

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

COPING STRATEGIES AS A MEANS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF DEMOBILIZED MILITARY PERSONNEL

Стаття присвячена дослідженню копінг-стратегій як важливого ресурсу соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців в умовах післявоєнної реінтеграції. У роботі розкрито психологічну характеристику копінг-стратегій: проаналізовано їх сутність, класифікацію, функціональну роль у подоланні стресу й психоемоційного напруження. Особлива увага приділена адаптивному потенціалу копінгу в умовах екстремального досвіду, який пережили військовослужбовці під час бойових дій. Зазначено, що копінг-стратегії відіграють ключову роль у зниженні рівня тривожності, профілактиці посттравматичних реакцій, а також у мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Соціально-психологічна адаптація демобілізованих розглядається як динамічний та індивідуалізований процес, що охоплює когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти. Здійснено аналіз адаптаційних труднощів, з якими стикаються ветерани в повсякденному житті, зокрема в сімейних, професійних і міжособистісних сферах. Виокремлено конструктивні (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані) і деструктивні (ухиляння, заперечення, ізоляція) копінг-стратегії, визначено їхній вплив на успішність адаптації. Подано результати емпіричного дослідження, проведеного серед демобілізованих військовослужбовців, з метою виявлення панівних копінг-механізмів і рівня соціально-психологічної адаптованості. Отримані дані свідчать, що адаптивні стратегії суттєво підвищують ефективність інтеграції в цивільне середовище, тоді як неадаптивні – ускладнюють її. На основі дослідження розроблено методичні рекомендації для практичних психологів, спрямовані на оптимізацію психологічного супроводу ветеранів з використанням копінг-орієнтованих підходів, що включають психоосвіту, тренінги стресостійкості й розвиток навичок саморегуляції.

Ключові слова: копінг-стратегії, демобілізовані військовослужбовці, соціально-психо-

логічна адаптація, стрес, посттравматичні реакції, психологічна підтримка, реінтеграція.

The article is devoted to the study of coping strategies as an essential resource for the socio-psychological adaptation of demobilized military personnel in the context of post-war reintegration. The paper presents a psychological characterization of coping strategies, including their essence, classification, and functional role in overcoming stress and psycho-emotional tension. Particular attention is paid to the adaptive potential of coping under extreme experiences encountered by military personnel during combat operations. It is noted that coping strategies play a crucial role in reducing anxiety levels, preventing post-traumatic reactions, and mobilizing internal personal resources. Socio-psychological adaptation of demobilized veterans is considered as a dynamic and individualized process that encompasses cognitive, emotional, and behavioral components. The article analyzes the adaptive difficulties faced by veterans in everyday life, particularly in family, professional, and interpersonal spheres. Constructive (problem-focused, emotion-focused) and destructive (avoidance, denial, isolation) coping strategies are distinguished, and their impact on adaptation success is examined. The article presents the results of an empirical study conducted among demobilized military personnel aimed at identifying dominant coping mechanisms and the level of socio-psychological adaptability. The findings indicate that adaptive strategies significantly enhance the effectiveness of reintegration into civilian life, while maladaptive strategies complicate this process. Based on the research results, methodological recommendations have been developed for practicing psychologists aimed at optimizing psychological support for veterans. These include psychoeducation, resilience training, and the development of self-regulation skills through coping-oriented approaches.

Key words: coping strategies, demobilized military personnel, socio-psychological adaptation, stress, post-traumatic reactions, psychological support, reintegration.

УДК 316.6-044.332]:355.11
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.43>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Стеценко А.І.

к.психол.н., доцент кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Засць В.С.

здобувач вищої освіти
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

У сучасних умовах збройної агресії проти України значна кількість військовослужбовців після виконання бойових завдань повертається до мирного життя в статусі демобілізованих. Цей перехід супроводжується складним процесом соціально-психологічної адаптації, який потребує внутрішньої перебудови особистості, перегляду життєвих цінностей, ролей і моделей взаємодії з оточенням. Утрата звичного військового середовища, необхідність повторного включення в соціальні, професійні та сімейні системи нерідко викликають дезадаптаційні явища, підвищену емоційне напруження, фрустрацію, тривожність або апатію. У зв'язку з цим особливого значення набуває

вивчення психологічних механізмів, які сприяють ефективному подоланню труднощів адаптації, зокрема копінг-стратегій як інструмента стабілізації психоемоційного стану та підвищення життєстійкості.

Попри все більший попит на психологічну підтримку демобілізованих, практичне застосування копінг-стратегій досліджено недостатньо. Відсутність цілісного розуміння їх типів та ефективності ускладнює індивідуалізований підхід. Натомість розвиток адаптивних стратегій може стати основою персоналізованої підтримки, що сприятиме успішній реінтеграції та зміцненню психоемоційного стану.

Мета статті – проаналізувати копінг-стратегії як ресурс соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців, визначити їх типи, особливості застосування й дослідити зв'язок з успішністю адаптації, а також надати практичні рекомендації для психологічного супроводу.

Вивченням проблематики копінг-стратегій як засобу соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців займалися такі науковці: В. Бардиш [1], О. Бацилева [2], С. Ганаба [3], І. Глушук [4], С. Грет [5], Л. Карамушка [6], О. Малій [7] та ін. Проте проблематика застосування копінг-стратегій у процесі соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців залишається недостатньо вивченою в контексті практичного застосування, розроблення цілісних адаптаційних програм і психокорекційних методик, що враховують індивідуальні особливості ветеранів і специфіку їхнього бойового досвіду.

Копінг-стратегії є психологічними механізмами, за допомогою яких особистість справляється зі стресовими подіями, напруженням і психологічними кризами. У сучасній психології вони визначаються як свідомі або несвідомі способи реагування людини на труднощі, що потребують адаптаційної перебудови.

За визначенням В. Бардиш, копінг-стратегії – це «способ адаптуватися до стресу і пережити складні життєві обставини, зберігаючи позитивне самопочуття і емоційну рівновагу» [1, с. 12].

Сутність копінг-стратегій полягає у внутрішній психологічній діяльності людини, спрямованій на мобілізацію ресурсів з метою подолання складної ситуації. Згідно з дослідженнями Л. Карамушки та Ю. Снігур, копінг можна класифікувати за різними критеріями: когнітивними й поведінковими проявами, орієнтацією на проблему чи емоції, активністю чи пасивністю поведінки [6, с. 24].

І. Глушук та М. Мушкевич зазначають, що копінг – це «індивідуалізований підхід до взаємодії з ситуацією, який базується на її значущості для особистості та її психологічному потенціалі. Основні функції копіngu зосереджені на підтримці внутрішнього і зовнішнього благополуччя, опануванні обставин, зниженні тиску або адаптації до ситуації» [4, с. 146–149].

У процесі професійної діяльності військовослужбовці й працівники стикаються з психологічно напруженими ситуаціями, що характеризуються невизначеністю, утратою контролю, конфліктами у взаємодії, складністю прогнозування подальшого розвитку подій і необхідністю приймати рішення в умовах дефіциту часу. Виникнення психологічно стресових ситуацій може бути механізмом психологічної адаптації, запускаючи копінг-поведінку, спрямовану на збереження або швидке відновлення нормальної працездатності й функціональності військовослужбовця [7, с. 18–20].

Соціально-психологічна адаптація демобілізованих військовослужбовців – це складний і бага-

тоаспектний процес, що вимагає активної внутрішньої роботи над собою, оскільки передбачає пристосування до нових соціальних, економічних і культурних умов після служби в зоні бойових дій. Адаптація включає переосмислення власного досвіду, зміни соціального статусу, норм і ролей, а також відновлення емоційної та психологічної рівноваги.

Як підкреслюють Н. Ткаченко й О. Алещенко, цей процес є ключовим фактором подальшого життя демобілізованих військовослужбовців, потребує глибокого внутрішнього переосмислення та зусиль для пристосування до нових реалій цивільного життя, більш ретельного дослідження в сучасних умовах [8, с. 1801–1802].

Дослідження С. Ганаби та С. Бурбели підтверджують, що демобілізовані військовослужбовці стикаються з труднощами інтеграції в соціум через психоемоційні порушення, проблеми в міжособистісній взаємодії, професійну дезадаптацію, що ускладнює їхнє повернення до мирного життя [3, с. 36].

Актуальність вивчення цієї теми також підтверджується висновками О. Бацилевої та К. Потаєвої, які зазначають, що ефективне функціонування адаптаційного механізму є основою збереження психічного здоров'я ветеранів і запорукою їх успішної інтеграції в нове соціальне середовище [2, с. 168].

Копінг-стратегії відіграють ключову роль у процесі адаптації демобілізованих військовослужбовців до мирного життя. Вони не лише сприяють зменшенню впливу стресових факторів, а й є засобом внутрішнього ресурсного реагування на зміни соціального середовища. Як підкреслюють І. Глушук та М. Мушкевич, копінг дає людині змогу краще адаптуватися до вимог ситуації, опанувати обставини, зменшити тиск або змінити ставлення до проблеми [4, с. 147].

О. Малій у кваліфікаційній роботі детально описує, як виникнення стресових ситуацій під час військової служби може активізувати копінг-поведінку, яка спрямована на збереження психоемоційної рівноваги. Це підтверджує тісний зв'язок між копінгом і механізмами адаптації [7, с. 35].

В. Бардиш зазначає, що ефективні копінг-стратегії забезпечують не лише збереження психологічної стабільності, а й формування позитивної самооцінки, внутрішньої мотивації та віри у власні сили, що особливо важливо для ветеранів бойових дій [1, с. 30].

С. Грет та Р. Яремко підкреслюють важливість надання психологічного супроводу демобілізованим військовослужбовцям з девіантною поведінкою, що вказує на необхідність індивідуального підбору копінг-стратегій з урахуванням психоемоційного стану кожного ветерана [5, с. 31].

Копінг-стратегії є важливим чинником у процесі соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців. Вони сприяють конструктивному подоланню труднощів, зниженню

рівня дистресу, поліпшенню взаємодії із соціальним оточенням і забезпеченню психологічного благополуччя.

З огляду на актуальність проблеми й потребу в практичній верифікації теоретичних положень, проведено емпіричне дослідження, яке мало на меті виявити рівень соціально-психологічної адаптованості демобілізованих військовослужбовців, їхні домінантні копінг-стратегії, а також зв'язок між використанням копінг-стратегій і проявами посттравматичного стресового розладу. У дослідженні взяли участь 47 осіб, які були мобілізовані до лав Збройних Сил України й на момент дослідження пройшли процес демобілізації. Вибіркова сукупність охоплювала представників різних військових підрозділів, віком від 23 до 50 років, які мали різний досвід бойових дій.

Для досягнення поставленої мети застосовано низку валідних психодіагностичних методик, а саме:

Методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда – дала змогу визначити загальний рівень адаптованості особистості, ступінь прийняття себе, емоційний комфорт, внутрішній контроль тощо.

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса – використовувався для оцінювання частоти застосування різних копінг-стратегій (наприклад, конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки), які задіюються в умовах стресу.

Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу (військовий варіант) – застосовувалася для виявлення симптомів ПТСР, які часто супроводжують адаптаційні труднощі демобілізованих.

У межах емпіричного етапу дослідження проведено оцінювання рівня соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда. Результати свідчать про наявність у значній частини респондентів (особливо за шкалами «Адаптивність» та «Емоційний комфорт») ознак недостатньої психологічної адаптованості, що може бути пов'язано з труднощами реінтеграції після військового досвіду. Водночас позитивним є високий рівень інтернальності й прийняття інших, що свідчить про збереження важливих

адаптаційних ресурсів і потенціалу до соціальної взаємодії.

Отримані результати відображають як загальні тенденції адаптації респондентів, так і наявні труднощі в окремих її аспектах (таблиця 1).

Отримані дані підкреслюють доцільність психологічного супроводу ветеранів з урахуванням індивідуального профілю адаптації.

Для оцінювання копінг-механізмів, які задіюють демобілізовані військовослужбовці в умовах стресу, використано опитувальник WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса. Методика дає змогу дослідити частоту застосування різних стратегій подолання, класифікованих за рівнями адаптивності: високий (дезадаптація), середній (граничний стан) і низький (адаптивний копінг). Опрацьовані результати подано графічно (рис. 1).

Найчастіше демобілізовані використовують адаптивні копінг-стратегії, зокрема самоконтроль (57,4%), дистанціювання (63,9%) і планування рішень (46,8%). Це свідчить про раціональне осмислення подій, уміння зберігати саморегуляцію та прагнення до конструктивного вирішення проблем. Менш характерними виявилися дезадаптивні копінги: конфронтація (10,6%), уникнення (27,7%) і надмірна позитивна переоцінка (31,9%), що може свідчити про психологічну вразливість окремих учасників. У середньому більшість стратегій проявлені в межах граничного або адаптивного рівня, що є позитивною ознакою загальної адаптаційної здатності учасників дослідження.

У межах дослідження здійснено вимір рівня ПТСР за допомогою Міссісіпської шкали ПТСР (військовий варіант). Це допомогло глибше зрозуміти наявність і ступінь прояву ПТСР як важливого чинника, що впливає на вибір копінг-стратегій і загальний рівень адаптації.

Результати свідчать, що 74,5% демобілізованих військовослужбовців мають середній або високий рівень імовірності ПТСР, що вказує на значний психологічний вплив бойового досвіду. Ці дані підтверджують потребу в довготривалій психологічній підтримці та застосуванні адаптованих копінг-стратегій з урахуванням травматичного навантаження.

Емпіричне дослідження засвідчило, що демобілізовані військовослужбовці мають нерівномірний рівень соціально-психологічної адаптації, що зумовлено як індивідуальними особливостями, так

Таблиця 1

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців (методика К. Роджерса та Р. Даймонда), (n=47)

Шкала	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень к-сть (%)	
	к-сть	(%)	к-сть	(%)	к-сть	(%)
Адаптивність	9	19,1%	16	34,0%	22	46,9%
Самосприйняття	11	23,4%	20	42,6%	16	34,0%
Прийняття інших	21	44,7%	18	38,3%	8	17,0%
Емоційний комфорт	6	12,85	28	59,6%	13	27,6%
Інтернальність	22	46,8%	16	34,0%	9	19,1%
Прагнення до домінування	13	27,7%	25	53,2%	9	19,1%

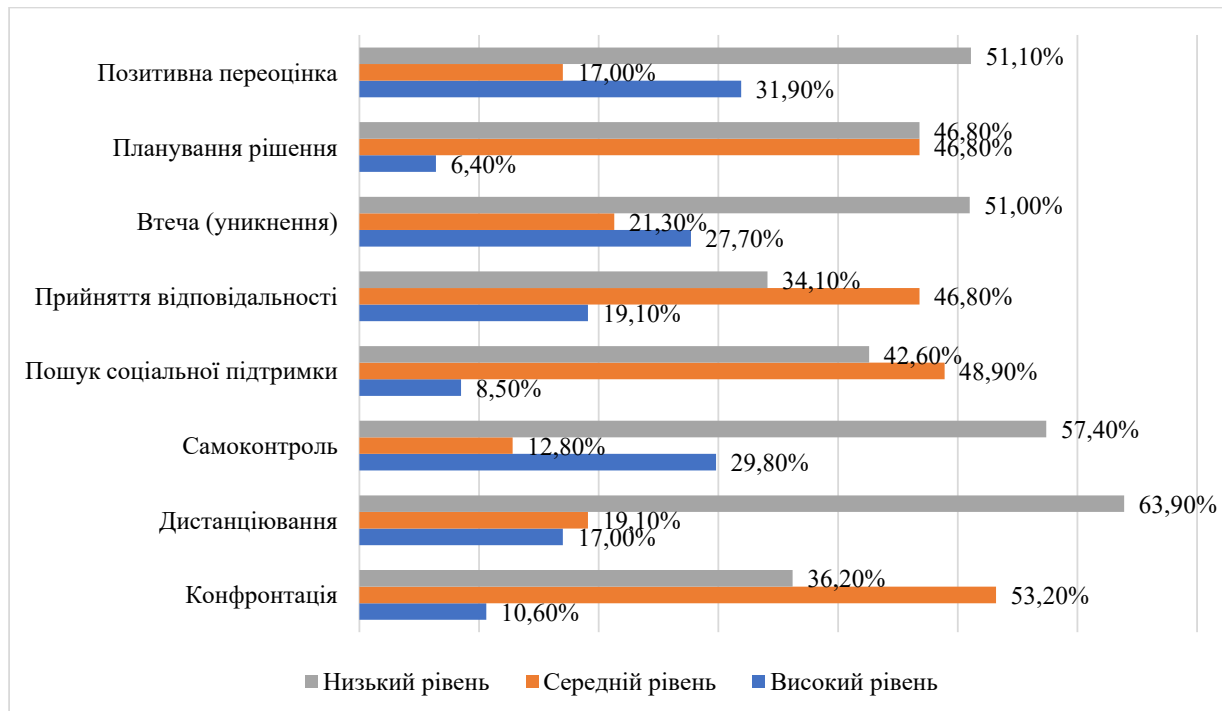


Рис. 1. Результати дослідження копінг-стратегій за опитувальником (Р. Лазаруса)

Таблиця 2

Результати дослідження за методикою «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу» (військовий варіант), (n=47)

Вірогідність ПТСР	Кількість респондентів (осіб)	Відсоток (%)
Низький рівень (≤ 80 балів)	12	25,5 %
Середній рівень (80–89 балів)	19	40,4 %
Високий рівень (≥ 90 балів)	16	34,1 %

і наслідками бойового досвіду. У більшості респондентів спостерігається зниження емоційного комфорту, труднощі з адаптивністю й самоприйняттям. Попри це, зберігаються внутрішні ресурси у вигляді інтернальності, схильності до самоконтролю та планування.

Спираючись на результати проведеного дослідження, можемо надати низку методичних рекомендацій для практичних психологів, які працюють із демобілізованими військовослужбовцями з метою покращення їх соціально-психологічної адаптації через розвиток ефективних копінг-стратегій.

Передусім варто акцентувати увагу на діагностиці рівня ПТСР, адаптивності, емоційного стану й типових копінг-реакцій. Для цього рекомендується застосовувати перевірені методики (WCQ, шкала ПТСР, індикатори копінг-стратегій тощо) на етапі первинного консультування. Це дасть змогу виявити зони психологічного ризику й окреслити індивідуальні потреби ветерана.

Наступним кроком має стати розвиток адаптивних копінг-стратегій, зокрема самоконтролю, планування, позитивної переоцінки, а також навичок пошуку соціальної підтримки. Рекоменду-

ється включати в психокорекційну роботу техніки когнітивно-поведінкової терапії, тренінги емоційної саморегуляції, вправи на підвищення усвідомлення та рефлексії щодо власних емоційних реакцій.

Окрему увагу варто приділяти роботі з низьким рівнем емоційного комфорту й зниженим самоприйняттям. Психологам доцільно використовувати ресурси групової терапії, арт-терапії, методики тілесно-орієнтованих практик та елементів підтримувального діалогу для зниження внутрішнього напруження, формування довіри до себе й оточення.

Також важливо формувати навички конструктивного подолання стресу в умовах цивільного життя. Психологам рекомендується створювати індивідуальні плани реінтеграції, які включають роботу із цінностями, соціальними ролями, мотивацією та самореалізацією. Загалом робота з демобілізованими військовослужбовцями має бути поетапною, адаптивною до рівня психологічної травматизації та ґрунтуватися на активізації внутрішніх ресурсів особистості через розвиток ефективних копінг-стратегій.

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження підтверджують, що копінг-стратегії є важливим чинником соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців, які повертаються до мирного життя після участі в бойових діях. Виявлено, що більшість респондентів демонструє середній рівень адаптації з наявними труднощами в емоційному комфорті, самосприйнятті й адаптивності, а також має середній або високий рівень імовірності розвитку ПТСР. Водночас адаптивні копінг-стратегії, зокрема самоконтроль, планування та дистанціювання, відіграють компенсаторну роль, сприяючи стабілізації психоемоційного стану й збереженню функціональності. Отримані результати дали змогу сформулювати практичні рекомендації для психологів щодо цілеспрямованої роботи з ветеранами на основі індивідуального підходу та розвитку копінг-компетентності.

Перспективами подальших досліджень є розроблення й апробація спеціалізованих корекційно-реабілітаційних програм для демобілізованих військовослужбовців, спрямованих на підвищення ефективності післявоєнної інтеграції та зміцнення психологічної стійкості в умовах тривалого посттравматичного навантаження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардиш В.В. Роль копінг-стратегій у соціально-психологічній адаптації учасників бойових дій до цивільного життя: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра : спец. 053 «Психологія» / наук. керівник канд. психол. наук, доц. С.С. Доскач ; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024. 86 с.
2. Бацилєва О.В., Потаєва К.С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Український психологічний журнал* : збірник наук. праць. Київ, 2019. № 2. С. 167–169.
3. Ганаба С.О., Бурбела С.В. Домінантні копінг-стратегії учасників бойових дій, які повернулися до реалій мирного життя. *Науковий вісник ХДУ Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 2. С. 34–40.
4. Глушук І., Мушкевич М. Копінг-стратегії військовослужбовців. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 146–149.
5. Грет С.В., Яремко Р.Я. Психологічний супровід військовослужбовців з відхильною поведінкою. *Альманах науки. Серія «Психологічні науки»*. Київ, 2021. № 5. С. 30–32.
6. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Том 1. Вип. 55. 23–30.
7. Малій О.М. Копінг-стратегії соціально-психологічної адаптації військовослужбовців : кваліфікаційна робота / наук. кер. О. Т. Плетка ; Мін-во фінансів України, Держ. податковий ун-т, Ф-т соціально-гуманітарних технологій спорту та реабілітації, Каф. психології, педагогіки та суспільних дисциплін. Ірпінь, 2025. 86 с.
8. Ткаченко Н.В., Алещенко О.В. Соціальна адаптація й копінг-стратегії демобілізованих комбатантів. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2025. № 4(50). С. 1800–1810.