

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

М. М. Гармаш-Бутенко

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ
НА ШЛЯХУ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**


Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Психологічна допомога військовослужбовцям на шляху
адаптації до умов мирного життя»

Здобувача вищої освіти спеціальності 053 Психологія, ОПП «Психологія», групи ПС-223  М.М.Гармаш-Бутенко

Керівник роботи: д. психол. н., проф.

Ю.О. Бохонкова

Рецензент: д. психол. н., проф., завідувачка
кафедри психології та педагогіки Хмельницького
національного університету МОН України

Т. В. Комар

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та
соціології
Бохонкова Ю.О.

“01” травня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Гармаш-Бутенка Мирослава Миколайовича

1. Тема роботи: «Психологічна допомога військовослужбовцям на шляху адаптації до умов мирного життя».

Керівник роботи: Бохонкова Ю.О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «7» червня 2026 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 58 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела з визначеної проблематики, підібрати психодіагностичний інструментарій відповідно до предмета дослідження та провести емпіричне дослідження, здійснити статистичну обробку та презентувати отримані результати за допомогою методів математичної статистики, розробити практичні рекомендації на основі результатів проведеного констатувального експерименту.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю.О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	Бохонкова Ю.О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	07.05.2026	10.05.2026

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	01.05.2026 – 06.05.2026	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	07.05.2026 – 11.06.2026	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	07.05.2026 – 10.05.2026	
6	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.06.2026 – 14.06.2026	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	15.06.2026 – 17.06.2026	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.06.2026 – 22.06.2026	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2026 – 24.06.2026	

Здобувач вищої освіти
Керівник роботи:
д. психол. н., проф.



Гармаш-Бутенко М.М.
Бохонкова Ю.О.

РЕФЕРАТ

Текст – 58 с., рис. – 5, табл. – 13, додатків – 5, літератури – 54 дж.

Кваліфікаційна робота містить теоретичне та емпіричне дослідження психологічної допомоги військовослужбовцям на шляху адаптації до умов мирного життя. Проаналізовано наукові підходи до вивчення адаптації військовослужбовців після участі у бойових діях. Розглянуто психотравматизацію, психологічну стійкість, професійну якість життя та задоволеність життям у контексті адаптації до цивільного середовища.

Проведено емпіричне дослідження психологічного стану діючих військовослужбовців та екскомбатантів із використанням методик PCL-5, CD-RISC-10, ProQOL-5 та SWLS. Визначено показники психотравматизації, психологічної стійкості, професійної якості життя та задоволеності життям респондентів. За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації щодо психологічної допомоги та психологічного супроводу військовослужбовців у процесі адаптації до умов мирного життя.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, РЕАДАПТАЦІЯ, ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЯ, БОЙОВИЙ ДОСВІД, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ПРОФЕСІЙНА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД, ВЕТЕРАНИ ВІЙНИ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.

ABSTRACT

M. M. Harmash-Butenko. Psychological assistance to military personnel in the process of adaptation to peaceful life. Qualification Thesis. Kyiv, 2026.

The qualification thesis contains a theoretical and empirical study of psychological assistance to military personnel in the process of adaptation to peaceful life. Scientific approaches to the study of military personnel adaptation after participation in combat operations are analyzed. Psychotraumatization, psychological resilience, professional quality of life, and life satisfaction are examined in the context of adaptation to the civilian environment.

An empirical study of the psychological state of active military personnel and former combatants was conducted using the PCL-5, CD-RISC-10, ProQOL-5, and SWLS methods. Indicators of psychotraumatization, psychological resilience, professional quality of life, and life satisfaction were identified. Based on the research results, practical recommendations for psychological assistance and psychological support of military personnel during adaptation to peaceful life were developed.

Keywords: MILITARY PERSONNEL ADAPTATION, PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE, READAPTATION, PSYCHOTRAUMATIZATION, COMBAT EXPERIENCE, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, RESILIENCE, PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE, LIFE SATISFACTION, PSYCHOLOGICAL SUPPORT, WAR VETERANS, MENTAL HEALTH.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ НА ШЛЯХУ АДАПТАЦІЇ	15
1.1 Аналіз проблеми адаптації військовослужбовців до умов мирного життя у науковій психологічній літературі	15
1.2 Психотравматизація військовослужбовців як наслідок бойового досвіду та її вплив на процес адаптації	19
1.3 Психологічна стійкість, якість функціонування та задоволеність життям як чинники успішної адаптації військовослужбовців	22
1.4 Теоретичні засади та сучасні підходи до психологічної допомоги військовослужбовцям у процесі реадaptaції до мирного життя	25
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ШЛЯХУ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ	31
2.1 Організація та методичне забезпечення дослідження психологічного стану військовослужбовців	31
2.2 Аналіз рівня психотравматизації військовослужбовців за результатами методики PCL-5	37
2.3 Аналіз показників психологічної стійкості військовослужбовців за методикою CD-RISC	43
2.4 Аналіз якості професійного функціонування військовослужбовців за методикою ProQOL-5	45
2.5 Аналіз рівня задоволеності життям військовослужбовців за методикою SWLS	51
2.6 Узагальнення результатів дослідження та практичні рекомендації щодо психологічної допомоги військовослужбовцям на шляху адаптації до умов мирного життя	54
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	61
ВИСНОВКИ	63

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

8
67

ДОДАТКИ

73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Починаючи з 2014 року, а після початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації у 2022 році в особливості, до виконання завдань із захисту держави в лавах Сил оборони України було залучено сотні тисяч громадян України. За даними Міністерства у справах ветеранів України, кількість ветеранів війни та членів їхніх сімей у найближчі роки може перевищити 5 мільйонів осіб.

Сучасна війна характеризується тривалим перебуванням військовослужбовців у зоні бойових дій, інтенсивністю бойового навантаження та змінами засобів ведення війни. Дослідники зазначають, що війна в Україні є найбільшим збройним конфліктом у Європі після завершення Другої світової війни. У дослідженнях розглядаються особливості застосування безпілотних систем, інформаційних технологій та психологічного впливу в умовах сучасних бойових дій.

Зміни умов проходження служби пов'язані не лише з виконанням бойових завдань, а й з особливостями психологічного навантаження на військовослужбовців. Поряд із безпосередньою загрозою життю психологічний стан військовослужбовців пов'язаний із тривалою службою в умовах воєнного стану, інформаційним перевантаженням, відповідальністю за прийняття рішень, переживанням втрат, а також невизначеністю щодо строків проходження служби та повернення до цивільного життя.

Проблема адаптації військовослужбовців після завершення служби досліджується не лише в Україні. У Сполучених Штатах Америки, Великій Британії, Канаді та Ізраїлі накопичено результати досліджень, присвячених поверненню ветеранів до цивільного середовища. У наукових працях наведено дані про зв'язок адаптації з психотравматизацією, зміною соціальної ролі, професійною переорієнтацією, відновленням сімейних відносин та інтеграцією до

цивільного середовища.

Результати міжнародних досліджень свідчать, що наявність бойового досвіду не визначає подальшу адаптацію особистості. У дослідженнях розглядаються психологічна стійкість, особливості професійного функціонування, суб'єктивне благополуччя, соціальна підтримка та адаптаційні ресурси особистості у контексті адаптації до мирного життя.

В українській психологічній науці питання психологічного забезпечення військовослужбовців, подолання наслідків бойового стресу та розвитку психологічної стійкості представлені у працях таких авторів: О. М. Кокуна, О. А. Блінова, В. В. Осьодла, М. С. Корольчука, Л. М. Карамушки та інших учених. Більшість досліджень присвячена бойовому стресу, посттравматичним реакціям та психологічній реабілітації ветеранів. Разом із цим психологічний стан діючих військовослужбовців у контексті їхньої подальшої адаптації до умов мирного життя залишається предметом наукового аналізу.

Дослідження спрямоване на вивчення рівня психотравматизації, психологічної стійкості, професійної якості життя та задоволеності життям діючих військовослужбовців і екскомбатантів. Отримані результати можуть бути використані для характеристики психологічного стану військовослужбовців в умовах тривалої війни та розроблення рекомендацій щодо психологічної допомоги під час підготовки до демобілізації й адаптації до умов мирного життя.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація військовослужбовців до умов мирного життя після виконання завдань військової служби в умовах війни.

Предмет дослідження – психологічний стан діючих військовослужбовців, представлений показниками психотравматизації, психологічної стійкості, якості функціонування та задоволеності життям у контексті подальшої адаптації до умов мирного життя.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні

особливостей адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя та емпіричному вивченні їхнього актуального психологічного стану (за критеріями психотравматизації, резильєнтності, професійного функціонування й суб'єктивного благополуччя) для визначення ресурсів і ризиків ресоціалізації діючих комбатантів та екскомбатантів, а також у розробці практичних рекомендацій щодо їхнього психологічного супроводу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан наукової розробки проблеми адаптації військовослужбовців до умов мирного життя та узагальнити теоретичні підходи до її розуміння.
2. Розглянути психологічні наслідки проходження військової служби в умовах війни та дослідити зв'язок психотравматизації з адаптацією особистості до умов мирного життя.
3. Визначити взаємозв'язок психологічної стійкості, якості функціонування та задоволеності життям з адаптацією до умов мирного життя.
4. Розглянути підходи до надання психологічної допомоги військовослужбовцям та можливості їх практичного застосування в Україні.
5. Дослідити психологічний стан діючих військовослужбовців та екскомбатантів за показниками психотравматизації, психологічної стійкості, якості функціонування та задоволеності життям.
6. Узагальнити результати емпіричного дослідження та визначити особливості психологічного стану військовослужбовців у контексті адаптації до умов мирного життя після завершення військової служби.
7. Розробити рекомендації щодо психологічної допомоги та психологічного супроводу військовослужбовців у процесі переходу від умов війни до умов мирного життя.

Методологічна та теоретична основа дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження утворюють фундаментальні наукові підходи до вивчення психологічної адаптації особистості, закономірностей переживання психотравматичних подій, а також збереження ментального здоров'я і розвитку резильєнтності в умовах тривалого екстремального навантаження. Теоретичну основу роботи становлять положення психології стресу та копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкман, концепції психологічної стійкості та резильєнтності С. Саутвіка і Д. Чарні, а також підходи до вивчення психотравматизації та посттравматичного стресового розладу, представлені у працях Ф. Везерса, Б. ван дер Колка, Г. Бонанно та інших дослідників.

У дослідженні використано наукові положення, представлені у працях українських учених, присвячених психологічному забезпеченню діяльності військовослужбовців, наслідкам бойового стресу та психологічній адаптації учасників бойових дій. Теоретичні положення ґрунтуються на працях О. М. Кокуна, О. А. Блінова, В. В. Осьодла, М. С. Корольчука, Л. М. Карамушки та інших фахівців у галузі військової та кризової психології.

Методологічну основу дослідження становлять принципи системності, комплексності, наукової об'єктивності та єдності теоретичного й емпіричного пізнання. Зазначені принципи передбачають розгляд адаптації військовослужбовців до умов мирного життя як процесу, пов'язаного з наслідками бойового досвіду, психологічними ресурсами особистості, особливостями професійного функціонування, соціальним оточенням та суб'єктивним благополуччям.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблематики психологічної адаптації військовослужбовців до умов мирного життя; *емпіричні* — констатувальний психодіагностичний експеримент, спостереження, бесіда та психодіагностичне тестування із

застосуванням методик PCL-5 (визначення рівня психотравматизації), CD-RISC-10 (визначення рівня психологічної стійкості), адаптованої версії ProQOL-5 (оцінка професійної якості життя військовослужбовців) та SWLS (визначення рівня задоволеності життям); методи обробки даних — математичний, статистичний, кількісний та якісний аналіз.

Теоретичне значення дослідження полягає у систематизації наукових уявлень про психологічний стан військовослужбовців у контексті адаптації до умов мирного життя. У дослідженні розглянуто психотравматизацію, психологічну стійкість, професійну якість життя та задоволеність життям у зв'язку з адаптацією військовослужбовців після завершення військової служби. Результати дослідження можуть бути використані для подальшого вивчення психологічних наслідків виконання завдань військової служби в умовах війни та розроблення теоретичних підходів до дослідження адаптації військовослужбовців та екскомбатантів.

Практичне значення дослідження пов'язане з використанням отриманих результатів у діяльності фахівців психологічної служби, командирів підрозділів, центрів психологічної допомоги ветеранам, а також установ і організацій, які здійснюють соціальний супровід військовослужбовців та екскомбатантів. Рекомендації, розроблені за результатами дослідження, можуть бути використані під час підготовки військовослужбовців до демобілізації, організації заходів психологічної підтримки, профілактики психологічної дезадаптації та розвитку адаптаційних ресурсів особистості.

Отримані результати можуть бути використані під час розроблення програм психологічного супроводу військовослужбовців, проведення психоедукаційних занять, тренінгів з розвитку психологічної стійкості, навичок саморегуляції та підготовки до переходу від військової до цивільної моделі життя. Результати дослідження можуть бути застосовані у діяльності психологів військових частин, територіальних центрів комплектування та

соціальної підтримки, ветеранських просторів, громадських організацій та інших установ, які здійснюють психологічну допомогу ветеранам війни.

Результати дослідження дають можливість враховувати особливості психологічного стану діючих військовослужбовців до моменту звільнення з військової служби під час планування заходів психологічної підтримки та адаптації до умов мирного життя.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ НА ШЛЯХУ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ

1.1. Аналіз проблеми адаптації військовослужбовців до умов мирного життя у науковій психологічній літературі

Проблема адаптації особистості з досвідом бойових дій до умов цивільного існування є предметом дискусій у психологічній науці. Кожен збройний конфлікт визначає специфіку цього процесу, оскільки змінюються характер бойових дій, тривалість перебування в зоні небезпеки, технології ураження та суспільство, до якого повертається ветеран. Відповідно, універсальна теорія адаптації колишніх військовослужбовців відсутня — натомість існує низка підходів, які частково перетинаються або суперечать один одному.

У вітчизняній науковій традиції поняття адаптації військовослужбовців до цивільного життя розглядається в контексті терміна «реінтеграція». При аналізі правових та психологічних засад цього поняття зазначається, що реінтеграція учасників бойових дій не є виключно поверненням у довоєнне середовище, а становить процес перебудови ідентичності, соціальних зв'язків та життєвих стратегій [1]. Це положення диференціює побутове розуміння адаптації як звикання до цивільних умов від наукового підходу, що визнає тривалу й динамічну структуру цього процесу.

Близьку позицію обстоюють дослідники мілітарної ідентичності ветеранів АТО/ООС, які в монографічному дослідженні показують, що складність адаптації в цивільному середовищі зумовлена особливостями трансформації ідентичності, коли військова ідентичність заміщує попередні соціальні ролі особистості [2]. Зі збільшенням періоду служби та інтенсивності бойового досвіду ускладнюється відновлення

довоєнних моделей поведінки, професійних навичок та системи стосунків. У контексті війни в Україні, яка триває з 2014 року і набула повномасштабного характеру з 2022 року, це спостереження свідчить про те, що тривале перебування військовослужбовців в умовах бойової дійсності зумовлює глибшу трансформацію ідентичності порівняно з даними досліджень попередніх локальних конфліктів.

Для розуміння природи адаптаційного процесу використовується підхід, що пропонує розглядати реадaptaційний потенціал особистості як окрему психологічну категорію, яка піддається діагностиці й вимірюванню [3]. Цей підхід забезпечує можливість для практичної психодіагностичної роботи: вимірювання реадaptaційного потенціалу дозволяє виявляти військовослужбовців, які потребують психологічної підтримки в період служби, до моменту демобілізації, коли труднощі адаптації ще не є вираженими. Логіка профілактики через ранню діагностику визначає структуру емпіричної частини дослідження, де актуальний психологічний стан вивчається в період проходження служби.

Частина наукових праць із проблематики адаптації ветеранів зосереджена на аналізі наявних труднощів, тобто дослідники вивчають осіб, які зазнають проблем реінтеграції, і на цій основі встановлюють причини дезадаптації. При описі соціально-психологічної реадaptaції учасників бойових дій фіксуються чинники цього процесу: відчуження від цивільного оточення, складність у відновленні довоєнних соціальних ролей, розбіжність між очікуваннями військовослужбовця щодо повернення та готовністю суспільства до взаємодії [4]. Невідповідність між очікуваннями та дійсністю є чинником, що ускладнює адаптацію, і підлягає аналізу.

Напрямок досліджень присвячено ролі соціального оточення в процесі адаптації. При розгляді сім'ї як ресурсу адаптації учасників бойових дій до цивільного життя обґрунтовано, що сімейне середовище виконує функцію психологічного чинника, який регламентує перехід від

військового до цивільного способу життя [5]. Водночас сім'я зазнає труднощів у зв'язку зі змінами особистості її члена за період служби й потребує психологічної підготовки до взаємодії з ним. Цей аспект підлягає врахуванню в практичній діяльності психологічних служб, оскільки сімейний контекст визначає результативність реадаптації.

У дослідженнях методологічних принципів соціальної реінтеграції ветеранів гібридної війни наголошується на специфіці характеру сучасних конфліктів, коли інформаційний тиск і невизначеність статусу воєнних дій ускладнюють психологічне сприйняття особистістю бойового досвіду [6]. У теперішніх умовах інформаційне перевантаження та психологічний тиск медійного простору є стресогенними чинниками, які впливають на стан військовослужбовця в період проходження служби.

Питання соціальної реінтеграції ветеранів розглядається також в інституційному аспекті. Дослідження проблеми соціальної реінтеграції ветеранів російсько-української війни в контексті закладів вищої освіти показує, що відновлення навчання або здобуття нової освіти виступає чинником адаптації, оскільки забезпечує набуття нової соціальної ролі, структурування діяльності та зміну соціального середовища [7]. Цей підхід підтверджує положення, що адаптація потребує наявності альтернативних структур (освітніх, професійних, соціальних), у які особистість інтегрується після завершення служби.

Аналіз зарубіжного досвіду країн із тривалою участю у збройних конфліктах розширює розуміння цієї проблеми. Дослідження досвіду США щодо реінтеграції ветеранів до цивільного життя свідчить, що американська модель базується на поєднанні державних програм професійної перепідготовки, системи медичного страхування для ветеранів та мережі громадських ветеранських організацій [8]. В американській моделі психологічна допомога інтегрована в загальну систему соціальної підтримки — цей принцип є значущим для української практики, де психологічна, соціальна та професійна складові

реінтеграції функціонують розрізнено.

Схожий досвід описує аналіз практики психологічної реабілітації та супроводу ветеранів війни в Ізраїлі [9]. Ізраїльська модель передбачає інтеграцію військової та цивільної сфер життя суспільства, що зумовлено постійною воєнною загрозою. В ізраїльській практиці психологічний супровід військовослужбовця розпочинається до завершення служби і має характер безперервного процесу, а не одноразового втручання після демобілізації [9]. Концепція безперервності психологічного супроводу є значущою для українських умов, оскільки передбачає вивчення психологічного стану військовослужбовців у період проходження служби, до моменту їхнього звільнення.

Психологічні дослідження останніх десятиліть розглядають адаптацію військовослужбовців до цивільного життя не лише як подолання наслідків бойової травматизації. У центрі уваги перебувають зміни особистісної ідентичності, трансформація соціальних ролей, перегляд життєвих цілей та відновлення міжособистісних зв'язків після завершення військової служби. Ці зміни можуть розпочинатися ще під час проходження служби та продовжуватися після демобілізації. Дослідники пов'язують перебіг адаптації з індивідуально-психологічними особливостями військовослужбовця, насамперед рівнем психологічної стійкості та особливостями пережитого травматичного досвіду. Окремо аналізується роль соціальної підтримки, передусім підтримки з боку сім'ї та найближчого соціального оточення. У наукових працях також розглядається значення інституційних ресурсів, до яких належать програми професійної перепідготовки, освітні можливості та система психологічного супроводу. Зазначені положення покладено в основу подальшого аналізу проблеми в цьому розділі.

1.2. Психотравматизація військовослужбовців як наслідок бойового досвіду та її вплив на процес адаптації

Якщо в попередньому підпункті адаптація розглядалася як багатовимірний процес, який не зводиться виключно до травматичного досвіду, то в цьому підпункті аналізується безпосередньо цей досвід, оскільки заперечення його ролі є помилковим у контексті проблематики повернення до мирного життя. Психотравматизація є вивченим і дискусійним чинником, що впливає на подальшу життєдіяльність особистості, яка пройшла через бойові дії.

Для розуміння природи психологічної травми використовується праця Д. Герман, яка розглядає травматичний досвід як процес, що змінює базові уявлення людини про безпеку світу, передбачуваність подій та власну спроможність контролювати ситуацію [10]. Це визначення переміщує акцент із травматичної події на її наслідки для світогляду особистості: людина з бойовим досвідом повертається з трансформованою моделлю світу, у якій базова довіра до середовища є зниженою. Цей зсув у світогляді визначає складність подальшої адаптації особистості.

Дослідники, що вивчають співвідношення посттравматичного стресового розладу та посттравматичного зростання, обґрунтовують тезу про те, що травматичний досвід не має виключно патологічних наслідків, а за певних умов є чинником особистісного розвитку [11]. Концепція посттравматичного зростання є альтернативою медикалізованому підходу до наслідків бойового досвіду, за якого кожен учасник бойових дій розглядається як суб'єкт розладу. Водночас наявність такої альтернативи не призводить до автоматичного результату — зростання є можливим, проте не гарантованим, і від психологічних ресурсів особистості залежить напрямок процесу опрацювання травматичного досвіду.

Грибок, аналізуючи психічне здоров'я військовослужбовців

Збройних Сил України як чинник виконання бойових завдань, визначає взаємозалежність між психічним станом особистості в період служби та її функціональною спроможністю [12]. Цей зв'язок є двостороннім: тривале перебування в умовах бойових дій знижує психологічні ресурси людини, а рівень психічного здоров'я визначає ефективність виконання військовослужбовцем завдань в екстремальних умовах. Звідси випливає висновок про те, що моніторинг психологічного стану діючих військовослужбовців є інструментом прогнозування майбутньої адаптації та засобом підтримання боєздатності в поточному часі.

Специфікою є особливості інформаційного середовища, у якому перебуває військовослужбовець. Череповська, досліджуючи інформаційні впливи медіа та профілактику їхніх наслідків у військовослужбовців та ветеранів, зазначає, що психотравматизація не обмежується бойовим досвідом — значну роль відіграє перебування в маніпулятивному інформаційному просторі [13]. У контексті війни, яка супроводжується інформаційним протистоянням, цей чинник є значущим: військовослужбовець зазнає загрози життю та інформаційного тиску, що знижує психологічні ресурси й ускладнює формування цілісного сприйняття власного досвіду.

Психотравматизація має психологічний та психофізіологічний компоненти. Беспаленко зі співавторами, описуючи алгоритм реабілітації військовослужбовців з ампутацією кінцівок, обґрунтовують необхідність мультипрофесійного та індивідуального підходу, що поєднує фізичну реабілітацію з психологічним супроводом [14]. Цей підхід свідчить, що в практиці психотравматизація взаємопов'язана з фізичними наслідками поранень, і психологічна допомога інтегрується в загальний контекст реабілітації. Для розуміння наслідків бойового досвіду враховується психічний та фізіологічний стан особистості, оскільки втрата фізичної цілісності є чинником, що впливає на загальний бойовий досвід.

Звернення до зарубіжних джерел дозволяє розглядати

психотравматизацію в теоретичному контексті. Vonanno у праці про втрату, травму та людську стійкість піддає сумніву уявлення про те, що психотравматична подія призводить до тривалих патологічних наслідків [15]. На основі емпіричних досліджень він показує, що частина людей, які пережили травматичні події, демонструють стійкість — збереження психологічного функціонування в складних обставинах без розвитку клінічно вираженого розладу. Це спостереження коригує уявлення про неминучість психотравматизації внаслідок бойового досвіду й узгоджується з концепцією посттравматичного зростання.

Подібної логіки дотримуються Bryan та Morrow, вивчаючи процеси реінтеграції та адаптації ветеранів після завершення військової служби. Дослідники зазначають, що рівень психотравматизації не є єдиним предиктором успішності подальшої адаптації — прогностичну силу має поєднання травматичного досвіду з ресурсами психологічної стійкості та соціальної підтримки [16]. Факт пережитого травматичного досвіду є недостатнім для прогнозування дезадаптації: значення має наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів людини на момент демобілізації.

Патогенетичний підхід розглядав бойовий досвід як умову розвитку психічних порушень після участі у бойових діях. Подальші дослідження продемонстрували, що наслідки психотравмуючого досвіду не є однаковими для всіх військовослужбовців. Сучасні підходи описують психологічну травму як один із компонентів, який необхідно враховувати при організації психологічної допомоги. Реакції на травматичний досвід визначаються рівнем психологічної стійкості особи, характером соціальної підтримки, наявністю фізичних наслідків бойових ушкоджень та особливостями інформаційного середовища, в якому перебуває військовослужбовець після завершення служби. У зв'язку з цим в емпіричній частині роботи показники психологічної травми розглядаються разом із показниками психологічної стійкості, якості життя та задоволеності життям. Такий підхід дає можливість

дослідити взаємозв'язки між зазначеними психологічними характеристиками в учасників дослідження.

1.3. Психологічна стійкість, якість функціонування та задоволеність життям як чинники успішної адаптації військовослужбовців

Якщо психотравматизація визначає особливості ціни бойового досвіду для людини, то психологічна стійкість дозволяє дослідити причини, чому за аналогічних обставин одні військовослужбовці зберігають здатність до функціонування, а інші — ні. Це поняття в останні десятиліття використовується в дослідженнях, присвячених наслідкам екстремального досвіду, і підлягає окремому розгляду.

Розуміння психологічної стійкості, або резильєнтності, представлене в роботі С. Саутвік та Д. Чарні, де її визначено не як вроджену незмінну рису характеру, а як динамічну здатність особистості адаптуватися до джерел стресу, зберігаючи психологічне та фізичне функціонування [17]. У цьому визначенні акцентується на динамічності: якщо резильєнтність є здатністю, яку можна розвивати, а не фіксованою характеристикою, то існує можливість для цілеспрямованої психологічної роботи з її формування до моменту, коли людина опиняється в ситуації стресу. Це міркування стосується теми дослідження: якщо психологічну стійкість можна розвивати в період служби, є доцільність впроваджувати програми підготовки до моменту демобілізації.

А. Адлер та П. Блізе, досліджуючи програми тренування стійкості для військового персоналу, підтверджують цю тезу емпірично, показуючи, що цілеспрямовані психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток резильєнтності, знижують ризик розвитку психологічних розладів за умови перебування в стресогенному середовищі [18]. Це

дослідження має практичне значення: воно демонструє, що психологічна підготовка військовослужбовців має профілактичний ефект, який виявляється в період проходження служби.

Водночас психологічна стійкість не є єдиним показником, що визначає благополуччя військовослужбовця в період служби та після її завершення. Чинником є якість професійного функціонування, яка відображає здатність людини виконувати службові обов'язки без виснаження ресурсів. А. Грибок пов'язує психічне здоров'я військовослужбовця з його функціональною спроможністю [12], проте якість функціонування є ширшим конструктом, оскільки включає задоволеність співчуттям, ризик вигорання та задоволеність професійною діяльністю.

С. Максименко, розглядаючи психологію особистості через її змістовні ознаки, зазначає, що функціонування особистості не зводиться до відсутності патологічних симптомів — цей конструкт охоплює реалізацію особистісного потенціалу, наявність сенсу діяльності та узгодженість між цінностями людини й умовами діяльності [19]. Це положення стосується військовослужбовців: служба в умовах війни є джерелом стресу і сферою, де реалізується сенс, пов'язаний із захистом країни, взаємодією в підрозділі, відчуттям затребуваності. Тому якість функціонування військовослужбовця відображає ступінь виснаження та рівень професійної самореалізації.

Із цим компонентом пов'язане поняття якості життя, зумовленої професійною діяльністю (*professional quality of life*), яке використовується для оцінки стану представників ризикованих професій. Це поняття охоплює кілька складових: задоволеність від допомоги іншим, вигорання внаслідок професійного навантаження та вторинний травматичний стрес, що виникає внаслідок контакту зі стражданням чи небезпекою [20]. А. Баско, А. Собакарь та С. Миронюк, аналізуючи методики реабілітації військовослужбовців та функціонування реабілітаційних центрів, показують, що ефективність

реабілітаційних заходів залежить від точності діагностики саме професійної складової стану особистості, а не лише наявності травматичних симптомів [20]. Це положення розширює погляд на психологічний стан військовослужбовця за межі клінічної моделі.

Наступним конструктом, що доповнює психологічну стійкість і якість функціонування, є суб'єктивне благополуччя, або задоволеність життям. Ця категорія, на відміну від попередніх, не прив'язана до професійної діяльності чи бойового досвіду, а відображає узагальнену оцінку людиною якості власного життя. Vonanno підкреслює, що здатність зберігати стабільну оцінку власного життя в складних обставинах є маркером психологічної стійкості особистості [15]. Задоволеність життям виступає не лише наслідком адаптації, а й її чинником: особи, які зберігають здатність визначати сенс і цінність у власному існуванні попри труднощі, демонструють вищі показники подальшого пристосування до нових обставин.

К. Кастро та С. Кінцле, розробляючи теорію військового переходу, об'єднують психологічну стійкість, якість функціонування та задоволеність життям у пояснювальну модель успішності переходу від військового до цивільного життя [21]. Дослідники зазначають, що окремі показники не відображають цілісний стан: високий рівень резильєнтності за умови вираженого професійного вигорання чи низької задоволеності життям не забезпечує адаптації так само, як і задоволеність життям за відсутності адаптаційних навичок. Взаємозв'язок цих показників дозволяє прогнозувати особливості переходу військовослужбовця до умов цивільного існування.

А. Сімахова в межах соціально-економічної проблематики визначає соціальність як детермінанту розвитку особистості в глобальних умовах [22], що підтверджує положення про зв'язок індивідуального психологічного благополуччя із соціальним контекстом функціонування особистості. Стосовно військовослужбовців це означає, що психологічна стійкість, якість функціонування та задоволеність

життям не є виключно внутрішньоособистісними характеристиками — вони формуються й виявляються в соціальному середовищі, від військового колективу до суспільства загалом.

У сучасних психологічних дослідженнях адаптацію військовослужбовців аналізують не лише через наявність або відсутність наслідків психотравматичного досвіду. Поряд із показниками психотравматизації дослідники вивчають психологічну стійкість, якість професійного функціонування та задоволеність життям. Зазначені показники характеризують різні аспекти психологічного благополуччя військовослужбовця і розглядаються у взаємозв'язку. З цієї причини в емпіричній частині роботи одночасно оцінюються рівень психотравматизації, психологічна стійкість, якість професійного функціонування та задоволеність життям. Такий підхід дає можливість отримати уявлення про актуальний психологічний стан військовослужбовців і проаналізувати взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

1.4. Теоретичні засади та сучасні підходи до психологічної допомоги військовослужбовцям у процесі реадaptaції до мирного життя

Після розгляду теоретичних моделей адаптації, наслідків психотравматизації та чинників, що впливають на повернення до цивільного життя, аналізу підлягають форми психологічної допомоги та механізми їх реалізації в умовах України.

Одним із розроблених напрямів психологічної допомоги є когнітивно-поведінкова терапія. А. Бек зазначає, що в основі психологічних труднощів лежать дисфункціональні патерни мислення, які підтримують негативний емоційний стан і неадаптивну поведінку, тому зміна цих патернів становить основу терапевтичного процесу [23].

Стосовно військовослужбовців цей підхід дозволяє працювати з симптомами психотравматизації та з переконаннями про небезпеку середовища, недовіру до оточення чи знецінення майбутнього, які формуються внаслідок перебування в умовах бойових дій.

Клінічний підхід, орієнтований на роботу з наявними психологічними труднощами, є обмеженим у контексті профілактики дезадаптації в період проходження служби. У цьому напрямі використовуються програми розвитку психологічної стійкості. А. Адлер та П. Блізе показують, що впровадження тренінгів резильєнтності в структуру військової підготовки змінює показники психологічного стану військовослужбовців [18]. Відмінність такого підходу від психотерапії полягає в орієнтації на формування ресурсів, які дозволяють особистості протистояти стресогенним чинникам, що забезпечує профілактичний ефект в умовах тривалого збройного конфлікту, коли надання допомоги після демобілізації не охоплює весь особовий склад.

О. Кокун, аналізуючи результати всеукраїнського опитування щодо життєстійкості населення в умовах війни, фіксує, що частина громадян, включно з військовослужбовцями, демонструє високий рівень адаптаційних ресурсів у несприятливих обставинах, проте цей ресурс розподілений нерівномірно і потребує підтримки з боку держави та фахових психологічних служб [24]. Дані застерігають від песимістичного погляду на психологічний стан суспільства в умовах війни та від уявлення про те, що психологічна допомога є необхідною лише колу осіб із вираженими розладами. Адресна, диференційована підтримка, що враховує рівень ресурсів кожної людини, є альтернативою уніфікованому підходу.

Напрямом психологічної допомоги є сімейно орієнтований підхід, оскільки сім'я виступає ресурсом успішної адаптації. Н. Журавльова, досліджуючи формування підтримуючих стосунків у психотерапевтичній роботі із сім'ями ветеранів, обґрунтовує

необхідність психотерапевтичної позиції фахівця, що враховує специфіку взаємин «психотерапевт – клієнт» у роботі з родинами, які пережили досвід розлуки та тривоги за життя близької людини [25]. Робота із сім'єю ветерана відрізняється від класичної сімейної психотерапії тим, що сім'я протягом тривалого часу перебувала в стані невизначеності й тривоги, що формує емоційні особливості, які враховуються при наданні допомоги.

Ефективна психологічна допомога взаємопов'язана з інституційним та правовим контекстом її надання. Стратегія ветеранської політики України до 2030 року визначає психологічну підтримку ветеранів та військовослужбовців як пріоритетний напрям державної політики, що передбачає розвиток мережі спеціалізованих центрів, підготовку фахівців із досвідом роботи з військовою аудиторією та інтеграцію психологічної допомоги в систему соціального захисту [26]. Наявність цього стратегічного документа регламентує системний розвиток психологічної допомоги, проте розбіжність між декларованими стратегічними цілями та станом надання послуг на місцях є чинником, що потребує вирішення.

Дослідники, аналізуючи стан функціонування реабілітаційних центрів та роль органів місцевого самоврядування в цьому процесі, зазначають, що ефективність реабілітаційної інфраструктури залежить від взаємодії між центральною владою, місцевим самоврядуванням та реабілітаційними установами [20]. За відсутності такої координації наявність стратегії на національному рівні не забезпечує надання допомоги на рівні територіальної громади чи конкретного військовослужбовця.

Аналіз зарубіжного досвіду свідчить, що ізраїльська модель психологічного супроводу, описана О. Вдовіченко зі співавторами, базується на принципі безперервності допомоги — від моменту мобілізації, упродовж періоду служби та після демобілізації [9]. Цей принцип безперервності є відмінним від моделі, де психологічна

допомога орієнтована переважно на реабілітацію демобілізованих ветеранів, тоді як профілактична робота з діючими військовослужбовцями є менш розробленим компонентом системи.

Підходи, розглянуті в цьому підпункті, дозволяють виокремити кілька положень щодо організації психологічної допомоги військовослужбовцям у період переходу до цивільного життя. У сучасній практиці поряд із методами, спрямованими на роботу з наслідками психотравматичного досвіду, зокрема засобами когнітивно-поведінкової терапії, застосовуються програми розвитку психологічної стійкості, які впроваджуються ще під час проходження військової служби. Психологічна допомога також передбачає роботу не лише з військовослужбовцем, а й із його найближчим соціальним оточенням. У дослідженнях сім'я розглядається як ресурс соціальної підтримки, що впливає на перебіг адаптації після демобілізації. Окрему увагу приділяють взаємодії між державними установами, медичними закладами, громадськими організаціями та службами психологічної допомоги на місцевому рівні. У наукових працях також описано модель безперервного психологічного супроводу, відповідно до якої психологічна підтримка розпочинається ще до завершення військової служби та продовжується після демобілізації. Саме цей підхід покладено в основу емпіричного дослідження, представленого в другому розділі роботи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз проблеми психологічної допомоги військовослужбовцям на шляху адаптації до умов мирного життя дозволяє сформулювати ряд узагальнень, що мають значення для подальшого емпіричного дослідження.

Опрацьовані наукові джерела показують, що адаптація колишнього військовослужбовця до цивільного середовища не зводиться до одномоментного переходу від війни до миру. Цей процес є тривалим і багатовимірним, у його межах відбувається перебудова ідентичності особистості, її соціальних ролей та життєвих стратегій. Цей процес розпочинається ще до формального завершення служби, а не лише після демобілізації, як це передбачається у побутовому розумінні адаптації.

Аналіз наукової літератури свідчить, що психотравматизація залишається одним із досліджених і значущих чинників, які впливають на подальшу долю ветерана, проте травматичний досвід не є визначальним предиктором дезадаптації. Існує множинність можливих траєкторій подальшого розвитку особистості після пережитого бойового досвіду, серед яких фіксують збереження психологічної стійкості та посттравматичне зростання. Дані досліджень спростовують уявлення, що бойовий досвід автоматично призводить до виникнення психологічних труднощів у майбутньому.

Успішність подальшої адаптації розглядається не через один ізольований показник, а крізь призму комплексу взаємопов'язаних характеристик — психологічної стійкості, якості професійного функціонування та задоволеності життям. Кожна з цих характеристик відображає окремий, але рівноцінно значущий аспект психологічного благополуччя особистості, і лише їх сукупний аналіз дає змогу оцінити стан військовослужбовця та спрогнозувати перспективи його реадаптації.

Аналіз підходів до організації психологічної допомоги дозволяє визначити ефективність моделі безперервного, профілактично

орієнтованого супроводу. Така модель поєднує клінічну, сімейну та інституційну складові психологічної підтримки і розпочинається в період проходження військової служби, а не після її завершення.

Викладені теоретичні положення стали методологічним підґрунтям для організації емпіричного дослідження, результати якого представлено в другому розділі цієї роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ЇЇ РОЗВИТКУ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження психологічного стану військовослужбовців

Повномасштабна війна, яка триває в Україні з 2022 року, зафіксовано змінила безпекову ситуацію в державі та психологічний стан військовослужбовців, які тривалий час виконують службові обов'язки в умовах високого психоемоційного навантаження. Згідно з дослідженнями, процес адаптації до умов мирного життя визначається поза межами суто соціального питання та набуває ознак комплексної психологічної проблеми, яка потребує теоретичного аналізу й практичного вирішення [27].

Наукові дані свідчать, що динаміка повернення військовослужбовця до мирного життя прямо залежить не від подій, які відбуваються після завершення служби, а від психологічного стану особистості під час проходження військової служби. Саме в цей період формуються механізми подолання стресу, накопичуються внутрішні ресурси психологічної стійкості, а також виникають ризики розвитку психотравматичних наслідків, які проявляються як під час служби, так і після її завершення [28].

Характеристикою емпіричного дослідження є те, що основну частину вибірки становили діючі військовослужбовці, які на момент проведення опитування продовжували виконувати завдання військової служби в умовах воєнного стану. До дослідження залучено представників різних напрямів військової діяльності: військовослужбовці бойових підрозділів, підрозділів забезпечення, пунктів управління, оператори безпілотних систем, а також ветерани, які

мають досвід завершення військової служби. Зазначений підхід дозволяє отримати системне уявлення про психологічний стан осіб, на яких вплинули умови війни, незалежно від специфіки виконуваних завдань. Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення актуального психологічного стану діючих військовослужбовців та осіб, які завершили військову службу. У ході дослідження оцінювалися рівень психотравматизації, психологічна стійкість, якість професійного функціонування та задоволеність життям. Отримані результати використано для аналізу психологічних характеристик, пов'язаних з адаптацією до умов цивільного життя після завершення військової служби.

Дослідження має констатувальний характер і спрямоване на фіксацію визначених психологічних показників без здійснення експериментального впливу на респондентів. Для досягнення поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити фіксовані симптоматичні наслідки тривалого перебування в умовах війни, та внутрішні особистісні ресурси. Зокрема застосовано Контрольний перелік симптомів ПТСР (PCL-5) авторства F. W. Weathers та співавторів [29], Шкалу життестійкості Коннора—Девідсона (CD-RISC-10) [30], адаптовану до умов військової служби версію Шкали професійної якості життя (ProQOL-5) [31] та Шкалу задоволеності життям (SWLS) [32].

Застосування зазначених методичних підходів дає можливість оцінювати психологічний стан військовослужбовців не лише за показниками психотравматизації. Аналіз також охоплює психологічну стійкість особистості, особливості професійного функціонування та суб'єктивну оцінку власного життя. Поєднання цих показників дозволяє дослідити психологічні характеристики, пов'язані з адаптацією до умов цивільного життя після завершення військової служби. Отримані результати можуть бути використані при розробленні рекомендацій щодо організації психологічної допомоги військовослужбовцям та

екскомбатантам.

Емпіричне дослідження проводилося серед військовослужбовців та ветеранів, які мають досвід проходження військової служби в умовах повномасштабної війни. У дослідженні взяли участь 30 осіб. Усі респонденти погодилися на участь добровільно та були поінформовані про мету дослідження. У процесі дослідження забезпечувалися анонімність учасників і конфіденційність отриманих даних. Опубліковані наукові дослідження свідчать, що процес адаптації до умов мирного життя визначається не лише наслідками безпосередньої участі в бойових діях, а й загальним досвідом проходження військової служби в умовах війни. Вплив на психологічний стан військовослужбовця фіксують через тривале перебування в умовах невизначеності, високу відповідальність за виконання завдань, необхідність постійної готовності до реагування на загрози та обмеження звичних соціальних контактів [33; 34].

З цієї причини до вибірки залучено не лише військовослужбовців, які виконували бойові завдання, а й представників підрозділів забезпечення, пунктів управління, фахівців із застосування безпілотних систем та інші категорії особового складу. Зазначений підхід відповідає науковим даним про багатофакторний характер впливу війн на особистість, де психологічне навантаження формується незалежно від факту безпосереднього бойового контакту [35; 36]. Серед учасників дослідження зафіксовано чоловіків (86,7%), тоді як частка жінок становила 13,3%. Цей розподіл статистично відображає наявну структуру особового складу сектору безпеки та оборони України. Також залучення жінок-військовослужбовиць дозволяє емпірично врахувати гендерні особливості проходження військової служби, що протягом останніх років досліджується в українських та міжнародних наукових працях. Віковий склад респондентів розподілено за категоріями. Найбільшу частку становили військовослужбовці віком від 36 до 45 років (36,7%), а також від 46 до 55 років (30,0%). Отримані показники

свідчать, що більшість учасників дослідження мають фіксований життєвий та професійний досвід, який виступає виявленим ресурсом психологічної стійкості під час подолання наслідків стресу [37].

Переважну більшість вибірки становили діючі військовослужбовці (80%), тоді як ветерани складали 20% від загальної кількості опитаних. Зазначене співвідношення обумовлене метою дослідження, яка полягає у вивченні фіксованого психологічного стану осіб, що продовжують проходити військову службу, та виявленні чинників, які безпосередньо впливають на їхню подальшу адаптацію після завершення служби. Згідно з доктриною НАТО, ефективна підготовка до переходу від військового до цивільного середовища розпочинається в період проходження служби, а не після звільнення з лав збройних сил [34]. За тривалістю проходження служби після початку повномасштабного вторгнення вибірка включала військовослужбовців із визначеним за часом досвідом служби, та осіб, які перебували в умовах війни понад три роки. Ця структура вибірки дозволяє дослідити психологічний стан респондентів із різним рівнем накопиченого стресового досвіду. Опубліковані українські й закордонні наукові праці свідчать, що саме тривалість перебування в умовах війни визначає рівень психологічного виснаження, життєстійкості та особливості адаптаційних процесів [38].

З метою дотримання етичних стандартів психологічного дослідження персональні дані учасників не збиралися та не зберігалися. Усі результати представлені виключно в узагальненому вигляді. Повна соціально-демографічна характеристика вибірки наведена у Додатку А.

Сформована вибірка охоплює військовослужбовців різного віку, статі, військового досвіду та характеру виконуваних завдань. Зазначене дозволяє розглядати отримані результати як такі, що відображають психологічний стан представників різних напрямів військової діяльності в умовах війни та використовуються для подальшого вивчення чинників їхньої адаптації до умов мирного життя.

Емпіричне дослідження проводилося з 01 по 03 травня 2026 року в межах кваліфікаційної роботи, присвяченої вивченню психологічного стану військовослужбовців на шляху їхньої подальшої адаптації до умов мирного життя. Організація дослідження здійснювалася з урахуванням специфіки проходження військової служби в умовах воєнного стану, що обмежує можливість одночасного залучення респондентів до очного опитування та потребує використання визначених форм збору емпіричних даних. Збір інформації проводився у двох форматах: онлайн та офлайн. Визначена більшість учасників брала участь в опитуванні дистанційно шляхом заповнення електронної форми, що зумовлено територіальною розосередженістю респондентів, особливостями виконання ними службових обов'язків та необхідністю забезпечення безперервності виконання завдань військової служби. Частина респондентів проходила опитування безпосередньо під час особистого контакту з дослідником. Зазначений підхід відповідає наявній практиці проведення психологічних досліджень серед військовослужбовців та дозволяє охопити встановлене коло учасників без порушення вимог безпеки та конфіденційності [39].

Перед початком опитування кожному учаснику надавалася інформація про мету дослідження, порядок проходження психодіагностичних методик, принципи добровільності участі та конфіденційності отриманих результатів. Участь у дослідженні була добровільною. Респонденти мали можливість припинити проходження опитування на будь-якому етапі без пояснення причин. Зазначений підхід відповідає етичним принципам психологічних досліджень, що передбачають повагу до особистості, добровільність участі та захист права на приватність [40; 41].

З метою забезпечення анонімності персональні дані учасників не збиралися. У процесі дослідження використовувалися лише фіксовані соціально-демографічні показники, необхідні для характеристики вибірки.

Отримані результати оброблялися в знеособленому вигляді та використовувалися виключно для наукових цілей. Процедура дослідження передбачала послідовне проходження чотирьох психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення визначених аспектів психологічного стану респондентів. Загальна тривалість проходження опитування становила в середньому від 35 до 45 хвилин. Спочатку учасники заповнювали коротку анкету соціально-демографічного характеру, після чого проходили методики PCL-5, CD-RISC-10, ProQOL-5 та SWLS. Зазначена послідовність дозволила спочатку оцінити наявні прояви психотравматизації, далі визначити рівень психологічної стійкості, особливості професійного функціонування та завершити дослідження оцінкою загальної задоволеності життям.

Вибір зазначеного комплексу методик обумовлений необхідністю комплексного вивчення психологічного стану військовослужбовців. Наукові дослідження свідчать, що процес адаптації до мирного життя залежить не лише від наявності або відсутності психотравматичних проявів, але й від рівня психологічної стійкості, особливостей професійного функціонування, суб'єктивної оцінки власного життя та наявності внутрішніх ресурсів особистості [42].

Після завершення збору емпіричних даних було проведено їх первинну обробку та систематизацію за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel. Отримані результати стали підґрунтям для подальшого аналізу рівня психотравматизації, психологічної стійкості, професійної якості життя та задоволеності життям військовослужбовців, що представлено в наступних підрозділах роботи.

У дослідженні використовувався комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку психологічних характеристик, що мають значення для адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Під час добору методик враховувалися дані сучасних досліджень щодо наслідків бойового досвіду, психологічної стійкості, особливостей

професійного функціонування в умовах тривалого психоемоційного навантаження та задоволеності життям.

У науковій військовій психології поширеним є підхід, відповідно до якого оцінка окремого психологічного показника не дає можливості повністю фіксувати особливості функціонування особистості в умовах війни та перспективи її подальшої адаптації. З цієї причини для зазначеного дослідження було обрано декілька взаємопов'язаних методик, що дозволяють охопити визначені наслідки психотравматичного досвіду, та внутрішні адаптаційні ресурси військовослужбовців.

До складу психодіагностичного комплексу увійшли Контрольний перелік симптомів посттравматичного стресового розладу PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5), Шкала психологічної стійкості Коннора—Девідсона CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale), адаптована для військовослужбовців версія Шкали професійної якості життя ProQOL-5 (Professional Quality of Life Scale) та Шкала задоволеності життям SWLS (Satisfaction With Life Scale). Сукупність зазначених методик забезпечує можливість комплексного дослідження психологічного стану респондентів та подальшого аналізу чинників, які безпосередньо впливають на їхню подальшу адаптацію до умов мирного життя.

2.2. Аналіз рівня психотравматизації військовослужбовців за результатами методики PCL-5

Тривале перебування в умовах війни пов'язане з ризиком розвитку психічної травми, яка часто виявляється у військовослужбовців та цивільного населення. На відміну від короткочасних стресових реакцій, психотравматичні прояви можуть зберігатися протягом тривалого часу після завершення дії стресового чинника та впливати на емоційний стан,

поведінку, міжособистісні відносини та здатність особистості адаптуватися до нових життєвих умов. З цієї причини дослідження рівня психотравматизації є визначеним етапом оцінки психологічного стану військовослужбовців та прогнозування особливостей їхньої подальшої адаптації до умов мирного життя. [29].

Безпосередня участь у бойових діях є лише одним із джерел психотравматичного впливу війни. Значне психологічне навантаження можуть викликати тривале перебування в умовах постійної загрози, висока відповідальність за прийняття рішень, втрата побратимів, спостереження наслідків бойових дій, робота з пораненими, а також тривале перебування у стані підвищеної готовності до реагування на небезпеку. З цієї причини наукові дослідники розглядають психотравматизацію як багатофакторний процес, що формується в представників різних напрямів військової діяльності незалежно від характеру виконуваних завдань. [34].

Для визначення рівня психотравматизації респондентів у межах зазначеного дослідження було використано Контрольний перелік симптомів посттравматичного стресового розладу PCL-5, який дозволяє оцінити вираженість симптомів, характерних для посттравматичних стресових реакцій відповідно до критеріїв DSM-5 [29].

У дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців та ветеранів. За результатами обробки отриманих даних було визначено розподіл респондентів за рівнем психотравматизації (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнем психотравматизації за результатами методики PCL-5

Рівень психотравматизації	Кількість осіб	Частка, %
Низький	26	86,7
Помірний	1	3,3
Високий	3	10,0
Разом	30	100,0

Для більш наочного представлення отриманих результатів було побудовано гістограму розподілу респондентів за рівнем психотравматизації (див. рис. 2.1).

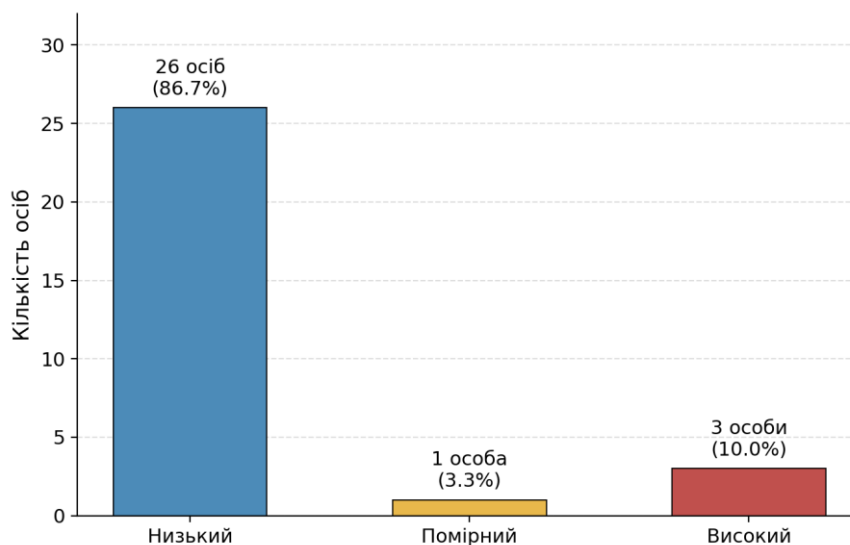


Рис. 2.1. Розподіл військовослужбовців за рівнем психотравматизації за результатами методики PCL-5

Повна зведена таблиця індивідуальних результатів респондентів за методикою PCL-5, включаючи сумарні показники та результати скринінгу посттравматичного стресового розладу, наведена у Додатку В.

Як видно з табл. 2.1 та рис. 2.1, переважна більшість учасників дослідження продемонструвала низький рівень психотравматизації. Такі результати були отримані у 26 респондентів, що становить 86,7% від загальної кількості опитаних. Помірний рівень психотравматизації було виявлено лише в одного респондента (3,3%), тоді як високий рівень зафіксовано у трьох військовослужбовців (10,0%).

У більшості респондентів зафіксовано низькі показники психотравматизації. Такі результати свідчать про відносну стабільність їхнього психологічного стану на момент проведення дослідження. Водночас пережитий бойовий досвід не можна розглядати як такий, що не вплинув на психіку військовослужбовців. З цієї причини було проаналізовано інші психологічні характеристики, зокрема психологічну стійкість, задоволеність життям та особливості

професійного функціонування.

На перший погляд отримані результати можуть свідчити про відносно сприятливий психологічний стан більшості учасників дослідження. Проте при їх інтерпретації необхідно враховувати особливості сформованої вибірки (див. Додаток А). Як зазначалося у підрозділі 2.1, до дослідження були залучені військовослужбовці різних вікових категорій, з різним строком проходження служби та характером виконуваних завдань.

Більшість респондентів на момент проведення дослідження продовжували проходити військову службу. Значна кількість учасників мала досвід служби в умовах повномасштабної війни тривалістю понад три роки. Тривале перебування в умовах постійної загрози, високого психоемоційного навантаження та невизначеності може супроводжуватися накопиченням психічного напруження. Разом із тим тривалий досвід служби пов'язаний із формуванням адаптаційних механізмів, які забезпечують підтримання професійного функціонування та збереження психологічної стійкості.

До вибірки були включені військовослужбовці бойових підрозділів, підрозділів забезпечення, оператори безпілотних систем та військовослужбовці пунктів управління. Такий склад вибірки свідчить, що психотравматичний вплив війни пов'язаний не лише з безпосередньою участю у бойових діях. Психічне навантаження може виникати внаслідок високої відповідальності, необхідності прийняття рішень в умовах невизначеності та тривалого перебування в інформаційному полі бойових дій.

Разом із тим результати дослідження дозволили виявити окрему групу респондентів із підвищеними показниками психотравматизації. До зазначеної вибірки увійшли чотири особи, що становить 13,3% від загальної кількості опитаних. З цієї причини вказана група потребує більш детального аналізу, оскільки детерміновані показники за методикою PCL-5 можуть свідчити про наявність стійких

посттравматичних реакцій та підвищений ризик виникнення труднощів під час пролонгованої адаптації до умов мирного життя.

З метою уточнення отриманих результатів було проведено аналіз скринінгу симптомів посттравматичного стресового розладу. Результати такого аналізу наведено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати скринінгу посттравматичного стресового розладу за методикою PCL-5

Результат скринінгу	Кількість осіб	Частка, %
Негативний скринінг ПТСР	26	86,7
Позитивний скринінг ПТСР	4	13,3
Разом	30	100

Як видно з табл. 2.2, ознаки, що відповідають критеріям позитивного скринінгу посттравматичного стресового розладу, були виявлені у чотирьох респондентів. У решти учасників дослідження таких ознак не встановлено.

У більшості респондентів симптоми, характерні для посттравматичного стресового розладу, не виявлені. Водночас у 13,3 відсотка учасників отримано позитивний результат скринінгу ПТСР. Для цієї групи респондентів доцільним є проведення додаткової психологічної діагностики та подальшого психологічного супроводу.

Слід зазначити, що позитивний результат скринінгу не є клінічним діагнозом та не свідчить автоматично про наявність посттравматичного стресового розладу. Методика PCL-5 використовується насамперед як інструмент первинного виявлення осіб, у яких наявні симптоми відповідають діагностичним критеріям ПТСР та потребують додаткового фахового обстеження.

Аналіз результатів дозволяє припустити, що навіть в умовах тривалої війни значна частина військовослужбовців зберігає достатній

рівень психологічної адаптації до виконання службових обов'язків. Подібні висновки узгоджуються з результатами досліджень G. Vonanno, який зазначає, що після впливу психотравматичних подій значна частина осіб демонструє не розвиток психічних порушень, а відносно стійке функціонування завдяки наявності внутрішніх та зовнішніх адаптаційних ресурсів..

Низькі показники психотравматизації, зафіксовані у більшості респондентів, не виключають наявності інших психологічних труднощів. У дослідженнях, присвячених наслідкам воєнних конфліктів, зазначається, що окремі прояви психічної дезадаптації можуть виникати через певний час після завершення бойової діяльності, особливо в період переходу до цивільного життя. Демобілізація супроводжується зміною соціальних ролей, переглядом життєвих орієнтирів, необхідністю відновлення соціальних зв'язків та інтеграцією в цивільне середовище.

До складу вибірки входили військовослужбовці бойових підрозділів, підрозділів забезпечення, пунктів управління та інших напрямів діяльності. Такий розподіл учасників свідчить, що психотравматичний вплив війни пов'язаний не лише з безпосередньою участю в бойових діях. Психічне навантаження може виникати внаслідок тривалого перебування в умовах небезпеки, високої відповідальності, необхідності прийняття рішень в умовах невизначеності, опрацювання інформації про втрати особового складу та забезпечення виконання службових завдань.

Проведене дослідження дозволило виокремити групу військовослужбовців із підвищеними показниками психотравматизації. Виявлення таких осіб має значення для організації подальшого психологічного супроводу, особливо в період демобілізації та повернення до цивільного життя. Своєчасне виявлення ознак психотравматизації створює умови для проведення психологічного консультування, профілактичної роботи та реалізації програм психологічного відновлення.

У більшості учасників дослідження встановлено низький рівень психотравматизації. Разом із тим наявність респондентів із підвищеними показниками за методикою PCL-5 та позитивним скринінгом ПТСР свідчить про необхідність подальшого психологічного супроводу військовослужбовців під час їхньої адаптації до цивільного життя.

2.3. Аналіз показників психологічної стійкості військовослужбовців за методикою CD-RISC

Психологічна стійкість належить до числа ключових ресурсів особистості, які забезпечують здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, долати життєві труднощі та відновлюватися після несприятливих подій. У контексті військової служби значення зазначеного конструкту суттєво зростає, оскільки саме він дозволяє військовослужбовцю підтримувати працездатність, приймати рішення в умовах невизначеності та зберігати здатність до виконання службових обов'язків під впливом значних психоемоційних навантажень [50].

Для оцінки рівня психологічної стійкості респондентів було використано шкалу Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10). Повна зведена таблиця результатів респондентів представлена у Додатку В.

Результати дослідження дозволили визначити розподіл респондентів за рівнем психологічної стійкості (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнем психологічної стійкості за методикою CD-RISC-10

Рівень психологічної стійкості	Кількість осіб	Частка, %
Низький	6	20,0
Середній	17	56,7
Високий	7	23,3
Разом	30	100,0

Для більш наочного представлення отриманих результатів було побудовано гістограму розподілу респондентів за рівнем психологічної стійкості (див. рис. 2.2).

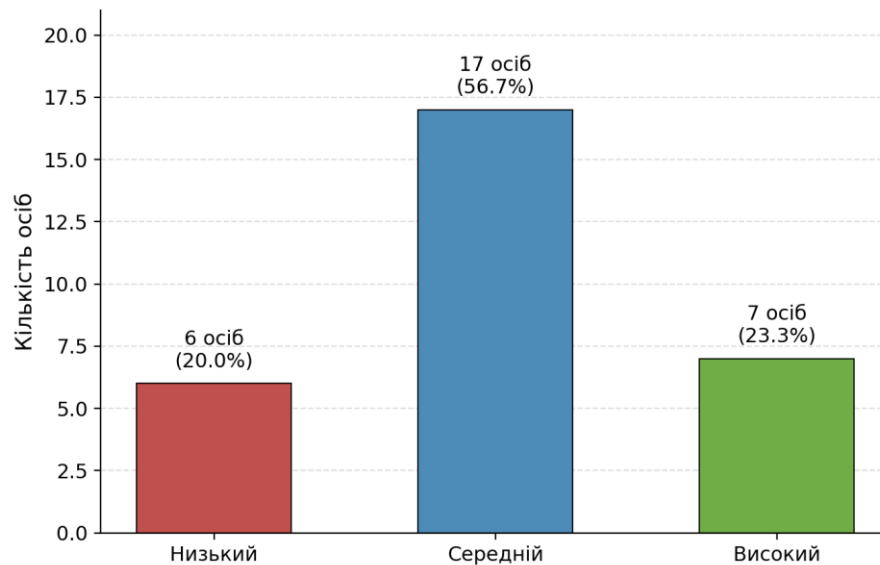


Рис. 2.2. Розподіл військовослужбовців за рівнем психологічної стійкості за методикою CD-RISC-10

Як видно з табл. 2.3 та рис. 2.2, найбільшу частку вибірки становлять респонденти із середнім рівнем психологічної стійкості — 17 осіб або 56,7%. Високий рівень психологічної стійкості було виявлено у 7 військовослужбовців (23,3%), тоді як низький рівень зафіксовано у 6 осіб (20,0%). Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість учасників дослідження володіє достатнім рівнем внутрішніх психологічних ресурсів для подолання труднощів та адаптації до складних життєвих обставин. Високий рівень резильєнтності виявлено лише приблизно у чверті респондентів. Для цієї групи характерна здатність підтримувати психологічну рівновагу та відновлюватися після впливу стресових подій навіть за умов тривалого психоемоційного навантаження.

Порівняння показників резильєнтності з результатами дослідження психотравматизації показало, що низький рівень

психотравматизації не завжди поєднується з високою психологічною стійкістю. У частини респондентів за відсутності виражених посттравматичних проявів зафіксовано лише середній рівень резильєнтності. Такі показники можуть свідчити про обмеженість адаптаційних ресурсів та потребу в подальшому розвитку навичок психологічної саморегуляції.

Українські дослідники військової психології розглядають психологічну стійкість як динамічну характеристику особистості, яка змінюється під впливом набутого досвіду, соціального оточення, специфіки службової діяльності та особливостей переживання стресових подій.

У більшості учасників дослідження встановлено середній рівень психологічної стійкості. Середній рівень психологічної стійкості зафіксовано у більшості респондентів. Це може розглядатися як один із ресурсів подальшої адаптації до цивільного життя. Разом із тим вони вказують на доцільність реалізації програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток психологічної стійкості та зміцнення адаптаційних ресурсів військовослужбовців.

2.4. Аналіз якості професійного функціонування військово-службовців за методикою ProQOL-5

Особливості професійного функціонування відображають психологічний стан військовослужбовця під час виконання службових завдань. Досвід тривалого перебування в умовах війни може позначатися на ставленні до військової служби, емоційному стані та оцінці власної професійної діяльності. Подібні зміни можуть виявлятися навіть у військовослужбовців, які демонструють низький рівень психотравматизації та достатню психологічну стійкість.

З метою комплексної оцінки зазначених аспектів у межах даного

дослідження було використано адаптовану для військовослужбовців версію методики Professional Quality of Life Scale (ProQOL-5). Особливістю даної методики є поєднання оцінки як позитивних, так і негативних аспектів професійної діяльності, що дозволяє отримати більш цілісне уявлення про психологічний стан особистості в контексті виконання службових обов'язків.

Повна зведена таблиця індивідуальних результатів респондентів за методикою ProQOL-5 наведена у Додатку Г.

Для оцінки професійної якості життя було використано три показники: задоволення від служби (Compassion Satisfaction), професійне вигорання (Burnout) та вторинний травматичний стрес (Secondary Traumatic Stress).

Результати розподілу респондентів за рівнем задоволення від служби наведені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнем задоволення від служби (CS)

Рівень	Кількість осіб	Частка, %
Низький	14	46,7
Середній	16	53,3
Високий	0	0,0
Разом	30	100,0

Як видно з табл. 2.4, у більшості респондентів (53,3%) виявлено середній рівень задоволення від служби. Ще 46,7% опитаних продемонстрували низький рівень за даною шкалою. Високих показників задоволення від служби в межах досліджуваної вибірки не зафіксовано.

Тривале виконання службових завдань в умовах війни впливає на емоційне ставлення військовослужбовців до професійної діяльності. Навіть за наявності мотивації до служби та усвідомлення її значення показники задоволення від служби можуть знижуватися. Відсутність

високих значень за цією шкалою не свідчить про негативне ставлення до військової служби, а відображає специфіку професійної діяльності в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Наступною складовою професійної якості життя було професійне вигорання (Burnout), яке характеризує рівень емоційного виснаження, зниження внутрішньої мотивації, втрату енергії та відчуття перевантаження, що можуть виникати внаслідок тривалого перебування під впливом професійних стресорів. У контексті військової служби даний показник набуває особливого значення, оскільки виконання завдань в умовах війни супроводжується постійним психологічним напруженням, високою відповідальністю та необхідністю функціонувати в умовах обмежених ресурсів. Результати розподілу респондентів за рівнем професійного вигорання наведено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

**Розподіл респондентів за рівнем професійного вигорання
(ВО)**

Рівень	Кількість осіб	Частка, %
Низький	14	46,7
Середній	16	53,3
Високий	0	0,0
Разом	30	100,0

Як видно з табл. 2.5, структура розподілу результатів за шкалою професійного вигорання практично збігається з результатами шкали задоволення від служби. Середній рівень вигорання виявлено у 16 респондентів (53,3%), тоді як низький рівень зафіксовано у 14 осіб (46,7%). Випадків високого рівня професійного вигорання серед учасників дослідження виявлено не було. На перший погляд відсутність високих показників вигорання може свідчити про достатній рівень адаптації респондентів до умов проходження служби. Разом із тим переважання середнього рівня за даною шкалою вказує на наявність

певного психоемоційного навантаження, яке накопичується в процесі тривалого виконання службових обов'язків. Варто враховувати, що більшість учасників дослідження мають значний строк служби в умовах повномасштабної війни, що саме по собі виступає фактором підвищеного психологічного навантаження.

Виявлені особливості професійного функціонування узгоджуються з даними українських дослідників військової психології. О. М. Кокурн та О. А. Блінов зазначають, що тривале виконання службових завдань в умовах воєнного стану не завжди супроводжується розвитком вираженого емоційного вигорання. Водночас тривале психоемоційне навантаження може призводити до поступового виснаження психологічних ресурсів особистості, що зумовлює необхідність організації систематичного психологічного супроводу.

Окремо в дослідженні аналізувався вторинний травматичний стрес. Його розвиток пов'язують із тривалим перебуванням у стресогенному середовищі, постійним контактом із травматичними подіями та переживанням страждань інших людей. На відміну від професійного вигорання, вторинний травматичний стрес відображає психологічні наслідки тривалого впливу травматичного досвіду.

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за рівнем вторинного травматичного стресу (STS)

Рівень	Кількість осіб	Частка, %
Низький	25	83,3
Середній	5	16,7
Високий	0	0,0
Разом	30	100,0

Як видно з табл. 2.6, переважна більшість респондентів (83,3%) продемонструвала низький рівень вторинного травматичного стресу. Середній рівень було виявлено лише у 5 військовослужбовців (16,7%),

тоді як високі показники у вибірці відсутні.

Результати оцінювання вторинного травматичного стресу не суперечать даним, отриманим за методикою PCL-5. У більшості учасників дослідження виявлено низький рівень STS. Це свідчить про відсутність виражених проявів психологічного виснаження, пов'язаного з тривалим перебуванням у травматичному середовищі. У частини респондентів зафіксовано середній рівень вторинного травматичного стресу, що потребує подальшого спостереження за їхнім психологічним станом.

Для більш наочного представлення результатів доцільно здійснити порівняльний аналіз усіх трьох шкал методики ProQOL-5. Узагальнені показники професійної якості життя військовослужбовців наведено на рис. 2.3.

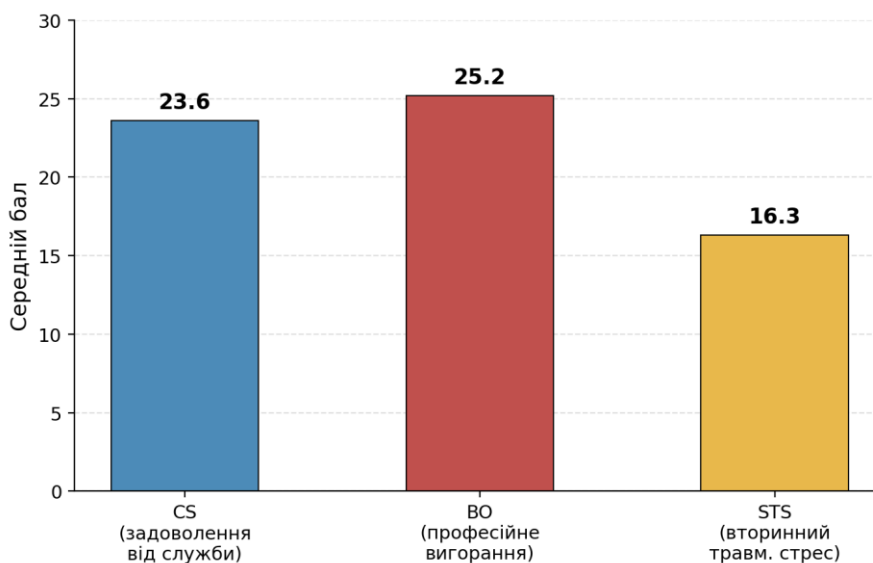


Рис. 2.3. Порівняння показників професійної якості життя військовослужбовців за шкалами ProQOL-5

Аналіз середніх значень за шкалами ProQOL-5 показав, що найвищий середній показник у досліджуваній вибірці спостерігається за шкалою професійного вигорання (BO) – 25,2 бали. Дещо нижчим виявився показник задоволення від служби (CS) – 23,6 бали. Найнижче середнє значення зафіксовано за шкалою вторинного травматичного

стресу (STS) – 16,3 бали.

Виражених проявів вторинної травматизації у більшості респондентів не виявлено. Водночас у частини військовослужбовців спостерігаються ознаки професійної втоми та емоційного виснаження. Подібні зміни можуть формуватися внаслідок тривалого перебування в умовах війни та постійного психоемоційного навантаження.

Показники задоволення від служби і професійного вигорання виявилися близькими за значеннями. Попри ознаки професійного виснаження, у респондентів зберігається позитивне ставлення до військової служби. Це може свідчити про збереження внутрішньої мотивації, усвідомлення значущості виконуваних завдань та професійної ідентифікації з військовою діяльністю.

На думку українських науковців, саме поєднання професійної мотивації та усвідомлення значущості власної діяльності часто виступає одним із ключових чинників підтримання психологічної стійкості військовослужбовців в умовах війни [20]. Водночас тривале перебування в умовах воєнного стану неминуче супроводжується виснаженням частини психологічних ресурсів, що пояснює переважання середніх показників за шкалою професійного вигорання.

У більшості учасників дослідження не виявлено високих показників вторинного травматичного стресу та професійного вигорання. Такі результати дають підстави говорити про збереження психологічних ресурсів у значної частини респондентів. Разом із тим середній рівень професійного вигорання, зафіксований у частини військовослужбовців, потребує врахування під час організації психологічного супроводу. Профілактика емоційного виснаження, відновлення психологічних ресурсів та підготовка до повернення в цивільне середовище можуть розглядатися як основні напрями такої роботи.

Таким чином, результати дослідження професійної якості життя військовослужбовців свідчать про відносно сприятливий стан більшості

респондентів. Для вибірки загалом характерними є низькі показники вторинного травматичного стресу та переважання середніх показників задоволення від служби і професійного вигорання.

У більшості респондентів зафіксовано збереження професійного функціонування. Виявлені показники також свідчать про необхідність подальшого психологічного супроводу, який має бути спрямований на попередження емоційного виснаження та підтримання особистісних ресурсів.

2.5. Аналіз рівня задоволеності життям військовослужбовців за методикою SWLS

У дослідженні рівень задоволеності життям розглядався як показник загального психологічного благополуччя. На відміну від окремих характеристик психотравматизації чи професійного функціонування, він відображає суб'єктивне ставлення людини до власного життя, оцінку досягнень та ступінь відповідності між життєвими очікуваннями і реальними обставинами. Показник задоволеності життям дає можливість оцінити особливості адаптації особистості в цілому.

Для оцінки рівня задоволеності життям у межах даного дослідження було використано Шкалу задоволеності життям SWLS (Satisfaction With Life Scale). Повна зведена таблиця індивідуальних результатів респондентів наведена у Додатку Д. Результати дослідження представлені у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям за методикою (SWLS)

Рівень задоволеності життям	Кількість осіб	Частка, %
Абсолютна незадоволеність життям	4	13,3
Незадоволеність життям	4	13,3
Нижче середнього	6	20,0
Середній рівень	3	10,0
Високий рівень	9	30,0
Дуже високий рівень	4	13,3
Разом	30	100,0

Для більш наочного представлення результатів було побудовано гістограму розподілу респондентів за рівнем задоволеності життям (див. рис. 2.4).

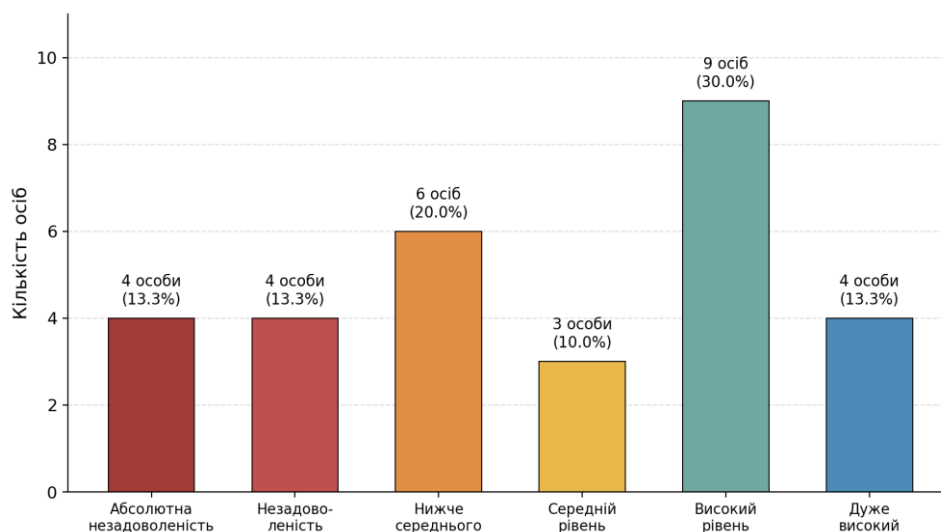


Рис. 2.4. Гістограма розподілу військовослужбовців за рівнем задоволеності життям за методикою SWLS

Як видно з табл. 2.7 та рис. 2.4, найбільшу групу становлять респонденти з високим рівнем задоволеності життям – 9 осіб (30,0%).

Крім того, ще 4 військовослужбовці (13,3%) продемонстрували дуже високий рівень задоволеності життям. Таким чином, загалом 43,3% учасників дослідження позитивно оцінюють власне життя та демонструють високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Водночас результати свідчать про наявність і протилежної тенденції. У 4 респондентів (13,3%) було виявлено абсолютну незадоволеність життям, а ще у 4 осіб (13,3%) – незадоволеність життям. Разом ця категорія становить понад чверть вибірки (26,6%). Крім того, ще 20,0% респондентів продемонстрували показники нижче середнього рівня.

Показники задоволеності життям суттєво відрізняються між учасниками дослідження. Частина військовослужбовців продемонструвала високий рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як у частини респондентів зафіксовано труднощі з позитивною оцінкою власного життя та майбутніх перспектив.

Середнє значення за шкалою SWLS у досліджуваній групі становить 20,1 бала із 35 можливих, що відповідає середньому рівню задоволеності життям. Загалом респонденти демонструють помірно позитивне ставлення до власного життя, проте індивідуальні показники істотно різняться.

Порівняння результатів SWLS із даними, отриманими за іншими методиками, показало більшу варіативність показників задоволеності життям. За наявності низького рівня психотравматизації та середнього рівня психологічної стійкості суб'єктивне благополуччя окремих респондентів залишається зниженим. Це дає підстави розглядати задоволеність життям не лише у зв'язку з психологічним станом, а й з урахуванням сімейних, соціальних та матеріальних умов.

У більшості учасників дослідження встановлено середній або високий рівень задоволеності життям. Разом із тим у частини військовослужбовців виявлено низькі показники суб'єктивного благополуччя. Зниження задоволеності життям може ускладнювати

подальшу адаптацію до цивільного середовища після завершення військової служби.

2.6. Узагальнення результатів дослідження та практичні рекомендації щодо психологічної допомоги військовослужбовцям на шляху адаптації до умов мирного життя

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно оцінити психологічний стан військовослужбовців за показниками психотравматизації, психологічної стійкості, професійної якості життя та задоволеності життям. Узагальнення результатів дослідження представлено у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Узагальнення основних результатів дослідження

Показник	Основний результат
PCL-5	86,7% — низький рівень психотравматизації
Скринінг ПТСП	13,3% позитивних результатів
CD-RISC-10	56,7% — середній рівень психологічної стійкості
ProQOL-5 (CS)	53,3% — середній рівень задоволення від служби
ProQOL-5 (BO)	53,3% — середній рівень професійного вигорання
ProQOL-5 (STS)	83,3% — низький рівень вторинного травматичного стресу
SWLS	середній показник 20,1 бала

Для більш наочного відображення отриманих результатів було побудовано інтегральну діаграму середніх показників досліджуваних шкал (див. рис. 2.5).

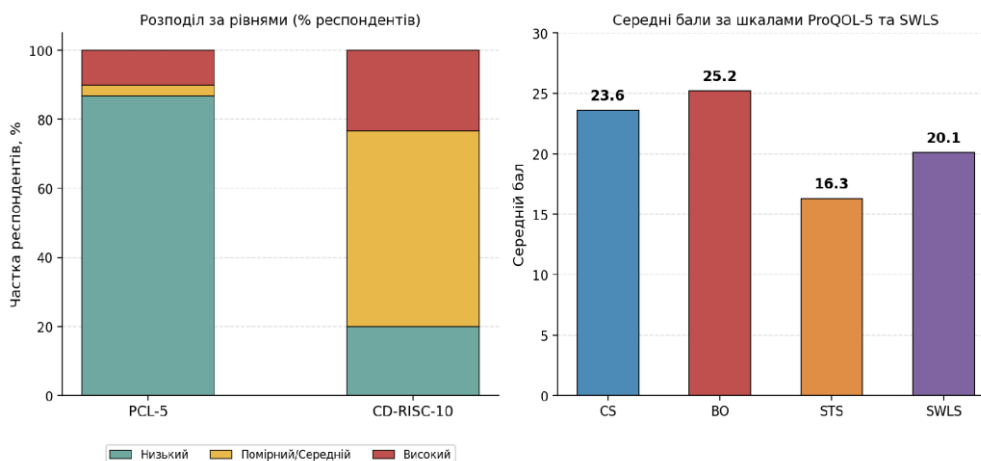


Рис. 2.5. Узагальнення результатів психодіагностичного дослідження військовослужбовців

За даними табл. 2.8 та рис. 2.5, у більшості респондентів не зафіксовано виражених проявів психотравматизації. Психологічна стійкість, задоволеність життям та професійне функціонування у досліджуваній групі представлені переважно середніми показниками. Сукупність отриманих даних дає підстави характеризувати психологічний стан більшості учасників як відносно стабільний.

Результати дослідження свідчать, що більшість військовослужбовців зберігає здатність ефективно виконувати службові завдання та підтримувати належний рівень психологічного функціонування. Разом із тим тривале проходження служби в умовах війни супроводжується поступовим виснаженням адаптаційних ресурсів особистості.

Більшість респондентів на момент проведення дослідження продовжувала проходити військову службу, а значна частина учасників перебувала в умовах повномасштабної війни понад три роки. За таких умов військовослужбовці адаптуються не лише до бойових і службових навантажень, а й до невизначеності щодо тривалості служби, професійних перспектив після демобілізації та майбутніх змін у сімейному житті.

Тривала невизначеність може розглядатися як додаткове джерело

психологічного навантаження. Поряд із безпосередніми загрозами життю та здоров'ю значення набувають емоційна втома, труднощі довгострокового планування та невизначеність щодо майбутнього.

Результати дослідження дають підстави вважати, що під час адаптації до цивільного життя труднощі можуть бути пов'язані не лише з посттравматичними проявами. Не менш важливими є виснаження психологічних ресурсів, накопичення емоційної втоми та необхідність перебудови звичного способу життя після завершення військової служби.

У зв'язку з цим особливого значення набуває завчасна підготовка військовослужбовців до майбутньої демобілізації та повернення до цивільного середовища.

Для більшості учасників дослідження характерні низькі показники психотравматизації та середні показники психологічної стійкості, професійного вигорання і задоволеності життям. У зв'язку з цим психологічний супровід доцільно спрямовувати на зміцнення особистісних ресурсів, підтримання психологічної стійкості та підготовку до адаптації після завершення військової служби. Одним із напрямів такої роботи може бути використання елементів когнітивно-поведінкової терапії А. Бека та програм розвитку психологічної стійкості.

Для військовослужбовців, які готуються до демобілізації, доцільною є вправа «Контрольоване планування майбутнього». Її сутність полягає у розподілі життєвих подій на три категорії:

- те, на що я можу впливати;
- те, на що можу впливати частково;
- те, на що впливати не можу.

Для зниження тривоги, пов'язаної з невизначеністю майбутнього, доцільним є використання вправ, спрямованих на формування відчуття контролю над власним життям.

У програмах психологічної реабілітації ветеранів

використовується техніка «Життєвий маршрут». Військовослужбовець у схематичній формі відображає основні події свого життя до війни, під час проходження служби та після демобілізації. Така робота сприяє включенню військового досвіду до загальної життєвої історії особистості.

Для розвитку емоційної саморегуляції доцільно використовувати техніку «Щоденник емоційних реакцій» [51], яка передбачає коротку фіксацію ситуації, емоції та способу реагування. Такий підхід сприяє усвідомленню власних переживань та розвитку навичок їх конструктивного опрацювання.

Враховуючи те, що у досліджуваній групі переважають середні показники психологічної стійкості та професійного функціонування, важливим напрямом психологічної підготовки до демобілізації є відновлення фізіологічних механізмів саморегуляції та зниження накопиченого психоемоційного напруження.

Для цього можуть використовуватися тілесно-орієнтовані техніки самопомоги, які довели свою ефективність у роботі з військовослужбовцями та ветеранами [52; 53].

У програмах психологічної підтримки використовується техніка контрольованого дихання «4–6». Вона передбачає вдих тривалістю 4 секунди та видих тривалістю 6 секунд протягом декількох хвилин. Регулярне виконання вправи сприяє зниженню психоемоційного напруження та покращенню саморегуляції.

Для зменшення тривоги застосовується вправа «Заземлення 5–4–3–2–1». Військовослужбовець послідовно називає п'ять предметів, які бачить, чотири звуки, які чує, три об'єкти, до яких може доторкнутися, два запахи та один смак. Вправа допомагає зосередитися на подіях поточного моменту та зменшити інтенсивність тривоги.

Для військовослужбовців, які тривалий час перебували в умовах підвищеної готовності до реагування на загрозу, корисною може бути практика прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона [54]. Її

сутність полягає в почерговому напруженні та розслабленні окремих груп м'язів, що сприяє усвідомленню тілесного напруження та його поступовому зменшенню.

Соціальна адаптація після завершення військової служби є одним із важливих напрямів психологічного супроводу військовослужбовців. У проведеному дослідженні найбільшу варіативність продемонстрували показники задоволеності життям. Це свідчить про значну роль умов цивільного життя у подальшій адаптації після демобілізації.

Для військовослужбовців, які повертаються до невеликих громад або сільської місцевості, важливе значення має відновлення соціальних зв'язків та поступове включення у суспільне життя. Досвід роботи з ветеранами показує, що соціальна ізоляція ускладнює процес адаптації, тоді як участь у суспільно значущій діяльності сприяє відновленню соціального функціонування.

Після завершення служби доцільним є залучення ветеранів до групових заходів, які не мають безпосередньо терапевтичного спрямування, але створюють умови для розширення соціальних контактів. До таких заходів належать програми професійної переорієнтації, громадські та волонтерські ініціативи, ветеранські клуби, освітні програми та різні форми громадської активності.

У практиці психологічного супроводу використовуються також групові програми адаптації до цивільного життя. Учасники таких програм мають можливість обговорювати труднощі переходу від військової до цивільної ролі, обмінюватися власним досвідом та отримувати підтримку від інших ветеранів. Подібні форми роботи ґрунтуються на принципах соціальної підтримки, яка розглядається як важливий ресурс психологічного благополуччя ветеранів.

Особливу увагу в процесі підготовки військовослужбовців до переходу від військової до цивільної ролі доцільно приділяти роботі командирів та фахівців психологічної служби. Проведене дослідження показало, що попри загалом сприятливі показники психологічного

стану, у частини респондентів було виявлено ознаки підвищеної психотравматизації, зниженого рівня психологічної стійкості та незадоволеності життям. Зокрема, позитивний скринінг ПТСР виявлено у 13,3% учасників дослідження, низький рівень психологічної стійкості – у 20,0%, а показники незадоволеності життям різного ступеня – у 26,6% респондентів.

Отримані результати свідчать про необхідність починати підготовку до демобілізації не після звільнення військовослужбовця, а ще під час проходження служби. В зв'язку з чим, оптимальним є проведення комплексу підготовчих заходів щонайменше за 30 діб до очікуваного звільнення.

Для командирів підрозділів доцільним є проведення інформаційно-психологічних занять, присвячених особливостям адаптації до цивільного життя. Основна мета таких заходів полягає у зменшенні рівня невизначеності та формуванні реалістичного уявлення про можливі труднощі перехідного періоду.

У межах таких занять доцільно розглядати питання:

- особливостей психологічної адаптації після завершення служби;
- типових труднощів повернення до сімейного життя;
- змін соціальної ролі після демобілізації;
- професійної переорієнтації та працевлаштування;
- можливостей отримання психологічної допомоги та соціальної підтримки.

Для психологів військових частин доцільним є впровадження короткострокових програм підготовки до демобілізації, які поєднують психоедукаційні заходи, елементи когнітивно-поведінкових технік та розвиток навичок психологічної саморегуляції.

Психологічний супровід насамперед необхідний військовослужбовцям, у яких під час психодіагностичного обстеження виявлено підвищені показники психотравматизації або низький рівень психологічної стійкості. Для цієї групи можуть проводитися

індивідуальні консультації, спрямовані на підготовку до майбутніх життєвих змін, складання особистого плану адаптації та визначення наявних ресурсів підтримки.

Результати дослідження задоволеності життям свідчать про важливість розвитку системи соціальної підтримки після завершення військової служби. Наявність підтримуючого соціального оточення пов'язана зі зниженням ризику психологічної дезадаптації та полегшує інтеграцію ветеранів у цивільне середовище.

Проведене дослідження показало, що психологічна допомога досліджуваній групі військовослужбовців має бути спрямована передусім на підтримання та відновлення особистісних ресурсів, розвиток психологічної стійкості, підвищення рівня задоволеності життям і підготовку до переходу від військової до цивільної моделі життя. Така робота може сприяти успішній адаптації після завершення військової служби та зменшенню ризику виникнення психологічних труднощів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі проведено емпіричне дослідження психологічного стану військовослужбовців у контексті їхньої майбутньої адаптації до умов мирного життя. Дослідження здійснювалося на вибірці з 30 респондентів, до якої увійшли як діючі військовослужбовці, так і ветерани. До складу вибірки були включені представники різних напрямів військової діяльності: бойових підрозділів, підрозділів забезпечення, оператори безпілотних систем, військовослужбовці пунктів управління та інших структур.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили оцінити рівень психотравматизації, психологічної стійкості, особливості професійного функціонування та рівень задоволеності життям.

За результатами методики PCL-5 встановлено, що переважна більшість респондентів (86,7%) продемонструвала низький рівень психотравматизації. Водночас позитивний скринінг посттравматичного стресового розладу було виявлено у 13,3% учасників дослідження, що свідчить про наявність окремої групи військовослужбовців, які можуть потребувати додаткової психологічної підтримки.

Дослідження психологічної стійкості за методикою CD-RISC-10 показало переважання середнього рівня резильєнтності (56,7%). Високий рівень психологічної стійкості було зафіксовано у 23,3% респондентів, тоді як низький — у 20,0%. Отримані результати свідчать про наявність у більшості учасників дослідження достатнього потенціалу для подолання життєвих труднощів та подальшої адаптації до нових умов.

Аналіз професійної якості життя за адаптованою для військовослужбовців методикою ProQOL-5 показав переважання середніх показників задоволення від служби та професійного вигорання. Водночас для більшості респондентів був характерний низький рівень

вторинного травматичного стресу. Отримані результати свідчать про збереження професійного функціонування та відсутність виражених ознак професійної дезадаптації, однак вказують на поступове накопичення емоційного виснаження внаслідок тривалої служби в умовах війни.

За результатами методики SWLS встановлено, що середній рівень задоволеності життям у вибірці становить 20,1 бали. При цьому результати виявилися найбільш неоднорідними порівняно з іншими методиками. Поряд із респондентами, які демонструють високий рівень задоволеності життям, було виявлено групу осіб із низькими показниками суб'єктивного благополуччя, що може виступати додатковим чинником ризику під час майбутньої адаптації до мирного життя.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що для більшості учасників характерний відносно сприятливий психологічний стан. Разом із тим виявлені середні показники психологічної стійкості, професійного вигорання та задоволеності життям свідчать про поступове виснаження адаптаційних ресурсів особистості внаслідок тривалого перебування в умовах війни та невизначеності щодо строків служби й життєвих перспектив.

На підставі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підготовку військовослужбовців до демобілізації, підтримання психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та формування готовності до переходу від військової до цивільної моделі життя. Також обґрунтовано доцільність завчасного залучення командирів і фахівців психологічної служби до проведення заходів підготовки особового складу до майбутньої адаптації після завершення військової служби.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження спрямоване на теоретичний аналіз проблеми адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя та емпіричне вивчення актуального психологічного стану діючих військовослужбовців і екскомбатантів для визначення чинників, які впливають на результативність їхньої подальшої адаптації після завершення військової служби.

Відповідно до поставлених завдань дослідження сформульовано такі висновки:

1. Аналіз стану наукової розробки проблеми адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя показав, що в психологічній науці сформовано розуміння цього процесу як тривалого, багатовимірного явища, що охоплює перебудову ідентичності особистості, її соціальних ролей та життєвих стратегій. Узагальнення теоретичних підходів вітчизняних та зарубіжних дослідників дозволило виокремити три групи чинників, що визначають перебіг цього процесу: індивідуально-психологічні особливості військовослужбовця, якість соціальної підтримки (з боку сім'ї) та наявність інституційних ресурсів адаптації. Адаптація розпочинається в період проходження служби, до формального її завершення, а не виключно після демобілізації, як зазначається в побутових уявленнях.

2. Розкриття психологічних наслідків проходження військової служби в умовах війни дозволило встановити, що психотравматизація, будучи чинником подальшої адаптації, не є визначальним предиктором дезадаптації особистості. Наукові джерела засвідчили множинність варіантів розвитку після пережитого бойового досвіду – від збереження психологічної стійкості до посттравматичного зростання. Психотравматизація має психологічний та психофізіологічний компоненти, що виявляється у випадках поранень та ампутацій, а її вплив опосередкований рівнем

психологічної стійкості особистості, якістю соціальної підтримки та особливостями інформаційного середовища функціонування військовослужбовця.

3. Визначення місця психологічної стійкості, якості функціонування та задоволеності життям серед чинників адаптації показало, що окремими показниками не відображається цілісний стан психологічного благополуччя особистості. Психологічна стійкість постає як динамічна здатність, що піддається розвитку, а не як вроджена незмінна риса; якість професійного функціонування відображає ризик вигорання та компонент професійної самореалізації; задоволеність життям є наслідком і чинником адаптації. Комплексний аналіз цих трьох показників у їх взаємозв'язку дозволяє прогнозувати перспективи переходу військовослужбовця до умов цивільного життя.

4. Розгляд підходів до надання психологічної допомоги військовослужбовцям дозволив виокремити принципи для застосування в умовах України: поєднання клінічно орієнтованих методів роботи з наслідками психотравматизації з профілактичними програмами розвитку психологічної стійкості; залучення соціального оточення, передусім сім'ї, як ресурсу підтримки; інституційна взаємодія між стратегічними документами та мережею служб на місцевому рівні; модель безперервного психологічного супроводу, що розпочинається в період проходження військової служби, а не після демобілізації.

5. Емпіричне дослідження актуального психологічного стану 30 діючих військовослужбовців та екскомбатантів за чотирма методиками (PCL-5, CD-RISC-10, ProQOL-5, SWLS) показало сприятливий психологічний профіль вибірки. Низький рівень психотравматизації зафіксовано у 86,7% респондентів, при цьому позитивний скринінг ПТСР виявлено у 13,3% опитаних. Психологічна стійкість у 56,7% учасників перебуває на середньому рівні, як і показники задоволення від служби та професійного вигорання за

методикою ProQOL-5 (по 53,3%), тоді як вторинний травматичний стрес виражений на низькому рівні (83,3%). Задоволеність життям є неоднорідним показником: середній бал по вибірці становив 20,1 із 35 можливих, причому зафіксовано групу респондентів із високим рівнем суб'єктивного благополуччя (43,3%) та групу з вираженою незадоволеністю життям (26,6%).

6. Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволило виявити психологічні чинники, що впливають на подальшу адаптацію військовослужбовців. Особливість отриманих даних полягає в тому, що для більшості респондентів ризиком майбутньої адаптації виступає виснаження адаптаційних ресурсів особистості внаслідок тривалого перебування в умовах війни, а не виражена психотравматизація. Чинником психологічного навантаження є фактор невизначеності – щодо строків служби, майбутнього працевлаштування та перспектив повернення до цивільного життя, — який діє поряд із загрозами життю та здоров'ю. Неоднорідність показників задоволеності життям указує на те, що суб'єктивне благополуччя військовослужбовців визначається як психологічним станом, так і соціальними, сімейними та матеріальними чинниками поза межами військового досвіду.

7. На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження напрацьовано практичні рекомендації щодо психологічної допомоги та супроводу військовослужбовців у період переходу від умов війни до умов цивільного життя. Запропоновано комплекс технік для розвитку емоційної саморегуляції та зниження психоемоційного напруження – зокрема, вправи «Контрольоване планування майбутнього», «Життєвий маршрут», «Щоденник емоційних реакцій», техніку контрольованого дихання «4–6», вправу «Заземлення 5–4–3–2–1» та прогресивну м'язову релаксацію. Обґрунтовано доцільність підготовки до демобілізації за 30 діб до очікуваного звільнення, яка включає інформаційно-психологічні

заняття для особового складу під керівництвом командирів, короткострокові програми підготовки психологів військових частин, індивідуальні консультації для військовослужбовців із підвищеними показниками психотравматизації чи зниженою психологічною стійкістю, а також заходи з розвитку соціальної підтримки та соціальної реінтеграції після завершення служби.

Мета дослідження досягнута, поставлені завдання – виконано. Отримані результати підтверджують, що адаптація військовослужбовців до умов цивільного життя визначається не лише наявністю чи відсутністю психотравматичного досвіду, а комплексом взаємопов'язаних психологічних ресурсів особистості, які зміцнюються в період служби, до моменту демобілізації. Це створює підстави для практичного впровадження запропонованих рекомендацій у діяльність фахівців психологічної служби, командирів підрозділів та установ, що здійснюють соціальний супровід військовослужбовців і ветеранів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артеменко А. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія / А. Артеменко, К. Батаєва. Х. : Вид-во ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
2. Баско А. В. Методики реабілітації військовослужбовців, стан функціонування та розвиток реабілітаційних центрів як один із напрямів діяльності органів місцевого самоврядування / А. В. Баско, А. О. Собакарь, С. А. Миронюк // *Rehabilitation and Recreation*. 2024. № 18(1). С. 78–93. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.9>.
3. Бегеза Л. Є. Психологічна адаптація військовослужбовців до умов мирного життя / Л. Є. Бегеза, Я. М. Раєвська, Г. А. Приб // *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 133–138.
4. Беспаленко А. А. Алгоритм реабілітації військовослужбовців з ампутацією кінцівок на основі мультипрофесійного та індивідуального підходу / А. А. Беспаленко, О. І. Щеглюк, А. Ю. Кіх [та ін.] // *Український журнал військової медицини*. 2020. № 1, т. 1. DOI: 10.46847/UJMM.2020.1(1)-064.
5. Блінов О. А. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців в умовах бойового стресу : монографія / О. А. Блінов. К., 2019. 436 с.
6. Бліхар В. С. Етичні стандарти психологічних досліджень за участю військовослужбовців. *Юридична психологія*. 2024. № 1(34). С. 88–95.
7. Бойко-Бузиль Ю. Правові та психологічні основи поняття «реінтеграція учасників бойових дій». *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 9. С. 28–34. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.4>.
8. Бочелюк В. Й. Діагностика реадаптаційного потенціалу особистості: методологічний аспект / В. Й. Бочелюк, М. С. Панов // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2019. Вип. 60. С. 6–16. DOI:

<https://doi.org/10.34142/23129387.2019.60.01>.

9. Вдовіченко О. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю / О. Вдовіченко, І. Соколова, О. Педченко [та ін.] // *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach*. 2023. Вип. 16. С. 107–118. DOI: <https://doi.org/10.54264/0066>.
10. Вишньовський В. Соціально-психологічна реадаптація учасників бойових дій. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : матеріали I Міжнар. наук. конф. (до 35-х роковин аварії на Чорнобильській АЕС), м. Київ, 2021 р. К., 2021. С. 21–23.
11. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
12. Горбунова В. В. Посттравматичний стресовий розлад versus посттравматичне зростання / В. В. Горбунова, В. О. Климчук // Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф., м. Київ, 30 берез. 2016 р. К., 2016. 248 с.
13. Грибок А. О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. — К., 2018. Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 21–40.
14. Доценко В. В. Сім'я як ресурс успішної адаптації учасників бойових дій до цивільного життя. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів* : зб. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 31 жовт. 2024 р. К. : ДНДІ МВС України, 2024. С. 239–243.
15. Євсєєва К. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до умов мирного життя. *Психологічний часопис*. 2024. № 10(3). С. 45–53.
16. Журавльова Н. Ю. Особливості формування підтримуючих стосунків у

- психотерапевтичній роботі з сім'ями ветеранів. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Г. Кісарчук [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : Видавничий Дім «Слово», [б. р.]. С. 129–154. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708934>.
17. Захаріна Т. І. Соціальна реінтеграція ветеранів російсько-української війни у закладах вищої освіти : монографія. К. : Юрінком Інтер, 2025. 460 с.
18. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» : препринт. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с.
19. Кокун О. М. Психологія професійної стійкості особистості військовослужбовця. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 246 с.
20. Кокун О. М. Психологія професійної стійкості особистості військовослужбовця. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 246 с.
21. Коленіченко Т. І. Методологічні принципи соціальної реінтеграції ветеранів гібридної війни. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2022. № 173(17). С. 43–47.
22. Корольчук В. В. Тривалість бойового досвіду як чинник психологічного виснаження військовослужбовців / В. В. Корольчук, Я. В. Криворучко // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2025. № 2(21). С. 18–25.
23. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 45–52. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_5_10.
24. Національний університет оборони України. Психологічний супровід військовослужбовців в умовах воєнного стану : зб. матеріалів наук.-практ. конф. К., 2024.

- 25.Остишин Е. Досвід США щодо реінтеграції ветеранів війни до цивільного життя / Е. Остишин, В. Грицанюк, Ю. Шевців // *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2024. № 1(12). С. 11–18. DOI: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(12\).2024.305055](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(12).2024.305055).
- 26.Сімахова А. О. Соціальність як детермінанта розвитку соціальної економіки у глобальних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство. 2018. Вип. 20(3). С. 47–50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuumevcg_2018_20%283%29_12.
- 27.Стратегія ветеранської політики на період до 2030 року : схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 29.11.2024 № 1209-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1209-2024-p>
- 28.Череповська Н. І. Деструктивні інформаційні впливи медіа та профілактика їхніх наслідків у військовослужбовців та ветеранів АТО. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф., м. Київ, 30 берез. 2016 р. К., 2016. 248 с.
- 29.Adler A. B. Resilience training for military personnel / A. B. Adler, P. D. Bliese // *American Psychologist*. 2019. Vol. 74, № 3. P. 314–326.
- 30.American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). 5th ed., text rev. Washington, DC : APA Publishing, 2022. 1050 p.
- 31.American Psychological Association. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. URL: American Psychological Association
- 32.Beck A. T. Cognitive behavior therapy: basics and beyond. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 391 p.
- 33.Blevins C. A. The Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5): development and initial psychometric evaluation / C. A. Blevins, F. W. Weathers, M. T. Davis [et al.] // *Journal of Traumatic Stress*. 2015. Vol. 28, № 6. P. 489–498.
- 34.Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated

- the human capacity to thrive after extremely aversive events? / G. A. Bonanno // *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.
35. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.
36. Bryan C. J. Veteran reintegration and adjustment following military service / C. J. Bryan, C. E. Morrow // *Journal of Military Psychology*. 2021. Vol. 33, № 4. P. 201–216.
37. Campbell-Sills L. Psychometric analysis of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) / L. Campbell-Sills, M. B. Stein // *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20, № 6. P. 1019–1028.
38. Castro C. A. Military transition theory / C. A. Castro, S. Kintzle // *Military Behavioral Health*. 2018. Vol. 6, № 2. P. 133–140.
39. Connor K. M. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) / K. M. Connor, J. R. T. Davidson // *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.
40. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin // *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, № 1. P. 71–75.
41. Ellis A. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* / A. Ellis, W. Dryden. 2nd ed. New York : Springer, 2007. 386 p.
42. Figley C. R. *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized* / C. R. Figley. New York : Brunner/Mazel, 1995. 268 p.
43. Jacobson E. *Progressive Relaxation*. Chicago : University of Chicago Press, 1938. 493 p.
44. Levine P. A. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley : North Atlantic Books, 1997. 304 p.
45. NATO Science & Technology Organization. *The Transition of Military Veterans from Active Service to Civilian Life*. Brussels : NATO STO, 2021.
46. Ogden P. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*

- / P. Ogden, K. Minton, C. Pain. New York : W. W. Norton, 2006. 329 p.
47. Pavot W. The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction / W. Pavot, E. Diener // *Journal of Positive Psychology*. 2008. Vol. 3, № 2. P. 137–152.
48. RAND Europe. Supporting Veterans Through Transition / RAND Europe, Forces in Mind Trust. Cambridge : RAND Europe, 2025.
49. Southwick S. M. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges / S. M. Southwick, D. S. Charney. Cambridge : Cambridge University Press, 2018. 220 p.
50. Southwick S. M. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges / S. M. Southwick, D. S. Charney. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2018. 220 p.
51. Stamm B. H. The Concise ProQOL Manual. 2nd ed. Pocatello, Idaho : ProQOL.org, 2009. 80 p.
52. UNDP. Mental Health and Psychosocial Wellbeing in Conflict-Affected Settings: Policy Brief. New York : United Nations Development Programme, 2025. 32 p.
53. Weathers F. W. The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) / F. W. Weathers, B. T. Litz, T. M. Keane [et al.]. Washington, DC : National Center for PTSD, U.S. Department of Veterans Affairs, 2013.
54. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings: Guidance Note.

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

Соціально-демографічна характеристика учасників дослідження

№	Стать	Вік	Строк служби після 2022	Статус	Характер виконання завдань
1	Чоловіча	46–55	Від 4 років	Діючий військовослужбовець	Забезпечення, управління
2	Чоловіча	36–45	Від 3 до 4 років	Діючий військовослужбовець	Забезпечення, управління
3	Чоловіча	26–35	Від 3 до 4 років	Ветеран	Бойові (спеціальні)
4	Чоловіча	36–45	Від 3 до 4 років	Діючий військовослужбовець	Бойові (спеціальні)
5	Чоловіча	26–35	Від 1 до 2 років	Діючий військовослужбовець	Забезпечення, управління
6	Жіноча	36–45	Від 3 до 4 років	Діючий військовослужбовець	Бойові (спеціальні)
7	Жіноча	36–45	Від 4 років	Ветеран	Забезпечення, управління
8	Чоловіча	36–45	Від 4 років	Діючий військовослужбовець	Забезпечення, управління
9	Жіноча	18–25	Від 3 до 4 років	Діючий військовослужбовець	Бойові (спеціальні)
10	Чоловіча	36–45	Від 1 до 2 років	Діючий військовослужбовець	Бойові (спеціальні)
11	Чоловіча	36–45	Від 1 до 2 років	Діючий військовослужбовець	Забезпечення, управління
12	Чоловіча	56+	До 1 року	Діючий військовослужбовець	Бойові (спеціальні)
13	Чоловіча	36–45	Від 1 до 2 років	Ветеран	Бойові (спеціальні)
14	Чоловіча	46–55	Від 1 до 2 років	Ветеран	Бойові (спеціальні)
15	Чоловіча	46–55	Від 4 років	Діючий військовослужбовець	Забезпечення, управління
16	Чоловіча	36–45	Від 4 років	Діючий військовослужбовець	Забезпечення, управління
17	Чоловіча	26–35	Від 1 до 2 років	Діючий військовослужбовець	Забезпечення, управління
18	Жіноча	26–35	Від 1 до 2 років	Ветеран	Забезпечення, управління
19	Чоловіча	18–25	Від 4 років	Діючий військовослужбовець	Бойові (спеціальні)
20	Чоловіча	46–55	До 1 року	Діючий військовослужбовець	Забезпечення, управління
21	Чоловіча	36–45	Від 3 до 4 років	Діючий військовослужбовець	Бойові (спеціальні)
22	Чоловіча	26–35	До 1 року	Діючий військовослужбовець	Забезпечення, управління
23	Чоловіча	36–45	Від 3 до 4 років	Діючий військовослужбовець	Бойові (спеціальні)
24	Чоловіча	46–55	Від 1 до 2 років	Ветеран	Бойові (спеціальні)
25	Чоловіча	26–35	До 1 року	Ветеран	Бойові

					(спеціальні)
26	Чоловіча	26–35	Від 3 до 4 років	Діючий військовослужбовець	Бойові (спеціальні)
27	Чоловіча	46–55	До 1 року	Діючий військовослужбовець	Забезпечення, управління
28	Чоловіча	46–55	До 1 року	Діючий військовослужбовець	Бойові (спеціальні)
29	Чоловіча	46–55	До 1 року	Діючий військовослужбовець	Бойові (спеціальні)
30	Чоловіча	36–45	Від 1 до 2 років	Діючий військовослужбовець	Бойові (спеціальні)

ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1

Опитувальник PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5)

Вказівки: Нижче наведено перелік труднощів, які іноді виникають у людей у відповідь на переживання дуже стресових подій/перебування у стресових ситуаціях. Уважно прочитайте кожну проблему, а потім обведіть одну з цифр праворуч, щоб вказати, наскільки ця проблема турбувала вас упродовж останнього місяця.

Упродовж останнього місяця, наскільки сильно вас турбували ці речі?	Жодним чином	Зовсім трохи	Трохи	Досить відчутно	Значним чином
1. Повторювані, тривожні та небажані спогади про стресову подію/ситуацію	0	1	2	3	4
2. Повторювані, тривожні сни про пережитий стресовий досвід/ситуацію	0	1	2	3	4
3. Раптове відчуття чи поведінка таким чином, наче стресова подія/ситуація повторюється насправді (наче ви насправді переживаєте її знову)	0	1	2	3	4
4. Сильне засмучення, якщо щось нагадує вам про стресову подію/ситуацію	0	1	2	3	4
5. Відчуття сильних фізичних реакцій, коли щось нагадує вам про стресову подію/ситуацію (наприклад, серцебиття, проблеми з диханням, пітливість)	0	1	2	3	4
6. Уникання спогадів, думок чи почуттів, пов'язаних зі стресовою подією/ситуацією	0	1	2	3	4
7. Уникання зовнішніх нагадувань про стресові події/ситуації (наприклад, люди, місця, розмови, дії, об'єкти чи ситуації)	0	1	2	3	4
8. Не можете згадати важливі моменти стресової події/ситуації	0	1	2	3	4
9. Відчуваєте сильні негативні переконання щодо себе, інших людей чи світу (наприклад, думки на кшталт: я поганий(-на), зі мною щось дуже сильно не так, нікому не можна довіряти, світ цілковито небезпечний)	0	1	2	3	4
10. Звинувачення себе чи когось іншого у стресовій події/ситуації чи в тому, що сталося після неї	0	1	2	3	4
11. Сильні негативні почуття, такі як страх, огида, гнів, провина чи сором	0	1	2	3	4
12. Втрата інтересу до занять, які вам подобалися раніше	0	1	2	3	4
13. Відчуття віддаленості або відрізаності від інших людей	0	1	2	3	4
14. Труднощі з проживанням позитивних почуттів (наприклад, нездатність відчувати щастя або почуття любові до близьких)	0	1	2	3	4
15. Дратівливість, спалахи гніву чи агресивна поведінка	0	1	2	3	4
16. Занадто ризикована поведінка або дії, які можуть завдати вам шкоди	0	1	2	3	4
17. Стан "підвищеної тривожності" або пильність чи перебування напготові	0	1	2	3	4
18. Відчуття стривоженості або лякливості	0	1	2	3	4
19. Відчуваєте труднощі з концентрацією?	0	1	2	3	4
20. Труднощі зі сном чи засинанням?	0	1	2	3	4

ДОДАТОК В

Таблиця В.1

Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC):

	зовсім не вірно	рідко вірно	іноді вірно	часто вірно	майже завжди вірно
1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни.	0	1	2	3	4
2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху.	0	1	2	3	4
3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами.	0	1	2	3	4
4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим.	0	1	2	3	4
5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів.	0	1	2	3	4
6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди.	0	1	2	3	4
7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю.	0	1	2	3	4
8. Мене нелегко розчарувати невдачею.	0	1	2	3	4
9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами.	0	1	2	3	4
10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.	0	1	2	3	4

ДОДАТОК Г

Таблиця Г.1

**Шкала професійної якості життя (ProQOL-5)
(адаптована версія для військовослужбовців)**

	НІКОЛИ	РІДКО	ІНОДІ	ЧАСТО	ДУЖЕ ЧАСТО
1. Я відчуваю себе щасливим(ою):	0	1	2	3	4
2. Я відчуваю тривогу через те, що сталося з людьми (побратимами, цивільними), з якими я взаємодію.	0	1	2	3	4
3. Я отримую задоволення від того, що можу допомагати іншим (побратимам, цивільним).	0	1	2	3	4
4. Я відчуваю, що не справляюся з вимогами своєї служби.	0	1	2	3	4
5. Я відчуваю зв'язок з іншими людьми (побратимами, колегами).	0	1	2	3	4
6. Я отримую задоволення від своєї служби.	0	1	2	3	4
7. Мені важко відокремити особисте життя від переживань, пов'язаних зі службою.	0	1	2	3	4
8. Я відчуваю виснаження через свою службу.	0	1	2	3	4
9. Я відчуваю, що переживаю травматичний досвід інших людей (побратимів, цивільних).	0	1	2	3	4
10. Я відчуваю себе «в пастці» через службу.	0	1	2	3	4
11. Я маю труднощі зі сном через переживання, пов'язані з людьми, з якими я взаємодію.	0	1	2	3	4
12. Я вірю, що моя служба приносить користь.	0	1	2	3	4
13. Я відчуваю, що на мене впливають травматичні події, які пережили інші люди.	0	1	2	3	4
14. Я відчуваю, що став(ла) більш чутливим(ою) до страждань інших людей.	0	1	2	3	4
15. У мене є плани на майбутнє, які мене надихають.	0	1	2	3	4
16. Я отримую задоволення від того, що допомагаю іншим.	0	1	2	3	4
17. Я відчуваю, що моя служба є значущою та важливою.	0	1	2	3	4
18. Я відчуваю, що емоційно відгукуюся на труднощі інших людей.	0	1	2	3	4

19. Я відчуваю, що служу занадто багато.	0	1	2	3	4
20. Я отримую задоволення від своєї ролі у службі.	0	1	2	3	4
21. Я відчуваю сильний тиск відповідальності.	0	1	2	3	4
22. Я відчуваю, що є ефективним(ою) у своїй службі.	0	1	2	3	4
23. Я відчуваю роздратування під час виконання службових обов'язків.	0	1	2	3	4
24. Я відчуваю, що служба приносить мені задоволення.	0	1	2	3	4
25. Я відчуваю, що став(ла) менш співчутливим(ою) до інших після початку служби.	0	1	2	3	4
26. Я відчуваю емоційне виснаження через службу.	0	1	2	3	4
27. Я пишаюся тим, що роблю.	0	1	2	3	4
28. Мені здається, що я знову переживаю травматичні події інших людей.	0	1	2	3	4
29. Я відчуваю пригніченість через свою службу.	0	1	2	3	4
30. Я відчуваю, що моя служба позитивно впливає на інших людей.	0	1	2	3	4

ДОДАТОК Д

Таблиця Д.1

Шкала задоволеності життям (SWLS)

	повністю не згоден	не згоден	скоріше не згоден	важко сказати	скоріше згоден	згоден	повністю згоден
1. У більшості аспектів моє життя близьке до ідеального;	1	2	3	4	5	6	7
2. Умови мого життя є відмінними;	1	2	3	4	5	6	7
3. Я задоволений(а) своїм життям;	1	2	3	4	5	6	7
4. До цього часу я отримав(ла) від життя те, що вважав(ла) важливим;	1	2	3	4	5	6	7
5. Якби я міг (могла) прожити життя знову, я б майже нічого не змінив(ла).	1	2	3	4	5	6	7