



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Тетяна Перепелюк, кандидат психологічних наук, професор кафедри практичної психології

Юрій Хачатурян, здобувач ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю «Психологія»

EMPIRICAL ANALYSIS OF THE IMPACT OF COMBAT STRESS ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATES OF MILITARY PERSONNEL

Tetiana Perepelyuk, PhD in psychology, professor of the department of practical psychology

Yurii Khachaturian, master's student in Psychology

Анотація. У статті досліджено вплив бойового стресу на психоемоційні стани військовослужбовців. Охарактеризовано методики психодіагностики та подано результати емпіричного аналізу.

Ключові слова: бойовий стрес, психоемоційний стан, військовослужбовці, ПТСР, тривожність.

Abstract. The article investigates the impact of combat stress on the psycho-emotional states of military personnel. Psychodiagnostic methods are described and the results of empirical analysis are presented.

Keywords: combat stress, psycho-emotional state, military personnel, PTSD, anxiety.

Проблема бойового стресу посідає особливе місце в сучасній військовій психології, оскільки саме екстремальні умови війни створюють специфічний контекст функціонування психіки людини. Бойовий стрес відрізняється від повсякденних чи професійних стресових ситуацій інтенсивністю, непередбачуваністю та постійною загрозою для життя. Він виявляється у вигляді складного комплексу емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій, які безпосередньо впливають на боєздатність військових, їхнє психологічне здоров'я та здатність до соціальної адаптації. У вітчизняних дослідженнях (О. Блінов, І. Приходько, О. Романюк) підкреслюється, що бойовий стрес має багатовимірний характер і може виступати як фактором мобілізації, так і чинником психоемоційного виснаження. Зокрема, О. Блінов розробив «Опитувальник бойового стресу» (ОБСБ), що дозволяє оцінювати інтенсивність та стадії стресу; І. Приходько досліджував систему профілактики та контролю бойового стресу у військових; О. Романюк розглядав розвиток посттравматичних стресових розладів як наслідок його впливу [1, 2, 4, 5].

Зарубіжні науковці (Ч. Фіглі (С. Figley), К. Хорні (К. Horney), Б. Ван дер Колк (В. Van der Kolk)), акцентують увагу на психологічних механізмах стресових розладів та їхній взаємодії з індивідуальними ресурсами особистості.

Таким чином, дослідження бойового стресу неможливе без урахування як зовнішніх бойових умов, так і внутрішніх характеристик військовослужбовців. Саме поєднання цих чинників визначає, наскільки руйнівними чи адаптивними можуть бути наслідки стресових подій. У цьому контексті особливого значення

набуває розгляд індивідуально-особистісних детермінант, які обумовлюють специфіку реагування на стресові фактори та визначають траєкторії адаптації або дезадаптації військових.

Індивідуально-особистісні чинники виступають важливим елементом у структурі переживання стресу. Темперамент формує базову динаміку реагування на зовнішні подразники: холерики частіше відзначаються імпульсивністю та різкістю реакцій, тоді як флегматики здатні довше зберігати зовнішній спокій, проте накопичують внутрішню напругу. Меланхоліки в умовах бойових дій швидко виснажуються та стають більш вразливими до психотравм, у той час як сангвініки завдяки гнучкості психічних процесів легше адаптуються до змінних обставин. Характерологічні особливості військовослужбовця безпосередньо визначають його стресостійкість: наполегливість, рішучість і здатність до самоконтролю підвищують ефективність подолання, тоді як емоційна нестабільність або підвищена тривожність створюють передумови для формування невротичних і посттравматичних розладів.

Серед військовослужбовців багато є молоді, яка у різний спосіб потрапила до підрозділів війська, серед них є частина студентства, яка і зараз навчається у ЗВО. Нами не було відмічено проведених досліджень саме з такою категорією військових, але дослідження здобувачів вищої освіти щодо адаптації в умовах сьогодення були проведені Т. Перепелюк та Н. Гриньовою, результати якого засвідчили, що хоча більшість досліджуваних мають низький рівень реактивної тривожності та середній рівень особистісної тривожності, значна частина стикається з помірною особистісною тривогою та труднощами в адаптації. Дослідження підкреслює тісний зв'язок між соціально-психологічною адаптацією, психологічним здоров'ям та успішною самореалізацією [3].

Не менш важливим чинником є життєвий і бойовий досвід. Ті військові, які вже мали попередній досвід подолання екстремальних ситуацій, зазвичай демонструють вищу стресостійкість і формують адаптивні стратегії реагування. Водночас повторюваність травматичних подій без належної психологічної підтримки підвищує ризик накопичення патологічних реакцій. Мотиваційно-ціннісна сфера визначає здатність трансформувати негативний досвід у ресурс. Усвідомлення значущості місії та почуття відповідальності за побратимів полегшують процес адаптації, тоді як внутрішні суперечності або невизначеність цінностей роблять військовослужбовців більш вразливими до руйнівного впливу стресу [4].

Значний вплив мають когнітивні та емоційно-вольові процеси. Розвинене аналітичне мислення та здатність прогнозувати наслідки знижують відчуття безпорадності, тоді як брак когнітивних ресурсів сприяє паніці та дезорганізації. Сила волі та навички саморегуляції є запорукою ефективного функціонування в екстремальних умовах, тоді як імпульсивність та емоційна нестабільність створюють додаткові ризики. Важливим залишаються і психофізіологічні ресурси організму: стан нервової системи та фізичне здоров'я визначають здатність витримувати тривалі навантаження, тоді як хронічні хвороби та виснаження знижують поріг стресової витривалості [4, с.12-13].

Окрім індивідуально-особистісних характеристик, суттєву роль у

формуванні реакцій на стрес відіграють соціально-психологічні чинники. Згуртованість військового колективу створює базове відчуття безпеки, формує своєрідну «парасольку підтримки» та мобілізує внутрішні ресурси. Атмосфера взаємної довіри й допомоги зменшує ризики психологічних зривів, тоді як конфлікти та недовіра в колективі, навпаки, підсилюють напруження та сприяють розвитку травматичних реакцій. Важливу роль відіграє стиль керівництва: справедливість, послідовність і емоційна врівноваженість командира зменшують інтенсивність стресу, тоді як авторитарність чи байдужість здатні посилити його руйнівний потенціал.

Вагомим соціальним ресурсом є підтримка у тилу. Родина, друзі, суспільне визнання створюють психологічну основу для стійкості, тоді як байдужість чи відчуження з боку найближчого оточення підвищують ризик розвитку депресії та відчуття ізоляції. Не менш серйозним фактором є моральні дилеми, пов'язані з етичними суперечностями виконання бойових завдань, які провокують так звану «моральну травму». Інформаційний тиск у сучасних умовах стає додатковим джерелом навантаження, формуючи феномен «інформаційного стресу» та посилюючи тривожність.

Нарешті, рівень організації психологічної допомоги у військах суттєво впливає на інтенсивність і тривалість симптомів: регулярні групові заняття, присутність військового психолога та можливість обговорювати переживання зменшують ризик розвитку патологічних станів, тоді як їхня відсутність призводить до накопичення не висловлених емоцій.

Таким чином, бойовий стрес слід розглядати як багатовимірний феномен, у структурі якого поєднуються індивідуально-особистісні та соціально-психологічні фактори. Вони взаємодіють між собою, формуючи траєкторії адаптації та дезадаптації військовослужбовців. Усвідомлення цієї багато вимірності створює підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної підтримки та профілактики, які враховують як внутрішні ресурси людини, так і зовнішнє соціальне середовище.

Проте лише теоретичні узагальнення не дають змоги повністю осягнути специфіку переживання бойового стресу у сучасних військовослужбовців. Важливою умовою поглибленого розуміння цього феномена є його емпіричне вивчення, яке дозволяє простежити, як саме проявляються стресові реакції у реальних бойових умовах, які індивідуальні та соціальні фактори впливають на їхню інтенсивність, а також які психологічні ресурси сприяють адаптації. З огляду на це, було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей впливу бойового стресу на психоемоційні стани військовослужбовців.

Організація емпіричного дослідження ґрунтувалася на завданні виявити особливості впливу бойового стресу на психоемоційні показники військовослужбовців, зокрема рівень тривожності, вираженість посттравматичних симптомів та динаміку самопочуття, активності й настрою. У дослідженні було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, які дозволяють отримати багатовимірне уявлення про вплив бойового стресу, а саме:

1. Опитувальник бойового стресу (ОБСБ, О. Блінов). Ця методика є

спеціальною розробкою українського дослідника, яка враховує реалії бойових дій та досвід військовослужбовців ЗСУ [1].

2. PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5). Цей міжнародно визнаний інструмент є «золотим стандартом» у діагностиці ПТСР, відповідає критеріям DSM-5. Використання PCL-5 дозволяє не лише зафіксувати наявність симптомів, але й оцінити їхню інтенсивність.

3. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (СТАІ). Методика призначена для вимірювання ситуативної (реактивної) та стійкої (особистісної) тривожності.

4. Методика диференціальної самооцінки функціонального стану (САН). Тест дає змогу оцінити суб'єктивне самопочуття, рівень активності та настроїв військовослужбовців, він є зручним у застосуванні та дозволяє швидко виявити динаміку змін психоемоційного стану, що особливо важливо в умовах бойових дій та після них.

Таким чином, поєднання цих методик забезпечує комплексний підхід: від вимірювання рівня стресу та симптомів ПТСР до оцінки загального функціонального стану та емоційного фону.

У дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців, які мають бойовий досвід. Вибірка охоплювала респондентів різних вікових груп, що дозволило простежити особливості впливу бойового стресу залежно від віку (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл респондентів за віковими групами

Вікові групи	Кількість осіб	% від вибірки
20-24	4	13%
25-34	10	33%
35-44	5	17%
45-52	11	37%
Разом	30	100%

Як видно з таблиці 1, найбільш чисельними є дві групи: військовослужбовці віком 25-34 роки (33%) та 45-52 роки (37%). Це відповідає типовій структурі особового складу, де поєднуються як молоді військові на етапі активної служби, так і більш досвідчені учасники з тривалим стажем.

За результатами «Опитувальника бойового стресу» (О. Блінов) більшість військовослужбовців (63%) перебували на другій стадії – середнього рівня стресу, що свідчить про певну адаптацію до бойових умов при поступовому виснаженні ресурсів. Отримані дані наведено у табл. 2.

Таблиця 2.

Рівень бойового стресу серед респондентів

Рівень бойового стресу	Кількість досліджуваних	% досліджуваних
Перша стадія (низький)	5	17%
Друга стадія (середній)	19	63%
Третя стадія (високий)	6	20%
Разом	30	100%

Як видно з таблиці 2, понад 60% військовослужбовців перебувають на середньому рівні бойового стресу. Це свідчить про те, що вони виробили певні

адаптивні механізми, проте водночас відзначається накопичення фізіологічної та психологічної втоми. Високі показники (20%) демонструють частина респондентів, що вказує на виснаження ресурсів і ризик розвитку деструктивних реакцій. Це підтверджує і те, що навіть за умов середнього рівня стресу значна частина військових переживає симптоми, характерні для гострих стресових реакцій.

За результатами опитувальника PCL-5, третина респондентів має високий рівень симптоматики ПТСР (табл. 3).

Таблиця 3.

Вираженість симптомів ПТСР серед військовослужбовців

Рівень симптомів ПТСР	Кількість досліджуваних	% досліджуваних
Низький (0-16 балів)	8	27%
Середній (17-32 бали)	13	43%
Високий (33+ балів)	9	30%
Разом	30	100%

Як видно з таблиці 3, близько 30% військовослужбовців продемонстрували високий рівень симптомів ПТСР, що свідчить про потребу у спеціалізованій психологічній допомозі. Найбільш поширеними проявами стали нав'язливі спогади, нічні кошмари та уникнення стимулів, пов'язаних із травматичними подіями. Низький рівень симптомів було виявлено у 27% респондентів, середній – у 43%, високий – у 30%. Найбільш характерними виявилися нав'язливі спогади (60%), нічні кошмари (50%), уникнення нагадувань про бойові події (67%), а також відчуженість від інших людей (47%). Це свідчить про наявність у частини військових стійких симптомів посттравматичного розладу, що потребують цілеспрямованої психологічної допомоги.

Порівняння результатів ОБСБ та PCL-5 показало загальну тенденцію до домінування середнього рівня стресу й симптомів, але водночас близько третини респондентів продемонстрували високі показники за обома методиками. Водночас у PCL-5 виявилось більше військових із низьким рівнем симптомів, ніж у ОБСБ, що може свідчити про компенсаторні стратегії чи зовнішню підтримку.

Шкала Спілбергера-Ханіна дала змогу виявити особливості ситуативної (реактивної) та стійкої (особистісної) тривожності серед військових (табл. 4).

Таблиця 4.

Рівень реактивної та особистісної тривожності

Вид тривожності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Реактивна (ситуативна)	7 осіб (23%)	14 осіб (47%)	9 осіб (30%)
Особистісна (стійка)	6 осіб (20%)	15 осіб (50%)	9 осіб (30%)

Результати шкали тривожності Спілбергера-Ханіна засвідчили, що близько половини респондентів мають середній рівень як реактивної, так і особистісної тривожності. Високі показники було зафіксовано у 30% військовослужбовців, що вказує на підвищений ризик дезорганізуючих переживань. Особливу групу становлять ті, хто має високий рівень особистісної тривожності (22%), оскільки це вказує на схильність до хронічних стресових

станів. У свою чергу, низькі значення (20-23%) можуть свідчити або про емоційну стійкість, або про витіснення тривожних переживань.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження свідчать, що бойовий стрес є складним багаторівневим феноменом, який поєднує й адаптивний, і деструктивний потенціал. Його прояви визначаються сукупністю індивідуально-особистісних характеристик військовослужбовця, попереднім бойовим досвідом та соціально-психологічним контекстом. У більшості респондентів бойовий стрес перебуває на середньому рівні, що відображає наявність адаптивних механізмів, здатних забезпечити виконання службових завдань у складних умовах. Водночас у значній частині військових спостерігається поступове виснаження ресурсів, що підвищує ризик формування патологічних станів. Приблизно 30% респондентів продемонстрували високі показники за PCL-5, що вказує на імовірність розвитку посттравматичного стресового розладу та наголошує на необхідності цілеспрямованої психологічної допомоги.

Порівняння даних ОБСБ і PCL-5 виявило їх узгодженість: військовослужбовці із середнім рівнем бойового стресу часто демонструють підвищені симптоми ПТСР, що підтверджує системний характер впливу стресу. Додатково шкала Спілбергера – Ханіна показала високий рівень тривожності у 30% опитаних, що є фактором ризику хронізації стресових станів. За методикою САН було зафіксовано зниження показника активності, що свідчить про часткове виснаження фізичних та психологічних ресурсів. Водночас відносно високий рівень настрою виконує компенсаторну функцію, підтримуючи психологічну стійкість навіть у виснажливих умовах.

Таким чином, бойовий стрес впливає одночасно на когнітивну, емоційну та фізіологічну сфери особистості, створюючи кумулятивний ефект, який поступово вичерпує ресурси адаптації. Разом із тим, наявність адаптивних механізмів підтверджує подвійний характер цього феномену: він може як мобілізувати, так і руйнувати психіку військовослужбовців залежно від поєднання внутрішніх та зовнішніх факторів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для удосконалення програм психологічної реабілітації та профілактики. Поєднання психодіагностики (ОБСБ, PCL-5, САН, СТАІ) із цілеспрямованими психокорекційними заходами дозволяє своєчасно виявляти групи ризику, прогнозувати динаміку стану та забезпечувати підтримку на різних етапах служби.

Список використаних джерел:

1. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О. А. (ОБСБ): наук.- метод. видання. Київ : Талком, 2019. 36 с.
2. Блінов О.А. Особливості прояву бойового стресу і посттравматичних стресових розладів у різних категорій військовослужбовців. *Психологія*. 2021. С.77–87.
3. Перепелюк Т., Гриньова Н. Дослідження особливостей соціальної адаптації молоді України в умовах сьогодення. *Психологічний журнал*, 2025. №14, С. 146–154.
4. Приходько І.І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. Вип.1. 17 с.
5. Романюк О.О. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок впливу бойового

СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В ПОЛОНІ

*Тетяна Перепелюк, кандидат психологічних наук, професор кафедри
практичної психології, МДУ*

*Світлана Чепелева, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

SOCIAL FACTORS OF ADAPTATION AND RECOVERY OF MILITARY PERSONNEL AFTER CAPTIVITY

*Tetiana Perepelyuk, PhD in psychology, professor of the department of
practical psychology, MSU*

Svitlana Chepeleva, master's student in Psychology

Анотація. У статті розглядаються особливості соціальної адаптації колишніх полонених після пережитих травматичних подій, включно з катуваннями та ізоляцією. Аналізуються соціальні, психологічні та медичні чинники, що впливають на відновлення особистості, а також роль сім'ї, громадського середовища та професійної підтримки. Проведене дослідження підтверджує мультифакторний характер адаптації та необхідність міждисциплінарного підходу до реабілітації. Особлива увага приділяється визначенню активної соціальної участі та міжособистісної взаємодії у процесі психічного відновлення.

Ключові слова: військовослужбовці, полон, адаптація, соціально-психологічна підтримка, реабілітація, психологічна травма.

Abstract. The article examines the features of adaptation of former prisoners of war following traumatic experiences, including torture and isolation. It analyzes social, psychological, and medical factors affecting personal recovery, as well as the role of family, community environment, and professional support. The study confirms the multifactorial nature of adaptation and the necessity of an interdisciplinary approach to rehabilitation. Special attention is given to the importance of active social participation and interpersonal interaction in the process of psychological recovery.

Keywords: military personnel, captivity, adaptation, socio-psychological support, rehabilitation, psychological trauma.

Перебування у полоні слід розглядати як екстремальний і вкрай травматичний досвід, що чинить багатогранний та глибокий вплив на особистість військовослужбовця. Поєднання фізичного насильства, психологічного тиску, соціальної ізоляції, постійної загрози життю формує комплекс стійких дезадаптивних змін у психоемоційній сфері, які проявляються як у безпосередній, так і у віддаленій часовій перспективі. Полон виступає критичним життєвим стресором, що порушує усталений хід життєдіяльності особистості, підриває її фізичне та психічне благополуччя, а також детермінує низку соціально-психологічних наслідків, котрі нерідко набувають хронічного й глибокого характеру [8].

До окремої категорії військовослужбовців належать особи, які мають статус учасників бойових дій та зазнали досвіду перебування в полоні, отримали