

АДАПТИВНІ ТА ДЕЗАДАПТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

Роман Попелюшко

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної і консультативної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9
r.p.popeliushko@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>

Георгій Конєв

магістр спеціальності С4 «Психологія»
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9
23pf.g.konev@std.udu.edu.ua, <https://orcid.org/0009-0005-6767-0783>

Анотація

У статті досліджено адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії як чинники психоемоційного відновлення військовослужбовців після участі в бойових діях. Актуальність роботи зумовлена високим бойовим стресом, який призводить до значного психоемоційного навантаження та порушення адаптаційних можливостей особистості, що потребує вивчення психологічних механізмів відновлення у комбатантів. У дослідженні взяли участь 70 військовослужбовців, яких розподілили на дві групи: І група – учасники бойових дій; ІІ група – військовослужбовці без бойового досвіду. Для оцінки психоемоційного стану використано шкалу госпітальної тривоги та депресії (HADS), «Шкалу диференціальних емоцій» та опитувальник Brief COPE. Встановлено, що військовослужбовці з бойовим досвідом характеризувалися гіршим психоемоційним станом порівняно з контрольною групою. Зокрема, виявлено значно вищий рівень тривожності (60,0 % високого рівня проти 10 % у контрольній групі) та підвищену вираженість депресивних проявів (30 % високого рівня проти 6,6 %). Виявлено значне зниження індексу позитивних емоцій (ІПЕ) ($21,9 \pm 2,6$ бала проти $32,9 \pm 2,9$ у контрольній групі) з одночасним підвищенням індексів гострих негативних емоцій (ІГНЕ) ($31,4 \pm 3,1$ проти $22,3 \pm 2,7$) та тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) ($27,6 \pm 3,0$ проти $18,1 \pm 2,4$) у військовослужбовців після бойових дій порівняно з військовослужбовцями, які не брали участі у бойових діях. Показано, що після бойових дій у значної кількості військовослужбовців переважали дезадаптивні стратегії, зокрема уникнення проблемної ситуації, емоційне реагування та самозвинувачення. Водночас визначено, що адаптивні стратегії використовувалися меншою мірою. Отримані результати підтверджують наявність взаємозв'язку між характером копінг-поведінки та ефективністю психоемоційного відновлення військовослужбовців, що має важливе значення для розроблення програм психокорекції та реабілітації комбатантів після виконання бойових завдань.

Ключові слова: військовослужбовці, бойовий стрес, копінг-стратегії, тривожність, психологічна адаптація.

Вступ

Екстремальний характер бойових дій зумовлює систематичний вплив стресогенних факторів, які призводять до значного психоемоційного навантаження у військовослужбовців. Перебування в ситуаціях постійної загрози життю, необхідність швидкого прийняття рішень, дефіцит відпочинку та тривале емоційне напруження формують складний комплекс психічних реакцій, який може мати як гострий, так і пролонгований характер (Пузирьов & Ізвєков, 2023). У таких умовах зростає ризик розвитку тривожних, депресивних та посттравматичних розладів, що суттєво впливають на подальше функціонування особистості (Чабан & Хаустова, 2022).

Особливого значення набуває період після виконання бойових завдань, коли військовослужбовці повертаються до умов відносної безпеки, однак психологічні наслідки пережитого досвіду зберігаються та продовжують впливати на їхній психоемоційний стан (Синякова, 2025). У цей час ключову роль у процесі відновлення психологічної рівноваги відіграють індивідуальні способи подолання стресу – копінг-стратегії (Мушкевич, Мушкевич & Білан, 2024). Саме вони визначають, яким чином особистість інтерпретує травматичний досвід, регулює емоційні реакції та відновлює внутрішній ресурс (Карамушка, 2022).

Психоемоційне відновлення у цей період є багатокomпонентним процесом, що включає поступове зниження рівня фізіологічного та емоційного напруження, стабілізацію настрою, відновлення відчуття безпеки та контролю, а також повернення до звичних когнітивних і поведінкових патернів (Живоглядов & Денисова, 2022; Попелюшко, Логвіна & Руденок, 2025). Важливим аспектом є інтеграція травматичного досвіду в загальну життєву історію особистості без його надмірної емоційної актуалізації та зміни у системах організму (Lu, Wei & Li, 2021). Ефективність цього процесу значною мірою залежить від того, які саме копінг-стратегії використовує військовослужбовець – конструктивні чи, навпаки, такі, що підтримують або посилюють психологічну напругу (Бульчик & Мушкевич, 2022).

З огляду на це, актуальним є емпіричне дослідження ролі копінг-стратегій у процесі психоемоційного відновлення військовослужбовців після участі в бойових діях. Розуміння особливостей їхнього впливу дозволить не лише поглибити наукові уявлення про механізми стрес-долаючої поведінки, але й виявити закономірності відновлення психоемоційного стану, рівня стресу, тривожності та депресивних проявів у комбатантів, а також визначити практичні підходи до психологічної підтримки військовослужбовців.

Метою дослідження є виявлення та оцінка впливу адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій на психоемоційне відновлення військовослужбовців після виконання бойових завдань.

Завдання дослідження: 1) дослідити особливості психоемоційного стану військовослужбовців після виконання бойових завдань шляхом оцінки рівня тривожності, депресії та емоційних переживань; 2) визначити специфіку використання адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій у військовослужбовців з бойовим досвідом та без нього; 3) проаналізувати взаємозв'язок між типами копінг-стратегій та показниками психоемоційного відновлення військовослужбовців після участі у бойових діях.

Методи дослідження

Вивчення адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій як чинників психоемоційного відновлення військовослужбовців здійснювалося із застосуванням комплексу взаємодоповнювальних методів, що забезпечило всебічний аналіз досліджуваного феномену.

Дослідження проводилося на базі військових підрозділів Збройних Сил України та центру психологічної реабілітації військовослужбовців. До участі було залучено 70 військовослужбовців, які були розподілені на дві групи: I група – військовослужбовці, які безпосередньо брали участь у бойових діях (40 респондентів); II група – 30 військовослужбовців без досвіду участі у бойових діях, які становили контрольну групу.

Емпірична частина роботи передбачала проведення психодіагностичного обстеження респондентів із застосуванням валідних і надійних методик. Для оцінки рівня тривожності та депресивних проявів використовувалася шкала госпітальної тривоги та депресії (HADS), розроблена A. S. Zigmond & R. P. Snaith (1983) та адаптована Кутіковим О.Є., Нікішковою І.М. (2019). Дослідження емоційної сфери здійснювалося за допомогою «Шкали диференціальних емоцій» розробленої К. Ізардом; у дослідженні використано україномовний варіант, представлений у виданні Зливкова В. Л. зі співавт. (Зливков, Лукомська & Федан, 2016). З метою виявлення індивідуальних способів подолання стресу застосовано опитувальник копінг-стратегій Brief COPE в адаптації Т. Яблонської, О. Вернік, та Г. Гайворонського (Яблонська, Вернік & Гайворонський, 2023), який дозволяє ідентифікувати як адаптивні, так і дезадаптивні моделі поведінки у стресових ситуаціях.

Обстеження проводилося в індивідуальній та груповій формах у стандартних умовах, що забезпечувало мінімізацію зовнішніх впливів та психологічний комфорт респондентів. Учасникам надавалися інструкції щодо заповнення опитувальників, а також забезпечувалася можливість отримання роз'яснень у разі виникнення запитань. Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної науки. Усі респонденти були поінформовані про мету та умови участі в дослідженні, добровільність участі та право відмови на будь-якому етапі без негативних наслідків. Перед початком обстеження було отримано усну інформовану згоду учасників, а також гарантовано конфіденційність та анонімність отриманих даних.

Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики, що забезпечило об'єктивність і достовірність отриманих результатів.

Результати та дискусії

До базових індикаторів порушення емоційної регуляції, які відображають рівень психоемоційного напруження та адаптаційних можливостей особистості в умовах бойового стресу, належать тривожність і депресія (Grinsill, Kolandaisamy & Kerr, et al. 2024; Попелюшко, Логвіна & Руденок, 2025). Аналіз отриманих емпіричних даних показав, що респонденти із досвідом участі у бойових діях частіше демонстрували підвищений рівень тривожності та депресивних проявів за шкалою HADS порівняно з респондентами контрольної групи. Так, у групі військовослужбовців після бойових дій переважала кількість респондентів з високим рівнем тривожності – 60,0 % (24 особи), що у 6 разів перевищувало показники контрольної групи 10,0 % (3 особи) (табл.1). У групі військовослужбовців із досвідом участі у бойових діях середній рівень тривожності виявлено у 30,0 % (12 осіб), тоді як низький рівень – у 10,0 % (4 особи). У контрольній групі опитаних, які не мали безпосереднього бойового досвіду, домінував середній рівень тривожності, який виявлений у 50 % опитаних (15 осіб), а також зафіксовані високі значення частоти прояву низького рівня тривожності – у 40,0 % опитаних (12 осіб) (табл.1). Отримані дані свідчать про виражене психоемоційне напруження у даній категорії респондентів, що може бути зумовлено впливом бойового стресу та тривалим перебуванням в умовах підвищеної загрози життю.

Таблиця 1

Показники тривожності та депресії за шкалою HADS у досліджуваних групах

Показник	Рівень	Група I (експериментальна), % (абс)	Група II (контрольна), % (абс)
Тривожність	Низький	10,0% (4)*	40,0% (12)
	Середній	30,0% (12)*	50,0% (15)
	Високий	60,0% (24)*	10,0% (3)
Депресія	Низький	15,0% (6)*	66,7% (20)
	Субклінічний	55,0% (22)*	26,7% (8)
	Високий	30,0% (12)*	6,6% (2)

Примітка: * – статистично достовірна різниця порівняно з показниками контрольної групи, $p < 0,05$.

Аналогічна тенденція спостерігалася і щодо показників депресивних проявів за шкалою HADS. Результати проведених досліджень показали виражені відмінності психоемоційного стану військовослужбовців залежно від досвіду участі у бойових діях. Так, у 55,0 % військовослужбовців (22 особи) експериментальної групи переважав субклінічний рівень депресії, тоді як високий рівень виявлено у 30,0 % опитаних (12 осіб), а низький рівень – лише у 15,0 % (6 осіб) (табл.1). Отримані дані свідчать про наявність значного емоційного виснаження та зниження психічного тону у даної категорії респондентів (Orak, Kaayaalp, Walker, & Breault, 2022). Водночас, у 66,7% (20 осіб) військовослужбовців, які не брали участі у бойових діях, спостерігався низький рівень депресії, субклінічний рівень спостерігався у 26,7% (8 осіб), тоді як високий рівень виявлено лише у 6,6% (2 особи) (табл.1). Такі результати вказують на більш сприятливий психоемоційний стан та кращу адаптаційну здатність у військовослужбовців без досвіду участі у бойових діях.

Отже, отримані результати за шкалою HADS свідчать про суттєві відмінності у вираженості тривожних і депресивних проявів між досліджуваними групами та відображають більш напружений і дестабілізований психоемоційний стан військовослужбовців після бойових дій. Узагальнення зазначених даних дозволяє констатувати наявність виражених порушень емоційної регуляції в даної категорії респондентів, що проявляється у підвищеному рівні негативних афективних станів та зниженні адаптаційних можливостей. У цьому контексті для більш детального аналізу емоційного профілю військовослужбовців доцільним є дослідження структури позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоційних переживань у досліджуваних групах.

Результати дослідження за узагальненими індексами «Шкали диференціальних емоцій» засвідчили суттєві відмінності емоційного профілю військовослужбовців залежно від наявності бойового досвіду. Аналіз значень індексу позитивних емоцій (ІПЕ) показав, що у військовослужбовців експериментальної групи середній показник ІПЕ становив $21,9 \pm 2,6$ бали (рис.1), що відповідало нижньому діапазону помірного рівня емоційних переживань, та був у 1,5 рази нижче за показник контрольної групи ($32,9 \pm 2,9$ балів) ($p < 0,05$) (рис.1). Виявлені результати свідчать про зниження інтенсивності позитивних емоцій, обмеження емоційної залученості та недостатню вираженість ресурсного емоційного стану у військовослужбовців після бойових дій (Schwartz, Halperin, & Levi-Belz, 2022). При цьому у військовослужбовців, які не брали участі у бойових діях середній показник ІПЕ відповідав вираженому рівню позитивних емоцій, що вказує на стійкіше позитивне емоційне

сприйняття ситуації, вищу емоційну активність та кращу здатність до відновлення емоційного балансу у цієї групи військовослужбовців.

Аналіз значень індексу гострих негативних емоцій (ІГНЕ) засвідчив, що у військовослужбовців експериментальної групи середній показник становив $31,4 \pm 3,1$ бали (рис.1), що відповідає вираженому рівню негативних емоційних переживань та у 1,4 рази перевищував показники контрольної групи ($22,3 \pm 2,7$ бали) ($p < 0,05$) (рис.1).

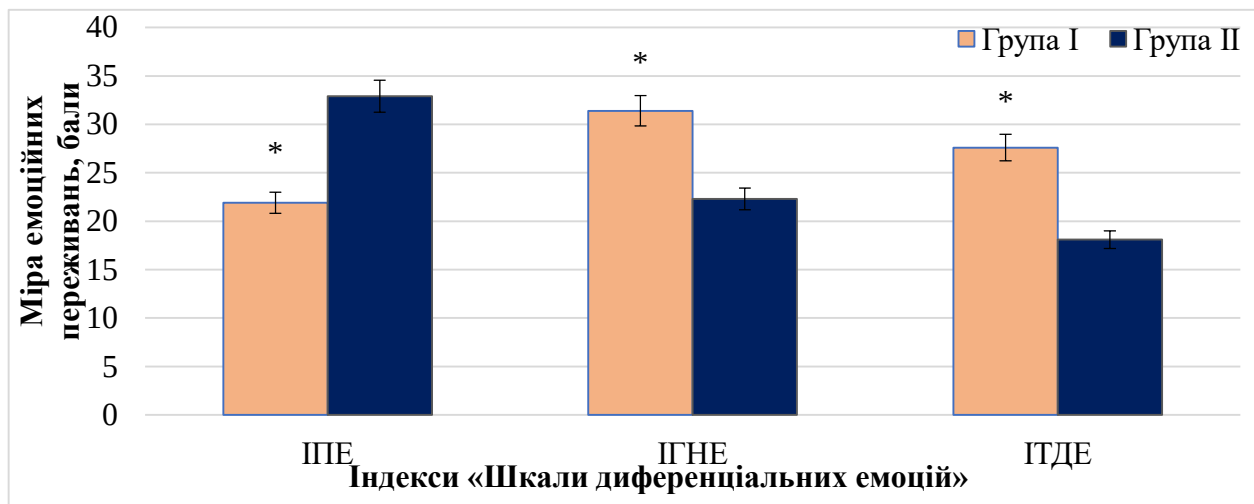


Рис.1 Показники узагальнених індексів емоцій за «Шкалою диференціальних емоцій» у військовослужбовців

Примітка: ПЕ – індекс позитивних емоцій; ІГНЕ – індекс гострих негативних емоцій; ІТДЕ – індекс тривожно-депресивних емоцій; * – статистично достовірна різниця порівняно з показниками контрольної групи, $p < 0,05$.

Отримані результати свідчать про значно вищу інтенсивність негативних емоцій, підвищений рівень внутрішньої напруги та емоційного дистресу у військовослужбовців із бойовим досвідом. Водночас у контрольній групі середній показник ІГНЕ відповідав помірному рівню, що відображає стабільніший емоційний стан та нижчу вираженість негативного емоційного реагування.

Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) засвідчив суттєві відмінності між досліджуваними групами. У військовослужбовців експериментальної групи середнє значення становило $27,6 \pm 3,0$ бали (рис.1), що відповідає вираженому рівню тривожно-депресивного емоційного комплексу та достовірно перевищувало показники контрольної групи – $18,1 \pm 2,4$ бали ($p < 0,05$) (рис.1). Отримані дані свідчать про домінування стійких негативно афективних переживань, підвищений рівень внутрішньої емоційної напруги та ознаки зниження адаптаційно-регуляторних можливостей у військовослужбовців із бойовим досвідом.

Отже, отримані результати за індексами «Шкали диференціальних емоцій» свідчать про виражену емоційну дисгармонію у військовослужбовців після виконання бойових дій, що проявляється одночасним зниженням позитивних емоцій та підвищенням рівня негативних і тривожно-депресивних переживань. Така структура емоційного профілю відображає недостатність внутрішніх ресурсів для ефективної емоційної саморегуляції та може розглядатися як наслідок тривалого впливу бойового стресу (Осьодло, & Будагьянц, 2023). Окрім того, виявлені закономірності узгоджуються з даними щодо підвищених показників тривожності та депресії, отриманими за шкалою HADS, що в сукупності

підтверджує наявність емоційного виснаження та зниження адаптаційного потенціалу у даній категорії військовослужбовців.

У цьому контексті особливого значення набуває аналіз індивідуальних способів подолання стресу, оскільки саме копінг-стратегії виступають ключовим механізмом регуляції емоційного стану та визначають ефективність психоемоційного відновлення після впливу стресогенних чинників (Мушкевич, 2022). У зв'язку з цим подальший етап дослідження був спрямований на вивчення особливостей використання адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій у військовослужбовців досліджуваних груп. Адаптивні копінг-стратегії сприяють конструктивному подоланню стресу, зниженню рівня емоційної напруги та відновленню психологічної рівноваги. Натомість дезадаптивні стратегії можуть закріплювати негативні емоційні стани, ускладнювати процес адаптації та підвищувати ризик розвитку психологічних розладів (Cortez, da Silva Veiga, Stelko-Pereira, et al. 2023).

Результати проведених досліджень показали, що у військовослужбовців після участі у бойових діях, спостерігалось переважання дезадаптивних копінг-стратегій та часткове використання окремих адаптивних способів подолання стресу. Зокрема, найчастіше застосовувалося уникнення проблемної ситуації, що спостерігалось в 42,5 % опитаних (17 осіб) (рис.2), що свідчить про схильність до емоційно-пасивного реагування та тимчасового витіснення стресогенних факторів. Емоційне реагування (орієнтація на переживання негативних емоцій без активного розв'язання проблеми) використовували 37,5 % опитаних (15 осіб), а самозвинувачення – 35,0 % опитаних (14 осіб) (рис.2), що відображає підвищену внутрішню напругу та знижену ефективність емоційної саморегуляції [16]. Водночас, дезадаптивні стратегії у контрольній групі зустрічалися значно рідше: уникнення – у 20,0 % опитаних (6 осіб), емоційне реагування – у 18,0 % опитаних (5 осіб), самозвинувачення – у 15,0 % опитаних (4 особи) (рис.2). Це вказує на більш стабільний емоційний стан та вищий рівень психологічної стійкості у військовослужбовців без досвіду участі у бойових діях.

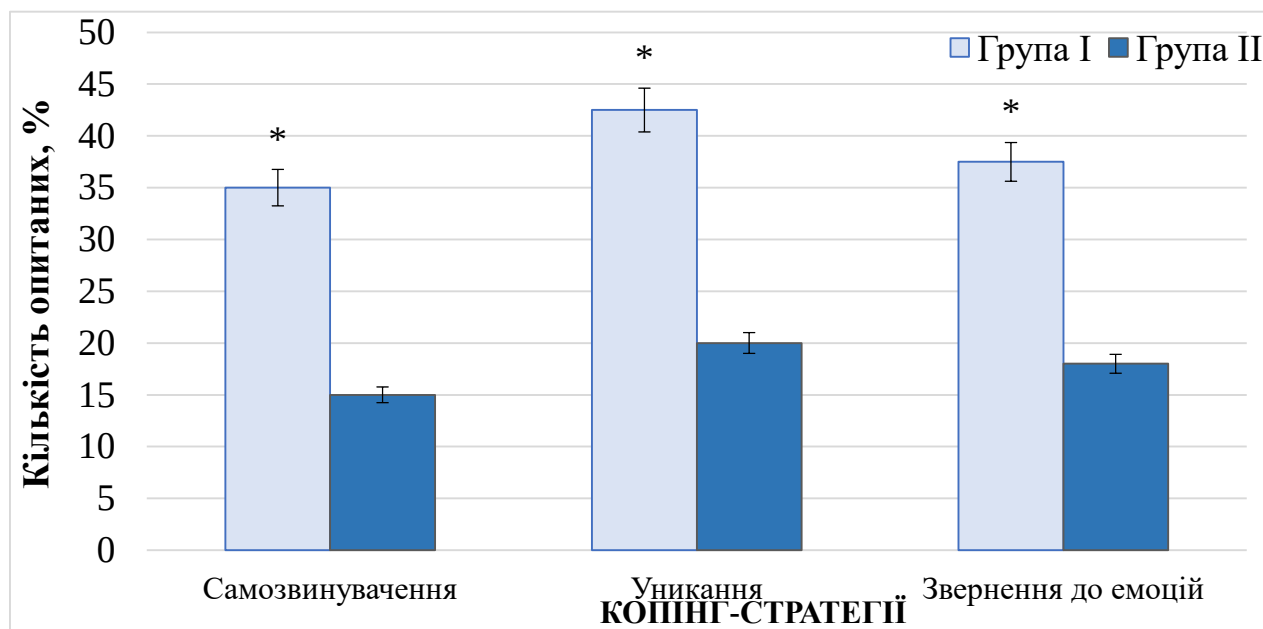


Рис. 2. Види неадаптивних копінг-стратегій, які застосовуються військовослужбовцями

Примітка: * – статистично достовірна різниця порівняно з показниками контрольної групи, $p < 0,05$.

Військовослужбовці після участі в бойових діях серед адаптивних копінг-стратегій відносно частіше застосовували пошук соціальної підтримки – 40,0 % опитаних (16 осіб), тоді як активне подолання проблеми (планування та цілеспрямовані дії) використовували 35,0 % опитаних (14 осіб), а позитивне переосмислення ситуації – 30,0 % (12 осіб). Водночас значна частка респондентів вдавалася до звернення до релігії як способу подолання стресу – 32,0 % (13 осіб) (рис. 3).

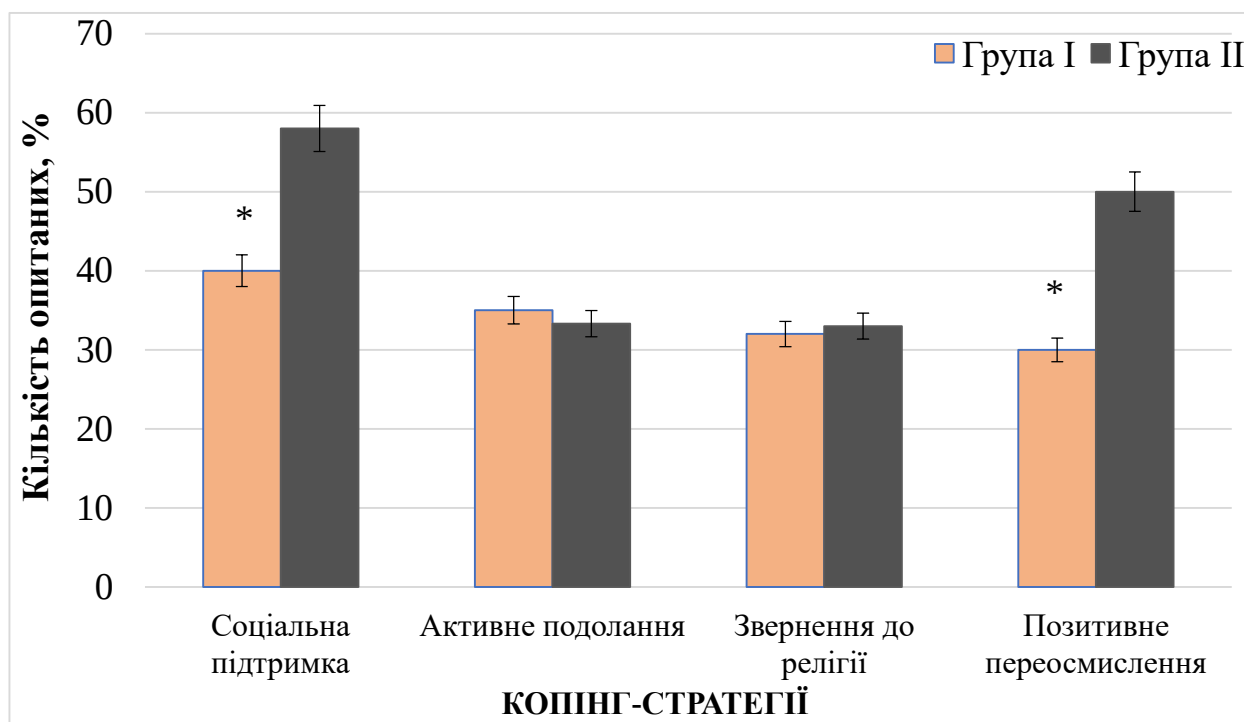


Рис. 3. Види адаптивних копінг-стратегій, які застосовуються військовослужбовцями

Примітка: * – статистично достовірна різниця порівняно з показниками контрольної групи, $p < 0,05$.

Отримані дані свідчать про часткове збереження конструктивних механізмів подолання стресу, серед яких поряд із соціальною підтримкою та когнітивними стратегіями важливе місце посідають духовно-релігійні ресурси. Разом із тим їх недостатня вираженість відбувається на фоні переважання емоційно-дезадаптивних стратегій.

У групі військовослужбовців без бойового досвіду (контрольна група) спостерігалася протилежна тенденція з домінуванням адаптивних копінг-стратегій. Так, активне подолання проблеми застосовували 62,0 % опитаних (18 осіб), пошук соціальної підтримки – 58,0 % опитаних (17 осіб), позитивне переосмислення ситуації – 50,0 % (15 осіб), а звернення до релігії – 33,3 % (10 осіб) (рис.3). Це свідчить про більш виражену орієнтацію на конструктивні способи подолання стресу, активне залучення особистісних і соціальних ресурсів та ефективнішу емоційну регуляцію.

Порівняльний аналіз засвідчив суттєві відмінності у структурі копінг-поведінки між групами. Військовослужбовці з бойовим досвідом частіше демонстрували переважання дезадаптивних стратегій, що може посилювати прояви тривожно-депресивних станів та емоційного виснаження. Натомість у контрольній групі домінували адаптивні копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем і використання соціальних ресурсів, що забезпечує більш ефективне психоемоційне відновлення. Отримані результати свідчать про

наявність вираженого зв'язку між типом копінг-стратегій та особливостями психоемоційного відновлення військовослужбовців після дії стресогенних факторів бойової діяльності.

Висновки

Переважаання дезадаптивних копінг-стратегій (уникнення, емоційне реагування, самозвинувачення) у комбатантів після виконання бойових дій поєднується з підвищеним рівнем тривожності та депресії за шкалою HADS і вираженою емоційною дисгармонією за індексами «Шкали диференціальних емоцій», що свідчить про ускладнення процесів психоемоційного відновлення. Водночас, домінування адаптивних копінг-стратегій (активне подолання проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення) у військовослужбовців без бойового досвіду асоціюється з більш сприятливим емоційним станом, нижчим рівнем негативних переживань і вищою здатністю до відновлення психоемоційної рівноваги. Отже, характер застосування копінг-стратегій суттєво визначає ефективність психоемоційного відновлення військовослужбовців після бойових дій.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні механізмів формування та трансформації адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій у військовослужбовців після дії бойового стресу, а також у розробленні та обґрунтуванні ефективних психокорекційних і соціально-психологічних засобів підвищення рівня психоемоційного відновлення комбатантів.

Література

1. Бульчик, Т.І., & Мушкевич, В.О. (2022). Емоційні та поведінкові прояви військовослужбовців, що перебувають в зоні бойових дій. *Психологічні студії*, 1, 24-32. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.5>
2. Живоглядів, Ю., & Денисова, А. (2022). Психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(68), 115-122. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-115-122>
3. Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., & Федан, О.В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ : Педагогічна думка.
4. Карамушка, Л.М. (2022). Копінг-стратегії персоналу освіти та науки організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології*, 4, 31-40. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4>
5. Мушкевич, В.О. (2022). Показники психологічного здоров'я військовослужбовців. *Психологічні студії*, 2, 49-54. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.2.9>
6. Мушкевич, М.І., Мушкевич, В.О., & Білан, К.В. (2024). Копінг-стратегії та психологічне здоров'я військовослужбовців. *Психологічні студії*, 4, 66-75. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.4.9>
7. Осьодло, В., & Будагьянц, Л. (2023). Сучасні контексти концепту моральної готовності військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*, 73(3), 106-114. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-106-114>
8. Попелюшко, Р., Логвіна, О., & Руденок, А. (2025). Копінг-поведінка у системі забезпечення безпеки особистості під час проходження військової служби. *«Психологічні травелогі»*, 1, 215-222. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-22>
9. Пузирьов, Є.В., & Ізвєков, В.В. (2023). Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 203-209. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/33>

10. Синякова, В. (2025). Особливості психологічного супроводу військовослужбовців після повернення. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні наук*, 23, 153-159. <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.18>
11. Чабан, О.С., & Хаустова, О.О. (2022). Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український медичний часопис*, 4(150), 1-11. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297>
12. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 10, 66-89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
13. Cortez, P.A., da Silva Veiga, H.M., Stelko-Pereira, A.C., et al. (2023). Brief assessment of adaptive and maladaptive coping strategies during pandemic. *Trends in Psychology*, 33, 325-229. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00274-y>
14. Grinsill, R., Kolandaisamy, M., & Kerr, K., et al. (2024). Prevalence of complex post-traumatic stress disorder in serving military and veteran populations: a systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(4), 3377-3387. <https://doi.org/10.1177/15248380241246996>
15. Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*, 5(6), 76-85. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
16. Orak, U., Kayaalp, A., Walker, M.H., & Breault, K. (2022). Resilience and depression in military service: evidence from the national longitudinal study of adolescent to adult health (Add Health). *Military Medicine*, 187(11-12), 1441-1448. <https://doi.org/10.1093/milmed/usab364>
17. Schwartz, G., Halperin, E., & Levi-Belz, Y. (2022). Moral injury and suicide ideation among combat veterans: the role of trauma-related shame and collective hatred. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(15-16), 13952-13977. <https://doi.org/10.1177/08862605211007932>

References

1. Bulchuk, T.I., & Mushkevych, V.O. (2022). Emotsiini ta povedinkovi proiavy viiskovosluzhbovtiv, shcho перебувають в зоні бойових дій [Emotional and behavioral manifestations of military personnel in the combat zone]. *Psykhologichni studii – Psychological studies*, 1, 24-32. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.5> [in Ukrainian].
2. Zhyvohliadov, Yu., & Denysova, A. (2022). Psykhologichni osoblyvosti profesiinoyi samosvidomosti viiskovykh psykhologiv [Psychological features of professional self-awareness of military psychologists]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» – Scientific notes of the University «KROK»*, 4(68), 115-122. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-115-122> [in Ukrainian].
3. Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., & Fedan, O.V. (2016). *Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievkykh sytuatsiiakh* [Psychodiagnostics of personality in life crisis situations]. Kyiv : Pedagogichna dumka. [in Ukrainian].
4. Karamushka, L.M. (2022). Koping-strategii personalu osvity ta nauky orhanizatsii pid chas viiny: riven vyrazhenosti ta zv'язok z psykhichnym zdoroviam [Coping strategies of educational and scientific personnel of organizations during war: level of expression and relation to mental health]. *Zhurnal suchasnoi psykhologii – Journal of modern psychology*, 4, 31-40. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4> [in Ukrainian].

5. Mushkevych, V.O. (2022). Pokaznyky psykholohichnoho zdorovia viiskovosluzhbovtiv [Indicators of psychological health of military personnel]. *Psykhologichni studii – Psychological studies*, 2, 49-54. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.2.9> [in Ukrainian].
6. Mushkevych, M.I., Mushkevych, V.O., & Bilan, K.V. (2024). Kopinh-stratehii ta psykholohichne zdorovia viiskovosluzhbovtiv [Coping strategies and psychological health of military personnel]. *Psykhologichni studii – Psychological studies*, 4, 66-75. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.4.9> [in Ukrainian].
7. Osodlo, V., & Budahiants, L. (2023). Suchasni konteksty kontseptu moralnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv [Modern contexts of the concept of moral readiness of military personnel]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 73(3), 106-114. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-106-114> [in Ukrainian].
8. Popeliushko, R., Lohvina, O., & Rudenok, A. (2025). Kopinh-povedinka u systemi zabezpechennia bezpeky osobystosti pid chas prokhodzhennia viiskovoi sluzhby [Coping behavior in the personal security system during military service]. «*Psykhologichni travelohy*» – «*Psychological travelogues*», 1, 215-222. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-22> [in Ukrainian].
9. Puzyrov, Ye.V., & Izviekov, V.V. (2023). Boiovyi stres ta yoho naslidky dlia viiskovosluzhbovtiv [Combat stress and its consequences for military personnel]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykhologhiia – Academic notes of TNU named after V.I. Vernadskyi. Series: Psychology*, 34(73), 203-209. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/33> [in Ukrainian].
10. Syniakova, V. (2025). Osoblyvosti psykholohichnoho suprovodu viiskovosluzhbovtiv pislia povernennia [Peculiarities of psychological support of servicemen after their return]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauk – Bulletin of Lviv University. Series of psychological sciences*, 23, 153-159. <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.18> [in Ukrainian].
11. Chaban, O.S., & Khaustova, O.O. (2022). Medyko-psykhologichni naslidky dystresu viiny v Ukraini: shcho my ochikuemo ta shcho potribno vrakhovuvaty pry nadanni medychnoi dopomohy? [Medical and psychological consequences of war distress in Ukraine: what do we expect and what should be taken into account when providing medical aid?] *Ukrainskyi medychnyi chasopys – Ukrainian Medical Journal*, 4(150), 1-11. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297> [in Ukrainian].
12. Yablonska, T., Vernyk, O., & Haivoronskyi, H. (2023). Ukrainska adaptatsiia opytuvalnyka Brief-COPE [Ukrainian adaptation of the Brief-COPE questionnaire]. *Insight: The Psychological Dimensions of Society – Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 10, 66-89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4> [in Ukrainian].
13. Cortez, P.A., da Silva Veiga, H.M., Stelko-Pereira, A.C., et al. (2023). Brief assessment of adaptive and maladaptive coping strategies during pandemic. *Trends in Psychology*, 33, 325-329. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00274-y>
14. Grinsill, R., Kolandaisamy, M., & Kerr, K., et al. (2024). Prevalence of complex post-traumatic stress disorder in serving military and veteran populations: a systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(4), 3377-3387. <https://doi.org/10.1177/15248380241246996>
15. Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*, 5(6), 76-85. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
16. Orak, U., Kayaalp, A., Walker, M.H., & Breault, K. (2022). Resilience and depression in military service: evidence from the national longitudinal study of adolescent to adult health

(Add Health). *Military Medicine*, 187(11-12), 1441-1448.
<https://doi.org/10.1093/milmed/usab364>

17. Schwartz, G., Halperin, E., & Levi-Belz, Y. (2022). Moral injury and suicide ideation among combat veterans: the role of trauma-related shame and collective hatred. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(15-16), 13952-13977. <https://doi.org/10.1177/08862605211007932>

ADAPTIVE AND MALADAPTIVE COPING STRATEGIES AS FACTORS OF PSYCHO-EMOTIONAL RECOVERY OF MILITARY PERSONNEL AFTER COMPLETING COMBAT MISSIONS

Roman Popeliushko

doctor of psychological sciences, professor

Professor of the Department of Theoretical and Counseling Psychology

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

r.p.popeliushko@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>

Georgiy Konev

Master's degree in C4 "Psychology"

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

23pf.g.konev@std.udu.edu.ua, <https://orcid.org/0009-0005-6767-0783>

Abstract

The article examines adaptive and maladaptive coping strategies as factors influencing the psycho-emotional recovery of military personnel after participating in combat operations. The relevance of the study stems from the high intensity of combat stress, which leads to significant psycho-emotional strain and disruption of individual adaptive capacities, thereby necessitating the investigation of psychological recovery mechanisms in combatants. The study involved 70 military personnel divided into two groups: an experimental group (combat participants) and a control group (military personnel without combat experience). The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), the Differential Emotions Scale, and the Brief COPE questionnaire were used to assess psycho-emotional state. The findings revealed that military personnel with combat experience displayed a significantly poorer psycho-emotional state compared to the control group. In particular, they showed substantially higher levels of anxiety (60% high level versus 10% in the control group) and a higher prevalence of depressive symptoms (30% high level versus 6.6%). A significant decrease in the Positive Emotions Index (PEI) (21.9 ± 2.6 points versus 32.9 ± 2.9 in the control group) was identified, accompanied by an increase in the Acute Negative Emotions Index (ANEI) (31.4 ± 3.1 versus 22.3 ± 2.7) and the Anxiety-Depressive Emotions Index (ADEI) (27.6 ± 3.0 versus 18.1 ± 2.4) among military personnel after combat operations compared to those without combat experience. The study demonstrated that a considerable proportion of military personnel after combat exposure predominantly used maladaptive coping strategies, including avoidance of problem situations, emotional responding, and self-blame, whereas adaptive strategies were employed to a lesser extent. The results obtained confirm a correlation between the nature of coping behavior and the effectiveness of psycho-emotional recovery in military personnel, which is of considerable importance for the development of psychological support, psychocorrection, and rehabilitation programs for combatants after completing combat missions.

Keywords: military personnel, combat stress, coping strategies, psycho-emotional recovery, anxiety, depression, psychological adaptation.

Подано 01.05.2026

Рекомендовано до друку 11.05.2026