

## РЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Склярів О. М.

аспірант

Харківського національного університету внутрішніх справ

ORCID ID: 0000-0003-4156-3080

*У статті представлено теоретико-емпіричний аналіз релігійності як ресурсу копінг-поведінки військовослужбовців в умовах війни. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічного навантаження на військових у ситуації тривалої невизначеності, ризику та бойового стресу. Теоретичним підґрунтям роботи стали концепція інтолерантності до невизначеності С. Баднера, її подальший розвиток у працях D. McLain, транзакційна теорія стресу і копіngu P. Лазаруса і С. Фолкмана, а також підходи до вивчення релігійного копіngu (К. Паркгамент). Релігійність розглядається як система смислових, когнітивних та поведінкових ресурсів, що можуть модифікувати сприйняття невизначеності та вибір стратегій подолання стресу.*

*Емпіричне дослідження проведено на вибірці із 40 військовослужбовців, поділених на групи релігійних та нерелігійних. Використано Шкалу інтолерантності до невизначеності Баднера (IAS) та Копінг-тест Р. Лазаруса; статистична обробка здійснювалася за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Виявлено статистично значущі відмінності між групами за показниками «Новизна», «Нерозв'язність» та загальної інтолерантності до невизначеності: нерелігійні військовослужбовці продемонстрували вищу чутливість до когнітивної невизначеності та більшу напруженість у неоднозначних ситуаціях.*

*У структурі копінг-поведінки встановлено значущі відмінності за шкалами «Дистанціювання», «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка». Релігійні військовослужбовці частіше застосовують самоконтроль і позитивну переоцінку, що свідчить про більшу орієнтацію на смислову інтерпретацію досвіду та регуляцію емоційних реакцій. Натомість нерелігійні респонденти частіше вдаються до дистанціювання.*

*Отримані результати дають підстави розглядати релігійність як чинник психологічної стійкості, пов'язаний із нижчим рівнем інтолерантності до невизначеності та більш адаптивними копінг-стратегіями в умовах бойового стресу.*

**Ключові слова:** релігійність, релігійний копінг, інтолерантність до невизначеності, копінг-поведінка, військовослужбовці, бойовий стрес, психологічна стійкість.

### Sklyarov O. M. Religiosity as coping behavior of military personnel in war conditions

*The article presents a theoretical and empirical analysis of religiosity as a resource for coping behavior among military personnel in wartime conditions. The relevance of the study is due to the growing psychological stress on military personnel in situations of prolonged uncertainty, risk, and combat stress. The theoretical basis of the work is S. Bandura's concept of intolerance to uncertainty, its further development in the works of D. McLain, R. Lazarus and S. Folkman's transactional theory of stress and coping, as well as approaches to the study of religious coping (K. Parkgament). Religiosity is viewed as a system of semantic, cognitive, and behavioral resources that can modify the perception of uncertainty and the choice of strategies for coping with stress.*

*An empirical study was conducted on a sample of 40 military personnel divided into religious and non-religious groups. The Badner Intolerance of Ambiguity Scale (IAS) and R. Lazarus' Coping Test were used; statistical processing was performed using Student's t-test for independent samples. Statistically significant differences were found between the groups in terms of «Novelty», «Irresolvability», and overall intolerance to uncertainty: non-religious military personnel demonstrated higher sensitivity to cognitive uncertainty and greater tension in ambiguous situations.*

*Significant differences were found in the structure of coping behavior on the scales of «Distancing», «Self-control», and «Positive reappraisal». Religious military personnel more often use self-control and positive reappraisal, which indicates a greater orientation toward meaningful interpretation of experience and regulation of emotional reactions. In contrast, non-religious respondents more often resort to distancing.*

*The results obtained provide grounds for considering religiosity as a factor of psychological stability associated with lower levels of intolerance to uncertainty and more adaptive coping strategies in conditions of combat stress.*

**Keywords:** *religiosity, religious coping, intolerance to uncertainty, coping behavior, military personnel, combat stress, psychological resilience.*

**Вступ.** В умовах триваючої військової агресії в Україні суттєво зросла кількість військовослужбовців, які набувають безпосереднього бойового досвіду під час проходження служби. Професійна діяльність у зоні бойових дій супроводжується хронічною невизначеністю, впливом інтенсивних стресогенних чинників, а також переживанням травматичних подій і втрат. Тривале перебування у стані підвищеного психоемоційного напруження актуалізує пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів психологічної адаптації.

У цьому контексті особливого значення набувають феномени віри, релігійності та духовності як потенційні чинники подолання стресу та підтримання психологічної стійкості. Припускається, що релігійний світогляд може виконувати функцію смислової регуляції, знижуючи інтенсивність переживання невизначеності та сприяючи конструктивній переробці травматичного досвіду.

З огляду на це, наукового осмислення потребує проблема інтолерантності до невизначеності та особливостей копінг-стратегій, які застосовують різні групи військовослужбовців для подолання стресових впливів. Дослідження зазначених психологічних характеристик дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації військових до умов бойової діяльності та окреслити ресурси підвищення їхньої психологічної стійкості.

Проблема психологічної стійкості військовослужбовців в умовах тривалої невизначеності, загрози та бойового стресу набуває особливої актуальності в сучасних соціально-політичних реаліях. Професійна діяльність військових пов'язана з постійною необхідністю прийняття рішень в умовах дефіциту інформації, ризику та неоднозначності, що підвищує вимоги до їхньої здатності переносити невизначеність та ефективно долати стрес. Наприклад С. Баднер розглядає інтолерантність до невизначеності як відносно стійку особистісну характеристику, що визначає схильність сприймати неоднозначні

ситуації як загрозові [3, с. 29–50]. Подальший розвиток концепції відбувся у працях Д. Маклейна, який уточнив структуру явища та його зв'язок із когнітивними й емоційними реакціями на новизну та складність [4, с. 183–189].

Деякі сучасні дослідження демонструють, що інтолерантність до невизначеності пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, ригідністю мислення та зниженням адаптивності у стресових умовах. Для військовослужбовців, які перебувають у середовищі постійної мінливості, ця характеристика може виступати як чинником ризику психологічної дезадаптації, так і індикатором рівня професійної витривалості [5, с. 30–43]. Отже, вивчення особливостей ставлення до невизначеності у військових є важливим напрямом сучасної військової психології. Із вітчизняних дослідників Г. Пірог та К. Литвинчук розглядали віру в надприродне та релігійність як важливий чинник долаючої поведінки для українців під час війни [2, с. 145–146].

У контексті подолання стресу важливе місце займає транзакційна теорія копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкмана, згідно з якою психологічний стрес є результатом взаємодії між особистістю та середовищем, а ключову роль відіграє когнітивна оцінка ситуації та вибрані стратегії подолання. Копінг-стратегії можуть бути проблемно-орієнтованими або емоційно-орієнтованими, і їх вибір значною мірою визначає ефективність адаптації до стресових обставин. Дослідження показують, що використання стратегій позитивної переоцінки, планування та самоконтролю пов'язане з вищим рівнем психологічної стійкості [6, с. 19–27].

Окремим напрямом сучасних досліджень є вивчення ролі релігійності як ресурсу подолання стресу. К. Паркгамент розглядає релігійний копінг як систему когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, що ґрунтуються на релігійних переконаннях і практиках. У подальших емпіричних дослідженнях було

доведено, що позитивні форми релігійного копінгу пов'язані з кращою психологічною адаптацією, тоді як негативні – з вищим рівнем дистресу [7, с. 35–47; 8, с. 710–724].

У сфері військової психології також підкреслюється роль духовності як чинника резильєнтності. Дослідження К. А. Парка показують, що духовні переконання можуть сприяти зниженню рівня стресу та посиленню відчуття сенсу в екстремальних умовах. Українські науковці також наголошують на значенні духовно-ціннісного компоненту у формуванні психологічної стійкості військовослужбовців дистресу [9, р. 582–591; 1, р. 120–135].

Таким чином, теоретичний аналіз свідчить про взаємозв'язок між інтолерантністю до невизначеності, копінг-стратегіями та релігійністю як потенційним ресурсом психологічної адаптації. Попри наявність окремих досліджень, проблема порівняльного аналізу релігійних та нерелігійних військовослужбовців у контексті толерантності до невизначеності та копінг-поведінкою залишається недостатньо розробленою, що зумовлює актуальність даного дослідження.

**Методи та методики дослідження.** Як психодіагностичний матеріал нами було вибрано Шкалу інтолерантності до невизначеності Баднера (Intolerance of Ambiguity Scale, IAS) та Копінг-тест Р. Лазаруса. Для статистичної обробки даних використовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

**Результати.** У дослідженні взяли участь 40 військовослужбовців, які за допомогою анкетування були поділені на дві групи: релігійних та не релігійних. Під час анкетування ми спиралися на те, щоб виявити тих, хто має релігійну приналежність респондентів до будь-якої християнської конфесії або ж від-

сутність даного фактору у військовослужбовців, або ж не належить до жодної з них. Після поділення на групи респонденти були продіагностовані за Шкалою інтолерантності до невизначеності Баднера, результати якої наведено в табл. 1.

За результатами дослідження було виявлено статистично значущу різницю між групами за такими шкалами, як «Новизна», «Нерозв'язність» та «Інтолерантність до невизначеності» ( $p \leq 0,05$ ).

За шкалою «Новизна» ( $27,6 \pm 5,1$   $p \leq 0,05$ ) ми бачимо, що нерелігійні військовослужбовці продемонстрували вищий рівень інтолерантності до новизни порівняно з релігійними. Дана шкала відображає ставлення особистості до нових, незнайомих, непередбачуваних ситуацій. Вищі показники у нерелігійних військовослужбовців означають сприйняття ними новизни як загрозової, такої, що викликає напруження та тривогу. Це також може свідчити про те, що релігійні військовослужбовці більш толерантно ставляться до нових обставин, їхня віра може виконувати функцію стабілізуючої когнітивної системи, яка зменшує тривожність перед невідомим. Також можна припустити, що їхній релігійний світогляд надає подіям смислової впорядкованості, що послаблює переживання невизначеності.

За шкалою «Нерозв'язність» ( $26,4 \pm 5,2$   $p \leq 0,05$ ) нерелігійна група показала вищі бали, ніж релігійна, за даною шкалою було виявлено статистично значущу різницю: нерелігійна група має вищі показники інтолерантності до ситуацій, які не мають чіткого або швидкого вирішення.

Дана шкала відображає здатність переносити ситуації, у яких відсутня чітка відповідь, немає однозначного рішення та результат не піддається контролю. Вищі показники за

Таблиця 1

Показник аспектів інтолерантності військовослужбовців ( $M \pm m$ )

| Шкали                             | Групи | Релігійні військовослужбовці | Не релігійні військовослужбовці | T   | p    |
|-----------------------------------|-------|------------------------------|---------------------------------|-----|------|
| Новизна                           |       | 24,3 ± 4,8                   | 27,6 ± 5,1                      | 2,9 | 0,05 |
| Складність                        |       | 26,8 ± 5,4                   | 28,2 ± 5,0                      | 1,9 | -    |
| Нерозв'язність                    |       | 22,1 ± 4,5                   | 26,4 ± 5,2                      | 3,9 | 0,05 |
| Інтолерантності до невизначеності |       | 78,2 ± 9,4                   | 82,2 ± 10,6                     | 3,3 | 0,05 |

Примітка: \* – рівень значущості  $p \leq 0,10$ ; \*\* – рівень значущості  $p \leq 0,05$

даною шкалою можуть говорити про те, що релігійні військовослужбовці легше сприймають ситуації, які не мають логічного пояснення або швидкого вирішення, можуть сприймати події як частину «вищого задуму» або більшої системи смислу, демонструють більшу психологічну стійкість до екзистенційної невизначеності. Натомість у нерелігійних військових це може казати про вищий рівень напруження у відповідь, коли з'являються невирішені ситуації, і це може посилювати їхні стресові реакції. Із цього можна зробити висновок, що нижчий рівень інтолерантності до невизначеності робить групу релігійних військовослужбовців більш адаптивними під час участі у бойових діях.

За шкалою «Інтолерантність до невизначеності» ( $82,2 \pm 10,6$   $p \leq 0,05$ ) було виявлено достовірно більший показник у групи нерелігійних військовослужбовців. Даний показник може відображати, те що цій групі важче ставитися до неоднозначних та невідомих ситуацій, які можуть включати складність та непередбачуваність. На відміну нижчі показники у релігійній групі можуть свідчити про більш розвинені механізми психологічної адаптації, наявність внутрішньої смислової опори, більшу екзистенційну стабільність та менший рівень когнітивного дискомфорту в невизначених умовах.

Наступним кроком наші групи пройшли тестування за методикою Копінг-тесту Р. Лазаруса, результати якої зазначено в табл. 2. Нами було виявлено статистично значущу різницю між групами за такими шкалами, як «Дистан-

ціювання», «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка» ( $p \leq 0,05$ ).

За шкалою «Дистанціювання» ( $60,1 \pm 2,3$   $p \leq 0,05$ ) ми бачимо, що група нерелігійних військовослужбовців гіпотетично частіше використовує стратегію дистанціювання, тобто прагне емоційно відсторонитися від стресової ситуації, уникати прямого контакту з проблемою. Релігійні військові менш схильні до дистанціювання, можливо, через наявність внутрішньої опори у вигляді віри та релігійних практик.

Також ми бачимо, що релігійні військовослужбовці демонструють вищий рівень за шкалою «Самоконтроль» ( $56,4 \pm 2,4$   $p \leq 0,05$ ), тобто вміють краще регулювати власні емоції та реакції у стресових ситуаціях. Це може бути пов'язано із внутрішніми моральними або духовними настановами, що допомагають керувати поведінкою.

Із нашого дослідження також видно, що релігійні військовослужбовці суттєво частіше використовують стратегію «Позитивної переоцінки» ( $62,4 \pm 8,1$   $p \leq 0,05$ ), це може говорити про те, що їм простіше знаходити сенс і можливості для особистого зростання у стресовій ситуації. Дана статистична значущість може свідчити про значний ефект релігійної віри як механізму копіngu. Нерелігійні військові значно менше схильні переосмислювати ситуацію у позитивному ключі.

**Висновки.** Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що релігійність може мати позитивний вплив на певні копінг-стратегії та позитивно впливати на

Таблиця 2

Показники долаючої поведінки військовослужбовців ( $M \pm m$ )

| Шкали                       | Група | Релігійні військовослужбовці | Не релігійні військовослужбовці | T   | p    |
|-----------------------------|-------|------------------------------|---------------------------------|-----|------|
| Конфронтація                |       | 58,1 $\pm$ 2,3               | 51,3 $\pm$ 3,2                  | 1,6 | -    |
| Дистанціювання              |       | 53,5 $\pm$ 2,9               | 60,1 $\pm$ 2,3                  | 2,3 | 0,05 |
| Самоконтроль                |       | 56,4 $\pm$ 2,4               | 45,6 $\pm$ 3,4                  | 2,5 | 0,05 |
| Пошук соціальної підтримки  |       | 49,9 $\pm$ 3,6               | 43,5 $\pm$ 2,8                  | 1,5 | -    |
| Прийняття відповідальності  |       | 50,1 $\pm$ 1,9               | 47,6 $\pm$ 2,7                  | 1,6 | -    |
| Втеча-уникнення             |       | 64,1 $\pm$ 2,1               | 59,5 $\pm$ 2,8                  | 1,8 | -    |
| Планування рішення проблеми |       | 51,3 $\pm$ 2,8               | 43,5 $\pm$ 3,2                  | 1,8 | -    |
| Позитивна переоцінка        |       | 62,4 $\pm$ 8,1               | 50,6 $\pm$ 9,5                  | 5,8 | 0,05 |

Примітка: \* – рівень значущості  $p \leq 0,10$ ; \*\* – рівень значущості  $p \leq 0,05$

рівень толерантності до невизначеності під час військових дій для військовослужбовців. Ми побачили, що дійсно існують статистично значущі відмінності між релігійними та нерелігійними військовослужбовцями за показниками новизни, нерозв'язності та загальної інтолерантності до невизначеності. Зокрема, нерелігійні військовослужбовці продемонстрували вищий рівень інтолерантності до нових і непередбачуваних ситуацій, а також більшу напруженість у відповідь на обставини, що не мають чіткого або швидкого вирішення. Це може свідчити про підвищену чутливість до когнітивної невизначеності, більшу потребу в структурованості та визначеності середовища, а також більшу психологічну напругу в умовах неоднозначності.

Натомість релігійні військовослужбовці продемонстрували нижчий загальний рівень

інтолерантності до невизначеності. Ймовірно, релігійний світогляд виступає для них додатковим смисловим ресурсом, що забезпечує внутрішню стабільність, упорядкованість сприйняття подій та прийняття ситуацій, які виходять за межі раціонального контролю. Віра може виконувати компенсаторну функцію, знижуючи тривожність у ситуаціях невизначеності через надання їм екзистенційного сенсу.

В умовах військової діяльності, де невизначеність, ризик і непередбачуваність є постійними чинниками професійного середовища, толерантність до неоднозначності набуває особливої психологічної значущості. Отримані результати дають змогу припустити, що релігійність може виступати чинником психологічної стійкості, пов'язаним із більш адаптивним ставленням до невизначених та нерозв'язних ситуацій.

#### Список використаних джерел

1. Кокун О. М. Психологія професійної стійкості особистості. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. 208 с.
2. Пирог Г. В., Литвинчук К. В. Зв'язок релігійності та копінг-стратегій українців у часи війни. *Габітус*. 2025. Т. 2. № 69. С. 145–150. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
3. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30, № 1. P. 29–50. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
4. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 1993. Vol. 53. № 1. P. 183–189. DOI: <https://doi.org/10.1177/0013164493053001020>
5. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 39. P. 30–43. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: *Springer Publishing Company*, 1984. 445 p.
7. Pargament K. I. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York: *Guilford Press*, 1997. 548 p.
8. Pargament K. I., Smith B. W., Koenig H. G., Perez L. Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1998. Vol. 37. № 4. P. 710–724. DOI: <https://doi.org/10.2307/1388152>
9. Park C. L., Edmondson D., Hale-Smith A., Blank T. O. Religiousness/spirituality and health behaviors in younger adult cancer survivors: Does faith promote a healthier lifestyle. *Journal of Behavioral Medicine*. 2009. Vol. 32. № 6. P. 582–591. DOI: [10.1007/s10865-009-9223-6](https://doi.org/10.1007/s10865-009-9223-6)

#### References

1. Kokun, O. M. (2016). *Psykhologhiia profesiinoi stiikosti osobystosti*. Kyiv: Instytut psykhologhii imeni [The psychology of professional resilience]. H. S. Kostiuca NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].
2. Pyroh, H. V., & Lytvynchuk, K. V. (2025). Zv'язok relihiinosti ta kopinh-stratehii ukraintsiv u chasi viiny [The connection between religiosity and coping strategies of Ukrainians during wartime]. *Habitus*, 2(69), 145–150 <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.26> [in Ukrainian].
3. Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x> [in English].
4. McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 183–189. <https://doi.org/10.1177/0013164493053001020> [in English].
5. Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007> [in English].

6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: *Springer Publishing Company*. [in English].
7. Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York, NY: *Guilford Press*. [in English].
8. Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724. <https://doi.org/10.2307/1388152> [in English].
9. Park, C. L., Edmondson, D., Hale-Smith, A., & Blank, T. O. (2009). Religiousness/spirituality and health behaviors in younger adult cancer survivors: Does faith promote a healthier lifestyle? *Journal of Behavioral Medicine*, 32(6), 582–591. <https://doi.org/10.1007/s10865-009-9223-6> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 01.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 05.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 13.05.2026