



УДК 159.923.2

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-1\(53\)-1871-1877](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-1(53)-1871-1877)

Лазерева Інна Леонідівна здобувачка вищої освіти 2 курсу 1 групи спеціальності психологія Одеського державного університету внутрішніх справ, м.Одеса

Смірнова Ольга Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, м.Одеса, <https://orcid.org/0000-0002-3680-353X>

Краснопольська Світлана Михайлівна викладачка кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, м. Одеса

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ТРИВАЮЧОГО ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей реадaptaції військовослужбовців Збройних Сил України після виконання бойових завдань в умовах триваючого воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена безпрецедентними викликами, перед якими опинилися захисники української держави з початку широкомасштабної агресії, та необхідністю створення ефективної системи психологічної підтримки, що враховує специфіку реадaptaційних процесів саме під час активного збройного конфлікту. У статті представлено результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці 30 військовослужбовців, які мають досвід виконання бойових завдань безпосередньо в зоні активних бойових дій. Виявлено високу поширеність посттравматичних симптомів, тривожності та депресивних проявів серед учасників дослідження. Нав'язливі спогади або нічні кошмари періодично переживають 63,3% досліджуваних, клінічно значущі рівні тривожності виявлені у 43,3% учасників, виражені симптоми депресії відзначено у 36,7% військовослужбовців. Проблеми зі сном регулярного характеру мають 50% учасників, труднощі емоційної регуляції виявлені у 43,3% досліджуваних. Встановлено, що недостатню соціальну підтримку відчувають 23,3% учасників, що є серйозним чинником ризику для розвитку психологічних порушень. Аналіз копінг-стратегій виявив, що лише 16,7% військовослужбовців звертаються за професійною психологічною допомогою, попри високу поширеність клінічно значущих симптомів. Виявлено, що 26,7% учасників використовують алкоголь як спосіб подолання стресу, 20% вдаються до ізоляції та уникнення контактів. Кореляційний аналіз підтвердив значущі взаємозв'язки між тривалістю





перебування в зоні бойових дій та вираженістю посттравматичних симптомів, між рівнем соціальної підтримки та депресивними проявами. Обґрунтовано специфічність реадаптації під час воєнного стану, коли відсутність чіткої межі між воєнним та мирним періодом ускладнює процес психологічного відновлення. Розроблено практичні рекомендації для психологів, командирів підрозділів та родичів військовослужбовців щодо оптимізації процесу реадаптації з урахуванням виявлених закономірностей.

Ключові слова: психологічна реадаптація, військовослужбовці, воєнний стан, посттравматичний стрес, психологічна підтримка, копінг-стратегії, соціальна підтримка.

Lazereva Inna Leonidivna, second-year student (Group 1) majoring in Psychology at Odesa State University of Internal Affairs, Odesa

Smirnova Olha Mykhailivna PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Odesa State University of Internal Affairs, Odesa, <https://orcid.org/0000-0002-3680-353X>

Krasnopol'ska Svitlana Mykhailivna Lecturer of the Department of Psychology and Pedagogy, Odesa State University of Internal Affairs, Odesa

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL READAPTATION OF MILITARY PERSONNEL UNDER ONGOING MARTIAL LAW

Abstract. The article is devoted to the study of psychological peculiarities of readaptation of servicemen of the Armed Forces of Ukraine after performing combat missions under ongoing martial law. The research reveals high prevalence of post-traumatic symptoms, anxiety and depressive manifestations among 30 participants. Intrusive memories or nightmares are periodically experienced by 63.3% of subjects, clinically significant anxiety levels are found in 43.3% of participants, pronounced depression symptoms are noted in 36.7% of military personnel. Regular sleep problems affect 50% of participants, emotional regulation difficulties are revealed in 43.3% of subjects. Insufficient social support is felt by 23.3% of participants. Only 16.7% of servicemen seek professional psychological help despite high prevalence of clinically significant symptoms. Practical recommendations for psychologists, commanders and relatives are developed considering identified patterns of readaptation under ongoing armed conflict.

Keywords: psychological readaptation, military personnel, martial law, post-traumatic stress, psychological support, coping strategies, social support.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Широкомасштабна агресія проти





України створила безпрецедентні виклики для психологічного здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України. За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 45% військових, які повертаються із зони бойових дій, потребують психологічної допомоги різного рівня інтенсивності. Специфіка психологічної реадаптації під час воєнного стану полягає в тому, що військовослужбовці перебувають у стані постійної мобілізаційної готовності та циклічно повертаються до виконання бойових завдань, що робить традиційні моделі посттравматичної адаптації недостатньо ефективними через відсутність чіткої межі між воєнним та мирним періодом життя. Ця ситуація вимагає наукового обґрунтування специфічних психологічних механізмів, що забезпечують успішну реадаптацію в умовах триваючого збройного конфлікту, та розроблення науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації цього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Проблематика психологічної реадаптації військовослужбовців активно досліджується в українській психологічній науці. Блінов О.А. досліджував психологію бойового стресу в контексті сучасних збройних конфліктів, систематизувавши теоретичні та практичні підходи до розуміння впливу екстремальних умов на психіку військовослужбовців [1]. Стасюк В.В. та Дикун В.Г. вивчали психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців у процесі адаптації до умов службово-бойової діяльності, виявивши значущість індивідуальних стратегій подолання стресу [2]. Міжнародні дослідження також підтверджують високу поширеність психологічних порушень серед військового контингенту після участі в бойових діях [3]. Проте недостатньо вивченими залишаються саме особливості реадаптації під час воєнного стану, коли процес повернення до мирного життя ускладнюється продовженням загрози та необхідністю збереження бойової готовності.

Мета статті. Метою статті є визначення психологічних особливостей реадаптації військовослужбовців під час воєнного стану на основі емпіричного дослідження та формулювання практичних рекомендацій щодо оптимізації цього процесу з урахуванням специфіки тривалого збройного конфлікту.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Емпіричне дослідження проводилося протягом вересня-листопада 2024 року на базі реабілітаційного центру для військовослужбовців. Вибірку склали 30 військовослужбовців Збройних Сил України віком від 19 до 55 років (середній вік 33 роки), які мають досвід виконання бойових завдань безпосередньо в зоні активних бойових дій протягом останніх 12 місяців. Тривалість виконання бойових завдань становила не менше 3 місяців безперервного перебування в зоні бойових дій. За родом військ учасники представляли піхотні підрозділи (14 осіб), артилерійські підрозділи (6 осіб), танкові підрозділи (4 особи), підрозділи розвідки (3 особи) та підрозділи





забезпечення (3 особи). Методом дослідження було анкетування з використанням спеціально розробленої анкети, що включала 10 питань, спрямованих на виявлення ключових аспектів психологічного стану, труднощів адаптації, соціальної підтримки та копінг-стратегій.

Аналіз тривалості перебування в зоні бойових дій показав, що найбільша група учасників (13 осіб, 43,3%) провела в зоні бойових дій від 6 до 9 місяців. Значна частка учасників (8 осіб, 26,7%) перебувала в зоні бойових дій від 9 до 12 місяців, що вказує на тривалу експозицію до стресових чинників. Група з найменшою тривалістю перебування (від 3 до 6 місяців) налічувала 5 осіб (16,7%), тоді як 4 особи (13,3%) провели в зоні бойових дій понад 12 місяців, що свідчить про надмірну експозицію до бойового стресу та високий ризик розвитку психологічних порушень.

Дослідження симптомів посттравматичного стресу виявило високу поширеність нав'язливих спогадів або нічних кошмарів серед учасників. Лише 3 особи (10%) відповіли, що ніколи не відчувають таких симптомів. Більшість учасників повідомили про періодичне виникнення цих симптомів: 8 осіб (26,7%) відповіли рідко, 11 осіб (36,7%) відповіли іноді. Викликає занепокоєння той факт, що 5 осіб (16,6%) відчувають нав'язливі спогади або кошмари часто, а 3 особи (10%) щодня, що свідчить про наявність клінічно значущих симптомів, які потребують професійного втручання. Ці результати підтверджують травма-орієнтовану модель, яка пояснює ці симптоми як наслідок неадекватної переробки травматичних спогадів, що кодуються в пам'яті у фрагментованому вигляді з високою сенсорною насиченістю.

Оцінка рівня тривожності виявила, що лише 2 особи (6,7%) повідомили, що ніколи не відчувають надмірної тривоги. Помірну тривожність відчувають 6 осіб (20%) рідко та 9 осіб (30%) іноді. Водночас високі рівні тривожності виявлені у 9 осіб (30%), які відчувають занепокоєння часто, та у 4 осіб (13,3%), які переживають тривогу щодня. Сукупно 43,3% учасників мають клінічно значущі рівні тривожності, що відповідає даним міжнародних досліджень щодо поширеності генералізованого тривожного розладу серед військовослужбовців [4]. Ці показники можуть бути інтерпретовані через когнітивно-біхевіоральну модель як наслідок формування дезадаптивних когнітивних схем щодо небезпечності світу та власної вразливості внаслідок тривалого досвіду перебування в умовах реальної загрози життю.

Аналіз симптомів депресії через оцінку втрати інтересу до діяльності виявив, що лише 4 особи (13,3%) не відчувають втрати інтересу до раніше приємних активностей. Помірні прояви відзначили 7 осіб (23,3%) рідко та 8 осіб (26,7%) іноді. Проте 7 осіб (23,3%) часто втрачають інтерес до раніше приємних активностей, а 4 особи (13,4%) відчувають це постійно. Сукупно 36,7% учасників мають виражені симптоми ангедонії, що є одним із ключових діагностичних критеріїв депресивного розладу. Ці результати можуть бути проінтерпретовані через екзистенційну модель як прояв кризи сенсу та цінностей, коли бойовий



досвід призводить до трансформації ціннісної системи та втрати попередніх життєвих пріоритетів.

Дослідження порушень сну показало надзвичайно високу поширеність цієї проблеми. Нормальний сон без проблем відзначили лише 3 особи (10%). Рідкі проблеми відзначили 5 осіб (16,7%), іноді виникають труднощі у 7 осіб (23,3%). Регулярні проблеми зі сном мають 10 осіб (33,3%) кілька разів на тиждень та 5 осіб (16,7%) щоночі. Сукупно 50% учасників мають клінічно значущі порушення сну, що відображають дисрегуляцію автономної нервової системи внаслідок хронічного стресу [5].

Оцінка здатності до контролю емоцій виявила, що лише 3 особи (10%) завжди контролюють свої емоції. Помірні труднощі відзначили 6 осіб (20%) рідко та 8 осіб (26,7%) іноді. Виражені проблеми мають 9 осіб (30%), яким часто важко контролювати гнів або дратівливість, та 4 особи (13,3%), які майже постійно втрачають контроль. Сукупно 43,3% учасників мають значні труднощі з регуляцією афективних станів.

Аналіз соціальної підтримки показав, що повну підтримку відчують 6 осіб (20%), переважну підтримку 9 осіб (30%), часткову підтримку 8 осіб (26,7%). Проте 5 осіб (16,6%) відчують мало підтримки, а 2 особи (6,7%) зовсім не відчують підтримки з боку близьких. Сукупно 23,3% учасників мають недостатню соціальну підтримку, що є серйозним чинником ризику для розвитку психологічних порушень та підтверджує системну модель реадaptaції, яка наголошує на критичній ролі соціального оточення.

Аналіз копінг-стратегій виявив, що найбільш поширеною є фізична активність та спорт (18 осіб, 60%), спілкування з близькими людьми використовують 15 осіб (50%). Хобі та творчу діяльність як копінг-стратегію використовують 9 осіб (30%), медитацію або дихальні практики 7 осіб (23,3%). Проте викликає занепокоєння той факт, що 8 осіб (26,7%) використовують алкоголь або інші речовини як спосіб подолання стресу, а 6 осіб (20%) вдаються до ізоляції та уникнення контактів. Лише 5 осіб (16,7%) звертаються до психолога або психотерапевта, що є надзвичайно низьким показником з урахуванням високої поширеності психологічних симптомів.

Оцінка потреби в професійній психологічній допомозі виявила значний розрив між об'єктивною потребою та реальним зверненням. Лише 5 осіб (16,7%) відповіли, що вже звертаються за психологічною допомогою. Ще 7 осіб (23,3%) планують звернутися, 9 осіб (30%) невпевнені щодо потреби. Не вважають, що потребують допомоги, 6 осіб (20%) та 3 особи (10%). Це підтверджує наявність стигми щодо психологічних проблем та необхідність роботи над формуванням культури психологічного здоров'я в військовому середовищі.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між різними показниками. Виявлено сильний позитивний зв'язок між частотою нав'язливих спогадів та рівнем тривожності, між нав'язливими спогадами та проблемами зі сном. Помірний позитивний зв'язок виявлено між тривалістю





перебування в зоні бойових дій та частотою нав'язливих спогадів. Важливий негативний зв'язок виявлено між рівнем соціальної підтримки та вираженістю депресивних симптомів.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило наявність специфічних психологічних особливостей реадaptaції військовослужбовців саме в умовах воєнного стану. Виявлено високу поширеність посттравматичних симптомів, тривожності та депресивних проявів серед учасників дослідження, що потребують професійного психологічного втручання. Встановлено критично низький рівень звернення за професійною психологічною допомогою попри високу поширеність клінічно значущих симптомів, що свідчить про необхідність подолання бар'єрів доступу до психологічних послуг та стигматизації психологічних проблем у військовому середовищі. Підтверджено протективну роль соціальної підтримки та необхідність роботи не лише з самими військовослужбовцями, але й з їхнім найближчим оточенням. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення системи психологічного супроводу військовослужбовців та розроблення ефективних реабілітаційних програм. Перспективи подальших досліджень включають лонгітюдне вивчення динаміки реадaptaційних процесів та компаративний аналіз ефективності різних психотерапевтичних підходів для різних категорій військовослужбовців.

Література:

1. Блінов О.А. Психологія бойового стресу: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.04. Київ, 2020. 660 с.
2. Стасюк В.В., Дикун В.Г. Кириченко А.В. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців Десантно-штурмових у процесі адаптації до умов службово-бойової діяльності. Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр. Київ: НУОУ. 2021. Вип. 1 (59). С. 158–166.
3. Groll D. L., Ricciardelli R., Carleton R. N., Anderson G., & Cramm H. A Cross-Sectional Study of the Relationship between Previous Military Experience and Mental Health Disorders in Currently Serving Public Safety Personnel in Canada. Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie. 2020. Vol. 65(5). P. 330–337. <https://doi.org/10.1177/0706743719895341>
4. Macdonald-Gagnon G., Stefanovics E.A., Potenza M.N., Pietrzak R.H. Generalized anxiety and mild anxiety symptoms in U.S. military veterans: Prevalence, characteristics, and functioning. Journal of Psychiatric Research. 2024. Vol. 171. P. 263-270. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.02.013>
5. Охорона психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни: метод. посібник / Р.Ч. Мамедов та ін. ; за ред. В.В. Клочкова. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2024. 1406 с.

References:

1. Blinov, O.A. (2020). Psykholohiia boiovoho stresu [Psychology of combat stress] (Doctoral dissertation). Kyiv. [in Ukrainian]
2. Stasiuk, V.V., Dykun, V.H., & Kyrychenko, A.V. (2021). Psykholohichni osoblyvosti kopinh-povedinky viiskovosluzhbovtsiv Desantno-shturmovykh u protsesi adaptatsii do umov sluzhbovo-boiovoi diialnosti [Psychological peculiarities of coping behavior of airborne assault servicemen in the process of adaptation to service and combat conditions]. Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy, 1(59), 158-166. [in Ukrainian]





3. Groll, D.L., Ricciardelli, R., Carleton, R.N., Anderson, G., & Cramm, H. (2020). A Cross-Sectional Study of the Relationship between Previous Military Experience and Mental Health Disorders in Currently Serving Public Safety Personnel in Canada. *Canadian Journal of Psychiatry*, 65(5), 330-337. <https://doi.org/10.1177/0706743719895341>

4. Macdonald-Gagnon, G., Stefanovics, E.A., Potenza, M.N., & Pietrzak, R.H. (2024). Generalized anxiety and mild anxiety symptoms in U.S. military veterans: Prevalence, characteristics, and functioning. *Journal of Psychiatric Research*, 171, 263-270. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.02.013>

5. Mamedov, R.Ch., et al. (2024). Okhorona psikhichnoho zdorovia viiskovosluzhbovtiv v umovakh viiny [Mental health protection of military personnel in wartime conditions]. V.V. Klochkov (Ed.). Kyiv: NDTs HP ZS Ukrainy. [in Ukrainian]

