

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ БОЙОВОГО СТРЕСУ В РЕЛІГІЙНИХ ТА НЕРЕЛІГІЙНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Склярів Олексій Михайлович
аспірант

Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0003-4156-3080

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей бойового стресу у релігійних та нерелігійних військовослужбовців. Метою дослідження було виявлення відмінностей у структурі переживання стресу та рівні психологічних ресурсів залежно від релігійності особистості. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на військовослужбовців в умовах бойових дій та необхідністю пошуку ефективних ресурсів подолання стресу. Вивчення ролі релігійності як потенційного копінг-ресурсу є важливим для підвищення ефективності психологічної підтримки та адаптації військовим, та зниження рівня дистресу. Теоретичним підґрунтям роботи стали дослідження Білінова О. А. в області психології стресу, а також роботи Одесевич О., Брагіна В., Пророк Н., Кондратієва В. та інших, які досліджували різні аспекти впливу релігії на стрес. Для діагностики використано опитувальник бойового стресу О. А. Білінова, який дозволяє оцінити рівень гострої стресової реакції, ресурсного забезпечення, а також вплив прямих і опосередкованих стрес-факторів.

За результатами дослідження встановлено відсутність статистично значущих відмінностей між групами за шкалами гострої стресової реакції та безпосереднього емоційного впливу стресу. Водночас виявлено, що релігійні військовослужбовці мають статистично значуще вищий рівень ресурсного блоку, що свідчить про кращу здатність до подолання стресових ситуацій. Також зафіксовано вищі показники впливу опосередкованих стрес-факторів та загального рівня бойового стресу у релігійних респондентів.

Отримані результати свідчать про те, що релігійність не знижує інтенсивність переживання стресу, проте виступає важливим внутрішнім ресурсом, який сприяє ефективнішій психологічній адаптації в умовах бойової діяльності. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання релігійності як чинника психологічної підтримки військовослужбовців.

Ключові слова: бойовий стрес, релігійність, копінг-поведінка, психологічні ресурси, військовослужбовці, стресостійкість.

Sklyarov O. CHARACTERISTICS OF COMBAT STRESS IN RELIGIOUS AND NON-RELIGIOUS MILITARY PERSONNEL

This article presents the results of an empirical study on the characteristics of combat stress among religious and non-religious military personnel. The aim of the study was to identify differences in the structure of stress experiences and the level of psychological resources depending on an individual's religiosity. The relevance of the study stems from the increasing psycho-emotional strain on military personnel in combat conditions and the need to identify effective resources for coping with stress. Examining the role of religiosity as a potential coping resource is crucial for enhancing the effectiveness of psychological support and adaptation among military personnel, as well as for reducing distress levels. The theoretical foundation of this work is based on the research of O. A. Blinov in the field of stress psychology, as well as the works of O. Odesevich, V. Bragina, N. Prokhorov, V. Kondratyeva, and others, who have investigated various aspects of the influence of religion on stress. For diagnosis, O. A. Bilinov's combat stress questionnaire was used, which allows for the assessment of the level of acute stress reaction, resource availability, as well as the influence of direct and indirect stress factors.

The study found no statistically significant differences between the groups on the scales measuring acute stress response and the immediate emotional impact of stress. At the same time, it was found that religious military personnel have a statistically significantly higher level of the resource block, indicating a greater ability to cope with stressful situations. Higher indicators of the influence of indirect stress factors and the overall level of combat stress were also recorded among religious respondents.

The results indicate that religiosity does not reduce the intensity of stress experiences but serves as an important internal resource that facilitates more effective psychological adaptation in combat conditions. The practical significance of the study lies in the potential to utilize religiosity as a factor in providing psychological support to military personnel.

Key words: combat stress, religiosity, coping behaviors, psychological resources, military personnel, stress resilience.

Вступ. Бойовий стрес є специфічною формою психологічного стресу, що виникає в умовах безпосередньої загрози життю, тривалого психоемоційного напруження та впливу травматичних подій. Військова діяльність супроводжується комплексом екстремальних чинників, зокрема постійною небезпекою, втратами, моральними дилемами та надмірними навантаженнями, які можуть спричинити як гострі стресові реакції, так і розвиток посттравматичного стресового розладу. Водночас поряд із негативними наслідками спостерігається феномен збереження психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу у частини військовослужбовців [1, с. 134–141].

Аналізуючи дослідження, можемо звернути увагу, що за даними О. А. Блінова, понад 80 % учасників бойових дій зазнають наслідків посттравматичного стресового розладу, що чинить тривалий негативний вплив на їхнє функціонування. Дослідник розглядає бойовий стрес як складне багаторівневе явище, яке охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну та поведінкову сфери особистості військовослужбовця. Також дослідник зазначає, що вплив бойового стресу може мати як урухомлювальний, так і дезадаптивний характер. З одного боку, він сприяє активізації психічних ресурсів і підвищенню ефективності діяльності, з іншого – може призводити до дезадаптації, розвитку психічних розладів і деформації особистості. Важливо підкреслити, що бойовий стрес має динамічний характер і проявляється на різних рівнях та етапах, що визначається інтенсивністю стресогенних чинників і індивідуально-психологічними особливостями військовослужбовця [2, с. 3–5].

Далі розглядаючи підходи до розуміння вже самого стресу, можемо сказати, що у сучасній психології стрес переважно розглядається в межах когнітивно-транзакційного підходу, запропонованого Р. Лазарусом, відповідно до якого ключову роль відіграє суб'єктивна оцінка ситуації та наявних ресурсів для її подолання. Згідно з цією моделлю, реакція на стрес зумовлюється не лише об'єктивною інтенсивністю стресора, а й індивідуальними копінг-стратегіями, які використовує особистість. Це дозволяє пояснити, чому за однакових умов різні військовослужбовці демонструють різний рівень адаптації [3, с. 141–180].

Одним із ключових чинників подолання стресу є психологічні ресурси та копінг-стратегії, які забезпечують здатність особистості підтримувати ефективне функціонування, регулювати емоційні стани та відновлюватися після травматичних подій. Дослідження свідчать, що наявність розвинених внутрішніх ресурсів пов'язана з вищим рівнем стресостійкості, резильєнтності та навіть посттравматичного зростання у військовослужбовців.

Важливим напрямом сучасних наукових досліджень є вивчення феномену резильєнтності як здатності особистості зберігати психічну рівновагу та ефективне функціонування в умовах екстремального стресу. За даними Г. Бонано, значна частина людей навіть після переживання травматичних подій демонструє відносно стабільний рівень психологічного функціонування без розвитку виражених патологічних симптомів. Це свідчить про наявність внутрішніх механізмів адаптації, серед яких важливу роль відіграють процеси смислотворення, соціальна підтримка та індивідуальні переконання [4, с. 20–24].

У цьому контексті релігійність може розглядатися як один із чинників формування резильєнтності. Дослідження Д. Харольда свідчать, що релігійна залученість пов'язана з кращими показниками психічного здоров'я, нижчим рівнем тривожності та більш ефективними стратегіями подолання стресу. Релігійні переконання сприяють формуванню відчуття сенсу, надії та суб'єктивного контролю, що набуває особливого значення в умовах невизначеності та загрози [5, с. 45–60].

Продовжуючи розгляд релігійності як копінг-стратегії, слід зазначити, що низка дослідників трактує її як багатовимірний психологічний феномен, який охоплює систему вірувань, цінностей і практик. Відповідно до концепції К. Парагмента, релігійний копінг є специфічною формою подолання стресу, що реалізується через звернення до віри, духовних смислів і релігійної спільноти. Релігійність може виконувати функцію смислотворення, забезпечувати відчуття контролю та підтримки, а також сприяти формуванню адаптивних стратегій поведінки.

Водночас К. Парагмент наголошує на необхідності розмежування позитивного та негативного релігійного копіngu. Згідно з його дослідженнями, позитивний релігійний копінг (зокрема довіра до Бога, пошук духовної підтримки) пов'язаний із кращою адаптацією та вищим рівнем психологічного добробуту. Натомість негативний релігійний копінг (переживання покарання, духовна криза) може посилювати дистрес і сприяти дезадаптації. Це підкреслює необхідність диференційованого підходу до оцінки ролі релігійності у процесі подолання стресу [6, с. 710–715].

У низці досліджень, проведених на вибірках військовослужбовців, встановлено, що духовність і релігійність можуть виступати значущими чинниками морально-психологічної стійкості. Зокрема, у роботах Т. Літза підкреслюється роль моральних та екзистенційних аспектів переживання бойового досвіду, включаючи феномен «моральної травми». У цьому контексті релігійність може виступати засобом осмислення складних моральних ситуацій і сприяти відновленню внутрішньої цілісності особистості [7, с. 696–700].

У працях Н. Пророк наголошується, що високий рівень релігійності як у цивільних осіб, так і у військовослужбовців пов'язаний із вищими показниками адаптивності. Водночас систематичне залучення до релігійних практик сприяє формуванню внутрішньої впевненості та психологічного спокою [8, с. 129–137].

У контексті війни релігійність набуває особливого значення як механізм психологічної адаптації. Дослідження свідчать, що віра та релігійні практики сприяють зниженню рівня тривоги, допомагають структурувати життєвий досвід і підтримувати емоційну стабільність в умовах хронічного стресу. Крім того, релігійні спільноти виступають важливим джерелом соціальної підтримки, що є значущим чинником психологічного добробуту.

Емпіричні дані також вказують на те, що позитивний релігійний копінг пов'язаний із нижчими показниками тривожності та депресії, а також із вищим рівнем життєстійкості та посттравматичного зростання у ветеранів бойових дій. У зв'язку з цим релігійність доцільно розглядати не лише як механізм психологічного захисту, а і як важливий чинник особистісного розвитку в умовах переживання травматичного досвіду [9, с. 85–96].

Водночас слід зауважити, що релігійність не завжди знижує інтенсивність стресових переживань. Окремі дослідження свідчать про те, що вона може посилювати рефлексивність і глибину осмислення травматичних подій, що, своєю чергою, впливає на суб'єктивне переживання стресу. Таким чином, релігійність постає як складний психологічний феномен, який може одночасно підсилювати як інтенсивність переживань, так і ресурси їх подолання [10, с. 31–35].

Отже, аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що бойовий стрес є багатовимірним феноменом, у структурі якого важливу роль відіграють як об'єктивні чинники бойової діяльності, так і суб'єктивні ресурси особистості. У цьому контексті релігійність постає як значущий копінг-ресурс, здатний впливати на особливості переживання та подолання стресу. Це, своєю чергою, зумовлює доцільність її емпіричного дослідження серед військовослужбовців.

Методи та методики дослідження: для психодіагностичного дослідження нами була використана методика «Опитувальник бойового стресу Блінова О. А.» [11, с. 32–43]. Для статистичної обробки даних використовувався t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок.

Результати та аналіз досліджень. В дослідженні взяли участь 50 військовослужбовців, які були за допомогою анкетування поділені на дві групи: релігійних та нерелігійних. У процесі анкетування було визначено наявність або відсутність у військовослужбовців релігійної приналежності до християнських конфесій. Після формування відповідних груп респондентів здійснено їх психодіагностичне обстеження за допомогою методики «Опитувальник бойового стресу» О. А. Блінова, результати якої наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники особливостей бойового стресу військовослужбовців ($M \pm m$)

Групи Шкали	Релігійні військовослужбовці	Нерелігійні військовослужбовці	t	p
ГСР	2,6±0,5	2,6±0,6	0,4	–
РВ	2,9±0,5	2,3±0,4	3,8	0,01
ФБЕВ	3,3±0,6	2,9±0,5	1,4	–
ФОЕВ	3,5±0,5	2,7±0,6	3,2	0,01
Загальний рівень бойового стресу	3,1±0,3	2,6±0,3	2,7	0,05

Нами було виявлено статистично значущу різницю між групами військовослужбовців за такими шкалами, як: «Шкала ресурсного блоку (РВ)», «Шкала визначення впливу стрес-факторів, що опосередковано впливають на особистість (ФБЕВ)» та «Загальний рівень бойового стресу» ($p \leq 0,05$).

За шкалою гострого стресу «ГСР» ми бачимо що, не має статистичної відмінності між групами. Це може казати про те, що рівень гострої реакції на стрес у військовослужбовців не залежить від рівня релігійності та гострі стресові прояви (тривога, фізіологічна напруга, порушення сну) формуються, ймовірно, під впливом, безпосередніх бойових умов, інтенсивності стрес-факторів, індивідуальних психофізіологічних особливостей, а не світоглядних чи ціннісних факторів.

За шкалою ресурсного блоку «РВ» ($2,9 \pm 0,5$, $p \leq 0,01$) було виявлено статистичну значущість, що релігійні військовослужбовці мають вищий рівень ресурсності, ніж нерелігійні. Дані ці можуть говорити, про те що, релігійні військові мають кращу здатність до психологічного відновлення, мають більше внутрішніх опор для подолання стресу. Це також може включати, наявність в них певних смислів (сенс служіння, страждання), віру як механізм підтримки, та можливу більшу психологічну стійкість у складних умовах.

За шкалою визначення впливу стрес-факторів, що безпосередньо емоційно впливають на особистість «ФБЕВ», не було виявлено статистичної значущості між групами. Це може говорити, про те, що і релігійні, і нерелігійні військовослужбовці приблизно однаково емоційно включаються у стресові ситуації. Із цього можна припустити, що первинна емоційна реакція (переживання, тривога, внутрішнє напруження) є більш, універсальною, біопсихологічно обумовленою і менше залежить від світогляду людини та системи переконань.

За шкалою визначення впливу стрес факторів, що опосередковано емоційно впливають на особистість «ФОЕВ» ($3,5 \pm 0,5$, $p \leq 0,01$), було виявлено статистичну значущість, а саме що у релігійних військовослужбовців вищий рівень впливу опосередкованих стрес-факторів. Із цього ми можемо припустити більшу їх чутливість до контексту або більшу усвідомленість впливу факторів середовища. Також це може говорити про підвищену рефлексивність релігійної групи. Це можна пояснити тим, що можливо релігійні люди більше осмислюють події та глибше переживають контекст, тому краще відчують вплив середовища. Їм також може бути притаманна вища емоційна виключність у цінності значення життя, смерті, служіння, моральні та екзистенційних питань.

По шкалі «Загального рівня бойового стресу» ($3,1 \pm 0,3$, $p \leq 0,05$), було виявлено статистичну відмінність, та виявлений більший показник у релігійної групи військовослужбовців. У більшості із них рівень стресу був визначений на середньому рівні. Це каже про стадію резистентності, опору в релігійній групі, де людина ще здатна збалансовано витратити внутрішні ресурси, можуть почувати себе цілком терпимо, але душевного підйому, переважно відчуваючи накопичення втоми, більше ніж у контрольній групі.

Висновки. Підсумовуючи отримані результати, можна стверджувати, що релігійність не знижує інтенсивність впливу бойового стресу як такого, однак виступає важливим внутрішнім ресурсом, який забезпечує більш ефективну психологічну адаптацію до екстремальних умов діяльності. Отримані дані підкреслюють доцільність урахування релігійного чинника в системі психологічного супроводу військовослужбовців як потенційного ресурсу підвищення їхньої стресостійкості.

Аналіз загального рівня бойового стресу виявив статистично значуще вищі показники у групі релігійних військовослужбовців. Водночас це підвищення не супроводжується зростанням гострих дезадаптивних реакцій, а поєднується з вищим рівнем психологічної ресурсності. Такий результат свідчить про специфічний характер переживання стресу: більш інтенсивний на рівні усвідомлення та інтерпретації, але водночас більш адаптивний з погляду його подолання.

Таким чином, релігійність доцільно розглядати як складний копінг-механізм, який не елімінує стрес, але сприяє більш адаптивному його переживанню.

Література:

1. Пророк Н., Царенко Л., Бойко С. Релігія як ціннісно-смысловий ресурс у ситуації війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 129–137. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-17>
2. Блінов О. Психологія бойового стресу : монографія. Київ : Талком, 2016. 256 с.
3. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. *New York: Springer Publishing Company*, 1984. 445 p. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
4. Bonanno G. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. № 1. P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
5. Koenig H. Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *New York: Oxford University Press*, 2012. 312 p. DOI: <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
6. Veberova A. Religion and rituals as coping strategies during war. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*. 2024. Vol. 2, No. 20. P. 31–35. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).5)
7. Litz B., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29. № 8. P. 695–706. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>
8. Павловська-Кравчук В. Теоретико-методологічні підходи до вивчення стресостійкості й резильєнтності у військовослужбовців з бойовим досвідом. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 6. С. 134–141. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-19>
9. Денисевич О. Релігія як стратегія подолання труднощів українцями на початку російського вторгнення в Україну у 2022 році. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2024. № 1. С. 85–95. DOI: <https://doi.org/10.15407/sociology2024.04.085>
10. Pargament K., Smith B., Koenig H., Perez L. Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal of Counseling Psychology*. 1998. Vol. 45. № 4. P. 710–724. DOI: <https://doi.org/10.2307/1388152>
11. Блінов О. Опитувальник бойового стресу Блінова О. (ОБСБ) Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С. Максименка. Київ. *Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. № 5. С. 32–43. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2017.5.9.3>

References:

1. Prorok, N., Tsarenko, L., Boiko, S. (2025). Relihiia yak tsinnisno-smyslovyi resurs u sytuatsii viiny. [Religion as a source of values and meaning in times of war]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia*. 1 129–137 DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-17> [in Ukrainian].

2. Blinov, O. (2016). *Psykholohiia boiovoho stresu: monohrafiia*. [The Psychology of Combat Stress]. Kyiv. Talkom. 256 [in Ukrainian].
3. Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. 445. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215 [in English].
4. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. (Vol. 59), 1, 20–28 DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20> [in English].
5. Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. New York: Oxford University Press. 312. DOI: <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
6. Veberova, A. (2024). Religion and rituals as coping strategies during war. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*. (Vol. 2) 20 31–35. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).5)
7. Litz, B., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, P., Silva, C., Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. (Vol. 29), 8, 695–706. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>
8. Pavlovska-Kravchuk, V. (2025) Teoretyko-metodolohichni pidkhody do vyvchennia stresostiikosti y rezylientnosti u viiskovosluzhbovtziv z boiovym dosvidom. [Theoretical and methodological approaches to studying stress tolerance and resilience among military personnel with combat experience]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii*. 6, 134–141 DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-19> [in Ukrainian].
9. Denisevych, O. (2024). Relihiia yak stratehiia podolannia trudnoshchiv ukrainsiamy na pochatku rosiiskoho vtorhnennia v Ukrainu u 2022 rotsi. [Religion as a Strategy for Ukrainians to Cope with Hardships at the Start of the Russian Invasion of Ukraine in 2022]. *Sotsiolohiia: teoriia, metody, marketyn*. 1, 85–95. DOI: <https://doi.org/10.15407/sociology2024.04.085> [in Ukrainian].
10. Pargament, K., Smith, B., Koenig, H., Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal of Counseling Psychology*. (Vol. 45) 4, 710–724. DOI: <https://doi.org/10.2307/1388152>
11. Blinov, O. (2017). Опытувалнык bojovogo stresu Blinova O. (OBSB). *Psyhologichnyj chasopys: zbirnyk naukovykh prac / za red. S. Maksymenka*. [Questionnaire on Combat Stress by O. Blinova (O.C.S.B.) Psychological Journal: Collection of Scientific Papers]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni G. S. Kostjuka NAPN Ukrainy. 5, 32–43. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2017.5.9.3> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 13.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026