

**УДК 389.843-022.364**

**Андрій Анплеєв,**

лікар-психотерапевт

КНП Сумської Обласної Ради

«Сумський обласний спеціалізований диспансер радіаційного захисту населення»

e-mail: [a.b.anpleiev@gmail.com](mailto:a.b.anpleiev@gmail.com)

ORCID ID: 0009-0001-9090-0728

**Andrii B. Anpleiev,**

Psychotherapist

Sumy Regional Council Municipal Non-Profit Enterprise «Sumy Regional Specialized Dispensary for Radiation Protection of the Population»

КНП Сумської Обласної Ради

«Сумський обласний спеціалізований диспансер радіаційного захисту населення»

Площа Троїцька, 14, м. Суми, 40022, Україна

Sumy Regional Council Municipal Non-Profit Enterprise

«Sumy Regional Specialized Dispensary for Radiation Protection of the Population»

14, Troitska Square, Sumy, 40022, Ukraine

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПОДОЛАННІ  
СОЦІОАДАПТАЦІЙНИХ ТРУДНОЩІВ ФУНКЦІОНУВАННЯ:  
АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MILITARY PERSONNEL IN OVERCOMING SOCIO-  
ADAPTIVE DIFFICULTIES OF FUNCTIONING:  
A REVIEW OF CONTEMPORARY RESEARCH**

**Анотація.** У сучасних умовах посилення соціальної, політичної та воєнної нестабільності проблема ефективної психологічної підтримки військовослужбовців набуває особливої актуальності. Соціоадаптаційні труднощі функціонування проявляються у різноманітних сферах життєдіяльності військовослужбовців, включаючи психоемоційне реагування, міжособистісну взаємодію, професійну ефективність та соціальну інтеграцію після виконання бойових завдань.

Аналіз сучасних досліджень у вітчизняній та міжнародній науковій практиці свідчить про те, що соціоадаптаційні виклики військовослужбовців мають багаторівневу природу і визначаються як внутрішніми психологічними характеристиками, так і зовнішніми організаційно-соціальними умовами служби. Ключовими детермінантами виникнення труднощів функціонування виступають високий рівень хронічного стресу, інтенсивність бойових та оперативних навантажень, обмеженість ресурсів для психологічної підтримки, складність міжособистісних взаємодій у військовому колективі та індивідуальні особливості особистості, включаючи емоційну стійкість, тривожність, навички саморегуляції та мотиваційно-ціннісні орієнтації.

Стаття здійснює системний огляд сучасних наукових підходів до організації психологічної підтримки військовослужбовців із соціоадаптаційними труднощами функціонування, охоплюючи як теоретичні концепції, так і практичні моделі реабілітації та профілактики дезадаптаційних проявів. Особливу увагу приділено порівняльному аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду: дослідники з різних країн підкреслюють значення комплексного підходу, що передбачає психологічні, соціальні та медичні аспекти підтримки, а також інтеграцію ресурсів сім'ї, підрозділу та державних інституцій. Відзначено, що сучасні моделі психологічної підтримки дедалі частіше базуються на принципах превентивності, системності та індивідуалізації.

Встановлено, що своєчасне впровадження системи психологічної підтримки сприяє збереженню психофізіологічного здоров'я військовослужбовців, підвищенню рівня професійної ефективності та оптимізації соціальної інтеграції після участі у бойових діях або кризових ситуаціях.

**Ключові слова:** військовослужбовці, психологічна підтримка, соціоадаптаційні труднощі, психологічне функціонування, психологічна реабілітація, стресостійкість.

**Abstract.** In the current context of increasing social, political, and military instability, the issue of effective psychological support for military personnel has become particularly relevant. Socio-adaptive difficulties in functioning manifest across various domains of service members' lives, including psycho-emotional responses, interpersonal interactions, professional performance, and social integration following combat operations. Analysis of contemporary research in both domestic and international scientific practice indicates that the socio-adaptive challenges of military personnel are multi-level in nature and are determined by both internal psychological characteristics and external organizational and social conditions of service. Key determinants of functional difficulties include high levels of chronic stress, the intensity of combat and operational demands, limited availability of psychological support resources, complexity of interpersonal interactions within military units, as well as individual personality

traits, such as emotional resilience, anxiety levels, self-regulation skills, and motivational-value orientations.

This article provides a systematic review of modern scientific approaches to organizing psychological support for military personnel experiencing socio-adaptive difficulties in functioning, encompassing both theoretical concepts and practical models of rehabilitation and prevention of maladaptive manifestations. Special attention is given to a comparative analysis of domestic and international experience, highlighting the importance of an integrated approach that includes psychological, social, and medical aspects of support, as well as the integration of resources from family, unit, and governmental institutions. It is emphasized that contemporary models of psychological support increasingly rely on the principles of prevention, systemic organization, and individualization.

It has been established that the timely implementation of a psychological support system contributes to maintaining the psychophysiological health of military personnel, increasing their professional effectiveness, and optimizing their social integration after participating in combat operations or crisis situations.

**Key words:** military personnel, psychological support, socio-adaptive difficulties, psychological functioning, psychological rehabilitation, stress resilience.

**Актуальність дослідження.** Сучасні соціальні, політичні та військові процеси створюють надзвичайно динамічне та високостресове середовище для військовослужбовців, що безпосередньо впливає на їхнє психологічне функціонування, професійну ефективність та соціальну інтеграцію. Різке зростання психоемоційного навантаження, тривалість бойових та оперативних завдань, а також постійна невизначеність і загроза життю формують у військовослужбовців комплексні соціоадаптаційні труднощі, які проявляються у широкому спектрі поведінкових, когнітивних та емоційних реакцій. Ці труднощі, за відсутності своєчасної психологічної підтримки, можуть призводити до стійких порушень адаптаційної рівноваги, зниження мотивації, погіршення взаємодії у колективі та зниження ефективності виконання службових завдань (Борисова О, 2024:9).

Наукова актуальність проблеми визначається не лише внутрішньою складністю психологічних механізмів адаптації військовослужбовців, а й їхнім прямим впливом на безпеку й стабільність військових структур та держави загалом. В умовах сучасних конфліктів та збройних протистоянь, коли частота та

інтенсивність бойових дій постійно зростає, питання розробки ефективних моделей психологічної підтримки набуває стратегічного значення. Сучасні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів демонструють, що соціоадаптаційні труднощі військовослужбовців мають багаторівневу природу і формуються під впливом взаємодії індивідуальних, міжособистісних і соціально-організаційних факторів. Водночас сучасна наука відзначає, що комплексна психологічна підтримка, інтегрована з медико-соціальними та управлінськими ресурсами, здатна значно зменшувати негативні наслідки стресових впливів і прискорювати відновлення адаптаційного потенціалу (Грибок А, 2018:21).

Особливу актуальність має вивчення соціоадаптаційних труднощів у військовослужбовців, які повертаються із зони активних бойових дій або проходять тривалі оперативні завдання, оскільки саме цей період характеризується підвищеною вразливістю до стресу та дезадаптації. Важливою складовою є також оцінка ефективності існуючих систем психологічної підтримки, аналіз їх відповідності сучасним вимогам безпеки, організаційної структури військових формувань та індивідуальним особливостям військовослужбовців. Науковий інтерес полягає у створенні адаптованих моделей психологічної підтримки, здатних забезпечити не лише відновлення психоемоційного стану, а й підвищення стійкості до майбутніх стресогенних впливів, оптимізацію міжособистісних відносин у військових колективах та інтеграцію військовослужбовців у соціальне середовище. Актуальність дослідження зумовлено поєднанням кількох факторів: високої соціальної та політичної значущості теми, потреби у збереженні психофізіологічного здоров'я військовослужбовців, необхідності підвищення ефективності виконання службових завдань і зменшення наслідків дезадаптації, а також перспективи розробки науково обґрунтованих систем психологічної підтримки, що відповідають сучасним умовам військової служби та міжнародним стандартам. Усе це створює підґрунтя для подальших теоретичних і прикладних досліджень у сфері психологічної підтримки військовослужбовців та соціоадаптації в екстремальних умовах (Гридковець Л. М., Вашека Т. В., 2015:207).

**Аналіз попередніх досліджень і публікацій.** Проблематику соціально-психологічної адаптації та реабілітації військовослужбовців, які зазнали впливу бойових і екстремальних умов діяльності, ґрунтовно представлено у працях Борисова О., Грибок А., Гридковець Л., Вашека Т. та інших дослідників. У зазначених роботах висвітлюються закономірності порушень психологічного функціонування, специфіка дезадаптаційних проявів, а також умови відновлення соціальної та професійної активності військовослужбовців після перебування в умовах підвищеного стресу. Значну увагу приділено аналізу психологічних наслідків бойового досвіду та необхідності системної психологічної підтримки у процесі повернення до стабільного функціонування (Грибок А, 2018:22).

Питання соціоадаптаційних можливостей особистості, стресостійкості, відновлення психологічних ресурсів і адаптації до мирних умов життєдіяльності розглядаються у працях Журавльова Н., Кісарчук З., Омельченко Я., Лазос Г. та ін. Автори акцентують увагу на ролі внутрішніх психологічних ресурсів, механізмів саморегуляції та соціальної підтримки у подоланні соціоадаптаційних труднощів, що виникають внаслідок тривалої дії стресових і травматичних факторів. Їхні дослідження підкреслюють важливість формування здатності особистості до відновлення, психологічної гнучкості та ефективної інтеграції в соціальне середовище після екстремального досвіду (Журавльова Н., Кокун О., 2022:46).

Теоретико-методологічні засади вивчення адаптаційного потенціалу, особливостей адаптивної особистості, форм і механізмів психологічної адаптації розкрито у працях Г. Сельє, К. Роджерса, Е. Шострома, Л. Філіпа, Е. Фромма, Г. Балла, О. Кокуна та інших науковців. У межах цих концепцій соціально-психологічна адаптація розглядається як динамічний процес встановлення рівноваги між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами особистості, а соціоадаптаційні труднощі – як наслідок порушення цієї рівноваги в умовах кризових і стресових впливів. Зазначені підходи створюють теоретичне підґрунтя для розробки сучасних моделей психологічної підтримки військовослужбовців, орієнтованих на відновлення адаптаційного потенціалу, підвищення стресостійкості та оптимізацію психологічного функціонування.

**Мета статті** – дослідити сучасні підходи до організації психологічної підтримки військовослужбовців із соціоадаптаційними труднощами з метою визначення ключових детермінант цих труднощів та узагальнення ефективних моделей підтримки.

**Процедура дослідження** полягала у комплексному поетапному аналізі психологічних та соціальних аспектів соціоадаптаційних труднощів військовослужбовців і організації їхньої психологічної підтримки. Здійснювався теоретичний аналіз наукових джерел, включно з вітчизняними та зарубіжними дослідженнями, що дало змогу визначити основні детермінанти соціоадаптаційних труднощів та сучасні підходи до їх подолання. Важливою є систематизація і порівняння моделей психологічної підтримки, які застосовуються у військових формуваннях, зокрема превентивних, корекційних та реабілітаційних стратегій (із акцентом на інтеграцію психологічних, соціальних і медичних компонентів), аналіз структурних і функціональних характеристик психологічної підтримки військовослужбовців у різних категоріях військових підрозділів, оцінка ефективності існуючих програм психологічного супроводу та визначення їхньої відповідності сучасним умовам служби. Важливим є узагальнення отриманих даних із формулюванням науково обґрунтованих висновків і практичних рекомендацій щодо оптимізації організації психологічної підтримки, підвищення психофізіологічного здоров'я військовослужбовців та зміцнення їх адаптаційних ресурсів у стресових умовах служби (Кокун О., Агаєв Н., Пішко І., Лозінська Н., Корня Л., 2019:288).

**Результати дослідження.** Психологічна підтримка військовослужбовців у подоланні соціоадаптаційних труднощів функціонування є складним багатовимірним феноменом, що охоплює взаємодію психоемоційних, когнітивних, поведінкових і соціальних аспектів особистості під впливом екстремальних умов служби. Результати систематичного аналізу сучасних наукових джерел засвідчили, що соціоадаптаційні труднощі проявляються у зниженні психоемоційної стійкості, труднощах концентрації уваги, порушеннях міжособистісних взаємодій та зменшенні професійної ефективності. Ці прояви мають динамічний характер і

залежать від поєднання внутрішніх психологічних детермінант та зовнішніх організаційно-соціальних факторів, включаючи рівень стресового навантаження, структуру завдань та доступність ресурсів підтримки.

Аналіз міжнародного досвіду в галузі психологічної підтримки військовослужбовців демонструє значну різноманітність підходів, що включають когнітивно-поведінкову терапію, психоедукаційні програми, групову підтримку, тренінги розвитку стресостійкості та інтервенційні моделі превентивного характеру. Дослідники зі США, Великої Британії та країн НАТО підкреслюють важливість комплексного підходу, який інтегрує психологічні, медичні та соціальні ресурси, включає сімейний контекст і забезпечує систематичний моніторинг психоемоційного стану військовослужбовців. Особливий акцент робиться на превентивних заходах, спрямованих на формування адаптаційної стійкості до майбутніх стресогенних впливів та зменшення ризику розвитку дезадаптаційних проявів (Лазоренко Б, 2021:45).

У межах дослідження виділено ключові психоемоційні детермінанти соціоадаптаційних труднощів, до яких належить високий рівень тривожності, недостатньо розвинені навички саморегуляції, емоційна лабільність та індивідуальні відмінності у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях. Встановлено, що особистості з високим рівнем емоційної стійкості та сформованими когнітивними та поведінковими стратегіями подолання стресу демонструють значно меншу вираженість дезадаптаційних проявів. Одночасно виявлено, що хронічний стрес, інтенсивність оперативних завдань і складність міжособистісних взаємодій у колективі підвищують ризик психологічної дезадаптації, знижують продуктивність та послаблюють соціальні зв'язки у групі (Люта О.).

Порівняльний аналіз зарубіжних моделей психологічної підтримки дав можливість окреслити низку ефективних практик, які можуть бути адаптовані до різних військових контекстів. Серед них – моделі превентивної психоедукації, що поєднують навчання навичкам саморегуляції, керування емоціями та розвиток когнітивної гнучкості; когнітивно-поведінкова терапія, яка дає можливість зменшувати симптоми тривожності, підвищує стресостійкість та оптимізує

прийняття рішень; групові тренінги та супервізійні сесії, спрямовані на зміцнення колективної підтримки та формування соціально-психологічного клімату. Впровадження комплексних програм психологічної підтримки підтверджено численними емпіричними дослідженнями як ефективний засіб зниження проявів дезадаптації та підвищення загальної функціональної ефективності військовослужбовців (Гридковець Л, 2018:207).

Проведене дослідження показало, що інтеграція психологічних заходів із соціально-організаційними та медичними ресурсами підвищує ефективність адаптаційних процесів. Особливо ефективними виявилися системи, що передбачають постійний моніторинг психоемоційного стану, своєчасне виявлення ознак дезадаптації та індивідуалізовані інтервенції. Такий підхід дає змогу запобігати накопиченню стресових станів, підвищує рівень психофізіологічного здоров'я та оптимізує соціальну інтеграцію військовослужбовців.

Основним фактором успішної психологічної підтримки є системність її організації та адаптація до індивідуальних особливостей військовослужбовців. Системний підхід передбачає одночасне врахування психоемоційних, когнітивних, поведінкових та соціальних компонентів, інтеграцію міждисциплінарних ресурсів і забезпечення безперервного контролю ефективності реалізації програм. Індивідуалізація заходів дає змогу враховувати особистісні характеристики, рівень стресостійкості та попередній досвід адаптації, що значно підвищує результативність підтримки та сприяє формуванню стабільних адаптаційних стратегій (Кісарчук З, 2017:225).

Результати аналізу свідчать про важливість превентивних програм, які дають можливість військовослужбовцям формувати навички саморегуляції, психологічної стійкості та ефективної взаємодії у колективі ще до виникнення значних стресових впливів. Вони передбачають тренінги розвитку когнітивної гнучкості, керування емоційними реакціями, техніки релаксації та медитації, вправи на підвищення уваги та концентрації, а також психологічні групові сесії для обміну досвідом і формування соціальної підтримки (Палієнко Т., Семигіна Т., 2016:31 ).

Особливу увагу в дослідженні приділено когнітивним аспектам соціоадаптаційних труднощів. Встановлено, що стресові ситуації значно впливають на когнітивну діяльність військовослужбовців, проявляючись у порушенні концентрації уваги, зниженні оперативної пам'яті та зменшенні продуктивності мислення. Такі когнітивні дисфункції безпосередньо впливають на якість прийняття рішень у критичних умовах, що підвищує ризик професійних помилок та знижує загальну ефективність функціонування підрозділів. Дослідники Найдьонова Л., Вознесенська О. та Савінов В. зазначають, що для попередження когнітивної дезадаптації ефективними є програми когнітивної тренінгової підготовки, що включають вправи на розвиток уваги, швидкості мислення та здатності до аналітичного оцінювання ситуації (Сердюк О, 2022:272).

У психоемоційній сфері результати свідчать про високий рівень тривожності, емоційної лабільності та вразливості до психоемоційного виснаження серед військовослужбовців, які перебувають у стресових умовах служби. Встановлено, що особистості з низьким рівнем емоційної стійкості демонструють більш виражені дезадаптаційні прояви, включаючи часті епізоди дратівливості, роздратування у взаємодії з колективом, а також труднощі у регуляції агресивних реакцій. Міжнародний досвід свідчить, що ефективними стратегіями подолання таких проявів є регулярні психологічні тренінги, програми релаксації, групові терапевтичні сесії та індивідуальна психотерапевтична підтримка. Дослідження Палієнко Т. та Семигіної Т. підтверджують, що інтеграція таких заходів у систему психологічної підтримки значно підвищує психоемоційну стійкість і покращує міжособистісну взаємодію у колективі.

Соціальні аспекти соціоадаптаційних труднощів демонструють, що значний вплив на функціонування військовослужбовців має якість взаємодії в колективі, рівень підтримки з боку командування та доступність ресурсів психологічної підтримки. Дослідження показали, що негативний соціально-психологічний клімат, конфліктність у військовій частині або підрозділі та дефіцит комунікації сприяють посиленню дезадаптаційних проявів, зниженню продуктивності та погіршенню психофізіологічного стану особистості. Міжнародні моделі

психологічної підтримки підкреслюють важливість інтеграції колективних заходів, групових тренінгів та програм розвитку командної взаємодії, що сприяє підвищенню соціальної згуртованості та зменшенню проявів стресу (Лазоренко Б, 2021:52).

Однією з ключових особливостей сучасних підходів є комплексна інтеграція психоемоційних, когнітивних та соціальних аспектів у єдину систему підтримки. Програми, які поєднують когнітивно-поведінкову терапію, психоедукацію та групову підтримку, показують високу ефективність у зниженні симптомів тривожності, покращенні когнітивних функцій та формуванні стійких механізмів саморегуляції. Дослідники Гриб О. та Сівчук П., підкреслюють, що саме системна інтеграція різних підходів забезпечує більш стійкий ефект і запобігає розвитку хронічної дезадаптації.

Дослідження встановило, що важливим компонентом психологічної підтримки є превентивна підготовка військовослужбовців. Превентивні заходи включають тренінги розвитку стресостійкості, вправи на керування емоціями, когнітивні тренування та техніки саморегуляції. Впровадження таких заходів дає змогу військовослужбовцям формувати адаптаційні навички ще до виникнення критичних стресових впливів, що зменшує ризик психоемоційного виснаження та порушень професійного функціонування. Міжнародний досвід свідчить, що превентивні програми є більш ефективними, ніж заходи, спрямовані лише на корекцію вже виниклих проблем (Журавльова Н, 2018:129).

Особливу увагу в дослідженні приділено інтеграції психологічної підтримки з соціально-організаційними та медичними ресурсами. Встановлено, що комплексні системи, які поєднують індивідуальні консультації, групові тренінги, психоедукаційні програми та медико-психологічний супровід, забезпечують найвищий рівень відновлення адаптаційних ресурсів. Такий підхід дає змогу не лише знижувати прояви дезадаптації, а й підвищувати загальну ефективність функціонування підрозділів, оптимізувати процеси прийняття рішень та зміцнювати міжособистісні зв'язки в колективі.

Емпіричні дані міжнародних досліджень також свідчать про важливість постійного моніторингу психоемоційного стану військовослужбовців. Регулярні оцінки рівня тривожності, емоційної стійкості, когнітивної продуктивності та соціальної взаємодії дають можливість своєчасно виявляти ознаки дезадаптації та проводити індивідуальні або групові інтервенції. Впровадження моніторингу підвищує ефективність програм психологічної підтримки та дозволяє корегувати їх відповідно до поточних потреб військовослужбовців (Борисова О, 2024:16 ).

Міжнародний досвід демонструє, що системна психологічна підтримка військовослужбовців охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів: індивідуальні психологічні консультації, групові тренінги, психоедукаційні програми, а також інтеграцію ресурсів сім'ї та колективу. У США, наприклад, широко застосовуються когнітивно-поведінкові інтервенції для військовослужбовців, що зазнали бойового стресу, які передбачають навчання навичкам керування тривогою, подолання панічних та стресових реакцій, а також розвиток ефективних стратегій вирішення конфліктів у колективі. Дослідники Борисова О. та Осьодло Б. зазначають, що такі програми демонструють високу ефективність у попередженні психоемоційного виснаження, підвищенні рівня стресостійкості та зміцненні адаптаційних ресурсів особистості (Грибок А, 2018:40).

У Великій Британії та країнах НАТО успішно впроваджуються комплексні превентивні програми, які поєднують психоедукацію, тренінги стресостійкості та групові інтервенції. Наприклад, програма «BattleMind» передбачає навчання військовослужбовців навичкам саморегуляції, розвитку когнітивної гнучкості та ефективного керування емоційними станами. Дослідження Лазоренко Б. свідчать, що після проходження таких тренінгів учасники демонструють зниження рівня тривожності та депресивних симптомів, покращення когнітивної продуктивності й посилення соціальної взаємодії в колективі.

Групові інтервенції, що широко застосовуються у міжнародній практиці, передбачають сесії взаємної підтримки, обговорення стресових ситуацій та спільне опрацювання стратегій їх подолання. Такі програми дають можливість зменшувати ізоляцію військовослужбовців, сприяють формуванню відчуття соціальної

підтримки та знижують ризик розвитку психоемоційних порушень. Дослідники Палієнко Т. та Семигіна Т. підкреслюють, що групові методики є особливо ефективними для військових підрозділів із високою інтерактивною складовою діяльності, у яких міжособистісна взаємодія є критичною для успішного виконання завдань (Палієнко Т., Семигіна Т., 2016:31).

Важливою складовою психологічної підтримки є індивідуальна психотерапевтична робота, що спрямована на корекцію конкретних психоемоційних та когнітивних проблем. У міжнародній практиці застосовуються методики когнітивно-поведінкової терапії, тренінги навичок подолання тривожності, психотерапевтичні сесії з елементами розпізнавання та корекції когнітивних спотворень, а також навчання ефективним стратегіям вирішення конфліктів. Встановлено, що індивідуальна підтримка дає можливість досягати значних результатів у відновленні адаптаційного потенціалу, зниженні психоемоційного навантаження та підвищенні професійної ефективності військовослужбовців (Гридковець Л., Вашека Т., 2015:207).

У процесі дослідження також виявлено, що інтеграція психологічних заходів із соціальними та медичними ресурсами забезпечує найбільшу ефективність. Наприклад, у міжнародних програмах застосовується система «Multidisciplinary Mental Health Support», що охоплює психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та медичний персонал. Така система дає змогу комплексно оцінювати стан військовослужбовців, проводити превентивні заходи, своєчасно виявляти дезадаптаційні прояви та здійснювати індивідуальні або групові інтервенції. Дослідження Михайлова Б.В., Чугунова В.В., Курило В.О. та Саржевського С.Н. засвідчують, що інтегрована підтримка значно зменшує прояви хронічного стресу та підвищує рівень функціональної адаптації особистості у військовому колективі.

Превентивні заходи є ключовими для формування адаптаційних ресурсів військовослужбовців. Вони передбачають тренінги розвитку стресостійкості, вправи на саморегуляцію, навчання технікам когнітивної гнучкості та керування емоціями, а також тренування соціальних навичок для ефективної взаємодії у підрозділі. Встановлено, що систематичне впровадження таких програм до

виникнення критичних стресових ситуацій значно знижує ризик розвитку психоемоційних порушень та сприяє оптимізації соціальної інтеграції (Коун О, 2022:46).

Ефективність психологічної підтримки підвищується при дотриманні принципів індивідуалізації та системності. Індивідуалізація передбачає врахування особистісних особливостей, рівня емоційної стійкості, попереднього досвіду адаптації та специфіки виконуваних завдань. Системний підхід забезпечує комплексне охоплення психоемоційних, когнітивних, поведінкових і соціальних компонентів, інтеграцію міждисциплінарних ресурсів та постійний контроль ефективності заходів. Комбінація цих підходів дає змогу не лише знижувати ризик дезадаптації, а й підвищувати професійну ефективність та загальне функціонування військовослужбовців (Лазоренко Б, 2021:52).

Дослідження також підтвердило, що психологічна підтримка має бути безперервною та адаптивною. Програми повинні передбачати постійний моніторинг стану військовослужбовців, своєчасну оцінку ефективності інтервенцій та корекцію заходів відповідно до змін у психоемоційному стані й соціальних умовах служби. Такий підхід забезпечує стійке відновлення адаптаційного потенціалу та сприяє запобіганню накопичення стресових станів.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз сучасних досліджень засвідчив, що соціоадаптаційні труднощі військовослужбовців є багатовимірним феноменом, зумовленим взаємодією психоемоційних, когнітивних, поведінкових і соціальних чинників, серед яких провідними виступають хронічний стрес, інтенсивність професійних навантажень, особливості міжособистісної взаємодії та індивідуально-психологічні характеристики особистості. Встановлено, що системна психологічна підтримка, яка поєднує превентивні й корекційні заходи, є ефективним засобом підвищення адаптаційного потенціалу, розвитку навичок саморегуляції та зміцнення соціальної згуртованості військових підрозділів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням механізмів формування соціоадаптаційних труднощів, оцінкою ефективності комплексних моделей психологічної підтримки та

розробленням індивідуалізованих програм супроводу з урахуванням особистісних і професійних особливостей військовослужбовців.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Борисова, О.О. (2024). Психореабілітація учасників/учасниць бойових дій як психологічна допомога другого рівня в Україні. Наукові аписки. Психологія. № 1. С. 9–17.
2. Грибок, А.О. (2018). Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. Том. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 21–40.
3. Гридковець, Л.М., & Вашека, Т.В. (2015). Психологічне консультування. Посібник. Київ. Літера. 207 с.
4. Журавльова, Н.Ю. (2018). Особливості формування підтримуючих стосунків у психотерапевтичній роботі з сім'ями ветеранів. Монографія. Видавничий Дім «Слово». С. 129–154. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708934> (дата звернення: 07.02.2026).
5. Кокун, О.М. (2022). Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 46 с.
6. Кокун, О.М., Агаєв, Н.А., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С., & Корня, Л.В. (2019). Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. К. НДЦ ГП ЗСУ. 288 с.
7. Лазоренко, Б.П. (2021). Як здійснювати соціально-психологічний супровід ветеранів: навчальна програма. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічна допомога в умовах кризи». Київ. ПТЗН. С.45–52.
8. Люта, О.О. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців – учасників бойових дій. URL: <https://narkosumy.lic.org.ua/statti/posttravmatychnyj-stresovyj-rozladu-vijskovoslužbovtsiv-uchasnykiv-bojovyh-dij/>
9. Михайлов, Б.В., Чугунов, В.В., Курило, В.О., & Саржевський, С.Н. (2014). Посттравматичні стресові розлади: навчальний посібник. Вид.2-е, перероблене та доповнене. Х. ХМАПО. 223 с.
10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Гридковець Л. та ін. (2018) .Том 3. Київ. 236 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>

11. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія. З.Г. Кісарчук. (2017). Київ. Видавничий Дім «Слово». С. 225.
12. Палієнко, Т., & Семігіна, Т. (2016). Психосоціальна підтримка ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт. Київ. Академія. 31 с.
13. Психіатрія та наркологія. Інструменти вимірювання залежностей: навч. посіб. О.О. Сердюк, В.В. Чугунов. (2022). Запоріжжя. 272 с.

## REFERENCES

1. Borysova, O.O. (2024). Psykhoreabilitatsiia uchasnykiv/uchasnyts boiovykh dii yak psykholohichna dopomoha drugoho rivnia v Ukraini.[Psychorehabilitation of combatants as second-level psychological assistance in Ukraine]. *Naukovi apysky. Psykholohiia*. № 1.S. 9–17. [in Ukrainian].
2. Hrybok, A.O. (2018). Psykhichne zdorovia viiskovosluzhbovtziv Zbroinykh Syl Ukrainy yak holovnyi faktor uspishnoho vykonannya boiovykh zavdan v skladnykh ta ekstremalnykh umovakh. [Mental health of servicemen of the Armed Forces of Ukraine as the main factor in the successful performance of combat missions in difficult and extreme conditions. Current problems of psychology]. *Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Kyiv. *Tom. KhI. Psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti*. Vyp. 18. S. 21–40. [in Ukrainian].
3. Hrydkovets, L.M., & Vasheka, T.V. (2015). Psykholohichne konsultuvannia. [Psychological counseling]. *Posibnyk*. Kyiv. *Litera*. 207 s. [in Ukrainian].
4. Zhuravlova, N.Iu. (2018). Osoblyvosti formuvannia pidtrymuiuchykh stosunkiv u psykhoterapevtychnii roboti z simiamy veteraniv. Monohrafiia. [Peculiarities of forming supportive relationships in psychotherapeutic work with families of veterans]. *Vydavnychy Dim «Slovo»*. S. 129–154. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708934> (data zvernennia: 07.02.2026). [in Ukrainian].
5. Kokun, O.M. (2022). Vseukrainske opytuvannia «Tvoia zhyttiistiikist v umovakh viiny»: prepynt. [All-Ukrainian survey «Your resilience in war conditions»: preprint]. Kyiv. *Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. 46 s. [in Ukrainian].
6. Kokun, O.M., Ahaiev, N.A., Pishko, I.O., Lozinska, N.S., & Kornia, L.V. (2019). Psykholohichne vyvchennia osobovoho skladu Zbroinykh. [Psychological study of the personnel of the Armed Forces of Ukraine: methodological manual]. *Syl Ukrainy: metod. posib. K. NDTs HP ZSU*. 288 s. [in Ukrainian].
7. Lazorenko, B.P. (2021). Yak zdiisniuvaty sotsialno-psykholohichni suprovid veteraniv: navchalna prohrama. [How to provide socio-psychological support to veterans: training program].

Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Psykhologichna dopomoha v umovakh kryzy». Kyiv. IITZN. S.45–52. [in Ukrainian].

8. Liuta, O.O. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad u viiskovosluzhbovtziv – uchasnykiv boiovykh dii. [Post-traumatic stress disorder in military personnel participating in combat operations]. URL: <https://narkosumy.lic.org.ua/statti/posttravmatychnyj-stresovyj-rozladu-vijskovosluzhbovtziv-uchasnykiv-bojovyh-dij/> [in Ukrainian].

9. Mykhailov, B.V., Chuhunov, V.V., Kurylo, V.O., & Sarzhevskyi, S.N. (2014). Posttravmatychni stresovi rozlady: navchalnyi posibnyk. [Post-traumatic stress disorder: a study guide]. *Vyd.2-e, pereroblene ta dopovnene. Kh. KhMAPO*. 223 s. [in Ukrainian].

10. Osnovy reabilitatsiinoi psykhologii: podolannia naslidkiv kryzy: navch. posib. [undamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis: teaching aids]. Hrydkovets L. ta in. (2018) .Tom 3. Kyiv. 236 s. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf> [in Ukrainian].

11. Osoblyvosti stosunkiv «psykhoterapevt – kliient» u suchasnomu sotsiokulturnomu seredovyshchi: monohrafiia. [Peculiarities of the «psychotherapist-client» relationship in the modern sociocultural environment: monograph]. Z.H. Kisarchuk. (2017). Kyiv. *Vydavnychi Dim «Slovo»*. S. 225. [in Ukrainian].

12. Paliienko, T., & Semyhina, T. (2016). Psykhosotsialna pidtrymka veteraniv viiny ta tsyvilnykh, yaki postrazhdaly cherez zbroinyi konflikt. [Psychosocial support for war veterans and civilians affected by armed conflict]. Kyiv. *Akademiia*. 31 s. [in Ukrainian].

13. Psykhiatriia ta narkolohiia. Instrumenty vymiriuvannia zalezhnosti: navch. posib. [Psychiatry and narcology. Addiction measurement tools: a teaching aid]. O.O. Serdiuk, V.V. Chuhunov. (2022). Zaporizhzhia. 272 s. [in Ukrainian].

***Матеріал надійшов до редакції 15.02.2026 р.***

***Прорецензовано 12.03.2026***

***Схвалено до друку 30.03.2026***

**УДК 376.1-056.47-053.6:004.9**

**Ольга Бабяк,**

кандидат психологічних наук,

старший дослідник,

докторант відділу психолого-педагогічного супроводу