



Психологічні механізми та поведінкові стратегії соціальної адаптації військовослужбовців в умовах війни

Сергій Пугач*

Доктор педагогічних наук, професор
Вінницький інститут економіки
21000, вул. Гонти, 37, м. Вінниця, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-8757-6974>

Інесса Візнюк

Доктор психологічних наук, професор
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
21000, вул. Острозького, 32, м. Вінниця Україна
<https://orcid.org/0000-0001-6538-7742>

Маріанна Пайкуш

Доктор педагогічних наук, професор
Львівський національний медичний університет
21000, вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-3637-7902>

Сергій Долинний

Доктор філософії, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
21000, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-3555-5818>

Анна Долинна

Кандидат історичних наук, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
21000, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-0559-1087>

♦ **Анотація.** Актуальність теми зумовлена потребою у науковому осмисленні поведінкових стратегій адаптації, виявленні ресурсів і ризиків, що впливають на психічне здоров'я військових, а також розробці практичних рекомендацій для психологів, командирів та фахівців соціальної сфери щодо підтримки особового складу, профілактики посттравматичних розладів і формування стійких моделей поведінки в умовах війни. Метою статті був аналіз психологічних механізмів та поведінкових стратегій соціальної адаптації військовослужбовців, визначення ключових чинників, що впливають на її ефективність, а також окреслення наукових підходів до оцінки адаптаційного потенціалу особистості в умовах війни. У дослідженні застосовано комплекс методик, що охоплюють емоційні, мотиваційні, поведінкові та міжособистісні аспекти. Life Style Index, Self-Perception Assessment Роджерса-Даймонда, 16 Personality Factor Questionnaire Кеттела, мотиваційний профіль Річі-Мартіна та тест Лірі дозволили оцінити стиль життя, рівень адаптації, мотиваційні установки та особистісні риси. Розглянуто формування стилю життя військовослужбовців Збройних Сил України як багатокomпонентний процес соціально-психологічної адаптації, що охоплює внутрішні психологічні механізми та зовнішні соціальні впливи.

Приклад цитування:

Puhach, S., Vizniuk, I., Paikus, M., Dolyunnyi, S., & Dolyinna, A. (2026). Psychological mechanisms and behavioural strategies for the social adaptation of military personnel in wartime. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(1), 97-106. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-1-97-106.

Історія статті: Отримано: 01.09.2025; Доопрацьовано: 18.12.2025; Прийнято: 27.01.2026; Опубліковано: 17.02.2026



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

Виокремлено факторну та фактичну складові, а також типи стилів життя відповідно до механізмів психологічного захисту. Виявлено високий рівень сформованості адаптаційних компонентів у більшості респондентів, а також наявність деструктивних міжособистісних рис у частини військових, що потребує психологічної корекції. Кореляційний аналіз засвідчив тісний зв'язок між захисними механізмами та стилем життя, що розширює уявлення про адаптаційний потенціал особистості в умовах військової служби. Отримані дані відкривають перспективи для подальших досліджень мотиваційної сфери, емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії військовослужбовців. Практична цінність дослідження полягає у встановленні взаємозв'язку між стилем життя та соціальною адаптацією, що дозволяє використовувати ці поняття як інструмент для діагностики та корекції адаптаційних процесів у військовому середовищі

◆ **Ключові слова:** стресостійкість; стиль життя; індивідуальні особливості; психологічна стійкість; Збройні Сили України

◆ Вступ

В умовах повномасштабної війни військовослужбовці стикаються з екстремальними викликами, які виходять за межі фізичної витривалості та професійної підготовки, вимагаючи мобілізації внутрішніх ресурсів і здатності до гнучкої соціальної адаптації. Постійна загроза життю, високий рівень стресу, ізоляція від близьких, необхідність швидкого прийняття рішень та виконання службового обов'язку в умовах ризику формують глибокий внутрішній конфлікт між інстинктом самозбереження та військовою дисципліною. У цьому контексті соціальна адаптація виступає ключовим чинником психологічної стійкості, що забезпечує не лише виживання, а й ефективне функціонування військовослужбовця в бойовому середовищі. У 2020-2025 рр. значно зросла увага до проблеми психологічної адаптації військовослужбовців у контексті сучасних бойових конфліктів. Дослідження А.Р. McGuire *et al.* (2025) показало, що серед молодших ветеранів віком від 22 до 49 років поширеність посттравматичного стресового розладу (ПТСР) сягає 14,7 %, тоді як у старшій групі (50-65 років) вона становить 4,9 %. Т. Carlton (2025) підкреслено, що ключовими факторами ризику є міжособистісні конфлікти, соціальна ізоляція та відчуття самотності, які посилюють психологічний дискомфорт. В. Hazan-Liran & O. Walter (2025) зазначали, що соціальна підтримка та ефективна комунікація з оточенням зменшують ризик хронізації психотравмуючих реакцій. В Україні S. Shevchenko & H. Varina (2025) наголошували на важливості психоосвітніх програм для підтримки адаптації після повернення до цивільного життя, а В.М. Fogle *et al.* (2020) та І. Klymenko *et al.* (2025), в свою чергу, акцентували на необхідності комплексної оцінки психологічного стану військових протягом усього періоду служби. У публікації О. Kokun *et al.* (2021) систематизовано методики діагностики психологічної готовності військовослужбовців до діяльності у складі миротворчих підрозділів, що охоплюють когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти. Автори зацентрували на необхідності комплексного оцінювання особистісних характеристик, які забезпечують ефективне функціонування в умовах підвищеного ризику, невизначеності та міжкультурної взаємодії. О. Kokun *et al.* (2021) визначили соціальну адаптацію як процес пристосування

особистості до соціального середовища, що включає засвоєння норм, ролей, цінностей, а також розвиток стратегій поведінки, які дозволяють ефективно функціонувати навіть у кризових умовах. S.S. Puhach *et al.* (2023) висвітлили важливі аспекти психологічної допомоги та адаптації військовослужбовців у бойових умовах. Правосвідомість розглянуто як внутрішній регулятор поведінки, що впливає на моральну стійкість особистості. Вищезазначені напрацювання формують наукове підґрунтя для розуміння адаптаційних процесів військових та розробки ефективних моделей психологічної підтримки. Особливого значення набуває формування стійких моделей поведінки, що сприяють командній взаємодії, профілактиці посттравматичних розладів і успішній реінтеграції в мирне життя. Соціальна адаптація виступає ключовим чинником, що дозволяє військовослужбовцям не лише виживати, а й виконувати свої обов'язки в умовах війни. Вона формує психологічну стійкість, забезпечує інтеграцію в бойовий колектив і сприяє збереженню особистісної цілісності. Метою статті було дослідження психологічних механізмів і поведінкових стратегій соціальної адаптації військовослужбовців та визначення чинників ефективності адаптаційного потенціалу особистості в умовах війни.

◆ Матеріали та методи

На теоретичному етапі дослідження здійснено аналіз і систематизацію наукових публікацій, присвячених проблемі соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, а також ролі емоційних і мотиваційних компонентів у формуванні їхньої психологічної стійкості. Джерельну базу дослідження склали праці О.М. Kokun *et al.* (2011), S. Junger (2023) та V. Osiodlo (2025). В емпіричній частині дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення поведінкових і міжособистісних характеристик особистості. Зокрема, застосовано Life Style Index (LSI), методику оцінки соціально-психологічної адаптації Self-Perception Assessment (SPA) Роджерса-Даймонда, 16 Personality Factor Questionnaire Кеттелла (16PF), мотиваційний профіль Річі-Мартіна та тест міжособистісних відносин Лірі. Зазначений інструментарій забезпечив комплексну оцінку стилю

життя, рівня адаптації, мотиваційних орієнтацій і провідних особистісних рис респондентів. Вибірку склали 100 респондентів, відібраних на добровільних засадах із числа військовослужбовців двох структурних підрозділів Збройних Сил (ЗС) України. Критеріями включення були: вік від 18 до 35 років, проходження військової служби, відсутність медичних протипоказань до участі в опитуванні. Додатково виокремлено дві вікові групи: 18-25 років (строкова служба, початок професійної кар'єри у військовій сфері) та 25-35 років (особи з досвідом служби). Критеріями виключення були: наявність тяжких психічних чи соматичних захворювань, що могли вплинути на результати. Опитування проводилося в електронному форматі на захищеній платформі Google Forms. Респондентам надавалися стандартизовані інструкції, а у разі потреби – консультаційна підтримка дослідника. Для статистичної обробки результатів застосовано методи математичної статистики. Зокрема, використано критерій Пірсона χ^2 ($p = 0,01$) для перевірки статистичної вірогідності розподілу даних, а також описову статистику (середні значення, стандартні відхилення). Для графічного представлення даних використано програмне забезпечення SPSS Statistics та Microsoft Excel, що дозволило побудувати діаграми й таблиці для наочного відображення адаптаційних тенденцій. Додатково проведено типологізацію даних за моделлю Values and Lifestyles (VALS), що дозволило

виокремити адаптаційні тенденції та стилі життя військовослужбовців відповідно до їхніх ціннісних орієнтацій та мотиваційних установок. Дослідження проводилося з дотриманням принципів конфіденційності та етичних вимог, визначених у Кодекс доброчесності та професійної етики Ministry of Defence of Ukraine (2017). З міркувань безпеки у місце служби респондентів не розкривається. Для представлення результатів емпіричного дослідження та порівняння отриманих показників було також застосовано метод візуалізації даних.

♦ Результати та обговорення

У межах класичних підходів до типологізації стилів життя, що акцентують увагу на моральній єдності та спільності дій, зокрема в дослідженні J.E. Schwarz (1983), було проаналізовано модель VALS, розроблену А. Мітчеллом. Вона ґрунтується на системній класифікації стилів життя за ціннісними орієнтаціями та мотиваційними установками. Цей підхід, що базується на теорії ієрархії потреб Маслоу, дозволяє краще зрозуміти, які саме внутрішні потреби визначають поведінку особистості в соціумі, зокрема в умовах військової служби. В контексті діяльності ЗС України модель дозволяє виділити типи військовослужбовців за рівнем активності, прагненням до самореалізації, схильністю до ризику, потребою в стабільності, а також за соціальною та професійною мотивацією (Таблиця 1).

Таблиця 1. Модель стилів життя військовослужбовців ЗС України (адаптація VALS)

Категорія VALS	Тип стилю життя	Ключові характеристики	Адаптаційні ресурси
Актуалізатори	Орієнтовані на служіння	Високий рівень патріотизму, моральна відповідальність, цінність колективу	Емоційна стійкість, соціальна підтримка
Мейкери	Орієнтовані на кар'єру	Прагнення до професійного росту, статусу, лідерства	Висока мотивація, стратегічне мислення
Експериментатори	Орієнтовані на досвід	Пошук нових викликів, відкритість до змін, гнучкість у поведінці	Креативність, адаптивність, інтелектуальна допитливість
Захисники	Орієнтовані на стабільність	Потреба в безпеці, дотримання правил, дисциплінованість	Саморегуляція, рутинна ефективність
Борці за виживання	Орієнтовані на виживання	Мінімальні ресурси, прагнення до збереження базових потреб, уникання ризику	Фізична витривалість, інстинктивна реакція
Творці	Орієнтовані на самореалізацію	Висока внутрішня мотивація, прагнення до розвитку, самовираження через службу	Психологічна зрілість, рефлексивність
Конформісти	Орієнтовані на відповідність	Орієнтація на думку інших, дотримання норм, потреба в соціальному прийнятті	Соціальна гнучкість, здатність до інтеграції
Інтегратори	Орієнтовані на баланс	Поєднання особистих цілей із вимогами служби, прагнення до гармонії	Високий рівень самосвідомості, емоційна регуляція

Джерело: складено авторами

Відповідно до Таблиці 1, стиль життя та соціальна адаптація військовослужбовців виступають взаємопов'язаними категоріями, що визначають їхню поведінку, ціннісні орієнтації та взаємодію із соціальним середовищем. Адаптація VALS-моделі стилів життя до українського військового контексту дозволяє комплексно оцінити вплив подієвих і факторних складових на психологічну стійкість та ефективність командної взаємодії. Це створює структуровану типологію стилів життя військовослужбовців ЗС України, яка враховує індивідуальні та соціокультурні

чинники, і водночас дає змогу прогнозувати рівень соціально-психологічної адаптації. Це важливо для розробки програм психологічної підтримки, кадрового менеджменту та підвищення бойової ефективності особового складу. Система зовнішніх факторів охоплює соціальні, культурні, економічні та природні умови, в яких функціонує особистість. S. Jung-er (2023) стверджував, що ці чинники створюють контекст, у якому відбувається становлення індивіда, формуються його поведінкові моделі, стиль життя та адаптаційні реакції. Зовнішній вплив може бути як

позитивним, що сприяє розвитку, мотивації, соціалізації, так і негативним – здатен провокувати стрес, дезадаптацію, фрустрацію. У військовому середовищі такими чинниками можуть бути умови служби, командна культура, соціальна підтримка, рівень небезпеки, доступ до ресурсів тощо. Внутрішні чинники, згідно з дослідженнями О. Kokun *et al.* (2011), є психічними детермінантами, що формуються в процесі індивідуального розвитку в контексті навчання, виховання, досвід, рефлексію. Вони включають мотиваційні установки, емоційну стабільність, когнітивні схеми, рівень саморегуляції та здатність до саморозвитку. Саме ці внутрішні ресурси визначають, як особистість реагує на зовнішні виклики, зокрема в умовах кризових ситуацій, характерних для військової служби. Модель VALS демонструє, що в кожному сегменті спостерігаються унікальні поведінкові патерни та життєві стратегії. У контексті військової служби це означає, що військовослужбовці відрізняються не лише за соціальним походженням чи професійною підготовкою, а й за рівнем внутрішньої ресурсності – здатністю мобілізувати психологічні, фізичні та соціально-економічні ресурси для подолання труднощів, прийняття рішень та планування життєдіяльності. Таким чином, стиль життя військовослужбовця формується на перетині зовнішніх умов і внутрішніх ресурсів, а його адаптаційна здатність

залежить від балансу між цими чинниками. Розуміння цієї взаємодії є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки, підвищення бойової готовності та збереження психічного здоров'я особового складу. В контексті наукового дослідження S.O. Chyzhevskiy (2023), термін «соціальна адаптація» визначено як процес пристосування особистості до вимог соціального середовища, який включає інтеграцію у соціальні групи, засвоєння норм і цінностей, а також формування ефективних стратегій взаємодії. Подієву складову стилю життя виділено як сукупність життєвих подій та ситуацій, що формують індивідуальний досвід і впливають на вибір поведінкових стратегій (наприклад, служба в армії, професійні зміни, соціальні кризи). Подієва складову стилю життя військовослужбовців, як зазначено В.М. Fogle *et al.* (2020) – це сукупність значущих життєвих подій та ситуацій (служба в армії, участь у бойових діях, професійні зміни, соціальні кризи), що формують індивідуальний досвід і впливають на вибір поведінкових стратегій та адаптаційних моделей. Тому адаптація VALS до військового середовища дозволяє не лише класифікувати стилі життя, а й виявити потенційні ризики та ресурси для соціально-психологічної підтримки особового складу. Узагальнені визначення характеристик стилю життя за вищевказаними підходами наведено в Таблиці 2.

Таблиця 2. Наукові підходи до оцінки адаптації військовослужбовців

Характеристика	Зміст
Стиль життя	Повсякденні звички, ритуали, поведінкові моделі
Стратегії поведінки	Адаптивні та дезадаптивні реакції на стрес
Індивідуальні особливості	Темперамент, рівень тривожності, мотивація
Соціальні зв'язки	Підтримка з боку товаришів, сім'ї, командирів

Джерело: складено авторами

Таблиця 2 відобразила ключові складові адаптації військовослужбовців: стиль життя визначає щоденні звички та поведінкові моделі, стратегії поведінки показують реакції на стрес, індивідуальні особливості відображають психологічні характеристики, а соціальні зв'язки забезпечують підтримку з боку оточення. У сукупності ці фактори дають комплексне уявлення про рівень соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. Таким чином, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців – це динамічний процес інтеграції особистості в умови військового середовища, який передбачає засвоєння соціальних норм, ролей і цінностей, формування ефективних моделей поведінки, емоційної стабільності та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Цей процес забезпечує збереження психічного здоров'я, професійну ефективність та здатність до саморегуляції в умовах підвищеного стресу, ризику та соціальної напруги, характерних для військової служби. Обґрунтування класифікації стилів життя військовослужбовців ЗС України

на основі типів психологічного захисту базується на положеннях психодинамічної теорії особистості, яка розглядає захисні механізми як ключові регулятори поведінки в умовах стресу, напруги та адаптації. Кожен тип психологічного захисту (реактивні утворення, інтелектуалізація, заміщення, проєкція, компенсація, регресія, заперечення, витіснення) відображає специфічний спосіб реагування на внутрішні конфлікти та зовнішні загрози. Відповідно, стиль життя набуває специфічних характеристик: зокрема, стиль, пов'язаний з інтелектуалізацією, передбачає раціоналізацію пережитого досвіду та емоційне дистанціювання; стиль, орієнтований на проєкцію, виявляється у схильності приписувати власні переживання іншим; стиль компенсації характеризується прагненням подолати внутрішню невпевненість шляхом досягнень або демонстрації сили (Puhach *et al.*, 2023; Vizniuk, *et al.*, 2024). Результати емпіричного дослідження показали наявність індивідуальних варіацій у стилях життя військовослужбовців (Рис. 1).

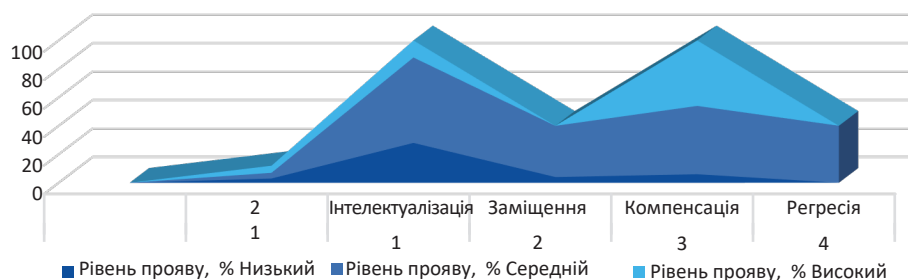


Рисунок 1. Результати опитування респондентів за методикою LSI

Джерело: складено авторами

Результати опитування за методикою LSI показали особливості прояву психологічного захисту як складової стилю життя військовослужбовців. Виявлено варіативність адаптаційних стратегій, що відображають індивідуальні моделі поведінки в умовах військової служби. Результатів опитування за методикою LSI свідчить про наявність у військовослужбовців ЗС України переважно конструктивних механізмів психологічного захисту, які формують відповідні стилі життя. Виявлені компоненти («інтелектуалізація», «заміщення», «компенсація» та «регресія») відображають адаптивні стратегії, що дозволяють особистості зберігати внутрішню рівновагу в умовах військової служби. Наявність «інтелектуалізації» як домінуючого механізму у значної частини респондентів (12 % – високий рівень, 60 % – середній) свідчить про здатність військовослужбовців раціоналізувати емоційно напружені ситуації, використовуючи логічне мислення та аналіз, що є ознакою психологічної зрілості та потенціалу до конструктивного вирішення конфліктів. Компонент «компенсація» також демонструє високий рівень адаптаційної активності: 46 % респондентів мають високий показник, 48 % – середній. Така тенденція може бути пов'язана з прагненням до професійного самоствердження, кар'єрного зростання та реалізації внутрішніх потреб через досягнення, що компенсує внутрішню невпевненість або напругу. Водночас відсутність проявів таких механізмів, як «реактивні утворення», «проекція», «витіснення» та «заперечення», може свідчити про низький рівень дезадаптивних форм захисту серед опитаних. Це підтверджує загальну тенденцію до формування більш зрілих і соціально прийнятних стилів життя, що сприяють ефективній соціально-психологічній адаптації в умовах військової служби. Таким чином, результати дослідження демонструють переважання адаптивних механізмів захисту, що формують конструктивні стилі життя військовослужбовців, здатних до саморегуляції, професійного розвитку та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Виявлені стилі життя класифіковані за кількома критеріями: типологією цінностей, проблемними моделями поведінки, особливостями вибору в повсякденному житті, а також за домінуючими соціальними ролями – маніпулятивними чи лідерськими. Такий підхід дозволяє не лише описати поведінкові патерни військовослужбовців, а й прогнозувати їхню

здатність до адаптації, стресостійкість та ефективність у виконанні службових обов'язків.

Результати, отримані за SPA Роджерса-Даймонда, базуються на її здатності комплексно оцінити рівень інтеграції особистості в соціальне середовище, ступінь емоційного комфорту, прийняття себе та інших, а також ефективність міжособистісної взаємодії. Методика дозволяє виявити ключові психологічні особливості, які визначають адаптаційний потенціал військовослужбовців, зокрема в умовах підвищеного стресу, дисциплінарного тиску та соціальної напруги, характерних для військової служби. Показники, представлені на Рисунку 2, демонструють індивідуальні варіації рівня адаптації, що відображають здатність респондентів до емоційної стабільності, відкритості до соціального контакту, самоприйняття та конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів.

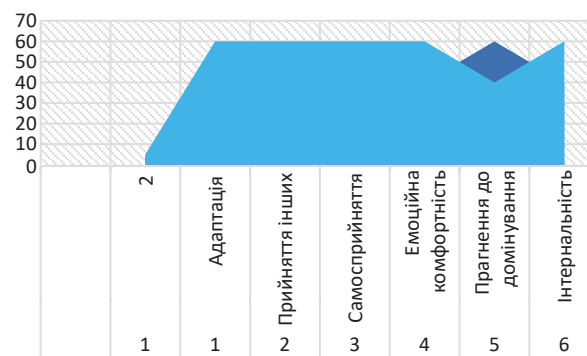


Рисунок 2. Результати опитування респондентів за методикою SPA Роджерса-Даймонда

Джерело: складено авторами

Відповідно до Рисунка 2, у більшості військовослужбовців виявлено середній та високий рівень соціально-психологічної адаптації, що свідчить про позитивні тенденції життєтворення та командну взаємодію. Компоненти «інтернальність», «емоційна комфортність», «самосприйняття», «прийняття інших» і «адаптація» продемонстрували високий рівень сформованості у 60 % респондентів, а середній – у 40 %. Виявлені психологічні особливості є важливими для розуміння того, як військовослужбовці сприймають себе в системі соціальних зв'язків, наскільки вони готові до співпраці, підтримки та

взаємодії в колективі, а також як вони реагують на зовнішні виклики, що, своєю чергою, дозволяє оцінити рівень їх соціально-психологічної адаптації та визначити потребу в додатковій психологічній підтримці або

корекційних заходах. Результати, отримані за методикою 16PF Кеттела, свідчить про високий рівень індивідуальної зрілості та психологічної готовності військовослужбовців ЗС України до виконання службових завдань (Рис. 3).

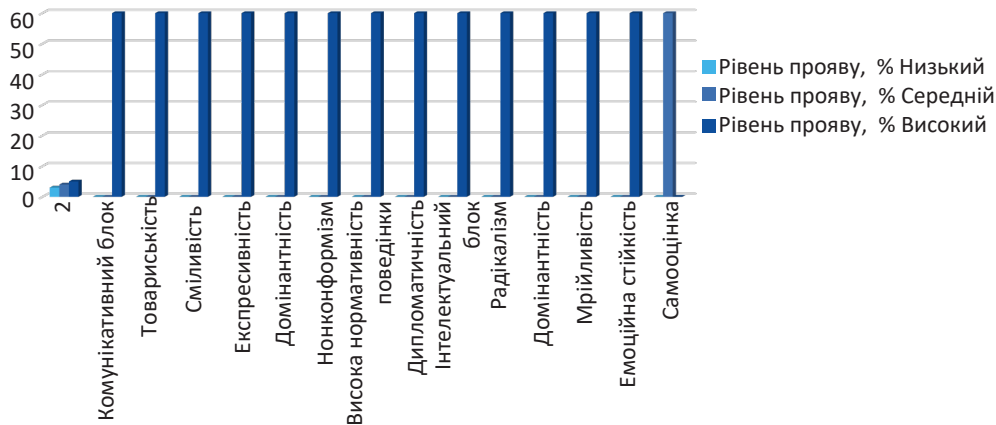


Рисунок 3. Результати опитування респондентів за методикою 16PF Кеттела

Джерело: складено авторами

Виявлені середні та високі показники особистісних характеристик, таких як риси характеру, схильності та інтереси, вказують на сформованість внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективної професійної діяльності. Відсутність низьких рівнів за цими компонентами є позитивним маркером, що підтверджує стабільність особистісної структури та її відповідність вимогам військової служби. Такий результат свідчить про здатність військовослужбовців до відповідальної поведінки, активної участі в суспільному житті та послідовного прийняття рішень у складних ситуаціях. Показник часової перспективи демонструє здатність респондентів мислити в широкому часовому контексті, охоплюючи як минуле, так і майбутнє, що свідчить про високий рівень когнітивної активності, стратегічного мислення та усвідомлення життєвих цілей. У ситуаціях ризику та вибору військовослужбовці проявляють продуктивність, що є важливою ознакою їхньої психологічної готовності до дій в умовах невизначеності. Результати, отримані за методикою вивчення мотиваційного профілю особистості Річі-Мартіна, базуються на її здатності комплексно оцінити структуру мотиваційної сфери, яка визначає поведінкову активність, професійну спрямованість та адаптаційний потенціал особистості. У військовому контексті мотивація відіграє ключову роль, оскільки саме вона забезпечує внутрішню готовність до виконання службових завдань, подолання труднощів та досягнення цілей в умовах підвищеного ризику. Виявлений прийнятний рівень мотиваційного профілю серед військовослужбовців ЗС України свідчить про наявність достатнього внутрішнього ресурсу для ефективної професійної діяльності, що включає такі компоненти, як прагнення до досягнень, відповідальність, орієнтація на результат, потреба в самореалізації та соціальне визнання. Збалансованість мотиваційної структури є

показником психологічної зрілості, що сприяє стабільності поведінки, високій продуктивності та здатності до саморегуляції (Рис. 4).

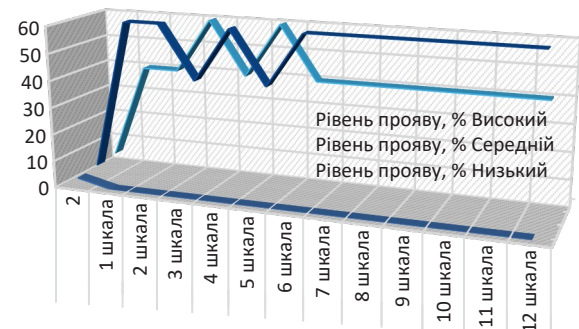


Рисунок 4. Результати опитування респондентів за методикою Річі-Мартіна

Джерело: складено авторами

Дані Рисунка 4 також підтвердили, що мотиваційний профіль військовослужбовців відповідає вимогам військової служби, де важливими є дисципліна, ініціативність, витривалість і готовність до командної роботи. Виявлений збалансований мотиваційний профіль військовослужбовців ЗС України засвідчив про наявність внутрішнього ресурсу, що забезпечує професійну ефективність. Результати, отримані за тестом Лірі, засвідчив про наявність деструктивних рис у частини військовослужбовців ЗС України, що суттєво впливає на якість соціально-психологічної адаптації та ефективність командної взаємодії. Виявлені прояви – підозрілість, агресивність, егоїстичність та авторитарність – у 60 % респондентів свідчать про напруженість у міжособистісних стосунках, що може ускладнювати комунікацію, знижувати рівень довіри та порушувати командну

згуртованість. Ці деструктивні особливості, підтверджені також попередніми методиками, вказують на наявність стилів життя, які не сприяють конструктивній адаптації до умов військової служби. Зокрема, 40 %

опитаних демонструють високий рівень деструктивних оціночних показників, що відображають психологічні особливості їхньої поведінки – схильність до домінування, емоційної напруги, конфліктності (Рис. 5).

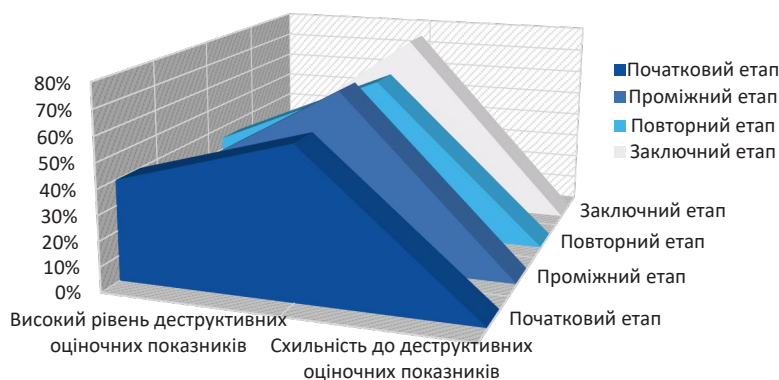


Рисунок 5. Динаміка розподілу деструктивних оціночних показників серед військовослужбовців

Джерело: складено авторами

Такий розподіл продемонстрував переважання групи зі схильністю до деструктивних оцінок, що може бути актуальним для подальшої розробки програм психологічної підтримки та профілактики негативних тенденцій у військовому середовищі. Помітне зниження частки високих показників від 40 % до 25 % на підсумку, з відповідним зростанням схильності від 60 % до 75 %, свідчить про загальну тенденцію до пом'якшення деструктивних проявів. У військовому середовищі, особливо в умовах воєнного часу, такі риси можуть становити загрозу для ефективного виконання завдань, де критично важливими є взаємоповага, підтримка, згуртованість та командний дух. Тому результати дослідження підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з особовим складом, розвитку емоційного інтелекту, навичок співпраці та корекції деструктивних моделей поведінки, що дозволить підвищити рівень соціально-психологічної адаптації та забезпечити стабільність у військових колективах. Виявлені прояви агресивності, підозрілості та авторитарності свідчать про потребу в психологічній корекції та розвитку емоційного інтелекту. Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити значущі взаємозв'язки між окремими аспектами психологічного захисту та показниками, що характеризують стиль життя військовослужбовців ЗС України. Встановлено як високі, так і середні рівні кореляційного зв'язку, що свідчить про тісну взаємодію між внутрішніми психологічними механізмами та зовнішніми проявами поведінки в умовах військової служби. Зокрема, найбільш вираженим є зв'язок між компонентом «інтелектуалізація» та показником адаптації ($r = 0,922$), що свідчить про здатність військовослужбовців ефективно пристосовуватися до складних умов служби шляхом раціонального осмислення ситуацій. Такий стиль життя сприяє формуванню відповідального ставлення до

обов'язків, підвищує рівень саморегуляції та стійкості до стресу. Компонент «компенсація» також демонструє високі кореляційні зв'язки з адаптацією ($r = 0,910$), комунікативним блоком ($r = 0,924$) та потребою у впливовості ($r = 0,916$), що засвідчує використання військовослужбовцями компенсаційних механізмів для прояву лідерських якостей, прагнення до самоствердження та ефективної взаємодії в команді. Такий стиль життя сприяє розвитку управлінських навичок і формуванню активної позиції в колективі. Водночас встановлено високий кореляційний зв'язок між шкалою «заміщення» та показником «авторитарність» ($r = 0,892$), що може свідчити про схильність окремих військовослужбовців до домінування, що ускладнює паритетну взаємодію в підрозділі. Такий стиль життя може створювати напруження в командній роботі, особливо в умовах, які потребують згуртованості, взаємоповаги та спільного прийняття рішень. Загалом результати кореляційного аналізу підтвердили, що стиль життя військовослужбовців формується під впливом психологічних захисних механізмів, які тісно пов'язані з адаптаційними, комунікативними та владними характеристиками особистості, що відкриває пріоритети для цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку ефективних моделей поведінки в умовах військової служби.

Кореляційний аналіз виявив високі взаємозв'язки між психологічними захисними механізмами та адаптаційними показниками військовослужбовців, причому такі результати є рідкісними у попередніх дослідженнях, що підкреслює унікальність застосованого підходу до аналізу адаптаційного потенціалу. В праці L.M. Prudka & O.M. Pasko (2024) увагу акцентовано на психологічних механізмах адаптації військовослужбовців, виділяючи роль соціальної підтримки, емоційної стабільності та індивідуальних ресурсів. В проведеному дослідженні виокремлено факторну складову (цінності, мотиваційні

установки, психологічні захисні механізми) та подієву складову (життєві ситуації, соціальні взаємодії, професійний досвід), що деталізує підхід L.M. Prudka & O.M. Pasko, які акцентували саме на загальних психологічних ресурсах. Врешті, соціальна підтримка інтегрується у стиль життя військовослужбовця як частина подієвої складової. В свою чергу, V. Osiodlo (2025) акцентував на системному підході до психологічної підтримки військовослужбовців, що співвідноситься з нашими висновками про необхідність комплексних програм адаптації. I.O. Cherezova (2016) розглянуто формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань у процесі бойового злагодження. Підкреслено значення адаптаційних механізмів, згуртованості колективу, емоційної стабільності та здатності до саморегуляції як ключових чинників успішної інтеграції в бойове середовище. Отримані результати узгоджуються з висновками I. Prykhodko *et al.* (2022), які застосовували методику Роджерса-Даймонда для оцінки адаптації військовослужбовців. У дослідженні показано, що високий рівень емоційної стабільності та самоприйняття є ключовими чинниками успішної соціально-психологічної реабілітації ветеранів з симптомами ПТСР. Порівняльний аналіз засвідчив, що у вибірці цього дослідження 60 % респондентів продемонстрували високий рівень сформованості компонентів адаптації, що співвідноситься з даними I. Prykhodko *et al.* (2023), де більшість ветеранів із високим рівнем емоційної стабільності успішно інтегрувалися у соціальне середовище. Високі показники когнітивної активності, стратегічного мислення та часової перспективи в проведеному дослідженні узгоджуються з висновками S. Fierro-Suero *et al.* (2020) та O.A. Morgunov (2022), які розглядали ці характеристики як маркери психологічної готовності до дій в умовах невизначеності. Таким чином, отримані дані не лише узгоджуються з іншими дослідженнями, але й демонструють специфіку українських військовослужбовців, для яких поєднання емоційної комфортності та соціальної інтеграції є визначальним у процесі адаптації.

◆ Висновки

Формування стилю життя військовослужбовців ЗС України є багатокомпонентним процесом, який передбачає взаємодію внутрішніх психологічних механізмів і зовнішніх соціальних впливів. У межах дослідження виділено дві ключові складові цього процесу: факторну, що включає психологічні захисні механізми, мотиваційні установки та індивідуальні риси характеру, та

подієву, яка охоплює життєві ситуації, соціальні взаємодії та професійний і особистісний досвід військовослужбовця. Події, що впливають на формування стилю життя, мають як особистісне, так і соціальне походження, зокрема взаємодію з родиною, колегами, друзями та іншими учасниками соціального середовища, що створюють контекст його життєдіяльності. Аналіз типів психологічного захисту дозволив виділити кілька моделей поведінки, серед яких інтелектуалізація, заміщення, компенсація, регресія, реактивні утворення, проєкція, заперечення та витіснення, кожна з яких характеризує специфічний спосіб реагування на стрес, внутрішні конфлікти та соціальні виклики. Встановлено, що ці стилі безпосередньо впливають на характер соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, визначаючи їхню здатність до саморегуляції, ефективної взаємодії в колективі та формування стійких моделей поведінки в умовах військової служби. Дослідження також охопило сутнісні ознаки понять «стиль життя» та «соціальна адаптація». Стиль життя визначено через ознаки соціальної усталеності поведінкових практик, індивідуалізації, культурологічного контексту, компенсаторних механізмів та комунікаційної активності. Соціальна адаптація, своєю чергою, розглядається як процес інтеграції в середовище, індивідуалізації реалізації та функціонального включення в соціальні структури. Встановлено, що ці два феномени перебувають у взаємозалежності: стиль життя виступає формулою розвитку соціальної адаптації, визначаючи її напрям, глибину та ефективність. Перспективи подальших досліджень у сфері формування стилю життя військовослужбовців ЗС України пов'язані з поглибленням розуміння механізмів взаємодії внутрішніх психологічних процесів та зовнішніх соціальних впливів. Одним із напрямів є детальніший аналіз впливу різних типів психологічного захисту на соціально-психологічну адаптацію, зокрема виявлення зв'язків між конкретними моделями поведінки та ефективністю взаємодії в колективі, здатністю до саморегуляції та стійкістю до стресових ситуацій.

◆ Подяку

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Carlton, T. (2025). [Evidence integration review of multimodal interventions for military personnel](#). *Journal of Veterans Studies*, 11(2), 45-67.
- [2] Cherezova, I.O. (2016). [Psychology of life crises of personality: A textbook for university students](#). Berdiansk: Berdyansk State Pedagogical University.
- [3] Chyzhevskiy, S.O. (2023). Features of psychological recovery of military personnel in the context of the full-scale Russian invasion. *Bulletin of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 5(2). [doi: 10.37472/v.naes.2023.5229](#).

- [4] Fierro-Suero, S., Almagro, B.J., Castillo, I., & Sáenz-López, P. (2020). Observational instrument for interpersonal motivational climate (OCIM) for physical education teachers. *Culture, Science and Sport*, 15(46), 575-596. [doi: 10.12800/ccd.v15i46.1647](https://doi.org/10.12800/ccd.v15i46.1647).
- [5] Fogle, B.M., Tsai, J., Mota, N., Harpaz-Rotem, I., Krystal, J.H., Southwick, S.M., & Pietrzak, R.H. (2020). The national health and resilience in veterans study: A narrative review and future directions. *Frontiers in Psychiatry*, 11, article number 538218. [doi: 10.3389/fpsy.2020.538218](https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.538218).
- [6] Hazan-Liran, B., & Walter, O. (2025). Mediating role of social support in relations between psychological capital and subjective well-being among IDF soldiers during conflict: Insights from the 2023 Gaza war. *International Journal of Health Policy and Management*, 14(1), article number 51. [doi: 10.1186/s13584-025-00713-4](https://doi.org/10.1186/s13584-025-00713-4).
- [7] Junger, S. (2023). *Tribe: On returning from war and belonging to a community* (2nd ed.). Kyiv: Nash Format.
- [8] Klymenko, I., Lobanov, S., Zaichikova, T., Ilchenko, R., & Vakal, Y. (2025). Psychosocial rehabilitation of military personnel with post-traumatic stress disorder: The example of Ukraine. *Health, Science and Technology*, 5, article number 1298. [doi: 10.56294/saludcyt20251298](https://doi.org/10.56294/saludcyt20251298).
- [9] Kokun, O.M., Moroz, V.M., Pishko, I.O., & Lozinska, N.S. (2021). *Formation of psychological readiness of contract military personnel for assigned tasks during combat coordination: Methodological manual*. Kyiv: 7BC.
- [10] Kokun, O.M., Pishko, I.O., Lozinska, N.S., Kopanytsia, O.V., & Malhazov, O.R. (2011). *Collection of methods for diagnosing the psychological readiness of contract military personnel for peacekeeping operations: Methodological manual*. Kyiv: Research Centre of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine.
- [11] McGuire, A.P., Riera, A., & Lascano, X. (2025). Adapting MOVED as a web-based moral elevation intervention for veterans with PTSD: Using feedback from a pilot trial and subject matter experts. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 44, article number 101445. [doi: 10.1016/j.conctc.2025.101445](https://doi.org/10.1016/j.conctc.2025.101445).
- [12] Ministry of Defence of Ukraine. (2017). *Code of integrity and professional ethics for military officials, civil servants, and other persons authorized to perform state functions in the Ministry of Defence of Ukraine and the Armed Forces of Ukraine*. Kyiv: MoD.
- [13] Morgunov, O.A. (Ed.). (2022). *Psychological first aid in acute stress situations: A training and practical manual*. Kharkiv: Kharkiv National University of Internal Affairs.
- [14] Osiodlo, V. (2025). *Psychological foundations of motivation for military service in the context of historical changes*. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 1, 86-93.
- [15] Prudka, L.M., & Pasko, O.M. (2024). Psychological aspects of adaptation of military personnel who served in combat operations. *South Ukrainian Law Journal*, 2, 86-92. [doi: 10.32850/sulj.2024.2.14](https://doi.org/10.32850/sulj.2024.2.14).
- [16] Prykhodko, I., Kolesnichenko, O., Matsehora, Y., Aleshchenko, V., Kovalchuk, O., Matsevko, T., Krotiuk, V., & Kuzina, V. (2022). Effects of posttraumatic stress and combat losses on the combatants' resilience. *Czechoslovak Psychology*, 66(2), 157-169. [doi: 10.51561/cspych.66.2.157](https://doi.org/10.51561/cspych.66.2.157).
- [17] Prykhodko, I., Matsehora, Ya., & Bayda, M. (2023). Psychological recovery of Ukrainian military personnel after a long participation in hostilities. *The Scientific Journal of The National Academy of National Guard Honor and Law*, 4(87), 121-131. [doi: 10.33405/2078-7480/2023/4/87/295208](https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/4/87/295208).
- [18] Puhach, S.S., Viznyuk, I.M., & Dolynnyi, S.S. (2023). Legal consciousness as a sociological content of the structural organization of human psyche. *Scientific Innovations and Advanced Technologies*, 11(25), 715-723. [doi: 10.52058/2786-5274-2023-11\(25\)-715-723](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11(25)-715-723).
- [19] Schwarz, J.E. (1983). *SRI's values and lifestyle program (VALS) – a look at the culture through people's diverse attitudes, needs, wants, beliefs, and demographics*. In *Rediscovering the North American Vision* (Vol. 3). Bellevue, WA: Context Institute.
- [20] Shevchenko, S., & Varina, H. (2025). Specific features of re-adaptation of military personnel after leaving the combat zone. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 11(1), 82-90. [doi: 10.52534/msu-pp1.2025.82](https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2025.82).
- [21] Vizniuk, I.M., Dolynnyi, S.S., Volokhata, K.M., & Romashchuk, O.I. (2024). Psycho-corrective program for increase of the level of post-traumatic growth in volunteers in wartime conditions. *Bulletin of Science and Education*, 1(19), 750-759. [doi: 10.52058/2786-6165-2024-1\(19\)-750-759](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-1(19)-750-759).

Psychological mechanisms and behavioural strategies for the social adaptation of military personnel in wartime

Serhii Puhach

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Vinnytsia Institute of Economics
21000, 37 Honta Str., Vinnytsia, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-8757-6974>

Inessa Vizniuk

Doctor of Psychological Sciences, Professor
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
21000, 32 Ostrozhsy Str., Vinnytsia, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6538-7742>

Marianna Paikus

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Lviv National Medical University
21000, 69 Pekarska Str., Lviv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-3637-7902>

Serhiy Dolynnyi

PhD, Associate Professor
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
21000, 32 Ostrozhsy Str., Vinnytsia, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-3555-5818>

Anna Dolynna

PhD in Historical Sciences, Associate Professor
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
21000, 32 Ostrozhsy Str., Vinnytsia, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-0559-1087>

♦ **Abstract.** The relevance of the topic is determined by the need for scientific understanding of behavioural adaptation strategies, identification of resources and risks that affect the mental health of military personnel, as well as the development of practical recommendations for psychologists, commanders and social workers on supporting personnel, preventing post-traumatic disorders and forming stable behaviour patterns in wartime. The aim of the article was to analyse the psychological mechanisms and behavioural strategies of social adaptation of military personnel, identify key factors affecting its effectiveness, and outline scientific approaches to assessing the adaptive potential of individuals in wartime conditions. The study used a set of methods covering emotional, motivational, behavioural, and interpersonal aspects. The Life Style Index, Rogers-Diamond Self-Perception Assessment, Cattell's 16 Personality Factor Questionnaire, Ritchie-Martin's motivational profile, and the Leary test made it possible to assess lifestyle, level of adaptation, motivational attitudes, and personality traits. The formation of the lifestyle of servicemen of the Armed Forces of Ukraine was considered as a multi-component process of socio-psychological adaptation, covering internal psychological mechanisms and external social influences. Factor and factual components were identified, as well as types of lifestyles in accordance with psychological defence mechanisms. A high level of development of adaptive components was found in most respondents, as well as the presence of destructive interpersonal traits in some military personnel, which requires psychological correction. Correlation analysis showed a close relationship between defence mechanisms and lifestyle, which broadens the understanding of the adaptive potential of the individual in the context of military service. The data obtained open up prospects for further research into the motivational sphere, emotional intelligence and interpersonal interaction of military personnel. The practical value of the study lies in establishing a relationship between lifestyle and social adaptation, which allows these concepts to be used as a tool for diagnosing and correcting adaptation processes in the military environment

♦ **Keywords:** stress resistance; lifestyle; individual characteristics; psychological stability; Armed Forces of Ukraine