provided by data from a psycholinguistic associative experiment conducted among 78 senior cadets of a military institute aged 20 to 28, with an average age of 24.6 years. Respondents provided free associations to the stimuli "a person's private life and the right to be oneself" and "traditional family norms and traditions," which were then processed using a reflective thematic analysis procedure. The results showed that ideas about privacy and family norms are key conceptual frameworks through which sexual diversity is understood in the Ukrainian military environment. The male group is dominated by an orientation towards discipline, social order and heteronormative family models, combined with an expectation of limited public visibility of LGBT people. This configuration of attitudes corresponds to a model of conditional inclusion, where the right to diversity is recognised mainly in the private sphere. In the women's group, associations related to acceptance, emotional support, respect for individual choice, and variability of family forms are more frequently recorded, indicating the psychological potential to recognise the right to independence, control, and inviolability of personal choice in the sexual sphere. The study found that the inclusion of LGBT people in the Armed Forces of Ukraine largely depends on the informal cultural perceptions of Ukrainians, and not only on official non-discrimination policies. Tolerance for sexual diversity in the minds of Ukrainian cadets is fragmented and manifests itself mainly at the level of individual rights, but is significantly narrowed in the sphere of socially significant norms. At the same time, the presence of an orientation towards respect, mutual understanding and psychological support indicates resources for the development of an inclusive climate. The practical value of the work lies in the fact that the development of a culture of respect for diversity and inclusion of LGBT people strengthens trust, cohesion and effective interaction in military units

✦ **Keywords:** sexual diversity; associative experiment; gender differences; armed forces; personal autonomy; privacy

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 120-131
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Сайт журналу: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 159.923:355
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-118-128

Модель розвитку та зміцнення резильєнтності особистості військовослужбовця морської піхоти Збройних Сил України за допомогою копінг-стратегій

Лариса Чернобай*

Ад'юнкт
Національний університет оборони України
03049, просп. Повітряних Сил, 28, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0001-9301-1195

✦ **Анотація.** Актуальність роботи обумовлена необхідністю перегляду класичних парадигм збереження психічного здоров'я комбатантів у контексті радикальних змін екології бойового стресу, викликаних повномасштабною агресією Росії, масованим використанням новітніх засобів ураження та хронічним алостатичним навантаженням. Мета дослідження – емпірично дослідити трансформацію структурно-рівневих характеристик психічної резильєнтності та репертуару копінг-стратегій військовослужбовців морської піхоти Збройних Сил України під впливом високоінтенсивних бойових дій, а також розробити й теоретично та математично обґрунтувати комплексну структурно-функціональну модель оптимізації долаючої поведінки. Дослідження базувалося на чіткому методологічному дизайні і серії послідовних крос-секційних (поперечних) зрізів (2020-2024 роки). Емпіричну базу склали військовослужбовці підрозділів морської піхоти Збройних Сил України: констатувальний зріз умов позиційної війни (2020-2021, n = 115) та розширений зріз періоду повномасштабного вторгнення (2023-2024, n = 120). У дослідженні застосовано комплекс сучасних психодіагностичних методик в українських адаптаціях: «Опитувальник стилю саморегуляції поведінки» (SRQ), «Локатор Великої п'ятірки», методики діагностики копінг-стратегій E. Heim та R.S. Lazarus & S. Folkman, тест життєстійкості S.R. Maddi, шкалу резильєнтності CD-RISC-10 та шкалу оцінки духовного здоров'я SHAS. Статистична обробка (IBM SPSS Statistics) включала дисперсійний аналіз, H-критерій Краскала-Волліса, кореляційний аналіз Спірмена та множинну лінійну регресію. На матеріалі первинного зрізу (2020-2021) математично доведено, що репертуар копінг-стратегій (насамперед автономне планування та позитивна переоцінка) виступає потужним предиктором, який пояснює 54 % дисперсії загального рівня психічної резильєнтності індивіда. Натомість, порівняльний аналіз розширеного зрізу виявив зниження Інтегрального показника психічної резильєнтності під впливом повномасштабної війни. Зафіксовано зростання рівня нейротизму, виникнення феномену «когнітивного звуження» зі зниженням здатності до довгострокового автономного планування та масивний компенсаторний перехід до стратегій емоційного дистанціювання і пошуку соціальної підтримки (колективної резильєнтності). На основі ідентифікованих емпіричних дефіцитів розроблено авторську 4-блокову (цільовий, діагностичний, змістово-формувальний, результативно-критеріальний) структурно-функціональну модель розвитку резильєнтності

✦ **Ключові слова:** життєстійкість; психологічна готовність; бойовий стрес; психічне здоров'я; повномасштабна війна

Приклад цитування::
Chernobai, L. (2026). A model for the development and enhancement of psychological resilience in Marine Corps service personnel of the Armed Forces of Ukraine through coping strategies. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 118-128. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-118-128.

Історія статті: Отримано: 04.11.2025; Доопрацьовано: 05.03.2026; 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 фундаментально трансформувала оперативно-тактичну, екзистенційну та психологічну реальність функціонування підрозділів Збройних Сил України (ЗСУ). Екологія сучасного бойового стресу характеризується екстремальним рівнем вітальної загрози, що генерується масованим застосуванням інноваційних полісередовищних засобів ураження – ударних безпілотних систем (FPV-дронів), керованих авіаційних бомб, важкої артилерії та іншого високоточного озброєння. Специфіка бойового шляху сучасної піхоти зумовлює масивний, безперервний тиск на когнітивні та емоційні ресурси військовослужбовців, що вимагає інноваційних підходів до підтримки їхньої ментальної готовності. У цих безпрецедентних умовах військовослужбовці елітних підрозділів, зокрема підрозділів морської піхоти, стикаються з граничним алостатичним навантаженням. Хронічна депривація базових фізіологічних потреб (розлади сну, порушення температурного комфорту, нерегулярне харчування) та масоване отримання мінно-вибухових травм пришвидшують перманентне виснаження адаптаційних ресурсів центральної нервової системи, фізіологічна ціна збереження яких є надзвичайно високою. Як зазначали O. Hukovskyy *et al.* (2024), бойовий шлях сучасного українського воїна супроводжується безперервним виснаженням ментальної готовності, що вимагає системного перегляду підходів до збереження психічного здоров'я на всіх етапах служби. Своєю чергою, A. Karachevskyy (2023) наголошено, що надання психологічної та психіатричної допомоги військовослужбовцям в умовах активних бойових дій стикається з нестачею уніфікованих протоколів, здатних ефективно купірувати наслідки акумулятивного травматичного досвіду.

Сучасний науковий дискурс розглядає психологічну резильєнтність не просто як статичну рису характеру чи вроджену здатність витримувати стрес, а як динамічний інтегративний феномен, що охоплює нейрокогнітивні, емоційні та екзистенційні рівні адаптації. У дослідженні M. Bocharov *et al.* (2023) доведено, що фізіологічна ціна діяльності офіцерів Сил Оборони України в умовах гіперстресу має пряму кореляцію з розвитком серцево-судинних та психосоматичних розладів, що робить проблему алостатичного навантаження центральною мішенню для психологічних інтервенцій. Особливої актуальності набувають висновки V.V. Stasiuk & R. Seheida (2025), які дослідили специфіку впливу бойових стрес-факторів безпосередньо на психологічну готовність штурмових підрозділів. Вчені акцентували увагу на тому, що масивне сенсорне виснаження та постійне перебування в зоні ураження ворожої артилерії руйнують класичні патерни стресостійкості, вимагаючи формування нових компенсаторних механізмів виживання. Досліджуючи ці механізми, L. Oviedo *et al.* (2022) та J. Kovalenko (2024) у своїх емпіричних роботах виявили, що саме конструктивні стратегії долання виступають критичними предикторами збереження особистісної цілісності як серед комбатантів, так і серед цивільного населення, яке зазнало впливу жорстокості російсько-української війни. Вагомим у контексті військової психології є доробок O. Kokun *et al.* (2022) та O. Kokun (2023). Їхні масштабні лонгітюдні дослідження реактивності військовослужбовців на стрес перед ротацією в зону бойових дій та вивчення ресурсів особистісного зростання стали концептуальним підґрунтям для валідизації психодіагностичного інструментарію в умовах ЗСУ. Окремий напрямок наукового пошуку репрезентують роботи O. Chykhantsova & A. Denchyk (2024), які довели наявність тісного зв'язку між резильєнтністю українських військових та їхніми актуальними особистісними здатностями, підкреслюючи значущість диспозиційного фактору в процесі адаптації. Водночас N. Makarchuk *et al.* (2024) наголошували на об'єктивній потребі розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, які б враховували унікальний, не стандартизований бойовий досвід різних підрозділів. Важливим доповненням до цього є розробки N.V. Rodina *et al.* (2022) щодо шкал оцінки копінг-поведінки в ситуаціях екзистенційної небезпеки, а також дослідження R. Zueger *et al.* (2023), які емпірично підтвердили ефективність впровадження програм тьюторства та тренінгів резильєнтності на ранніх етапах підготовки військових кадрів.

Попри методологічну довершеність українських розробок, динаміка та характер повномасштабної війни вимагають створення вузькоспеціалізованої інтегративної моделі саме для підрозділів морської піхоти, специфіка яких передбачає ведення високоінтенсивних штурмових та амфібійних дій. Сучасна підготовка військовослужбовців стикається з емпірично зафіксованим феноменом «когнітивного звуження» у комбатантів, що унеможливлює використання складних когнітивних конструкцій безпосередньо під час гострого стресу. Зважаючи на багатовимірну, полісемантичну природу феномену психічної резильєнтності, виникає нагальна необхідність у розробці авторської структурно-функціональної моделі, яка ініціюється з автоматизованих навичок соматичної стабілізації, а вже потім переходить до глибокого когнітивного рефреймінгу та екзистенційного смислотворення. Метою дослідження було вивчення динаміки психічної резильєнтності та копінг-стратегій військовослужбовців морської піхоти ЗСУ в умовах високоінтенсивних бойових дій і розробка комплексної моделі оптимізації долаючої поведінки. Для реалізації вказаної мети було сформульовано низку дослідницьких завдань. По-перше, здійснити теоретико-методологічний аналіз сучасного наукового дискурсу щодо проблеми формування психічної резильєнтності комбатантів та систематизувати підходи до оцінки долаючої поведінки в умовах перманентної екзистенційної загрози. По-друге, розробити та реалізувати програму емпіричного дослідження для отримання

достовірних даних щодо структурно-рівневих характеристик стійкості та домінуючих копінг-стратегій особового складу в різні періоди бойових дій. По-третє, використовуючи методи багатовимірного статистичного аналізу, виявити детермінаційні та каузальні зв'язки між вибором копінг-стратегій та загальним рівнем адаптаційного потенціалу і життєстійкості індивіда.

✦ Матеріали та методи

Процес концептуалізації та емпіричної верифікації психологічних механізмів розвитку психічної резильєнтності військовослужбовців в умовах ведення високоінтенсивних бойових дій вимагає застосування суворого, математично та теоретично вивіреного методологічного дизайну. Такий дизайн розроблено з метою забезпечення високого рівня екологічної валідності, надійності та репрезентативності одержаних наукових результатів. Науково-дослідна програма була реалізована шляхом здійснення серії послідовних крос-секційних (поперечних) зрізів у період 2020-2024 років, що дозволило охопити як констатувальний зріз умов позиційної війни (Операція об'єднаних сил (ООС)), так і розширений зріз періоду повномасштабного збройного вторгнення. Критеріями включення до вибірки виступали: приналежність до підрозділів морської піхоти ЗСУ, специфіка діяльності яких передбачає виконання завдань в екстремальних умовах полісередовищності. Перший констатувальний етап (2020-2021 роки) охопив 115 військовослужбовців з різним досвідом перебування на лінії зіткнення. Другий розширений етап (2023-2024 роки) залучив 120 військовослужбовців, 100 % з яких мали безпосередній досвід високоінтенсивних боїв. Задля уникнення впливу гострої симпато-адреналової гіперактивації на бланкове тестування, процедура проводилася виключно у періоди тимчасового відведення підрозділів із зони бойових дій на етапи відновлення. Дослідження проводилося у суворій відповідності до міжнародних етичних стандартів наукового пошуку. Усі етапи психологічного та психометричного вивчення військовослужбовців відповідали етичним принципам Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації (WMA, 2024). Кожному військовослужбовцю-учаснику було гарантовано дотримання абсолютної конфіденційності інформації особистого характеру, повагу до його гідності, недоторканності та автономії. Процедура тестування була виключно добровільною, відбувалася після отримання інформованої згоди респондентів, а отримані результати використовувалися організаторами лише в узагальненому, знеособленому вигляді з науково-дослідною та психопрофілактичною метою. Додатково процедура бланкового тестування проводилася виключно у періоди тимчасового відведення підрозділів із зони бойових дій на етапи відновлення або бойового злагодження. З психофізіологічної точки зору це дозволило уникнути спотворення результатів гострою симпато-адреналовою гіперактивацією та зберегти екологічну валідність вимірювань.

У дослідженні застосовано комплекс психодіагностичних методик та міжнародних шкал в українських адаптаціях. Операціоналізація феномену резильєнтності здійснювалася через її декомпозицію на п'ять базових компонентів. Вивчення регулятивного компонента, що детермінує здатність до автономного управління поведінкою, здійснювалося із застосуванням «Опитувальника стилю саморегуляції поведінки» (SRQ) в українській адаптації M.V. Yatsiuk (2023). Оцінка особистісних диспозицій базувалася на використанні експрес-опитувальника «Локатор Великої п'ятірки», валідизованого у контексті сучасного психологічного оцінювання D.K. Korolyov (2019). Для багатовимірної діагностики репертуару долаючої поведінки було використано класичні інструменти вимірювання копінг-стратегій, зокрема транзактну методику оцінки поведінкових зусиль R.S. Lazarus & S. Folkman (1984) в стандартизованому перекладі, а також адаптована Методика діагностики копінг-стратегій E. Heim (1988).

Найбільш об'ємний блок дослідження духовно-екзистенційного виміру психічної стійкості комбатантів складався із синергії кількох шкал. Базова здатність індивіда до пружного відновлення вимірювалася шкалою резильєнтності CD-RISC-10 K.M. Connor & J.R. Davidson (2003) доповненою тестом життєстійкості S.R. Maddi (2002). Для забезпечення цілісної картини ціннісно-смислової інтеграції особистості під час ведення інтенсивних бойових дій застосовувалася шкала оцінки духовного здоров'я (SHAS) в україномовній адаптації O. Lazorko (2021). Для обробки масивів емпіричних даних використовувалося спеціалізоване програмне забезпечення IBM SPSS Statistics 20.00. Перевірка на нормальність розподілу здійснювалася за критерієм Шапіро-Вілка, а оцінка гомогенності (однорідності) дисперсій – за допомогою критерію Левена. Для порівняння середніх значень незалежних вибірок застосовувався параметричний однофакторний дисперсійний аналіз із критерієм Тьюкі та непараметричний H-критерій Краскала-Волліса з U-критерієм Манна-Вітні. Каузальні зв'язки встановлювалися за допомогою кореляційного аналізу Спірмена та множинного лінійного регресійного аналізу. Задля мінімізації ймовірності помилки першого роду та підтвердження високої достовірності результатів, пороговий рівень статистичної значущості для ключових регресійних моделей та кореляцій було встановлено на рівні $p \leq 0{,}001$. Для зведення результатів усіх п'яти різношкальних вимірів (регулятивного, особистісного, емоційно-когнітивного, поведінкового та духовно-екзистенційного) до єдиного математичного знаменника було імплементовано проміжну процедуру математичної стандартизації первинних балів. Надалі отримані стандартизовані оцінки були пропорційно трансформовані у єдину, зручну для інтерпретації 3-бальну шкалу. Це дозволило розрахувати коректний інтегральний показник психічної резильєнтності (ІПР), де значення інтерпретуються в

континуумі від 1 (критичний дефіцит) до 3 (оптимальний рівень стійкості).

✦ Результати та обговорення

Дослідження охопило два значущі хронологічні зрізи, які дозволяють прослідкувати вплив екології бойового стресу на розвиток резильєнтності. У межах першого констатувального експерименту (2020-2021 роки) метою якого визначалося отримання масиву вихідних емпіричних даних щодо структурно-рівневих характеристик психічної резильєнтності та домінуючих копінг-стратегій особового складу в умовах позиційної війни низької інтенсивності (ООС) було обстежено 115 військовослужбовців морської піхоти. Диференціація вибірки за статусно-посадовими категоріями забезпечила необхідну репрезентативність: 28 осіб (24,34 %) становили офіцери, 32 особи (27,82 %) – військовослужбовці за контрактом, та 55 осіб (47,82 %) – військовослужбовці строкової служби. Категорія строковиків розглядалася як науково валідна аналогова група для сучасних рекрутів віком 18-25 років, які проходять базову загальновійськову підготовку. На цьому етапі 28,57 % офіцерів, 12,50 % контрактників та 100,00 % строковиків не мали безпосереднього бойового досвіду перебування на лінії зіткнення. З огляду на кардинальну зміну оперативно-тактичної, соціальної та екзистенційної реальності, зумовлену початком повномасштабного вторгнення, виникла об'єктивна необхідність розширення методологічних меж дослідження. У 2023-2024 роках було організовано та реалізовано додатковий, розширений емпіричний зріз, спрямований на аналіз механізмів виживання особистості в умовах граничного алостатичного навантаження. До участі у цьому зрізі було залучено 120 військовослужбовців іншого підрозділу морської піхоти: 50 офіцерів (41,67 %) та 70 осіб рядового і сержантського складу (58,33 %). Критично важливою методологічною умовою стало те, що 100 % поточної експериментальної вибірки мали безпосередній досвід високоінтенсивних боїв, причому абсолютна більшість (84,00 % офіцерів та 82,86 % рядового складу) мали безперервний бойовий досвід тривалістю понад 12 місяців. Процедура тестування проводилася виключно у періоди тимчасового відведення підрозділів із зони бойових дій на етап відновлення. Це дозволило уникнути спотворення результатів гострою симпато-адреналовою гіперактивацією та зафіксувати глибинні, істинні зміни у структурі психологічних диспозицій та продромальні симптоми кумулятивної бойової втоми. З метою визначення ключових каузальних зв'язків між специфічним репертуаром копінг-поведінки комбатанта та його загальним рівнем стійкості, на масиві даних констатувального зрізу (період ООС, n = 115) було застосовано кореляційний аналіз та множинну лінійну регресію (Таблиця 1).

Таблиця 1. *Матриця інтеркореляцій ключових компонентів психічної резильєнтності (за даними зрізу 2020-2021 років)*

Предикторна змінна 1	Цільова змінна 2	Коефіцієнт Спірмена (r_s)	Рівень значущості (p)
Планування (субшкала SRQ)	Загальна резильєнтність (CD-RISC-10)	0,62	≤0,001
Позитивна переоцінка	Самоактуалізація (SHAS)	0,55	≤0,001
Втеча-уникнення	Загальна резильєнтність (CD-RISC-10)	-0,59	≤0,001
Втеча-уникнення	Нейротизм («Локатор Великої п'ятірки»)	0,61	≤0,001
Конфронтативний копінг	Самореалізація (SHAS)	-0,48	≤0,05

Джерело: *розроблено автором*

Встановлені високозначущі кореляційні зв'язки доводять когерентність механізмів адаптації. Високий рівень внутрішнього когнітивного структурування, «Планування» за M.V. Yatsiuk (2023), позитивно детермінує здатність до пружного відновлення (CD-RISC-10) (r = 0,62). Синергія «Позитивної переоцінки» та екзистенційної «Самоактуалізації» підтверджує єдність процесів когнітивного рефреймінгу та смислотворення (r_s = 0,55). Водночас виявлено жорсткий негативний зв'язок між стратегією уникнення та загальною резильєнтністю (r_s = -0,59), що математично ілюструє механізм психологічної дезадаптації. Для математичного доведення прогностичної ваги кожної стратегії у формуванні загальної стійкості було застосовано множинний лінійний регресійний аналіз (покроковий метод). Залежною змінною виступав загальний індекс резильєнтності (Таблиця 2).

Таблиця 2. *Результати множинної лінійної регресії предикторів психічної резильєнтності (за даними зрізу 2020-2021 років)*

Незалежні змінні (предиктори)	Стандартизований β-коефіцієнт	Значення t-критерію	Рівень значущості (p)
Планування (стиль саморегуляції)	0,41	4,85	≤0,001
Позитивна переоцінка	0,35	4,12	≤0,001
Дистанціювання та втеча-уникнення	-0,38	-4,56	≤0,001

Джерело: *розроблено автором*

Сформована регресійна модель виявилася високозначущою $R^2 = 0,54$ (скоригований $R^2 = 0,52$; $F = 43,43$; $p \leq 0,001$). Вона доводить гіпотезу дослідження: 54 % дисперсії інтегрального рівня резильєнтності у вибірці морських піхотинців пояснюється виключно специфікою обраного ними репертуару копінг-стратегій. Найбільший конструктивний внесок роблять здатність до автономного планування ($\beta = 0,41$) та позитивна переоцінка травматичного досвіду ($\beta = 0,35$). Глибокий теоретичний та математичний аналіз масиву емпіричних даних констатувального зрізу засвідчив наявність значущих структурних відмінностей у психологічній архітектоніці резильєнтності залежно від статусу та віку військовослужбовців. Дослідження особистісного компонента за шкалами методики «Локатор Великої п'ятірки» виявило феноменально високий рівень «Сумлінності» серед офіцерського корпусу: 96,4 % продемонстрували найвищий рівень розвитку цього фактору. З точки зору військової психології стресу, цей показник детермінує здатність до безперервного когнітивного структурування алгоритмів бойової діяльності та жорсткого дотримання протоколів безпеки. У синергетичному поєднанні з низьким та середнім рівнем Нейротизму (лише 7,1 % офіцерів мали високий показник тривожності), така диспозиційна матриця гарантувала високу холоднокровність та раціональність управлінських рішень. Натомість, наявність високого рівня нейротизму у військовослужбовців строкової служби (16,4 %) пояснювалася кумулятивним ефектом первинної невротизації від зіткнення з жорсткими армійськими стресорами.

Аналіз регулятивного компонента підтвердив пряму каузальну залежність між диспозиційною сумлінністю та навичками автономного управління поведінкою. За субшкалою «Планування» 64,3 % офіцерів продемонстрували високий рівень зрілості цілепокладання, тоді як показники строковиків були суттєво нижчими (36,4 % високого рівня). Розрив зафіксовано і за субшкалою «Оцінка результатів»: 60,7 % офіцерів мають високий рівень проти лише 21,8 % у строковиків, причому 32,7 % останніх перебувають на критично низькому рівні. Цей масив емпіричних даних статистично доводить нейробіологічну гіпотезу про незавершеність структурного дозрівання та мієлінізації префронтальної кори головного мозку у віковій групі 18-25 років (етап дорослого життя). Відповідно, низька здатність до рефлексії та гальмування афектів у рекрутів зумовлює їхню об'єктивну потребу в екстернальному управлінні та деталізованих алгоритмах під час базової підготовки. Дослідження емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів долаючої поведінки виявило, що у всіх трьох групах переважають «відносно продуктивні» копінги (50,0 % у офіцерів, 68,7 % у контрактників, 69,1 % у строковиків). Це свідчить про те, що в умовах військового середовища ідеальні «продуктивні» моделі часто стають енергетично недосяжними, і індивіди вдаються до компенсаторних механізмів. За моделлю R.S. Lazarus & S. Folkman (1984), 25,0 % офіцерів та 40,6 % контрактників демонстрували високу напруженість проблемно-орієнтованої стратегії «Планування вирішення проблеми». Строковики ж були орієнтовані на стратегію «Пошук соціальної підтримки» (80,0 % середнього рівня) та захисне «Дистанціювання» (76,4 % середнього рівня) як спробу дереалізації від травматичних обставин. Дослідження екзистенційного виміру за Шкалою резильєнтності CD-RISC-10 засвідчило, що 64,3 % офіцерів та 50,0 % військовослужбовців за контрактом впевнено демонстрували високий рівень загальної здатності до пружного відновлення. За Тестом життєстійкості S.R. Maddi (2002) високий рівень «Залученості» (82,1 % у офіцерів) виступав каталізатором переходу до активної суб'єктної позиції «автора життя». SHAS 50,0 % офіцерів досягли високого рівня самореалізації, що функціонувало як найпотужніший внутрішній запобіжник від дезінтеграції особистості. Оскільки регресійний аналіз засвідчив критичну значущість стратегій планування та переоцінки для збереження боєздатності, наступним завданням стало дослідження стану цих механізмів в умовах граничного алостатичного навантаження повномасштабної війни. Розширений емпіричний зріз (2023-2024, $n = 120$) виявив системну, математично підтверджену тенденцію до зниження вищих виконавчих функцій та екстремальної ентропії полісередовищного бою (Рис. 1).

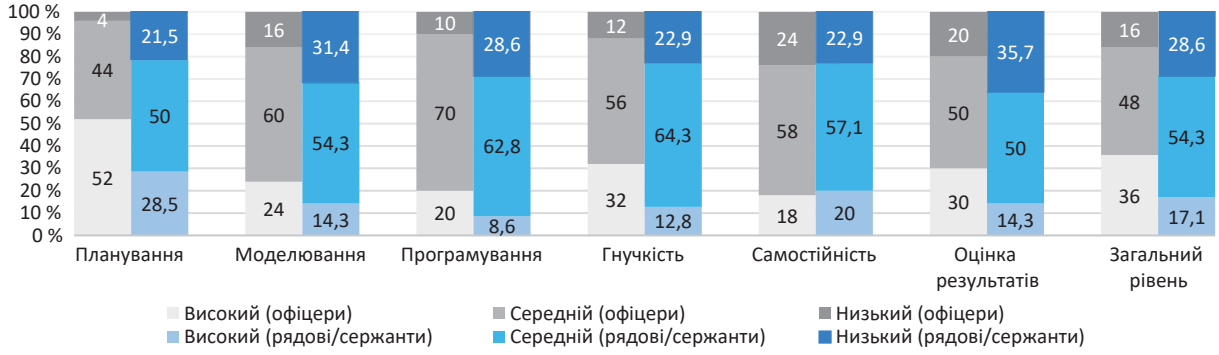

Рисунок 1. *Розподіл військовослужбовців за рівнями розвиненості регулятивного компонента (зріз 2023-2024 років)*

Джерело: *розроблено автором*

Дисперсійний аналіз підтверджує зниження показників автономного когнітивного структурування діяльності. За субшкалою «Планування» відсоток осіб із високим рівнем серед офіцерів знизився з 64,3 % (у період ООС) до 52,0 %. У рядового складу зниження – до 28,5 % високого та зростання до 21,5 % низького рівня. Цей емпіричний факт підтверджує феномен «когнітивного звуження»: в умовах непередбачуваних артилерійських обстрілів мозок військовослужбовця відмовляється від макропланування, редукуючи горизонт передбачення до найближчих годин задля збереження фізіологічного ресурсу. Рисунок 2 показує, як різні аспекти особистісної та духовної резильєнтності змінюються в умовах високої стресової ситуації.

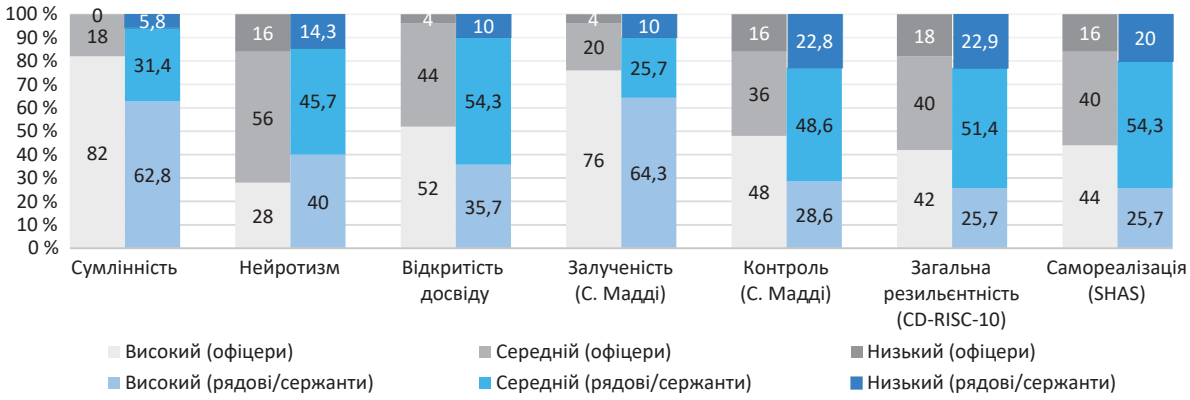

Рисунок 2. *Розподіл військовослужбовців за рівнями розвиненості особистісного та духовно-екзистенційних компонентів (зріз 2023-2024 років)*

Джерело: *розроблено автором*

Аналіз особистісного компонента виявив стрибок показників за шкалою «Нейротизм». Якщо у мирний час високу емоційну нестабільність мали лише 7,1 % офіцерів, то в умовах повномасштабної війни вона зросла до 28,0 % у офіцерів та 40,0 % серед рядового складу. Згідно з концепцією алостатичного навантаження, це є біологічно адекватною реакцією травмованої нервової системи на хронічну симпато-адреналову гіперактивацію, а не свідченням особистісної деградації. Водночас офіцерам вдається зберігати високий рівень «Сумлінності» (82,0 %), що функціонує як дисциплінарний екзоскелет, утримуючи управління підрозділом. Екзистенційний профіль демонструє суттєву трансформацію. Спостерігається падіння шкали «Контроль» за тестом S.R. Maddi (2002) (до 28,6 % високого рівня у рядових), що є раціональним відображенням неконтрольованості макрозагроз. Проте високий рівень «Залученості» (76,0 % в офіцерів) та духовної «Самореалізації» (44,0 %) компенсує цю втрату. Наявність вищого екзистенційного сенсу боротьби діє як захист від моральної травми та дозволяє інтегрувати біль від втрат у героїчний наратив. Рисунок 3 демонструє інтенсивність поведінкових копінг-стратегій за методикою R.S. Lazarus & S. Folkman (1984).

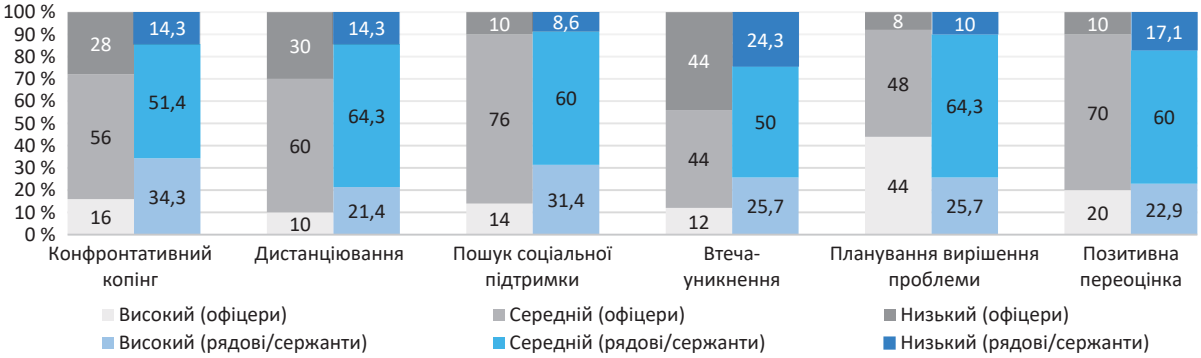

Рисунок 3. *Рівні напруженості поведінкових копінг-стратегій (зріз 2023-2024 років)*

Джерело: *розроблено автором за методикою R.S. Lazarus & S. Folkman (1984)*

Аналіз транзактної моделі R.S. Lazarus & S. Folkman (1984) підтверджує об'єктивне зниження використання проблемно-орієнтованої стратегії «Планування вирішення проблеми». Замість інструментального контролю над об'єктивно неконтрольованими стресорами, рядовий склад вдається до амбівалентної комбінації: зростання «Конфронтативного копінгу» (34,3 % високого рівня) та макростратегії «Пошук соціальної

підтримки» (31,4 % високого, 60,0 % середнього). Зростання пошуку соціальної підтримки доводить еволюційний перехід від індивідуального виживання до колективної резильєнтності (бойового братерства). За методикою E. Heim (1988) фіксується тривожне зростання непродуктивних емоційних копінгів (до 35,7 % у рядових), таких як пригнічення емоцій або дисоціація, що стають тимчасовим, але руйнівним щитом від травмуючої реальності (Рис. 4). Для об'єктивної оцінки загальної стійкості комбатантів отримані стандартизовані результати були пропорційно представлені за 3-бальною шкалою, де значення інтерпретуються в від 1 (критичний дефіцит) до 3 (оптимальний рівень стійкості). Це дозволило розрахувати коректний ІПР (Таблиця 3).

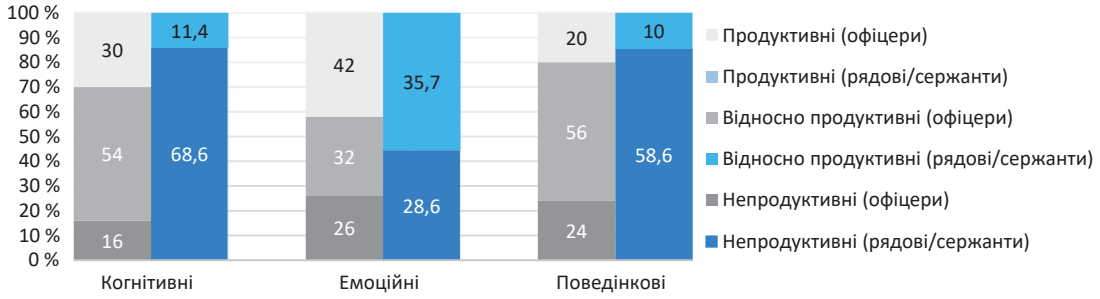

Рисунок 4. *Рівень адаптивності копінг-стратегій (зріз 2023-2024 років)*
Джерело: *розроблено автором за методикою E. Heim (1988)*

Таблиця 4. *ІПР військовослужбовців морської піхоти*

Структурний компонент	Офіцери (2020-2021)	Офіцери (2023-2024)	Рядові/сержанти (2020-2021)	Рядові/сержанти (2023-2024)
Регулятивний (SRQ)	2,54	2,15	2,13	1,95
Особистісний («Локатор Великої п'ятірки»)	2,61	2,25	2,33	2,05
Емоційно-когнітивний (E. Heim)	2,38	2,10	2,36	2,01
Поведінковий (R.S. Lazarus & S. Folkman)	2,25	2,05	2,06	1,98
Духовний (CD-RISC, SHAS)	2,58	2,58	2,25	2,25
ІПР	2,47	2,22	2,22	2,04

Примітка: *для забезпечення статистичної коректності порівняльного аналізу, базові показники рядового/сержантського складу за період ООС розраховано як середньозважене значення узагальненої вибірки військовослужбовців за контрактом*
Джерело: *розроблено автором*

Математичний аналіз ІПР достовірно констатує системне зниження психічної резильєнтності внаслідок екстремальної інтенсифікації бойових дій. Інтегральний показник офіцерів знизився з оптимального рівня 2,47 до 2,22. Показник рядового складу знизився до межі 2,04, що наближається до високого рівня дезадаптації. Водночас духовно-екзистенційний компонент в офіцерів зберігся на стабільно високому рівні (2,58), що підтверджує тезу про невичерпність ціннісно-смислового ресурсу в умовах, коли біологічні можливості організму підходять до абсолютної межі. Отримані під час послідовних крос-секційних зрізів 2020-2024 років емпіричні дані щодо глибокої трансформації копінг-поведінки комбатантів потребують розгорнутої екзистенційної та теоретичної ревізії у контексті співставлення із класичними парадигмами психології стресу. Фундаментальною теоретичною базою для аналізу механізмів долання традиційно слугує транзактна багатокомпонентна модель R.S. Lazarus & S. Folkman (1984), яка дихотомічно поділила поведінкові зусилля на проблемно-орієнтовані (спрямовані на інструментальне усунення стресора) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на регуляцію внутрішнього дистресу). Згідно з класичними уявленнями, що активно підтримувалися у працях C.S. Carver *et al.* (1989) та J.D.A. Parker & N.S. Endler (1992), активне, пряме розв'язання проблеми вважається найбільш адаптивним, «зрілим» підходом. Проте, результати даного емпіричного дослідження демонструють, що пряма, некритична екстраполяція транзактної моделі на специфіку бойової діяльності морської піхоти в умовах повномасштабної війни на виснаження є методологічно обмеженою. В умовах багатогодинного артилерійського обстрілу або масованих атак безпілотними системами зовнішній макростресор є об'єктивно абсолютно неконтрольованим з боку ізольованого піхотинця. Відповідно, використання стратегії «планування вирішення проблеми» виявляється фізично та тактично неможливим. Це пояснює емпірично зафіксоване значне зниження показників за цією когнітивною шкалою.

У цьому контексті ті стратегії, які стигматизують як дезадаптивні (наприклад, жорстке емоційне дистанціювання, тимчасове пригнічення афекту або епізодична дереалізація), безпосередньо в епіцентрі бою набувають критично важливої компенсаторної функції. Вони виступають єдино можливими, фізіологічно доступними

захисними механізмами, що запобігають незворотному психотичному розпаду особистості під колосальним вітальним тиском. Це спостереження знаходить концептуальне підтвердження у висновках A.G. Billings & R.H. Moos (1984), які довели, що фокусування на емоціях та поведінкове уникнення можуть виступати дієвими життєзберігаючими механізмами за умов масивних, непідконтрольних суб'єкту травм. Адаптивність копінг-стратегії у сучасному бою вимірюється не здатністю досягти емоційного катарсису, а виключно здатністю законсервувати залишки енергії для забезпечення базового біологічного виживання та функціональної боєздатності. Дана енергетична парадигма виживання найбільш повно пояснюється через призму ресурсно-салютогенетичної парадигми та теорії збереження ресурсів S.E. Hobfoll (1989). Згідно з цією концепцією, в умовах інтенсивного перманентного дистресу люди інстинктивно прагнуть мінімізувати втрати ресурсів. Дослідження емпірично довело, що перебування комбатантів у зоні вітальної загрози понад 12 місяців поспіль без глибокої ротації неминуче запускає «спіраль втрат». Адаптаційні ресурси центральної нервової системи виснажуються в рази швидше, ніж можуть бути відновлені у коротких перервах між активними бойовими діями. Це прямо проявляється у зафіксованому зростанні рівня нейротизму. Порівнюючи отримані дані з моделлю резильєнтної реінтеграції G.E. Richardson *et al.* (1990), яка описав процес поетапного реагування на несподівані «життєві розриви» та подальше посттравматичне зростання, слід вказати на її обмеженість для військового середовища. Модель G.E. Richardson *et al.* концептуалізував стрес переважно як одноразову, епізодичну подію. Проте суворі умови полісередовищної війни є станом хронічного алостатичного навантаження, де базовий фізіологічний гомеостаз є практично недосяжним протягом багатьох місяців. У такій ситуації більш релевантним виявляється салютогенетичний підхід A. Antonovsky (1979), який акцентував увагу на пошуку джерел здоров'я та здатності суб'єкта до осмисленості власного буття навіть у гранично патогенному, смертоносному середовищі. Це безпосередньо знаходить своє підтвердження у результатах проведеного дослідження: високий показник «Залученості» та екзистенційної «Самореалізації» у досвідчених офіцерів функціонує як найпотужніший внутрішній антидот проти розвитку моральної травми. Отримані результати тісно корелюють з лонгітюдними дослідженнями P.T. Bartone (1999), який довів виняткову захисну роль диспозиційної життєстійкості у військових підрозділах, що запобігає розгортанню бойових психозів.

Розглядаючи комплексну нейробіологічну та психосоціальну модель резильєнтності S.M. Southwick & D.S. Charney (2018), проведене дослідження узгоджується з визначенням 10 ключових предикторів стійкості (таких як реалістичний оптимізм, наявність морального компаса та міцна соціальна підтримка). Проте зазначена модель має переважно дескриптивний (описовий) характер, ідеально репрезентуючи психологічний профіль уже сформованої, зрілої особистості ветерана. В умовах поточного комплектування ЗСУ, де домінує масивний призов, існує гостра, об'єктивна необхідність у процесуальних, дидактичних інструментах – покрокових алгоритмах формування цих якостей у межах обмеженого часу підготовку. Професійна діяльність морського піхотинця супроводжується макрофактором «активної ворожої інтенції» – наявністю інтелектуально та технологічно рівного противника, єдиною метою якого є фізичне знищення суб'єкта. Модель психологічної готовності V.V. Stasiuk & R. Seheida (2025), що охоплює здатність до вольових зусиль та військове братерство, довела свою високу ефективність для кадрових офіцерів, але вимагає оперативної адаптації та операціоналізації конкретних поведінкових індикаторів для мобілізованого рядового складу в умовах війни. Проведений аналіз на відповідність застосування класичних теорій в суворих реаліях повномасштабної війни обґрунтував гостру необхідність розробки інноваційного інструментарію. Спираючись проведений аналіз та результати дослідження, була розроблена 4-блокова «Модель розвитку та зміцнення резильєнтності особистості військовослужбовця морської піхоти» (Рис. 5).

Запропонована авторська структурно-функціональна модель резильєнтності концептуалізована у вигляді чотирьох взаємопов'язаних блоків:

1. Цільовий блок – ключовий вектор системи, що визначає цілеспрямовану трансформацію дезадаптивних реакцій на полісередовищний стрес у сталий резильєнтний профіль на основі ресурсно-салютогенетичного підходу. Він зміщує фокус із патологізації травми на стимулювання механізмів посттравматичного зростання.

2. Діагностичний блок забезпечує інструментальний моніторинг через інтеграцію п'яти вимірів (регулятивного, особистісного, емоційно-когнітивного, поведінкового, духовного-екзистенційного) за допомогою тестів та алгоритмізації розрахунку Інтегрального показника психічної резильєнтності.

3. Змістово-формувальний блок становить терапевтичне ядро моделі і має багаторівневу структуру, що складається з чотирьох модулів. Модуль 1 (психофізіологічна стабілізація): відштовхуючись від гіперактивації мигдалеподібного тіла, інтервенції ініціюються виключно через тілесно-орієнтоване соматичне заземлення (протоколи тактичного дихання, зниження частоти серцевих скорочень) для зняття вітального адреналінового блоку. Модуль 2 (Когнітивний рефреймінг): після регуляції симпато-адреналової реакції застосовуються протоколи когнітивно-поведінкової терапії для подолання «когнітивного звуження» та відновлення навичок мікро-планування. Модуль 3 (поведінкова адаптація): здійснюється трансформація дифузної агресії у бойову асертивність та імплементуються протоколи соціальної взаємопідтримки (iCOVER) для кристалізації бойової згуртованості. Модуль 4 (екзистенційно-

смислова інтеграція): спираючись на логотерапію V. Frankl (2020), забезпечує глибинне осмислення втрат та профілактику моральної травми через формування наративу свідомого воїна-суб'єкта.

4. Результативно-критеріальний блок визначає комплексну систему критеріїв та стратифікує індивідів за трьома рівнями сформованості резильєнтності: оптимальним, сприятливим (потребує соціальної підтримки) та критичним (потребує медико-психологічної евакуації та реабілітації). Вбудований механізм динамічного зворотного зв'язку забезпечує безперервну корекцію програми.

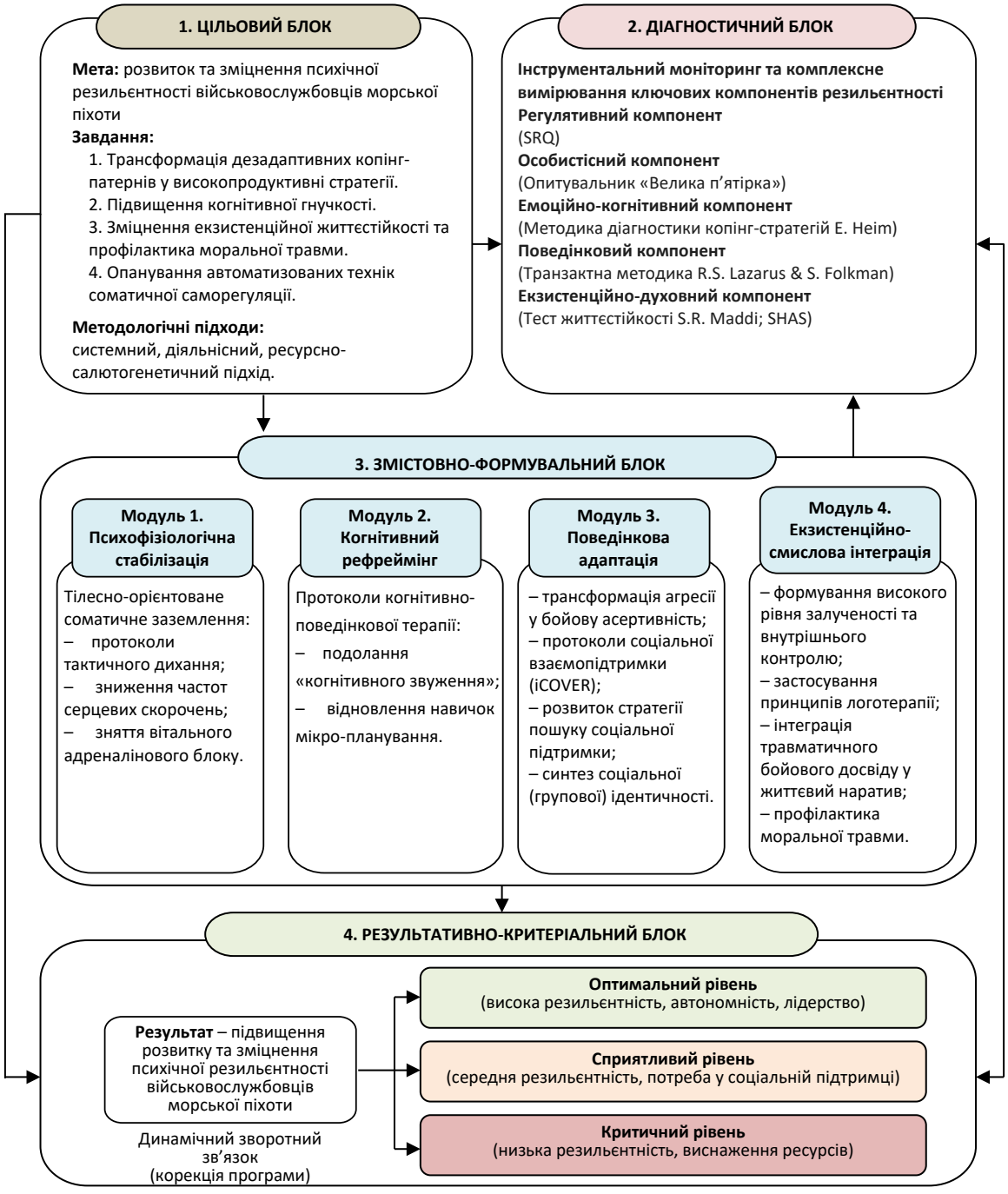

Рисунок 5. *Модель розвитку та зміцнення резильєнтності особистості військовослужбовця морської піхоти ЗСУ за допомогою копінг-стратегій*

***Джерело**: розроблено автором*

Перевага та специфічна релевантність даної 4-блокової моделі для контексту морської піхоти полягає в тому, що вона не ігнорує фізіологічну реальність бойової травми. Вона не намагається здійснювати інтелектуальні чи раціональні інтервенції до моменту відновлення базової нейробіологічної стабільності

(через Модуль 1), що критично відрізняє її від існуючих загальнотеоретичних аналогів та забезпечує високу ефективність впровадження у стислих часових рамках базової загальновійськової підготовки.

✦ Висновки

Висновки дослідження підтвердили важливість розвитку психічної резильєнтності серед військовослужбовців у контексті бойового стресу та його впливу на копінг-стратегії. Зокрема, результати продемонстрували, що здатність до планування та позитивна переоцінка травматичного досвіду є основними чинниками, що сприяють стійкості особистості у війні. Завдяки застосуванню множинного регресійного аналізу на базі первинного зрізу (2020-2021 роки) математично встановлено, що репертуар застосовуваних індивідом продуктивних копінг-стратегій (планування, позитивна переоцінка) виступає потужним предиктором, який обумовлює 54 % дисперсії загального рівня психічної резильєнтності військовослужбовців морської піхоти. Багатовимірний порівняльний аналіз масивів даних констатувального зрізу позиційної війни та розширеного зрізу періоду повномасштабної збройної агресії (2023-2024 роки) засвідчив кардинальну трансформацію екології бойового стресу. Внаслідок хронічного алостатичного навантаження зафіксовано системне зниження ІПР особового складу морської піхоти до рівня 2.04 у рядових комбатантів. Виявлено феноменологію адаптації до гіперстресу: виникнення явища «когнітивного звуження», експоненційне зростання диспозиційного нейротизму та вимушений, біологічно детермінований перехід до стратегій жорсткого емоційного дистанціювання і пошуку макросоціальної підтримки (військового братерства) як компенсаторного механізму виживання при втраті інструментального контролю в умовах масованого застосування артилерії, керованих авіабомб та іншого високоточного озброєння. На основі ідентифікованих емпіричних дефіцитів та нейробіологічних закономірностей розроблено авторську 4-блокову (цільовий, діагностичний, змістово-формувальний, результативно-критеріальний блоки) структурно-функціональну «Модель розвитку та зміцнення резильєнтності особистості військовослужбовця морської піхоти ЗСУ за допомогою копінг-стратегій». Її специфічна релевантність та перевага полягає в анти-лінійній архітектоніці: психологічний вплив ініціюється з відновлення соматичної стабілізації вегетативної нервової системи, з подальшим поетапним переходом до когнітивного рефреймінгу, формування бойової згуртованості та екзистенційно-смислової логотерапії. Подальші дослідження можуть зосередитись на розробці методик підтримки та відновлення психічної резильєнтності в умовах високої інтенсивності бойових дій, включаючи розширення соціальних і психологічних стратегій, які допоможуть зберегти колективну стійкість.

✦ Подяки

Автор висловлює глибоку повагу та щиру вдячність особовому складу підрозділів морської піхоти за сприяння, всебічну організаційну підтримку у проведенні дослідження в екстремальних умовах несення бойової служби, а також за їхній незламний, героїчний внесок у захист територіальної цілісності держави.

✦ Фінансування

Немає.

✦ Конфлікт інтересів

Немає.

✦ Джерела

[1] Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
[2] Bartone, P.T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in army reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72-82. doi: 10.1037/1061-4087.51.2.72.
[3] Billings, A.G., & Moos, R.H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891. doi: 10.1037//0022-3514.46.4.877.
[4] Bocharov, M., Stasiuk, V., Osyodlo, V., Ryzhenko, T., Malanin, V., Chumachenko, D., & Chaikovsky, I. (2023). Assessment of the activities physiological cost of the defense forces officers in Ukraine using miniature ECG device. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10, article number 1239128. doi: 10.3389/fcvm.2023.1239128.
[5] Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi: 10.1037//0022-3514.56.2.267.
[6] Chykhantsova, O., & Denchyk, A. (2024). Specific features of Ukrainian military personnel resilience and its relationship with Actual Capacities. *The Global Psychotherapist*, 4(2), 37-48. doi: 10.52982/lkj231.
[7] Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113.
[8] Frankl, V. (2020). *Man's search for meaning: A psychologist in a concentration camp*. Kharkiv: Family Leisure Club.
[9] Heim, E. (1988). Coping and psychological adaptation: is there appropriate and inappropriate coping? *Psychotherapy, Psychosomatics, Medical Psychology*, 38(1), 8-18.
[10] Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *The American Psychologist*, 44(3), 513-524. doi: 10.1037//0003-066x.44.3.513.

[11] Hukovskyy, O., West, J.C., Morganstein, J.C., Augusterfer, E.F., Benedek, D.M., Boyko, O., Ursano, R.J., & Adler, A.B. (2024). The combat path: Sustaining mental readiness in Ukrainian soldiers. *Parameters*, 54(2). doi: 10.55540/0031-1723.3285.
[12] Karachevskyy, A. (2023). Mental health care for Ukrainian military personnel during the war. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 8(1). doi: 10.26766/PMGP.V8I1.416.
[13] Kokun, O. (2023). The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*, 58(5), 407-414. doi: 10.1002/ijop.12915.
[14] Kokun, O., Pischko, I., & Lozinska, N. (2022). Military personnel's stress reactivity during pre-deployment in a war zone. *Psychology, Health & Medicine*, 28(8), 2341-2352. doi: 10.1080/13548506.2022.2104882.
[15] Korolyov, D.K. (2019). *Psychological assessment of personnel*. Kyiv: H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine.
[16] Kovalenko, J. (2024). Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo-Ukrainian war. *Journal of Health Psychology*, 29(14), 1688-1703. doi: 10.1177/13591053241274464.
[17] Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
[18] Lazorko, O. (2021). Adaptation of the Ukrainian version of the Spiritual Health Assessment Scale (SHAS). *Psychological Prospects Journal*, 38, 150-162. doi: 10.29038/2227-1376-2021-38-150-162.
[19] Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185. doi: 10.1037/1061-4087.54.3.173.
[20] Makarchuk, N., Tamarin, S., Miloradova, N., Dotsenko, V., & Lobanov, S. (2024). Development of psychological support programs for military personnel considering combat experience (Ukrainian case). *Health, Science and Technology*, 4, article number 542. doi: 10.56294/saludcyt2024.542.
[21] Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., Muzychuk, I., & Churpita, S. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), article number 13094. doi: 10.3390/ijerph192013094.
[22] Parker, J.D.A., & Endler, N.S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321-344. doi: 10.1002/per.2410060502.
[23] Richardson, G.E., Neiger, B.L., Jensen, S., & Kumpfer, K.L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39. doi: 10.1080/00970050.1990.10614589.
[24] Rodina, N.V., Dotsenko, O., Kernas, A.V., Pereviazko, L.P., & Vornikova, L.K. (2022). Developing a scale for assessing coping behavior in situations of danger. *Journal of Ophthalmology (Ukraine)*, 3, 65-73. doi: 10.31288/oftalmolzh202236573.
[25] Southwick, S.M., & Charney, D.S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press. doi: 10.1017/9781108349246.
[26] Stasiuk, V.V., & Seheida, R. (2025). The impact of combat stress factors on the psychological readiness of the Air Assault Forces of the Armed Forces of Ukraine. *Bulletin of the Academy of Labor Social Relations and Tourism*, 5. doi: 10.54929/3041-2390-2025-05-02-06.
[27] WMA. (2024). *WMA Declaration of Helsinki – ethical principles for medical research involving human participants*. Retrieved from https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/.
[28] Yatsiuk, M.V. (2023). *Psychology of personality self-regulation*. Vinnytsia: Municipal Higher Education Institution «Vinnytsia Academy of Continuing Education».
[29] Zueger, R., Niederhauser, M., Utzinger, C., Annen, H., & Ehlert, U. (2023). Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. *Military Psychology*, 35(6), 566-576. doi: 10.1080/08995605.2022.2139948.

A model for the development and enhancement of psychological resilience in Marine Corps service personnel of the Armed Forces of Ukraine through coping strategies

Larysa Chernobai
Adjunct
National Defence University of Ukraine
03049, 28 Povitrianykh Syl Ave., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0001-9301-1195

✦ **Abstract.** The relevance of this study is conditioned by the need to revise classical paradigms of combat mental health preservation in the context of the radical transformation of the combat stress ecology brought about by Russia's full-scale aggression, the mass employment of advanced weaponry, and chronic allostatic load. The aim of the study was to empirically investigate the transformation of the structural and level characteristics of psychological resilience and the coping strategy repertoire of Marine Corps service personnel of the Armed Forces of Ukraine under conditions of high-intensity combat operations, and to develop and theoretically and mathematically substantiate a comprehensive structural-functional model for the optimisation of coping behaviour. The study was based on a rigorous methodological design comprising a series of sequential cross-sectional surveys conducted between 2020 and 2024. The empirical base consisted of Marine Corps service personnel of the Armed Forces of Ukraine: a baseline survey conducted under conditions of positional warfare (2020-2021, n = 115) and an extended survey from the period of full-scale invasion (2023-2024, n = 120). The study employed a battery of contemporary psychodiagnostic instruments in their Ukrainian adaptations: the Behavioural Self-Regulation Style Questionnaire (SRQ), the Big Five Locator, the coping strategy diagnostic tools of E. Heim and R.S. Lazarus & S. Folkman, the S.R. Maddi Hardiness Survey, the CD-RISC-10 resilience scale, and the Spiritual Health Assessment Scale (SHAS). Statistical processing (IBM SPSS Statistics) included analysis of variance, the Kruskal-Wallis H-test, Spearman's correlation analysis, and multiple linear regression. On the basis of the baseline survey data (2020-2021), it was mathematically demonstrated that the coping strategy repertoire – in particular, autonomous planning and positive reappraisal – acts as a powerful predictor accounting for 54% of the variance in the overall level of an individual's psychological resilience. By contrast, the comparative analysis of the extended survey revealed a decline in the Integral Psychological Resilience Index (IPRI) under the impact of full-scale warfare. Increases in neuroticism were recorded, along with the emergence of a "cognitive narrowing" phenomenon characterised by a reduced capacity for long-term autonomous planning, and a substantial compensatory shift towards strategies of emotional distancing and social support-seeking (collective resilience). On the basis of the identified empirical deficits, an original four-block (target, diagnostic, content-formative, and outcome-criterion) structural-functional model for resilience development has been elaborated

✦ **Keywords:** hardiness; psychological readiness; combat stress; mental health; full-scale warfare

ВІСНИК Національного університету оборони України

✦ Том 21 ✦ № 2 ✦ 2026 ✦ 132-139
✦ ISSN 2617-6858
✦ E-ISSN 2617-6866
✦ Сайт журналу: https://nuou-visnyk.com.ua/uk
✦ УДК 159.944.4:17.023.34:070
✦ DOI: 10.33099/2617-6858-26-21-2-129-135

Моральна травма журналістів в умовах збройного конфлікту: зміст і механізми

Ольга Ярхо*
Аспірант
Державний торговельно-економічний університет
02156, вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна
https://orcid.org/0009-0001-0786-929X

✦ **Анотація.** В межах цього дослідження моральну травму визначено як поняття, що описує психологічне страждання, спричинене не страхом за власне життя, а порушенням базових моральних переконань і очікувань. Для журналістів моральна травма має особливе значення, адже їхня діяльність постійно пов'язана з етичними дилемами без однозначного вибору: фіксувати страждання чи допомагати, публікувати шокуючий контент чи запобігати ретравматизації аудиторії, розкривати джерела чи захищати їхню безпеку. Для українських журналістів, які працюють в умовах повномасштабної війни, ці дилеми набувають екзистенційного характеру: подвійна ідентичність – професійного спостерігача та громадянина країни, що обороняється, – створює додатковий шар морального конфлікту. Метою статті було здійснити теоретичний аналіз феномену моральної травми як окремого від посттравматичного стресового розладу конструкту та обґрунтувати його релевантність для журналістики, зокрема в контексті українського воєнного досвіду. Дослідження мало теоретичний дизайн і ґрунтувалося на систематичному аналізі та синтезі рецензованих наукових джерел із баз даних Web of Science та Scopus. Проаналізовано класичну модель моральної травми Б. Ліца і Торонтську шкалу моральної травми для журналістів, емпіричні дослідження моральної травми серед медійників та дані лонгітюдних опитувань Інституту масової інформації (2022-2025 роки). Встановлено, що моральна травма принципово відрізняється від посттравматичного стресового розладу за етіологією (порушення моральних переконань замість загрози для життя), емоційним профілем (провина, сором, гнів замість страху та гіперзбудження) та механізмами формування. Ідентифіковано три категорії потенційно морально травмуючих подій, специфічних для журналістики: дилеми «свідок – допомагач», конфлікт між правдою та захистом, організаційне зрадництво. Валідована Торонтська шкала моральної травми для журналістів забезпечує перший стандартизований інструмент діагностики. Дані засвідчили, що доступ до психологічної підтримки асоціюється з нижчими показниками моральної травми

✦ **Ключові слова:** медійна діяльність; тривожність; адаптація; посттравматичний стресовий розлад; ментальне здоров'я

✦ Вступ

Умови тривалого збройного конфлікту суттєво трансформують професійну діяльність журналістів, посилюючи психологічні навантаження та ускладнюючи етичні рішення. У цьому контексті актуальності набуває дослідження моральної травми як специфічного виду психологічного страждання, що залишається недостатньо осмисленим у медійному середовищі. Психологічна вразливість журналістів, задіяних у висвітленні збройних конфліктів, є предметом зростаючої уваги наукової спільноти. I. Mohammed (2025), здійснивши систематичний огляд 52 досліджень за 2000-2024 роки, підтвердив високу поширеність посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожності серед конфліктних репортерів і

Приклад цитування::
Yarkho, O. (2026). Moral injury in journalists during armed conflict: Content and mechanisms. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 129-135. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-129-135.

Історія статті: Отримано: 31.10.2025; Доопрацьовано: 23.02.2026; 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

зафіксував критичну методологічну неоднорідність наявних даних. Зокрема, відмінності у вибірках, інструментах вимірювання та часових горизонтах досліджень ускладнюють зіставлення результатів і обмежують можливості узагальнення висновків. G. Tyson & J. Wild (2021), обстеживши 120 британських медійників під час пандемії COVID-19, встановили, що 30 % журналістів, які систематично висвітлювали пандемію, перевищили клінічний поріг ПТСР за PTSD Checklist for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (PCL-5) – утричі більше, ніж серед колег, не залучених до цієї тематики. S. Williams & T. Cartwright (2021) на вибірці 69 британських журналістів виявили парадоксальну коекзистенцію ПТСР та посттравматичного зростання: воєнні кореспонденти демонстрували водночас найвищі показники стресу та найвищі показники особистісного зростання.

Проте навіть у межах негативного виміру наявна суттєва прогалина. Переважна більшість досліджень зосереджена на страх-обумовлених реакціях, тоді як зростаюча кількість даних засвідчує, що журналісти стикаються з якісно іншим типом психологічного страждання – моральною травмою. N.A. Hall *et al.* (2022), систематизувавши дані про моральну травму у різних професійних контекстах, підтвердили: моральна травма має самостійні шляхи впливу на ментальне здоров'я, не зводиться до ПТСР та потребує окремих діагностичних і терапевтичних підходів. У суміжних галузях – насамперед у військовій психології – феномен моральної травми вивчений значно повніше, що дозволило сформувати теоретичні моделі, інструменти вимірювання та підходи до інтервенцій, які поки що лише частково адаптовані до цивільних професійних груп. B.T. Litz & H.E. Walker (2025) у підсумковому огляді стану науки зафіксували приріст публікацій із зазначеної проблематики на понад 4000 %, причому від 2021 року дослідження активно поширюються на цивільні професійні групи: медичних працівників, поліцейських, рятувальників та журналістів. S.A. Houle *et al.* (2024), здійснивши систематичний огляд та контент-аналіз наявних шкал моральної травми, ідентифікували 13 різних інструментів у 104 дослідженнях, підкресливши критичну потребу в популяційно-специфічних методиках вимірювання. Подальша розробка привела до створення Торонтської шкали моральної травми для журналістів (TMIS-J) – першого стандартизованого інструменту для виявлення моральної травми саме в медійному контексті (Osmann *et al.*, 2024).

В Україні зазначена проблематика набуває особливої гостроти. Разом із тим дані IMI's annual survey… (2025) виявляють паралельний процес: чимало медійників описують поступове вироблення адаптаційних стратегій, а найближче соціальне оточення (передусім родина) дедалі чіткіше виконує функцію психологічного якоря. Для українських журналістів моральні колізії посилюються подвійною роллю: вони водночас мають зберігати професійну незаангажованість і залишаються громадянами держави, що протистоїть збройній агресії. L. Zasiekina *et al.* (2023), дослідивши 1249 українських цивільних, зафіксували надзвичайно високу поширеність тяжкого ПТСР та моральної травми, що створює контекст, в якому працюють медійники – вони одночасно є і дослідниками, і постраждалими від воєнних подій.

Попри зростання наукового інтересу до психологічного стану медійників, систематичний аналіз саме моральної травми як окремого від ПТСР конструкту у журналістському контексті досі залишається фрагментарним. Більшість оглядів об'єднують моральну травму з іншими негативними наслідками, не диференціюючи її унікальної етіології та клінічної картини. Це створює ризик некоректної діагностики та неефективних інтервенцій, адже стандартні протоколи роботи з ПТСР (зокрема, пролонгована експозиція) можуть виявитися контрпродуктивними щодо моральної травми, де центральною проблемою є не страх, а провина та сором. Стаття мала на меті теоретично осмислити моральну травму як самостійний конструкт, відмінний від ПТСР, та визначити її значення для медійної діяльності, зокрема в контексті українського воєнного досвіду.

✦ Матеріали та методи

Дослідження мало теоретичний дизайн і було реалізоване у формі критичного літературного огляду, спрямованого на комплексне осмислення феномену моральної травми в журналістиці. Джерельну базу становили рецензовані наукові публікації, індексовані у міжнародних базах Web of Science, Scopus і PubMed, а також наукові монографії, інституційні аналітичні звіти та валідовані психометричні інструменти. До ключових робіт, що заклали теоретичний фундамент, увійшли праці I.L. McCann & L.A. Pearlman (1990), C.L.M. Keyes (2002) і N. Seely (2019). Систематичний пошук літератури проводився за ключовими словами «моральна травма журналістів», «моральний дистрес медійників», «травма, пов'язана з етичними дилемами у журналістиці», «морально травматичні події у журналістиці» у період з 2009 по 2026 рік. Нижня хронологічна межа визначена семінальною публікацією B.T. Litz *et al.* (2009), яка вперше формалізувала конструкт моральної травми як самостійне явище. Додатково проаналізовано фундаментальні джерела з суміжних дисциплін: військової психології (моральна травма у комбатантів), психології допомагаючих професій (вторинний травматичний стрес, вікарна травматизація) та медіапсихології (рефлексивна переробка травматичного контенту).

Критерії включення джерел були чітко визначені: (а) наявність емпіричних даних або розробленої теоретичної моделі моральної травми; (б) безпосередня або опосередкована релевантність до журналістської професії чи споріднених професій; (в) публікація у рецензованому виданні або визнаному інституційному органі; (г) доступність тексту англійською або українською мовами. Джерела російською мовою виключено через їхню потенційну ідеологічну упередженість та обмежену релевантність у контексті сучасних українських

134

медіапрактик. Крім того, не розглядалися неакадемічні матеріали (блоги, пости в соціальних мережах), за винятком офіційних звітів авторитетних моніторингових організацій, зокрема IMI survey: 58 % of Ukrainian journalists… (2024) та IMI's annual survey… (2025). Аналітична процедура складалася з трьох послідовних етапів. Перший етап передбачав порівняльний аналіз моральної травми та посттравматичного стресового розладу як окремих конструктів за критеріями етіології, емоційного профілю, механізмів формування та діагностичних ознак. На другому етапі було систематизовано емпіричні дані щодо моральної травми журналістів: типологію потенційно морально травмуючих подій (PMIEs), їхню поширеність, взаємозв'язок з іншими психологічними наслідками та існуючі інструменти вимірювання. Третій етап був присвячений аналізу українського контексту крізь призму концепції моральної травми з опорою на доробок L.A. Naidonova (2013) та S. Arefnia (2025). Така методологія дозволила комплексно розкрити специфіку моральної травми в журналістському середовищі, виявити концептуальні прогалини в наявних дослідженнях і сформувати теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень в умовах українського медіапростору.

✦ Результати та обговорення

Моральна травма і ПТСР є окремими, хоча кореляційно пов'язаними конструктами. B.T. Litz *et al.* (2009) визначили моральну травму як стійке страждання, що виникає внаслідок вчинення, неспроможності запобігти або свідчення дій, які суперечать глибоким моральним переконанням та очікуванням. Ключова відмінність полягає у тригері: ПТСР формується у відповідь на загрозу для життя або фізичної цілісності (Criterion A за American Psychiatric Association (1994)), тоді як моральна травма – у відповідь на порушення моральних стандартів. Емоційна картина також суттєво різниться. Для ПТСР типовими є страх, надмірна збудливість, нав'язливі спогади та поведінка уникання – класичні прояви стресової реакції. Моральна травма, натомість, маніфестує через переживання провини, сорому, гніву, відрази та гіркого розчарування – емоцій, що сигналізують про конфлікт із ціннісним ядром особистості (Griffin *et al.*, 2019). Саме для журналістики це розмежування є клінічно вирішальним: обстеження A. Feinstein *et al.* (2018) серед 80 медійників, задіяних у висвітленні міграційної кризи в Європі, виявило, що класичні індикатори ПТСР перебували на низькому рівні, тоді як маркери моральної травми та асоційованого почуття провини виявилися клінічно вагомими. Цей результат ставить під сумнів достатність стандартних ПТСР-скринінгів для коректної ідентифікації провідного джерела психологічного страждання у працівників медіа. Систематизоване порівняння обох конструктів подано у Таблиці 1.

Таблиця 1. *Порівняльна характеристика моральної травми та ПТСР*

Параметр порівняння	ПТСР	Моральна травма
Етіологічний тригер	Загроза для життя або фізичної цілісності	Порушення глибоких моральних переконань та очікувань
Емоційний профіль	Страх, гіперзбудження, нав'язливі спогади, поведінка уникання	Провина, сором, гнів, огида, розчарування
Центральний механізм	Кондиціонування страху; порушення обробки загрози	Конфлікт із ціннісним ядром особистості; ерозія морального самосприйняття
Діагностичний інструмент	PCL-5, IES-R (загальні)	TMIS-J (журналістсько-специфічний)
Ефективні інтервенції	Когнітивно-поведінкова терапія, EMDR, пролонгована експозиція	Адаптивне розкриття; стратегія морального відновлення
Роль уникання	Уникання – ключовий предиктор симптомів	Провина та сором не піддаються стратегіям уникання

Примітка: *IES-R – Impact of Event Scale – Revised; EMDR – Eye Movement Desensitisation and Reprocessing*
Джерело: *розроблено автором на основі даних B.T. Litz et al. (2009), R.J. Smith et al. (2018), B.J. Griffin et al. (2019)*

Аналіз Таблиці 1 засвідчив про якісну несхожість двох конструктів: якщо ПТСР розвивається переважно як реакція на загрозу фізичному виживанню та характеризується страхом і гіперзбудженням, то моральна травма виникає внаслідок глибокого порушення морально-ціннісної сфери особистості, що призводить до переважання почуттів провини, сорому та ерозії морального самосприйняття. Така відмінність зумовлює різну динаміку симптомів, стійкість до стратегій уникання та необхідність застосування спеціалізованих терапевтичних підходів, орієнтованих на моральне відновлення, а не лише на десенсибілізацію страху. J. Osmann *et al.* (2024), розробляючи TMIS-J, провели три фокус-групи з 39 журналістами, за результатами яких ідентифікували 15 PMIEs, специфічних для медійної діяльності. Подальша валідація на вибірці із 159 журналістів підтвердила трифакторну структуру шкали з показниками внутрішньої узгодженості від задовільних до відмінних (Cronbach $\alpha = 0{,}86$). На підставі аналізу літератури можна систематизувати журналістські PMIEs у три категорії. Перша категорія – дилема «свідок – допомагач»: журналіст стає свідком страждання і має обирати між фіксацією події (професійний обов'язок) та наданням допомоги (моральний обов'язок). Дослідження міграційної кризи A. Feinstein *et al.* (2018) засвідчило, що почуття провини за недостатню особисту допомогу біженцям та сором за спостережену поведінку інших були найбільш поширеними морально травмуючими реакціями. Друга категорія – конфлікт між правдою та захистом: журналіст зобов'язаний

повідомляти правду, але усвідомлює, що оприлюднення може зашкодити – інформаторам, потерпілим або власній аудиторії. В умовах воєнної України цей конфлікт загострюється потребою балансувати між суспільним правом на поінформованість та безпековими обмеженнями. Третя категорія – організаційне зрадництво: медійник зазнає морального ураження, коли його редакція порушує фахові стандарти або відмовляє у підтримці. S. Dubberley *et al.* (2015), проаналізувавши досвід 209 фахівців із верифікації візуального контенту, засвідчили поширеність корпоративної установки «тримайся або звільняйся» – організаційної норми, що де-факто узаконює емоційну байдужість керівництва.

TMIS-J, представлена J. Osmann *et al.* (2024), є першим стандартизованим інструментом для виявлення моральної травми саме в медійному контексті. Початковий пул із 15 пунктів було скорочено до 9 фінальних за результатами експлораторного факторного аналізу. Ці 9 пунктів оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 = «немає» до 4 = «тяжко»), та має трифакторну структуру. Конвергентна валідність підтверджена значущими кореляціями з показниками депресії (BDI-II), тривожності (BAI) та ПТСР (PCL-5), що засвідчує зв'язок моральної травми з іншими психологічними наслідками без тотожності з ними. Вихідною точкою для розробки TMIS-J послугувала Шкала подій моральної травми (MIES). Дискримінантна валідність підтверджена відсутністю значущих кореляцій із сімейним станом та рівнем освіти. Емпіричні дані вищезгаданих J. Osmann *et al.* (2021) підтвердили, що доступ до організаційної психологічної підтримки асоціюється з нижчими показниками депресії, ПТСР та моральної травми. Ця знахідка має принципове практичне значення: програми підтримки журналістів мають адресувати моральну травму як окрему мішень інтервенції.

В умовах українського контексту гостро актуалізується необхідність комплексного аналізу моральної травми крізь призму досвіду повномасштабної війни. Моніторинг Інституту масової інформації впродовж 2022-2025 років створив підстави для інтерпретації української ситуації у категоріях моральної травми. За даними IMI survey: 58 % of Ukrainian journalists… (2024), більшість медійних працівників констатують негативну динаміку власного психоемоційного стану під впливом воєнних обставин. Паралельно значна кількість респондентів фіксує вироблення індивідуальних стратегій пристосування без втрати фахової дієздатності, причому сімейне коло стійко зберігає роль головного стабілізувального ресурсу (IMI's annual survey…, 2025). Для українських журналістів можна ідентифікувати щонайменше чотири специфічні джерела моральної травми, що не мають аналогів у міжнародних дослідженнях. По-перше, дилема подвійної лояльності: як громадянин журналіст відчуває моральний обов'язок сприяти обороні країни, тоді як професійні стандарти вимагають збалансованого висвітлення. По-друге, свідчення загибелі колег та джерел інформації – безпосередній моральний удар, що значно перевищує за інтенсивністю опосередкований контакт із травмою. R.J. Smith *et al.* (2018) засвідчили, що стратегія уникання є ключовим предиктором ПТСР серед медійників, проте моральна травма, на відміну від ПТСР, не піддається уникненню – провина та сором переслідують незалежно від контакту зі стресором. По-третє, необхідність транслювати зображення руйнувань і людських втрат задля інформування міжнародної спільноти – попри розуміння того, що цей самий контент ретравматизує українську аудиторію. Так звана «втома від свідчення» – поступова ерозія здатності емоційно відгукуватися на людське страждання, яку сам журналіст сприймає як моральну деградацію, а не як адаптивний захисний механізм. Дослідження K. Backholm & K. Björkqvist (2010) на вибірці 503 фінських репортерів додатково засвідчило, що особистий травматичний анамнез посилює вразливість до професійних стресорів – факт, який набуває критичної ваги для українських медійників, що самі перебувають у статусі постраждалих від війни.

Моральна травма функціонує не ізольовано, а у складній взаємодії з іншими психологічними наслідками фахової діяльності. C.L.M. Keyes (2002), спираючись на емпіричні дані, обґрунтував двоконтинуумну концепцію ментального здоров'я, відповідно до якої позитивне функціонування та психопатологія утворюють окремі, хоча й пов'язані, виміри. У площині моральної травми це означає, що журналіст здатен одночасно переживати глибокий ціннісний конфлікт і зберігати осмислене фахове функціонування. T. Idås *et al.* (2019), дослідивши 375 норвезьких медійників, які працювали під час теракту на Утойї, емпірично підтвердили цю двовимірність: соціальна підтримка водночас послаблювала симптоми ПТСР і каталізувала посттравматичне зростання. Шкала професійної якості життя (ProQOL), яку B.H. Stamm (2010) розвинула на основі теорії втоми від співпереживання C.R. Figley (1995), доповнила це бачення через поняття задоволеності від співпереживання – позитивного переживання, що породжується відчуттям фахової причетності до суспільно значущої місії. У журналістському контексті усвідомлення ваги власної роботи може слугувати буфером проти моральної травми, частково нейтралізуючи біль від неуникних етичних компромісів. L.A. Naidonova (2013), розвинувши рефлексивний підхід у медіапсихології, запропонувала теоретичне підґрунтя для розуміння того, яким чином цілеспрямоване осмислення морально навантаженого контенту здатне протидіяти деструктивному впливу моральної травми. S. Arefnia (2025) на вибірці українських внутрішньо переміщених жінок підтвердила, що стресостійкість є найпотужнішим провісником суб'єктивного благополуччя ($\beta = 0{,}693$; $R^2 = 0{,}70$), причому захисний ефект цього ресурсу наростає зі збільшенням стресового навантаження – що дає підстави припускати аналогічну закономірність для медійних працівників. K.M. Connor & J.R.T. Davidson (2003) розробили шкалу резильєнтності (CD-RISC), що дозволяє

136

кількісно оцінити здатність особистості протистояти стресовому впливу – ресурс, який у контексті моральної травми журналістів потребує окремого емпіричного вивчення. На основі теоретичного аналізу сформульовано низку прикладних рекомендацій, спрямованих на запобігання та зменшення наслідків моральної травми серед журналістів:

1) впровадити регулярний скринінг моральної травми за допомогою валідизованого інструменту TMIS-J як обов'язковий елемент програм психологічної підтримки медійників. Це дозволить виявляти морально травмованих працівників на ранніх етапах і своєчасно спрямовувати їх на спеціалізовану допомогу;

2) чітко розмежовувати терапевтичні інтервенції для моральної травми та ПТСР. Стандартні протоколи лікування ПТСР, зокрема пролонгована експозиційна терапія, можуть бути неефективними або навіть контрпродуктивними у роботі з моральною травмою, оскільки посилюють почуття провини та сорому. Натомість пріоритет слід надавати підходам, орієнтованим на моральне відновлення (Adaptive Disclosure та подібні методики);

3) розвивати в редакціях та медіаорганізаціях культуру визнання й відкритої підтримки, яка виступатиме важливим організаційним буфером проти моральної травми. Регулярне визнання етичних дилем, з якими стикаються журналісти, та нормалізація обговорення моральних конфліктів суттєво знижують відчуття ізоляції та самозвинувачення.

Доступ до своєчасної та фахової психологічної допомоги є одним із найзначущих модераторів розвитку та інтенсивності моральної травми в журналістському середовищі. Водночас слід підкреслити, що наявні дані засвідчують суттєву розбіжність між потребою у такій підтримці та її реальною доступністю: більшість медійних організацій досі не мають інституціоналізованих протоколів роботи з моральною травмою, що залишає журналістів наодинці з переживаннями провини та сорому. Отримані результати засвідчили, що моральна травма є окремим від ПТСР конструктом із власною етіологією, емоційним профілем та механізмами формування, що має безпосередню релевантність для журналістики. Ця позиція узгоджується з думкою B.J. Griffin *et al.* (2019), що проаналізував 116 досліджень моральної травми, підтверджує її самостійний клінічний статус у контексті військової психології, а дані J.M. Currier *et al.* (2015) поширили цей висновок на журналістику. Зіставлення висновків проведеного дослідження з результатами інших наукових колективів виявляє як суттєві точки конвергенції, так і важливі концептуальні розбіжності. Цей аналіз розвиває знахідку N. Seely (2019) про дозозалежний характер зв'язку між інтенсивністю травматичної експозиції та психологічними наслідками у 254 американських медійників, додаючи суттєве уточнення: для моральної травми визначальною є не кількість контактів зі стресором, а його ціннісно-етичне навантаження. A. Henderson *et al.* (2025) встановили взаємопідсилювальний ефект особистої та професійної травматизації. Проведене дослідження підтвердило, що для моральної травми ця взаємодія може бути ще виразнішою, позаяк моральні переконання коріняться саме в біографічному досвіді. Ресурсна теорія S.E. Hobfoll (1989) передбачала каскадне вичерпання ресурсів за хронічного стресу. Відповідно до отриманих даних, моральна травма здатна виступати специфічним пусковим механізмом такого каскаду, підточуючи ціннісний фундамент особистості.

В свою чергу, дані T.J. Usset *et al.* (2020) щодо TMIS-J продемонстрували конвергенцію з показниками ПТСР та депресії, що узгоджується з висновком про кореляційний, але не тотожний характер зв'язку моральної травми з іншими розладами. V. Williamson *et al.* (2018), здійснивши метааналітичну оцінку зв'язку між моральною травмою та ментальним здоров'ям в окупаційних контекстах ($k = 13$, $N = 6373$), також встановили статистично значущі асоціації з ПТСР, депресією та суїцидальною ідеацією, причому серед досліджуваних популяцій були і журналісти. Порівняння з військовим контекстом C. Adams (2018) продемонструвало як спільні риси (провина, сором як центральні емоції), так і суттєві відмінності: журналісти, на відміну від комбатантів, не є безпосередніми учасниками насильства, проте їхня травма виникає з неспроможності або неможливості діяти у відповідності з моральними переконаннями в ситуації свідчення. Отже, дане дослідження розширило уявлення про моральну травму журналістів як окремий від ПТСР психологічний конструкт, систематизуючи відповідні наукові дані в українському контексті.

✦ Висновки

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що моральна травма є окремим від ПТСР конструктом із самостійною етіологією (порушення моральних переконань замість загрози для життя), емоційним профілем (провина, сором, гнів замість страху та гіперзбудження) та механізмами формування. Для журналістики моральна травма має особливу значущість через три категорії PMIEs: дилему «свідок – допомагач», конфлікт між правдою та захистом та організаційне зрадництво. Підкреслено, що TMIS-J забезпечує перший валідований інструмент діагностики, причому трифакторна структура шкали (організаційно-управлінський, публічної реакції та свідчення) безпосередньо відображає специфіку журналістських моральних дилем. Для українських журналістів ідентифіковано чотири додаткові джерела моральної травми, зумовлені воєнним контекстом та подвійною ідентичністю: дилема лояльності (спостерігач vs громадянин), свідчення загибелі колег, необхідність ретрансляції травматичного контенту для міжнародної аудиторії та «втома від свідчення» як суб'єктивне переживання моральної деградації. Ці фактори зумовлюють вищий

ризик моральної травматизації порівняно з мирними медіа-контекстами. Отримані результати підкреслили нагальну потребу переходу від загальних ПТСР-орієнтованих програм до спеціалізованих інтервенцій, що враховують моральний вимір страждання журналістів. Впровадження скринінгу за допомогою TMIS-J, розвиток організаційної культури визнання та доступність фахової психологічної допомоги є ключовими практичними заходами для збереження психічного здоров'я медійників. Таким чином, дослідження розширило теоретичне розуміння моральної травми в журналістиці, підтвердило її особливу значущість у воєнних умовах та запропонувало концептуальне підґрунтя для створення ефективних систем психологічної підтримки в умовах повномасштабної війни. Подальші дослідження мають передбачати переклад і крос-культурну адаптацію TMIS-J для української медійної спільноти, а також її емпіричну апробацію на репрезентативній вибірці журналістів та інших медійників. Це дозволить оцінити психометричні характеристики інструменту у національному контексті, перевірити його конвергентну та дискримінантну валідність, а також з'ясувати специфіку моральної травми серед професіоналів, які працюють у зоні воєнних конфліктів.

✦ Подяки

Немає.

✦ Фінансування

Немає.

✦ Конфлікт інтересів

Немає.

✦ Джерела

[1] Adams, C. (2018). "They go for gender first": The nature and effect of sexist abuse of female technology journalists. *Journalism Practice*, 12(7), 850-869. doi: 10.1080/17512786.2017.1350115.

[2] American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: APA.

[3] Arefnia, S. (2025). Peculiarities of experiencing subjective well-being among Ukrainian internally displaced women and women from other countries. *Scientific Notes of KROK University*, 4(80), 380-394. doi: 10.31732/2663-2209-2025-80-380-394.

[4] Backholm, K., & Björkqvist, K. (2010). The effects of exposure to crisis on well-being of journalists: A study of crisis-related factors predicting psychological health in a sample of Finnish journalists. *Media, War & Conflict*, 3(2), 138-151. doi: 10.1177/1750635210368309.

[5] Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113.

[6] Currier, J.M., Holland, J.M., & Malott, J. (2015). Moral injury, meaning making, and mental health in returning veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 229-240. doi: 10.1002/jclp.22134.

[7] Dubberley, S., Griffin, E., & Bal, H.M. (2015). *Making secondary trauma a primary issue: A study of eyewitness media and vicarious trauma on the digital frontline*. Retrieved from https://firstdraftnews.org/articles/making-secondary-trauma-primary-issue-study-eyewitness-media-vicarious-trauma-digital-frontline/.

[8] Feinstein, A., Pavisian, B., & Storm, H. (2018). Journalists covering the refugee and migration crisis are affected by moral injury not PTSD. *JRSM Open*, 9(3). doi: 10.1177/2054270418759010.

[9] Figley, C.R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York, NY: Taylor & Francis Group.

[10] Griffin, B.J., Purcell, N., Burkman, K., Litz, B.T., Bryan, C.J., Schmitz, M., Villierme, C., Walsh, J., & Maguen, S. (2019). Moral injury: An integrative review. *Journal of Traumatic Stress*, 32(3), 350-362. doi: 10.1002/jts.22362.

[11] Hall, N.A., Everson, A.T., Billingsley, M.R., & Miller, M.B. (2022). Moral injury, mental health and behavioural health outcomes: A systematic review of the literature. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 92-110. doi: 10.1002/cpp.2607.

[12] Henderson, A., Jewell, T., Huang, X., & Simpson, A. (2025). Personal trauma history and secondary traumatic stress in mental health professionals: A systematic review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 32, 13-30. doi: 10.1111/jpm.13082.

[13] Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. doi: 10.1037/0003-066X.44.3.513.

[14] Houle, S.A., *et al.* (2024). Measuring moral distress and moral injury: A systematic review and content analysis of existing scales. *Clinical Psychology Review*, 108, article number 102377. doi: 10.1016/j.cpr.2023.102377.

[15] Idås, T., Backholm, K., & Korhonen, J. (2019). Trauma in the newsroom: Social support, post-traumatic stress and post-traumatic growth among journalists working with terror. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), article number 1620085. doi: 10.1080/20008198.2019.1620085.

[16] IMI survey: 58% of Ukrainian journalists report a deterioration in their mental health. (2024). Retrieved from https://surl.li/meigqq.

[17] IMI's annual survey: Journalists in 2025 – exhausted, but more resilient and better adapted to the war. (2025). Retrieved from https://imi.org.ua/monitorings/richne-opytuvannya-imi-zhurnalisty-u-2025-mu-vysnazheni-ale-stijkishi-j-bilsh-adaptovani-do-vijny.
[18] Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. doi: 10.2307/3090197.
[19] Litz, B.T., & Walker, H.E. (2025). Moral injury: An overview of conceptual, definitional, assessment, and treatment issues. *Annual Review of Clinical Psychology*, 21, 157-180. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-081423-022604.
[20] Litz, B.T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W.P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695-706. doi: 10.1016/j.cpr.2009.07.003.
[21] McCann, I.L., & Pearlman, L.A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131-149. doi: 10.1002/jts.2490030110.
[22] Mohammed, I. (2025). A systematic review of the literature on the mental health of journalists reporting on war, conflict and terrorism. *Journalism and Media*, 6(3), article number 129. doi: 10.3390/journalmedia6030129.
[23] Naidonova, L.A. (2013). *Media psychology: Foundations of the reflexive approach*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD.
[24] Osmann, J., Dvorkin, J., Inbar, Y., Page-Gould, E., & Feinstein, A. (2021). The emotional well-being of journalists exposed to traumatic events: A mapping review. *Media, War & Conflict*, 14(4), 476-502. doi: 10.1177/1750635219895998.
[25] Osmann, J., Page-Gould, E., Inbar, Y., Dvorkin, J., Walmsley, D., & Feinstein, A. (2024). Validation of the Toronto Moral Injury Scale for Journalists. *Traumatology*, 30(2), 133-142. doi: 10.1037/trm0000409.
[26] Seely, N. (2019). Journalists and mental health: The psychological toll of covering everyday trauma. *Newspaper Research Journal*, 40(2), 239-259. doi: 10.1177/0739532919835612.
[27] Smith, R.J., Drevo, S., & Newman, E. (2018). Covering traumatic news stories: Factors associated with post-traumatic stress disorder among journalists. *Stress and Health*, 34(2), 218-226. doi: 10.1002/smi.2775.
[28] Stamm, B.H. (2010). *The concise ProQOL manual* (2nd ed.). Pocatello, ID: ProQOL.org.
[29] Tyson, G., & Wild, J. (2021). Post-traumatic stress disorder symptoms among journalists repeatedly covering COVID-19 news. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), article number 8536. doi: 10.3390/ijerph18168536.
[30] Usset, T.J., Gray, E., Griffin, B.J., Currier, J.M., Kopacz, M.S., Wilhelm, J.H., & Harris, J.I. (2020). Psychospiritual developmental risk factors for moral injury. *Religions*, 11(10), article number 484. doi: 10.3390/rel11100484.
[31] Williams, S., & Cartwright, T. (2021). Post-traumatic stress, personal risk and post-traumatic growth among UK journalists. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), article number 1881727. doi: 10.1080/20008198.2021.1881727.
[32] Williamson, V., Stevelink, S.A.M., & Greenberg, N. (2018). Occupational moral injury and mental health: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 212(6), 339-346. doi: 10.1192/bjp.2018.55.
[33] Zasiekina, L., Zasiekin, S., & Kuperman, V. (2023). Post-traumatic stress disorder and moral injury among Ukrainian civilians during the ongoing war. *Journal of Community Health*, 48(5), 784-792. doi: 10.1007/s10900-023-01225-5.

Moral injury in journalists during armed conflict: Content and mechanisms

Olha Yarkho*
Postgraduate Student
State University of Trade and Economics
02156, 19 Kyoto Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0009-0001-0786-929X

✦ **Abstract.** Within the scope of this study, moral injury is defined as a concept describing psychological suffering caused not by fear for one's own life, but by the violation of fundamental moral beliefs and expectations. For journalists, moral injury is of particular significance, as their work is consistently bound up with ethical dilemmas that admit no clear-cut resolution: whether to document suffering or render assistance, whether to publish disturbing content or prevent audience retraumatisation, whether to expose sources or safeguard their safety. For Ukrainian journalists working in conditions of full-scale war, these dilemmas take on an existential character: the dual identity of professional observer and citizen of a country under armed attack creates an additional layer of moral conflict. The aim of the article was to conduct a theoretical analysis of the phenomenon of moral injury as a construct distinct from post-traumatic stress disorder, and to establish its relevance to journalism, particularly within the context of Ukrainian wartime experience. The study employed a theoretical design grounded in systematic analysis and synthesis of peer-reviewed scholarly sources from the Web of Science and Scopus databases. The classical moral injury model of B. Litz and the Toronto Moral Injury Scale for Journalists were analysed, along with empirical studies of moral injury among media professionals and longitudinal survey data from the Institute of Mass Information (2022-2025). It was established that moral injury differs fundamentally from post-traumatic stress disorder in terms of aetiology (violation of moral beliefs rather than life threat), emotional profile (guilt, shame, and anger rather than fear and hyperarousal), and formative mechanisms. Three categories of potentially morally injurious events specific to journalism were identified: the witness-helper dilemma, the truth-versus-protection conflict, and organisational betrayal. The validated Toronto Moral Injury Scale for Journalists provides the first standardised diagnostic instrument. The data demonstrated that access to psychological support is associated with lower moral injury scores

✦ **Keywords:** media activity; anxiety; adaptation; post-traumatic stress disorder; mental health

ВІСНИК НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Том 21, № 2
2026

Заснований у 2006 р.
Виходить шість разів на рік.

Відповідальний редактор:
В. Богайчук

Підписано до друку з оригінал-макета 30.03.2026
Формат 60*84/8
Ум. друк. арк. 16,3
Наклад 100 прим.

Контактна адреса:

Національний університет оборони України
10008, проспект Повітряних Сил, 30, м. Київ, Україна
E-mail: vnuou@nuou-visnyk.com.ua
E-mail: visnyk@edu.nuou.org.ua
https://nuou-visnyk.com.ua/en