

Портницька Наталія

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
<https://orcid.org/0000-0003-0790-8356>*

Баєва Людмила

*старший викладач кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
<https://orcid.org/0000-0002-1854-7587>*

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ДИНАМІКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НОВОПРИБУЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ: ПІЛОТНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Анотація. Дослідження виконане на базі одного із навчальних центрів ЗС України, що здійснює підготовку особового складу до виконання завдань військової служби. У цій статті описано результати дослідження психоемоційного стану військовослужбовців під час реалізації заходів Комплексної програми адаптації до умов військової служби та базової загальновійськової підготовки (БЗВП). Для дослідження використано короткі форми опитувальників «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10), «Коротка шкала опанування стресу» (BRCS), що дозволяють описати загальний рівень сприйняття стресу та його потенційних наслідків, складові уявної безпорадності та відсутності самоефективності та загальний рівень готовності справлятися зі стресом. Додатково використано опитувальник адаптації до військової служби, що дозволяє описати окремі фактори пристосування до виконання завдань служби та взаємостосунків з колегами. Вимірювання проводилися двічі: на початку Комплексної програми адаптації та в останній чверті БЗВП. Дослідження проводилося впродовж червня-жовтня 2025 року. Критеріями включення для участі у дослідженні були вік 25–60 років і проходження курсу БЗВП вперше. Аналіз отриманих даних здійснювався на основі порівняння показників сприйнятого стресу та опанування стресу респондентів, об'єднаних у групи за критерієм віку. Виявлено, що респонденти демонструють середній рівень загального сприйнятого стресу (за показниками уявної безпорадності та відсутності самоефективності) та середній рівень здатності до опанування стресу. Динаміка обох показників впродовж програми Адаптації та курсу БЗВП є незначною, виявлені зміни є статистично значущими лише для старшої вікової групи. У групах 25–34 роки та 35–44 роки виявлено тенденції до оберненого зв'язку між рівнем сприйнятого стресу та опануванням стресу. Показано наявність статистично значимих зв'язків між рівнем опанування стресу та адаптацією до військової служби. Найвищі показники адаптації виявлено за критерієм адаптації у відносинах з колегами/командирами та професійних очікувань.

Ключові слова: психічне здоров'я, сприйнятий стрес, опанування стресу, адаптація до військової служби, вікові особливості психічного здоров'я.

Portnytska Nataliia

*PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Social and Applied Psychology Department
Zhytomyr Ivan Franko State University
<https://orcid.org/0000-0003-0790-8356>*

Bayeva Ludmila

*Lecturer of the Social and Applied Psychology Department
Zhytomyr Ivan Franko State University
<https://orcid.org/0000-0002-1854-7587>*

PILOT (PRELIMINARY) EXPLORATORY STUDY ON AGE-RELATED FACTORS AND DYNAMICS OF PSYCHO-EMOTIONAL PSYCHO-EMOTIONAL STATE AMONG NEWLY ASSIGNED MILITARY PERSONNEL DURING INITIAL INTEGRATION INTO MILITARY SERVICE

Abstract. The study was conducted at one of the Training Centers of the Armed Forces of Ukraine, which provides personnel training to perform military service tasks. This article presents the results of research on the psycho-emotional state of servicemen during the implementation of the Comprehensive Program of Adaptation to the Conditions of Military Service and the Basic Combat Training (BCT). For the study, short forms of the questionnaires “Perceived Stress Scale” (PSS-10) and “Brief Resilient Coping Scale” (BRCS) were used, which allow for the description of the overall level of perceived stress and its potential consequences, components of perceived helplessness and lack of self-efficacy, as well as the general level of readiness to cope with stress. Additionally, a questionnaire on adaptation to military service was applied, which makes it possible to describe specific factors of adjustment to service tasks and relationships with colleagues. Measurements were carried out twice: at the beginning of the Comprehensive Adaptation Program and in the final quarter of BCT. The study was conducted from June to October 2025. Inclusion criteria for participation in the study were being aged 25 to 60 years and undergoing the BGMT course for the first time. The analysis of the data obtained was based on comparing indicators of perceived stress and stress coping among respondents grouped by age. Respondents demonstrated a medium level of overall perceived stress (in terms of perceived helplessness and lack of self-efficacy) and a medium level of coping ability. The dynamics of both indicators throughout Adaptation and BGMT are minor, with statistically significant changes observed only in the older age group. In the groups aged 25–34 and 35–44 years, a tendency toward an inverse relationship between perceived stress and stress coping was observed. Statistically significant correlations were found between stress coping and adaptation to military service. The highest adaptation scores were found in the criteria of adaptation in relationships with colleagues/commanders and professional expectations.

Keywords: mental health, perceived stress, stress coping, adaptation to military service, age-related characteristics of mental health.

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

Відповідно до рішення Головнокомандувача Збройних Сил України, з метою уніфікації стандартів адаптації та забезпечення контрольованого, психологічно комфортного і прозорого переходу громадян від цивільного життя до проходження військової служби у Збройних Силах України, розпочато впровадження оновленої Комплексної програми адаптації новопризначених військовослужбовців до умов військової служби перед початком базової загальновійськової підготовки (БЗВП) [7; 8].

Мета Комплексної програми – не лише надати необхідні знання, а й мотивувати новобранців, допомогти їм свідомо й поступово увійти в новий етап життя, екологічно перейти від цивільного життя та військового. За задумом, це сприятиме,

крім іншого, зниженню рівня невизначеності та стресу, а також дозволить підвищити якість підготовки новоприбулих військовослужбовців до майбутньої служби.

Зрозуміло, що однією з важливих складових підготовки військовослужбовців стає психологічна підготовка, метою якої є підвищення психологічної готовності та моральної налаштованості до виконання завдань за призначенням [2; 5]. Згідно з Програмою БЗВП, новобранці вивчатимуть багато різних предметів, одним з яких є психологічна підготовка.

Виклад основного матеріалу. За численними дослідженнями рівня стресостійкості військовослужбовців Збройних Сил України в різні періоди проходження ними військової служби доведено

вплив стресу є одним із ключових факторів якості підготовки до виконання завдань (О. Коцун, К. Кутовий, В. Фучеджі). Дослідження В. Фучеджі присвячене вивченню стресостійкості як ключового компонента адаптивності діяльності військовослужбовців до екстремальних умов бойової обстановки [9]. В працях К. Кутового пропонується цілісний погляд на механізми подолання екстремальних навантажень через поєднання особистісних рис, соціальної підтримки та конструктивної поведінки [4]. У працях Н. Агаєва, С. Васильєва. здійснено аналіз особливостей впровадження методологічних підходів армій країн НАТО в практику психологічної підготовки військовослужбовців [1].

Водночас потребують уваги вікових аспекти психоемоційного стану новопризначених військовослужбовців як одного з факторів успішного проходження курсу БЗВП та подальшої служби.

Обраний шлях скринінгових опитувань пов'язаний з такими факторами: дефіцит часу (опитування проводилися у вільний між заняттями час респондентів), різниця рівня обізнаності респондентів у темах саморегуляції психоемоційного стану та психічного здоров'я. Тому основною вимогою до обраного інструментарію стали доступність, економія часу на проведення обробки результатів, наявність стандартизованих способів обробки отриманих результатів. Використані інструменти: PSS-10, BRCS, опитувальник адаптації військовослужбовців до умов професійної діяльності [10; 11; 12]. Опитувальники PSS-10 та BRCS є стандартизованими та мають україномовні версії. При використанні опитувальника Адаптації до військової служби та адаптації до умови україномовної вибірки використано процедури зворотнього перекладу. Аналіз результатів за цим опитувальником здійснювався за 3-ма базо-

вими критеріями: адаптація до тактичної посади, завдань і обов'язків, до взаємостосунків.

Скринінгові опитування проводилися перед початком курсу БЗВП (під час проходження програми адаптації) та у другій половині (6-й тиждень). Загальна вибірка склала 252 респонденти. Для вивчення динаміки сприйманого стресу, опанування стресу та факторів адаптації до військової служби відібрано 214 відповідей респондентів. Втрати результатів пов'язані з кількома факторами: відмова від участі в дослідженні через брак часу, інші пріоритетні завдання (22 особи), рух контингенту курсантів (17 осіб), некоректно заповнені бланки опитувань (32 осіб). Некоректно заповненими вважалися часткові відповіді з пропусками окремих показників, відповіді з недиференційованими відповідями, зі словесними коментарями замість числового показника.

Аналіз результатів здійснювався за кількома напрямками: аналіз загальних тенденцій і вікових особливостей переживання сприйманого стресу, рівня опанування стресу; вивчення окремих тенденцій динаміки сприйманого стресу та опанування стресу в умовах курсу БЗВП та тривалого впливу загальних стрес-факторів (повномасштабна війна); вивчення окремих складових профілю адаптації до військової служби.

Опис взаємозв'язків між окремими показниками рівня сприйнятого стресу та рівнем опанування стресу на різних етапах БЗВП, а також із рівнем адаптації до військової служби підтверджує думку про ключову роль способів опанування стресу в процесі підготовки до військової служби (табл. 1). Для вивчення взаємозв'язків загального рівня опанування стресу та готовності до бойового стресу додатково використані показники готовності до бойового стресу (Адаптивність 200) [3].

Таблиця 1

Вікові відмінності взаємоз'язків окремих показників опанування стресу рівнем сприйнятого стресу та адаптацією до військової служби*

Вікова категорія	Сприймання стресу Опанування стресу		Опанування стресу Готовність до бойового стресу	Опанування стресу Адаптація до військової служби
	До БЗВП	Після БЗВП	До БЗВП	Після БЗВП
25–34 роки	$r = -0,117$, $p = 0,316$	$r = -0,215$, $p = 0,062$ (тенденція)	$r = 0,442$, $p < 0,001$	$r = 0,524$, $p < 0,001$
35–44 роки	$r = -0,291$, $p = 0,002$	$r = 0,065$, $p = 0,499$	$r = 0,117$, $p = 0,225$	$r = 0,577$, $p < 0,001$
45–60 років	$r = 0,253$, $p = 0,212$	$r = -0,461$, $p = 0,018$	$r = 0,442$, $p = 0,024$	$r = 0,428$, $p = 0,029$

Примітка: * Напівжирним шрифтом позначено статистично значимі показники

Підтверджений слабкий обернений зв'язок рівня сприйманого стресу та рівня опанування стресу в групі 35–44 роки до проходження БЗВП та помірний обернений після БЗВП в групі 45–60 років. В групі 25–34 роки виявлено помірний значущий зв'язок між опануванням стресу та стійкістю до бойового стресу, що ймовірно, може бути ознакою певної гнучкості у сприйманні стресових ситуацій: загальна здатність до опанування стресу для респондентів застосовна і для реагування у ситуації бойового стресу.

Стійкість до бойового стресу (До БЗВП) та Рівень опанування стресу (До БЗВП): зв'язок пояснює 6,3% вибірки, слабкий, але статистично значущий ($F(1,205) = 13,879, p < 0.001$). Стійкість до бойового стресу (До БЗВП) та Рівень опанування стресу (Після БЗВП): зв'язок пояснює 2,7% вибірки, слабкий, але статистично значущий ($F(1,205) = 5.586, p = 0.019$).

В усіх вікових групах спостерігається прямий виражений зв'язок між рівнем опанування стресу та рівнем адаптації до військової служби. Це може свідчити про те, що попри виражений рівень сприйманого стресу респонденти мають ресурси його опанування та достатній рівень адаптованості до умов служби на початкових етапах.

Аналіз усереднених показників демонструє, що суб'єктивне переживання сприйманого стресу в усіх вікових групах в межах середнього рівня. Показники опанування стресу із врахуванням динаміки в процесі проходження БЗВП залишаються в межах середнього рівня (табл. 2).

Зниження рівня опанування стресу в межах 1,5 б. у віковій групі 25–34 років, що є найбільшим показником. Зниження показників опанування стресу у вікових групах 35–44 років (0,813 б.), 45–60 років (0,193 б.) є незначними (в межах стандартного відхилення).

Динаміка показників сприйманого стресу також є нерівномірною. У віковій групі 45–60 років виявлено найбільші коливання середнього показника сприйманого стресу в межах 4 б. (8%) та відчуття уявної безпорадності в межах 3,27 б. (10%). Оскільки динаміка цих показників є статистично значимою, можна припустити, що в основі зростання сприйманого стресу респондентів цієї групи є зростання відчуття уявної безпорадності.

Водночас не виявлено суттєвих змін у суб'єктивному переживанні сприйманого стресу у групах 25–34 років, 35–44 років (динаміка показників не є статистично значущою). На противагу старшій групі, спостерігається незначне зниження відчуття уявної безпорадності, що дозволяє припускати появу ознак відновлення контролю у новій життєвій ситуації.

Найбільш стабільними за всіма критеріями є результати респондентів вікової групи 35–44 років, що може свідчити про достатню сформованість їхніх стратегій сприймання та опанування стресу при збереженні достатньої гнучкості у реагуванні на нові виклики.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що рівень переживання респондентами сприйманого стресу є відносно стабільним.

Таблиця 2

Вікові тенденції переживання сприйманого стресу та опанування стресу

Критерії аналізу (максимальний бал за критерієм)	Усереднені значення, t-Student					
	25–34 (76 осіб)		35–44 (112 осіб)		45–60 (26 осіб)	
	До	Після	До	Після	До -	Після
Уявна безпорадність (max 32)	18,776	18,039	18,375	18,045	16,115	19,385
	t = 0,869, p = 0,388		t = -0,482, p = 0,631		t = -2,547, p = 0,017 (<0,05)	
Відсутність самоефективності (max 20)	11,303	12,382	11,116	11,750	11,231	12,269
	t = -1,864, p = 0,066		t = -1,611, p = 0,110		t = -1,028, p = 0,314	
Сприйманий стрес (max 50)	30,013	30,289	29,607	29,705	27,538	31,538
	t = -0,255, p = 0,799		t = -0,127, p = 0,899		t = -2,401, p = 0,024 (<0,05)	
Опанування стресу (max 20)	13,934	12,408	14,179	13,366	13,962	13,769
	t = 3,099, p = 0,003		t = 1,595, p = 0,114		t = 0,318, p = 0,753	

Додатково здійснено опис окремих складових адаптації до військової служби. Аналіз профілю адаптації свідчить про загальний середній рівень розвитку (табл. 3).

Найвищі показники адаптації спостерігаються за критерієм взаємовідносин із колегами і командирами як складові соціального інтелекту. Ця тенденція підтверджує думку про роль соціальних складових у розвитку готовності до подолання стресових реакцій. Відсотковий аналіз розвитку окремих складових відбиває тенденцію домінування середнього рівня розвитку «операціональних» складових адаптації (до тактичної посади, до завдань та обов'язків) (рис. 1).

Аналіз отриманих результатів дозволяє описати окремі тенденції стресостійкості респондентів

Вікові особливості опанування стресу демонструють тенденцію до збільшення стабільності у самооцінці стресостійкості з віком: старшій віковій групі зміни показників фактично не відбулися, тоді як молодші курсанти демонструють більші показники зсуву опанування стресу.

Виявлені тенденції переживання сприйманого стресу відрізняються від очікуваних вікових тенденцій. Очікувані показники вираженості сприйнятого стресу: 0–34% (низький рівень), 35–66,5% (середній рівень), 66,6–100% (висо-

кий рівень) з тенденцією до зниження з віком. Очікується, що найнижчими будуть показники у віковій категорії 55+ років (28% від максимального прояву) [6]. Результати дослідження свідчать про вищий рівень вираженості сприйманого стресу у всіх вікових категоріях (розмах відмінностей 7,14% (від 55,08% до 62,21%) вираженості сприйманого стресу)), порівняно з очікуваними. Основними причинами значного підвищення рівня сприйманого стресу є тривала життєва ситуація, пов'язана з тривалим переживанням багатьох стресових ситуацій впродовж мінімум 4-х років (напр., початок російсько-української війни з 2014 року, повномасштабне вторгнення 2022 року, COVID-19 та його соціальні та економічні наслідки).

Результати дослідження й індивідуальних бесід дозволяють припустити, що найбільше зростання показників сприйманого стресу в групі 45–60 років, ймовірно, зумовлене переживанням уявної безпорадності у нових ситуаціях, яка озвучується як занепокоєння («мені буде складно виконувати завдання»). Ці тенденції є передбачуваними, враховуючи традиційні уявлення про вікові тенденції звуження спектру стратегій реагування у різних життєвих ситуаціях. Формування і закріплення базових стратегій реагування

Таблиця 3

Профіль адаптації

Показники адаптованості	Середній бал	% вираження від максимального показника
Адаптація до завдань і обов'язків	18,5327	61,7%
Адаптація у відносинах з колегами / командирами та професійні очікування	17,6065	70,4%
Адаптація до тактичної посади	12,5573	62,7%

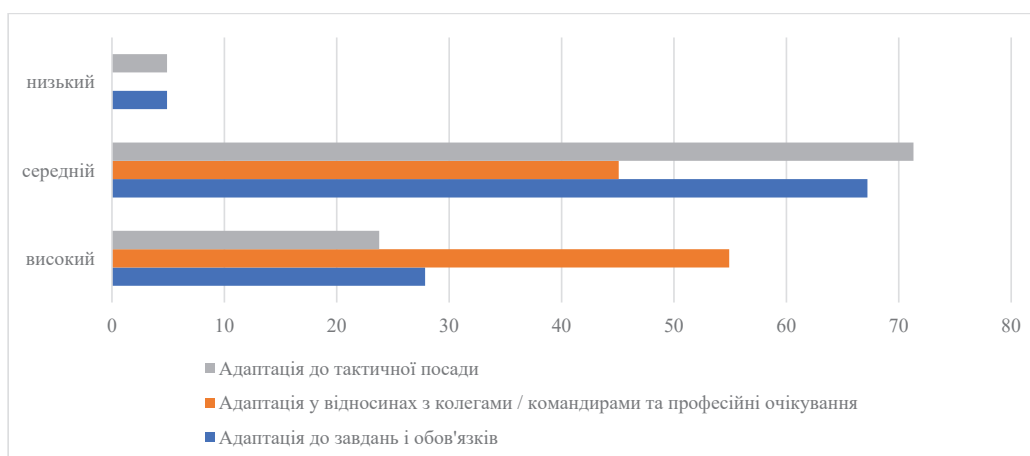


Рис. 1. Частотний аналіз рівня розвитку адаптації до військової служби

в цій віковій групі відбувалося в кардинально іншій, «мирній» парадигмі, тому й переорієнтування на реагування в умовах війни відбувається з достатньо вираженими складнощами. Однак, ця гіпотеза потребує подальшої перевірки.

Водночас зміни сприйманого стресу у вікових групах 25–34, 35–44 роки виражені мінімально. В умовах інтенсивних змін життєвої ситуації мінімальні зміни сприйманого стресу можуть свідчити про достатню стабільність психоемоційного стану респондентів. Аналіз складових сприйманого стресу демонструє, що вагомою складовою, що визначає рівень вираженості сприйманого стресу опитаних курсантів є відчуття уявної безпорадності. У групах 25–34, 34–45 років спостерігається зниження показників за цим критерієм, що може бути однією з ознак початку стабілізації психоемоційного стану, суб'єктивного включення у нову життєву ситуацію та готовності до опанування стресу під час виконання завдань служби. Окрім того, опитування проводилося перед випуском – рівень стресу вищий через фактори невизначеності щодо подальшого проходження військової служби та очікування прибуття до свого розподілу.

Тенденції у розвитку адаптації до військової служби відбивають основні завдання, що стоять перед військовослужбовцями на початкових етапах служби. Найвищі показники за критерієм «адаптація у відносинах» може бути показником оволодіння стилем взаємодії у середовищі військовослужбовців (на відміну від цивільного життя). Це є основою для успішного виконання поставлених завдань. Відносно невисокі показники адаптації до тактичної посади є наслідком того, що під час БЗВП курсанти проходять навчання із загальних предметів, і мало спеціа-

лізації (передбачено, що в подальшому відбуватиметься фахова підготовка). Адаптація до посади відбуватиметься безпосередньо у військовій частині або в період подальшого навчання.

Висновки.

1. Динаміка сприйманого стресу та опанування стресу респондентів є незначними. Всі показники лишаються в межах середніх значень. Це може свідчити про те, що в умовах тривалого стресу відчуття сприйманого стресу та здатність опанування стресу є достатньо стійкими. Найбільш чутливою до змін є складова уявної безпорадності, про що свідчить її зниження в молодших вікових групах. Статистична значущість зсуву в окремих вікових групах пояснюється різкою зміною життєвої ситуації та необхідністю швидкого перелаштування способу життя.

2. Тенденції незначного зростання кількісних показників відсутності самоефективності та зниження показників опанування стресу наприкінці БЗВП є поліфакторним і пояснюється збереженням впливу загальних загрозливих факторів (напр., обстрілів) та підготовкою до нового етапу служби, який суб'єктивно сприймається як невідомий і той, що знаходиться поза зоною контролю.

3. Стійкий статистично значущий зв'язок рівня опанування стресу та адаптації до військової служби дозволяє припустити наявність змін у поведінковому реагуванні та копінг-стратегіях, що під час БЗВП є основою прийняття нової ролі військовослужбовця.

4. Вікові відмінності у показниках сприйманого стресу та опанування стресу свідчать про стійкі позитивні тенденції розвитку здатності до опанування стресу респондентів вікової групи 35–44 років.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н., Васильєв С., Левіщенко С. Особливості впровадження методологічних підходів армій країн НАТО в практику психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України: *Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць*. Київ : НУОУ, 2019. Вип. 3(53). 169 с.
2. ДМ до СТИ 000Г(Б).22Л Психологічна підготовка (курс індивідуальної підготовки, курс вивчення дій в складі підрозділу) (за програмою базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів, версія 5, термін навчання 1,5 місяці). https://sprotvyg7.com.ua/wp-content/uploads/2025/02/2_ДМ-до-СТИ_000ГБ.22Л-КІП-КВДуСП.pdf (дата звернення 31.03.2026)
3. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
4. Кутовий К., Амінева Я., Лесняк К. Психологічні фактори стійкості до стресу у військовослужбовців. *Psychology Travelogs*. 2025. № 3. С. 141–153. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-13>.
5. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник / О.М. Кокур, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко ; за ред. В.М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 55 с.
6. PSS – Шкала сприйнятого стресу. Короткий довідник із користування Керівництво версія 1.0 (28 грудня 2023 р.). URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf> (дата звернення 30.03.2026)

7. Сайт Збройних Сил України. URL: <https://www.zsu.gov.ua/news/u-navchalnykh-tsentrakh-vprovadzhuiut-opovlenu-programu-adaptatsii-viiskovosluzhbovtziv> (дата звернення 30.03.2026)
8. Люксіков М. Програма адаптації до військового життя на БЗВП стала обов'язковою. MILITARNYI. 16.02.2026. URL: <https://military.com/uk/news/programa-adaptatsiyi-do-vijskovogo-zhyttya/> (дата звернення 30.03.2026)
9. Фучеджі В.Д., Опря Є.В., Горячев П.І., Донець О.Ю., Пєнова І.К. Стресостійкість військовослужбовців та її корекція. *Актуальні проблеми транспортної медицини*. 2025. № 1(79). С. 126–130. <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.15066096>
10. Magaz A., Ángel Santed-Germán B., Sandín B., L Garc'ia. Cuestionario de adaptación militar. *Psiquis*. 2005. Vol. 26(1). P. 15–23.
11. Petersen J., Brähler E., Hettich-Damm N., Beutel M. Psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale (BRCS) over the course of the pandemic in a large German general population sample. *PLOS One*. 2024. Vol. 19(8).
12. Taylor J.M. Psychometric analysis of the Ten-Item Perceived Stress Scale. *Psychological Assessment*. 2015. Vol. 27(1). P. 90–101. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0038100>.



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

Дата першого надходження статті до видання: 16.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.04.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.05.2026