

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА  
АКАДЕМІЯ»  
ФАКУЛЬТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА  
ПСИХОЛОГІЇ



Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота  
освітній ступінь - магістр

на тему:

“Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у контексті  
російсько-української війни”

Виконала: студентка 2-го року навчання,  
спеціальності 053 Психологія  
Хіміч Мар'яна Романівна

Науковий керівник –

Бушай Ігор Михайлович

доктор психологічних наук, професор

Рецензент –

Київ 2025

## АНОТАЦІЯ

“Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у контексті російсько-української війни”

Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня – магістр за спеціальністю 053 Психологія – Національний університет

«Києво-Могилянська академія», 2025

Хіміч Мар’яна

Наукова робота розкриває питання соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ у контексті повномасштабного вторгнення. Актуальність теми зумовлена необхідністю наукового аналізу психологічних труднощів, з якими стикаються військові під час служби та після повернення до мирного життя.

У першому розділі роботи проаналізовано теоретичні підходи до адаптації, порівняно досвід інших країн та розглянуто чинне українське законодавство. У другому розділі було проведено емпіричне дослідження за допомогою інтерв’ю та психодіагностичних методик, завдяки чому було виявлено основні труднощі адаптації та недоліки в системі психологічної підтримки. На основі результатів у третьому розділі було розроблено практичні рекомендації для фахівців щодо покращення психологічного супроводу військових на всіх етапах служби. Результати дослідження мають як наукове, так і практичне значення — вони можуть стати основою для удосконалення підходів психологічної підтримки військових у сучасних умовах.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, психологічний супровід, бойовий стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), реінтеграція.

## Зміст

ВСТУП.....	5
------------	---

<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Поняття про соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців.....	8
1.2. Роль адаптації військовослужбовців в цивільному та військовому житті.....	16
1.3. Порівняльний аналіз соціально-психологічної адаптації військовослужбовців різних країн світу.....	21
Висновки до першого розділу.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....</b>	<b>28</b>
2.1. Методологія, методи та організація дослідження.....	28
2.2. Аналіз показників соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.....	32
Висновки до другого розділу.....	41
<b>РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....</b>	<b>42</b>
3.1. Психологічний супровід військовослужбовців.....	42
3.1.1. Психологічний супровід військовослужбовців на початку проходження військової служби.....	44
3.1.2. Психологічний супровід військовослужбовців під час проходження військової служби.....	47
3.1.3. Психологічний супровід військовослужбовців після завершення проходження військової служби.....	50
3.2. Ефективність психологічного супроводу військовослужбовців.....	53

Висновки до третього розділу.....	56
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>57</b>
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>59</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>65</b>

## **Вступ**

**Актуальність дослідження.** Тема соціально-психологічної адаптації військовослужбовців на сьогоднішній день є однією із найпопулярніших у соціальному та психологічному контексті досліджень. Сучасний український інфопростір наповнений великою кількістю новин про складність адаптації військовозобов'язаних. Зміна способу життя розкриває різні процеси адаптації, які відчуває військовослужбовець і те, як вона може відрізнятись у мирний та воєнний час. Ці унікальні аспекти можуть суттєво вплинути на здатність до

адаптації та професійного розвитку. Тому необхідні подальші нові дослідження щодо вивчення різноманітних факторів, що будуть сприяти адаптаційним процесам.

На сьогоднішній день ця тема не є досить новітньою. Питання адаптації у контексті військових дій є досить досліджуваним не тільки на території України, але й за її межами через роки війн та розвитку психології. Питання адаптації українських військовослужбовців активно досліджувалось в українській психології після початку проведення АТО. Також окрему увагу у дослідженні адаптації військових приділяли Американська психологічна асоціація та Королівський центр оборонної медицини у Британії.

Отже, специфіка даного дослідження визначається особливостями сучасності сьогоднішніх обставин, які вносять характерні корективи у життя українських військових. Таким чином, викладений вище матеріал зумовлює актуальність нашого дослідження.

**Гіпотеза дослідження** — чи дійсно соціально-психологічна адаптація українських військовослужбовців має відрізнитись своєю специфікою, через те що характер війни в Україні відрізняється від адаптаційних процесів в інших країн, що ми й намагались виявити у нашому дослідженні.

**Об'єкт дослідження** — соціально-психологічна адаптація українських військовослужбовців.

**Предмет дослідження** — особливості соціально-психологічної адаптації українських військовослужбовців.

**Мета дослідження** — теоретично проаналізувати засади соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, емпірично визначити механізми соціально-психологічної адаптації; розробити рекомендації щодо покращення систем підтримки.

**Завдання магістерської роботи:**

1. Теоретично проаналізувати наукові джерела, у яких досліджено соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців;
2. Дослідити відмінності соціально-психологічної адаптації в різних країнах;
3. Емпірично визначити основні проблеми, з якими стикаються військовослужбовці в процесі адаптації під час проходження служби;
4. Розробити рекомендації для військових організацій та фахівців у сфері психічного здоров'я, спрямовані на вдосконалення систем підтримки, покращення стратегій подолання труднощів соціально-психологічної адаптації.

**Наукове значення роботи** — полягає у виявленні актуальних проблем у соціально-психологічній адаптації українських військовослужбовців в умовах російсько-української війни.

**Практичне значення роботи** — полягає у тому, що розробити рекомендації, після проведення опитування представників Збройних Сил України, виокремити основні проблеми в адаптації та створити методологічну базу для роботи з адаптацією військових.

**Методи та методологія.** Для нашого дослідження буде використано комплекс теоретичних методів: аналіз наукових робіт, систематизація наукових досліджень, аналіз, синтез та особистісний підхід. У нашій роботі можемо визначити ґрунтовні роботи українських науковців, котрі працювали над питанням адаптації військовослужбовців з 2014 року О. С. Ходос, О. М. Макаренко, С. М. Кучеренко, О. І. Попович та інші.

Емпіричні методи нашого дослідження — інтерв'ю, тести Combat Exposure Scale (CES) та опитувальник бойового стресу Блінова О. А.

**Базою дослідження** у науковій роботі виступили військовослужбовці Збройних Сил України, котрі проходили службу у лавах ЗСУ від початку повномасштабного вторгнення до моменту інтерв'ювання. В інтерв'ю брали участь 7 респондентів.

**Структура роботи.** Робота включає у собі зміст, вступ, основну частину, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ**

### **1.1 Поняття про соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців**

Початок російської агресії припадає на 2014 рік. За часи військових дій на території України, населення зазнало досить суттєвого впливу на психологічне здоров'я та соціальне благополуччя пересічного громадянина. Дослідження та напрацювання українських психологів набуло поширення вже починаючи від 2014 року, коли почали з'являтися перші ознаки впливу військового конфлікту на людей, котрі мешкали на території бойових дій та прифронтових територіях. За результатами досліджень, які було проведено у країнах, де були війни, було досліджено, що ПТСР поширюється на людей, котрі безпосередньо знаходяться у зоні бойових дій (як військові, так і цивільне населення) та зростає удвічі і сягає 15-20%. [11; 4] Зважаючи на складні умови виживання та комплекс стресових

факторів, які тривалий час впливають на організм, військовослужбовці знаходяться у постійному стресовому стані, який призводить до змін не тільки у фізичному здоров'ї особистості, але й також у психіці людини, що може повпливати не тільки під час проведення бойових завдань, але й після повернення до цивільного життя. На початковому етапі антитерористичної операції (далі АТО) українські психологи та інші науковці почали сконцентрувати свою увагу на психологічних травмах військових та розробляти практикуми для військових психологів, для упередження та допомоги у вирішенні психологічних труднощів, з якими можуть зустрітись на своєму шляху військовослужбовці.

До початку АТО, Україна не мала труднощів з адаптацією та соціалізацією такої кількості військовослужбовців, котрі зазнавали впливу у зонах бойових дій. Військові, котрі були травмовані військовими діями, не мали такої поширеності через відсутність військових конфліктів та авторитарності даної професії на території України, до прикладу як в США. На відміну від України та інших європейських країн, де не відбувалось великих війн після завершення Другої світової війни, США досить часто брала участь у бойових діях в інших країнах. Головною причиною вибору військового напрямлення у США було соціальне забезпечення та матеріальна вигода. У контексті сьогодення, наша країна не мала таких соціальних гарантій та забезпечень як Сполучені Штати, щоправда, варто зазначити, що через 11 років від початку АТО та 3 роки від початку повномасштабного вторгнення, Україна починає створювати відповідні умови й для власних військовослужбовців, хоча це все ще далеко у порівнянні зі Сполученими Штатами або Великою Британією.

Тому, зважаючи на це, варто зазначити, що все ж таки база психологічних та соціальних досліджень була мізерна, на початок антитерористичної операції та більшість інформації було взято саме від зарубіжних джерел, насамперед це були праці американських та ізраїльських дослідників, котрі приділили значну

увагу психологічній та соціальній реабілітації своїх громадян, що повернулись із зони бойових дій.

Для початку дослідження варто зазначити, що адаптація може бути психологічна ( Адаптація психологічна – сукупні властивості індивіда, що характеризують його стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них; результат такого пристосування.) [9] та соціальна (Адаптація соціальна – пристосування особи чи суспільної групи до соціального середовища) [9]. Відповідно до цього, як зазначає О. С. Ходос, процес адаптації у загальній психології може розглядатись за допомогою двох аспектів. Перший аспект - біологічний, охоплює реакції організмів на зміни у фізичних параметрах зовнішнього середовища, таких як температура, вологість, освітлення та інші фактори. Особливо актуальним для дослідження в цьому аспекті є реакція організмів на екстремальні умови, які можуть виникати внаслідок природних або антропогенних факторів. Другий аспект - психологічний, включає в себе адаптацію особистості до соціального оточення та взаємодії в суспільстві. Це означає, що людина адаптується до виконання своїх обов'язків у конкретному суспільстві, а також до задоволення власних потреб, мотивів та інтересів у цьому соціальному контексті. Така адаптація може включати в себе зміни в поведінці, сприйнятті, цінностях та інших аспектах психологічного функціонування людини.

Стосовно нашого дослідження необхідно зазначити, що в адаптації саме військовослужбовців важливу роль відіграють також інші аспекти. Ходос виділяє також соціальний аспект та професійний аспект адаптації. Щодо соціального аспекту адаптації, варто зазначити, що даний аспект є важливим для створення сприятливих умов для оточення та пристосування особистості до них. Щодо професійного аспекту, можна зазначити, що даний аспект є одним із ключових для успішної діяльності та ефективного виконання поставлених цілей.

Досліджуючи питання адаптації військовослужбовців, необхідно зробити акцент також на тому, що в Україні постійно відбувається оновлення реформ ЗС

України, у яких також включено певну систему соціально-психологічної адаптації військовослужбовців звільнених у запас чи відставку.

У дослідженні Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», ми можемо побачити, що у гарантіях соціального захисту є досить широкий список щодо державного захисту військовослужбовців та їхніх сімей з боку саме соціальних потреб, що безумовно є досить важливим питанням щодо нормалізації життя в умовах цивільного життя та благополуччя, проте тут варто зазначити також і про те, що у даному законопроекті ми не можемо побачити забезпечення психологічної допомоги. Варто зазначити, що надання медичної допомоги включено у статтях 12-16 та 16(1), що надають ветеранам Збройних Сил України державну допомогу щодо лікування та надання безкоштовних препаратів для військових, але не зазначено жодної інформації про надання психологічної допомоги та лікування. («Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» [26])

У Законі України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей», також зазначена інформація у статтях 9 та 11, щодо надання безоплатної психологічної допомоги військовослужбовцям, котрі проходять службу або вже були списані. Досить ґрунтовно та детально у даному Законі ми можемо ознайомитись із соціальним захистом військовослужбовців, який надає нам розуміння того, що соціальна адаптація військовослужбовців в Україні, на нашу думку, є інституційна. Болгарські дослідники Венелін Терзієв та Севдаліна Дімітрова виокремлювали у своєму дослідженні, що є три моделі соціальної адаптації військовослужбовців: інституційна, частково інституційна та надінституційна. У дослідженні “Соціальна адаптація учасників АТО та членів їх сімей” про соціальну адаптацію доцільно вказано, що більшість наукових робіт на дану тематику присвячено подоланню кризи військовослужбовців, котрі були звільнені у запас. Таким чином дослідницьке поле соціальної адаптації спрямоване на інтеграцію та пошук роботи звільнених військовослужбовців, що на нашу думку також є дещо

одностороннім та не досить вірним через те, що дана концепція витісняє основну суть загального розуміння щодо того, що насправді має вагу у поверненні військовослужбовців до цивільного життя. Адже соціальна адаптація в цілому це про пристосування особистості в новому соціумі навколо, а не лише про працевлаштування. Безперечно можна зазначити, що працевлаштування та надання соціального пакета є одним із головних аспектів у розумінні соціальної адаптації, проте не тільки це є ключовим фактором, як вважають більшість українських дослідників даного питання (Т. Вдовиченко, А.Л. Красильщиков та інші). Зважаючи на те, що ветерани російсько-української війни зазнають значного психологічного впливу, що призводить до зміни їх свідомості, першочерговою допомогою має надаватись саме психологічною, а не соціальною.

Дані статті (9 та 11 стаття Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей») у законопроекті на нашу думку, не надають більш детального освітлення даного питання, що у подальшому і призводить до неосвіченості військовослужбовців у їхніх правах. Закон України інформує нас, що “Психологічна допомога надається силами та засобами структурних підрозділів психологічних служб військових частин (військових формувань та правоохоронних органів), а в разі потреби - на базі закладів, з якими укладено договори (на оплату послуг з харчування, проживання, відновлення тощо)”[25], проте тут варто також зазначити, що, на превеликий жаль, виходячи із проведеними нами дослідженнями (детальніше у 2 розділі наукової роботи), у військових частинах/особових складах Збройних Сил України є характерний дефіцит, щодо кваліфікованих військових психологів саме у бойових умовах. Тому психологічна допомога може надаватись кваліфіковано лише у базах зосередження особових складів або у відповідних закладах, таким чином умови у законопроекті не завжди виконуються у реальному житті.

Несвоєчасна психологічна допомога призводить до поширення складнощів адаптації у військовослужбовців не тільки у бойових умовах але й подальшій адаптації у цивільному житті. Таким чином у військових може виникати посттравматичний стресовий розлад (далі ПТСР), що впливає на життя особистості у подальшому житті. “На сьогоднішній день, на території України немає офіційної інформації, щодо поширеності ПТСР у військовослужбовців відсутні. Проте інформація про поширеність та захворюваність ПТСР формується за даними епідеміологічних досліджень, які були проведені у США та Австралії, за даними цих досліджень, частота розвитку даного захворювання серед дорослих осіб, котрі зазнали травматичних подій, складає 10-15%. У США розвиток ПТСР у чоловіків-військовослужбовців становить 15%, а у жінок-військовослужбовців 9%, конкретно тих, хто знаходились у зоні бойових дій.”[16]

Лікування ПТСР може включати на сьогоднішній день два методи: психологічний та медичний, що стосується медичного лікування, то це може бути саме за допомогою фармацевтичного втручання. Ефективний та коректний підбір методу лікування може надати бажаний результат, саме тому вибір може формуватися зважаючи на такі фактори як: переваги та мотивація пацієнта, здатність та бажання пацієнта бути долученим до лікувального процесу, рівень кваліфікації та досвід фахівців, що надають лікування, вираженість симптомів, наявність психологічних методів лікування, попередня реакція пацієнта на втручання, як він реагував на первинну спробу лікування та втручання медикаментозного чи психотерапевтичного лікування та наявність коморбідних медичних або психіатричних розладів, які можуть повпливати на лікування ПТСР. [31]

Проте значна проблема лікування ПТСР все ж таки постає у тому, що більшість військовослужбовців, котрі знаходяться у зоні бойових дій не мають значної можливості отримати допомогу у попередженні захворювання безпосередньо на місці події, що і призводить до важкості кваліфікованої допомоги на момент

розвитку даного захворювання. Більшість учасників бойових дій потребують комплексної соціально-психологічної реабілітації та соціальної підтримки, що допоможе їм контролювати психоемоційний стан і самостійно знаходити вихід з ПТСР у цивільному житті [34]. Дослідження психоемоційного стану на початку проведення антитерористичної операції є досить невтішними, як зазначають різні дослідники (Ю. Ясенчук та О. Богомолець), частота захворюваності ПТСР у військовослужбовців розвивалась на початку бойових дій швидше та масштабніше ніж у подальшому часі. Ю Ясенчук зазначає, що за інформацією Міністерства охорони здоров'я України, на момент дослідження, психологічної реабілітації потребують 77% учасників АТО. Після початку АТО у 2014-2016 роках система послуг реабілітації та реадптації для учасників бойових дій показала свою неефективність та неспроможність. На це вплинула відсутність достатньої кількості кадрів, неготовність до повноцінного функціонування та належного виконання поставлених цілей. На даний момент, ми не можемо навести статистику захворюваності ПТСР у сьогодні. Від початку повномасштабного вторгнення росії на територію України досить важко проводити дослідження щодо розвитку даного захворювання у військовослужбовців, адже більшість з них не має можливості та/або бажання проходити обстеження на наявність психічних порушень, тому ми можемо спиратись виключно на невеликі територіальні дослідження, які можуть проводитись у відповідних установах для отримання статистичних даних. Ми маємо можливість зазначити, що ПТСР, за дослідженнями вітчизняних науковців, було виявлено в 27.7% учасників АТО. На жаль, нами не було знайдено на сьогоднішній день офіційних даних щодо кількості та відсотковості військовослужбовців, які мають діагноз ПТСР, який був поставлений вже під час повномасштабного вторгнення, адже створення даного дослідження в умовах сьогодні є банально неможливим. Ми можемо зазначити лише те, що за дослідженнями «National Center for PTSD» у 2021 році, незважаючи на інтенсивність бойових дій, відсоток страждаючих на ПТСР військовослужбовців становить від 11% до 20%. Детальні дослідження захворювання ПТСР в

українських військовослужбовців можливі будуть лише після завершення військових дій на території України.

## **1.2 Роль адаптації військовослужбовців в цивільному та військовому житті**

Адаптація військовослужбовців відіграє значну роль не тільки під час проходження військової служби, але й у поверненні до цивільного життя. Процес адаптації військових має деяку відмінність від звичайного для нас процесу психологічної адаптації у повсякденному житті пересічної людини. Головна різниця полягає у тому, що умови, в яких перебувають військовослужбовці під час служби, особливо під час бойових дій, характеризуються високим рівнем стресогенності. Адаптація військовослужбовців до умов бойових дій зазвичай триває приблизно 20-25 діб. Протягом цього часу вони зазвичай досягають піка своїх морально-психологічних можливостей. Проте, після 30-40 діб вони можуть досить швидко відчутти стрімке зниження своїх морально-психологічних можливостей через значне виснаження фізичних та психологічних ресурсів, спричинене постійним перебуванням у стресових умовах бойових дій. Варто також зазначити, що адаптація може відігравати досить позитивну роль у проходженні служби, це може бути підвищення професійних навичок, набування нових знань та вмінь військовослужбовців, формування нових цінностей та розставлення нових пріоритетів, зміна соціального статусу у вищий рівень та визнання досягнень перед суспільством та державою. [23] Після початку Антитерористичної операції, а особливо після початку повномасштабного вторгнення, цивільне населення почало ледь не ідеалізувати військовослужбовців, котрі боронять Україну та життя цивільних ціною власного життя. Ми можемо бачити на сьогодні, що військові це не просто рід діяльності, а й вища соціальна ієрархія над цивільним населенням. Військовослужбовці сьогодні стають на рівень вище, але не через власні бажання чи міркування, такими їх вбачає народ України. Проте ми дещо забуваємо про важливість збереження психологічного стану захисників, та можемо ідеалізувати те, що самі військовослужбовці можуть ненавидіти. І тому треба розібратись в позитивних та негативних аспектах адаптації, як на полі бою, так і в цивільному житті.

Також вагоме значення в адаптації новобранців у військовому житті відіграє ні що інше, як політичні погляди. Закордонні дослідження показали, що більшою мірою військовослужбовці притримуються “правих поглядів”, військовослужбовці орієнтовані більш націоналістично та будуть віддавати перевагу на виборах військово-орієнтованій політиці. Даний рух у напрямку консервативних позицій може пояснюватися тим, що особи з право-орієнтованими поглядами частіше вступають до збройних сил, навіть у випадку строкової служби, а також під впливом більш досвідчених командирів та діючих офіцерів, які зазвичай дотримуються більш авторитарних поглядів, підтримують патріотизм і, таким чином, впливають на політичні уявлення солдатів, котрі тільки вступають на військову службу. [40]

Адаптація військовослужбовців у цивільному житті може мати чимало труднощів на шляху до повноцінного повернення військовослужбовця, на це може впливати зміна світобачення та переоцінка орієнтирів на життя, після стресового середовища, де особа зазнавала постійного стресора, також характерні труднощі можуть бути викликані фізичними та/або психологічними травмами. Проте також можуть виникати і позитивні аспекти адаптації, а саме зникнення постійного стресора, загальне позитивне сприйняття особи, що вона більше не знаходиться у потенційно небезпечному середовищі, покращеному фізичному та психологічному стані (у випадку, якщо немає фізичних або психологічних захворювань спричинених проходженням військової служби). За Т. М. Яблонською та Н. М. Демицькою “Ретельне вивчення цього процесу пов’язане ще й з необхідністю вирішення проблем ставлення суспільства до учасників бойових дій; вивчення ролі соціального оточення в процесі реабілітації; дослідження впливу на цих осіб соціально-правових норм регулювання їхньої поведінки в суспільстві.” [37]

Процес адаптації це трансформація як індивідуальної особистості військовослужбовця, так і його цивільного оточення, що формує міжособистісний адаптаційний соціально-психологічний простір. Одним з

найважливіших аспектів соціально-психологічної адаптації, на який слід звернути увагу, є взаємини військовослужбовців з членами своєї сім'ї, оточенням і друзями після повернення до цивільного життя. За дослідженням Яблонської та Демицької, у якому взяли участь 110 військовослужбовців, було виокремлено, що 90% опитаних мали середній рівень самоактуалізації. Ця інформація дає нам зрозуміти, що для опитаних осіб є мотиваційним фактором в адаптації є реалізація та розвиток власних можливостей. Даний показник є наслідком усіх адаптаційних тенденцій особистості під час переходу до мирного життя. Саме пошук і реалізація персональних ресурсів дозволить військовослужбовцю зрозуміти сутність свого існування поза воєнним контекстом, знаходячись у відповідних професійних, суспільних та сімейних ролях, що відповідають її справжній природі, внутрішнім намірам та прагненням. [37]

В українських дослідженнях, як було зазначено вище, адаптація у цивільне життя являє собою перекваліфікацію та зміну роду діяльності після служби, у той час як у зарубіжних дослідженнях все ж таки віддається перевага адаптації у контексті фізичних, психологічних та соціальних змін. Так само зарубіжні дослідники акцентують увагу на аналізі культурного оточення та культурних аспектів соціальної адаптації військовослужбовців. [27; 64] Зважаючи на дослідження варто перекваліфікувати увагу науковців та політичних діячів на вдосконалення інших аспектів соціалізації, адже перекваліфікація є недостатньою для створення сприятливого середовища для людини, яка має проблеми із соціальними та психологічними аспектами, які не дають можливості нормальної та стабільної життєдіяльності після завершення військової кар'єри. На жаль, ми все ще маємо проблеми із розумінням психологічного стану окремої людини та думаємо масово та не маємо системного підходу до охорони психологічного здоров'я.

Розглядаючи роль адаптації військовослужбовців у цивільному житті варто також звернути увагу на ухвалення Кабінетом Міністрів України про схвалення концепції “Державної цільової програми соціальної і професійної

адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року”, яка вбачала в собі адаптацію військовослужбовців та членів їх сімей та включала такі основні складові: психологічну, правову та професійну. Дана концепція, на нашу думку, є не обмеженою у загальному розумінні соціальної адаптації, проте вона має вагоме значення, щодо розвитку соціальної адаптації військовослужбовців у цивільному житті. Послуги, які спрямовані на покращення соціальної адаптації є недооціненими у порівнянні з іншими країнами, які є більш провідними у розв’язанні даного питання. На це повпливав історичний та культурний контекст, адже Україна досі переживає процес трансформації від радянської спадщини, що залишила централізовану модель управління і менш розвинуті індивідуальні системи соціальної підтримки в порівнянні із західними державами. Цей перехід був важким, зокрема, через труднощі в створенні ефективних структур громадянського суспільства, здатних підтримувати ветеранів. Також однією із вагомих причин недосконалості розвитку соціального напрямлення є нагальність проблем та їх вирішення. Наразі війна в Україні все ще триває та саме через це зміщено пріоритети у більш нагальні військові потреби, але не в сторону довгострокових програм соціальної адаптації. Фокусування на виживанні та стійкості не надає важливості саме соціальної адаптації вже для ветеранів.

Неможливо не зазначити, що психологічна адаптація також є недостатньо оцінена в Україні, якщо порівнювати з іншими країнами, які мали вагомі внески у дослідження даного питання. Основними факторами цього є пріоритет нагальності за умов активного конфлікту, якого немає на територіях інших країн, обмеженість ресурсів (як фінансових, так і людських), яка створює проблеми у наданні комплексної психологічної підтримки. Проте, варто також зазначити, що розвиток соціально-психологічної адаптації стає одним із основних напрямків у контексті війни, адже наразі дане питання є нагальним та вирішення його потребує негайного розвитку. Важко створювати сприятливі умови під час

воєнного стану, проте без вирішення цього питання соціальне життя в Україні після завершення бойових дій буде неможливим.

### **1.3 Порівняльний аналіз соціально-психологічної адаптації військовослужбовців різних країн світу.**

На сьогоднішній день, коли в Україні відбуваються активні бойові дії на декількох напрямках, психологи мають на меті адаптувати військовослужбовців так, щоб пряме зіткнення із супротивником не мало повпливати на стан українського військовослужбовця у різних умовах військової служби. Адже вдала адаптація військового може повпливати на успішність військової діяльності, психічний стан особистості, що призводить до адекватної поведінки, внутрішній психологічний комфорт, оптимальну взаємодію з навколишнім середовищем і всю систему соціальних зв'язків особистості в умовах служби. [20; 50] Тому якісна адаптація особистості до умов військової служби є ключем до успішного її проходження.

Психологічна адаптація військовослужбовця це в першу чергу про нові виклики, коли відбувається конфлікт між старими звичками та установками у протизага новим обставинам, які змінюють життя. Швидкість адаптації буде також залежати та від психологічної суверенності, ця ознака допомагає нам відчувати впевненість, безпеку та довіру до світу, а також надає відчуття незалежності. Загалом це і є сутність соціально-психологічної адаптації. [13]

Одним із найважливіших факторів в успішній адаптації військового у проходженні служби є його особистість в цілому, тобто його характер, темперамент, ставлення до поставлених цілей та бажання. Якщо особа мала на меті та була готова до проходження військової служби, то її адаптація буде проходити краще ніж у невмотивованого солдата. Водночас, якщо ці риси будуть полярними, то відповідно мотивація буде знижена та адаптація буде проходити важче ніж у морально готової людини. Рівень мотивації є найвагомим механізмом керуванням поведінки людини. Фактори що спричиняють негативний вплив на адаптацію можна поділити на індивідуально-психологічні та зовнішні. До індивідуально-психологічних можна віднести: стать (наукові дослідження показали, що чоловіки-військовослужбовці краще адаптуються до умов бойових дій, ніж жінки), особливості виховання та сімейний стан, відірваність від рідних (втрата близьких, віддаленість від рідного дому, недостатня інформація про родичів та перериваний зв'язок шкодять психічному стану військових та перешкоджають їх адаптації) та відчуття власної неповноцінності (може бути спричинена психологічними або фізичними травмами). До зовнішніх факторів можна віднести: кризи та кризові явища, специфіка проходження служби. [21] В адаптації військовослужбовців у проходженні військової служби можна виокремити *первинну* та *вторинну* адаптацію. Первинна адаптація - це зміна звичного способу життя (зміна режиму, фізичних навантажень, харчування), що призводить до змін стереотипів та звичок поведінки. Вторинна адаптація - це ознайомлення (обов'язки, нові знайомства, вимоги до індивіда). [13].

Також на прикладі закордонних армій, можна побачити, що були здійснені зняття психологічної напруги особового складу за допомогою надання військовослужбовцям можливості отримати відчуття цивільного життя за допомогою організованих польових кафе, магазинів з нормальними продуктами та напоями, сигаретами та іншими товарами, які використовуються у цивільному житті, також проведення культурних заходів та тому подібне. Завдяки практиці реадаптаційної роботи у таких арміях як американської, французької та німецької, було відзначено позитивну динаміку на поліпшені психічного стану військових, за допомогою надання їм можливості зателефонувати рідним, надіслати їм листа додому та зробити фото з побратимами. Тому тут можна зробити висновок, що для поліпшення морального стану та підняття бойового духу варто надати певних зустрічних кроків та це допоможе бійцям зберігати мотивацію. [32]

Спираючись на досягнення соціально-психологічної адаптації США, Ізраїлю та Хорватії, було підтверджено ефективність створення спеціалізованих центрів реабілітації для ветеранів війни, зокрема центрів, спрямованих на подолання наслідків психологічних травм. Особливу увагу заслуговує досвід співпраці Ізраїльської асоціації травми та Ізраїльського об'єднання професійних громадських організацій. Ця співпраця дозволила створити національну мережу центрів, які забезпечують стресостійкість населення та надають системну психосоціальну підтримку особам, що потребують невідкладної психологічної допомоги, а також послуги психотерапії та психологічної реабілітації. [1] Для сьогодення України є критично важливим аби схожі центри набували масового поширення на території нашої держави. Адже на сьогоднішній день, ми розуміємо, яка кількість ветеранів повернеться додому після завершення війни та, на жаль, відсотковість 15%-20% з ознаками психологічних захворювань це досить вагома частка українського населення, яка зазнає важких психологічних труднощів. І тому для продовження розвитку української національності необхідно зробити все можливе, щоб інтеграція військовослужбовців

повернених із зони бойових дій відбувалась кваліфіковано та масштабно не тільки у великих містах, але й в інших регіонах.

Для порівняння можемо звернути увагу на соціальну-психологічну адаптацію у США та Великій Британії. Збройні сили США та Великої Британії розробили комплексні служби психічного здоров'я, спрямовані на розв'язання проблем з психічним здоров'ям підлеглих, такі як посттравматичний стресовий розлад і тривога. Ці послуги включають консультування, терапію та програми підтримки, які допомагають персоналу ефективно керувати своїм психічним здоров'ям. Дослідження показують, що структурна підтримка психічного здоров'я значно знижує частоту виникнення проблем із психічним здоров'ям після появи стресору (Друз О., 2024). Програми підготовки перед початком проходження військової служби в обох країнах зосереджені на розвитку стійкості та стратегіях подолання, щоб підготувати військовослужбовців до стресів, які будуть виникати в умовах бойових дій і повернення до цивільного життя. Дослідження показують, що така підготовка може пом'якшити несприятливі психологічні наслідки і поліпшити загальне самопочуття (Локян А., 2025). Однак, важливо також відзначити можливість попередження та виявлення на початкових проявах психологічних травм, які відбуваються у зоні бойових дій. У Великій Британії було створено програму TRiM (Trauma Risk Management) для раннього виявлення психотравм серед військових, дана програма створена для навчання керівництва, щоб вони могли оцінювати психоемоційний стан підлеглих. Також дуже важливу програму для військовослужбовців має Канада. Operational Stress Injury Social Support (OSISS) була основна на концепції Operational Stress Injury (OSI) Стефана Грен'є та має на меті забезпечення підтримки військових, їх родин та ветеранів, які отримали травми під час служби. Характерна особливість даної програми полягає у тому, що підтримка на надання психологічної допомоги відбувається за допомогою підходу "рівний-рівному". За допомогою даного підходу відбувається покращене сприйняття, що військового розуміють та таким чином будується

високий рівень довіри. Ця новітня модель також набуває популярності в Австралії, США та Великій Британії.

У Збройних силах Великої Британії діють програми, які допомагають приблизно 20000 військовослужбовців щорічно адаптуватися до цивільного життя, задовольняючи як соціальні, так і психологічні потреби. Такі ініціативи спрямовані на покращення сприйняття реінтеграції та допомагають відновленню зв'язку військовослужбовців з сім'єю та соціальним колом. Сюди включені семінари, громадські заходи та різні групи підтримки (Defence Analytical Services and Advice, 2011). У Великій Британії була створена державна служба Veterans UK, за допомогою якої ветерани та їх родини отримують безкоштовну допомогу, завдяки даному проєкту можна отримувати соціальні послуги та допомогу під час повернення до цивільного життя. Також у Великій Британії є благодійна організація Combat Stress, що надає допомогу з психологічними проблемами, які пов'язані із проходженням військової служби.

Варто відзначити комплексні програми США для військових та їх родин такі як: VA Benefits Briefings, Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2) та Transition Assistance Program. Кожна з цих програм є доступною для всіх ветеранів. Програма TAP (Transition Assistance Program) є загальнодоступною програмою, яка надає навчання та інформує про права, пільги та ресурси для отримання медичних, освітніх послуг та допомагає у пошуку роботи для ветеранів. TAP поділяється на інформаційні ресурси (Pre-Separation Counseling), тренінг (Department of Labor Employment Workshop), індивідуальне консультування (Individualized Initial Counseling) та завершується етапом з інтеграції у цивільне життя (Capstone), також має програму VA Benefits Briefings. Дана програма надає психологічну підтримку для ветеранів. Програма Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2) має спрямування на зміцнення стійкості та ефективності військовослужбовців та їх сімей, її реалізація відбувається завдяки практичних тренінгів та засобів особистісного розвитку, що дають можливість військовослужбовцям та їх родинам ефективніше долати

труднощі та адаптовуватись до стресових ситуацій, досягаючи при цьому особистісного та кар'єрного зросту.

Для успішної адаптації учасників бойових дій до цивільного життя потрібно активно використовувати їх внутрішні ресурси, допомагати їм розвиватися професійно, розширювати знання та погляди, вирішувати життєві проблеми та брати активну участь у суспільному житті. Також є необхідність розвитку наукової бази з питань соціально-психологічної адаптації, створення спеціалізованих програм та фондів, включаючи участь в цьому вчених з України та з усього світу. Зважаючи на те, що в Україні все ще на законодавчому рівні соціально-психологічна адаптація вбачається більше як соціальна та професійна адаптація, а не інтеграція військовослужбовців, котрі зазнали фізичних та психологічних травм та їм необхідна допомога у соціалізації та наданні кваліфікованої допомоги, ми можемо лише припускати, що на сьогоднішній день повернення ветеранів буде проходити не за позитивною динамікою, на жаль. Проте наша ціль на найближчий час, поки йдуть бойові дії, зробити нашу соціальну галузь у військовій сфері покращеною та мобільною.

## Висновок до першого розділу

Від початку повномасштабного вторгнення Україна зіткнулась не тільки з проблемами, які включають в себе виборювання незалежності та суверенності держави та її кордонів, але й з проблемами соціального рівня, які є важливими. Насамперед це забезпечення соціально-психологічного комфорту громадян України. Процес адаптації у загальній психології може розглядатись за допомогою двох аспектів: біологічний та психологічний. У нашому дослідженні необхідно зазначити, що в адаптації саме військовослужбовців важливу роль відіграють також інші аспекти, а саме соціальний аспект та професійний аспект адаптації.

Наша робота намагається розв'язати проблеми адаптації військовослужбовців Збройних Сил України, які виникли через нестачу та відсутність служб психологічної допомоги та реабілітаційних центрів для військовослужбовців. Дана проблема з'явилась через недосконалість закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей».

Процеси соціально-психологічної адаптації, що застосовуються у військових системах США та Великої Британії, містять хороші приклади для України, які допомогли б нам вдосконалити нашу систему допомоги для військовослужбовців. Переїнявши подібні механізми, які наголошують на підтримці психічного здоров'я, тренінгах життєстійкості, соціальній реінтеграції, сімейній динаміці, Україна може покращити адаптацію своїх військовослужбовців, що в кінцевому підсумку принесе користь їхньому переходу до цивільного життя та надасть стресостійкості на полі бою.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 2. 1 Методологія, методи та організація дослідження

Для проведення дослідження нами було обрано емпіричний метод. Даний підхід базується на спостереженні і в подальшому дослідженні питання. Було проведено опитування та завдяки його результатами, ми створимо нові (додаткові) рекомендації для військових психологів, які зможуть допомогти швидше інтегрувати військовослужбовців як у цивільному так і воєнному житті. Також ми зможемо виокремити основні труднощі, з якими зустрічаються військові у сьогоденні. У даній роботі було використано: спостереження, індукція та оцінка. (інформацію про даний метод було взято з підручника (Білуха М. Т. Методологія наукових досліджень: Підручник. — К.: АБУ, 2002. — 480 с.)

Дослідження було проведено у місті Києві, термін грудень 2023 року – квітень 2024 року. Опитані були військовослужбовці, котрі: а) проходять службу (у той час, коли було проведено опитування); б) звільнені у запас; в) списані за станом здоров'я. Методом проведення дослідження було обрано інтерв'ю. Інтерв'ю було проведено очно та дистанційно за допомогою месенджерів (FaceTime, Telegram, Zoom).

Для проведення нашого дослідження було виокремлено чотири етапи: підготовчий, констатувальний, формувальний та узагальнювальний.

Перший етап - підготовчий відбувався з травня до вересня 2023 року. На цьому етапі було опрацьовано дослідження як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників даного питання. Також за власною ініціативою, для більш детального та глибшого розуміння, було відвідано шпиталь, де відбулось знайомство з військовослужбовцями, котрі в подальшому також прийняли участь в опитуванні.

Другий етап - констатувальний, відбувся протягом вересня - грудня 2023 року. На даному етапі було обрано метод дослідження, а саме індивідуальне

інтерв'ю, визначено учасників та отримання від них згоди на проведення опитування, а також створення опитувальника, за яким були проведені інтерв'ю.

Третій етап - формувальний, відбувся з березня по квітень 2024 року. Під час даного етапу було проведено інтерв'ю з респондентами - військовослужбовцями. Під час проведення інтерв'ю було отримано інформацію: персональні дані, їхні почуття, переживання, ставлення до соціуму. Також на цьому етапі відбувся аналіз зібраних даних.

Четвертий етап - узагальнюючий, який відбувся протягом квітня - травня 2024 року. Було здійснено повний аналіз отриманих даних. На основі зібраних даних було створено загальні рекомендації військовим психологам для контролю та супроводу військовослужбовців у цивільному житті та у зоні бойових дій.

Для дослідження питання соціально-психологічної адаптації військовослужбовців було обрано якісний метод дослідження, а саме інтерв'ю. Для отримання інформації проведеного інтерв'ю було розроблено 20 питань. Даний перелік питань було розроблено таким чином, щоб можна було отримати максимально детальний аналіз внутрішнього стану військовослужбовців. Саме тому було обрано респондентів, котрі не тільки наразі списані та не проходять військову службу, але й військових, котрі на момент проведення інтерв'ю були у лавах Збройних Сил. Перелік питань був підібраний таким чином, щоб можна було виокремити як можна більше інформації стосовно соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. Даний тип інтерв'ю (напівструктурне) дає можливість глибше та детальніше аналізувати дане питання.

У даному переліку питань респонденти мали змогу описати власні переживання, були підняті питання соціалізації, психологічного стану та які могли/можуть бути також психологічні виклики під час повернення у цивільне життя. Аналіз даних питань має важливе значення для нашого дослідження, оскільки відображається різноманітність психо-емоційних станів, реакції та

соціалізації окремих індивідів, що дає можливість розгляду нашої теми на прикладах різних випадків.

Для проведення дослідження були долучені: військовослужбовці, котрі проходять військову службу (на момент проведення інтерв'ю), військові списані у резерв та за станом здоров'я.

*Таблиця 2.1 Характеристика респондентів*

№	Вік	Стать	Активність
1.	50	чол	Списаний
2.	23	чол	Активний
3.	23	чол	Активний
4.	22	чол	Активний
5.	57	чол	Активний
6.	53	чол	Активний
7.	34	чол	Списаний

Під час проведення дослідження було обговорено, що респонденти, за власним бажанням, можуть зберегти власну конфіденційність, для цього було вжито всі відповідні заходи. Кожний учасник інтерв'ю був ознайомлений з інформацією щодо проведення та мети даного інтерв'ю, також всі були проінформовані, що всі персональні дані, зібрані під час нього, будуть залишатися конфіденційними. Опрацювання та збереження всіх даних було виключно анонімно, без зазначень особистих ідентифікуючих даних.

Під час проведення індивідуальних очних інтерв'ю було здійснено запис на диктофон, за згодою учасників, для достовірності та точності переданої інформації. Під час проведення онлайн-інтерв'ю за допомогою месенджерів було зроблено запис зустрічі або також запис на диктофон. Усі учасники надали згоду на даний запис інформації.

Варто зазначити, що було дотримано також загальноприйнятих етичних засад проведення інтерв'ю. Під час проведення інтерв'ю було вжито необхідні засади щодо мінімізації ризиків для учасників, наші розроблені питання були

створені так, щоб можна було уникати запитань, які так чи інакше можуть вплинути на комфорт учасника та не спричиняти стресової ситуації чи/або дискомфорту. Відповідно до вищезазначеного, варто додати, що всі учасники інтерв'ю були попереджені, що у разі неможливості чи небажання надавати відповідь на питання - відповідь може бути не надана. Усі інтерв'ю були проведені у сприятливій та дружній атмосфері без упередженого ставлення чи тиску на учасників з повагою до кожного.

## **2.2 Аналіз показників соціально-психологічної адаптації військовослужбовців**

Щодня військовослужбовці зустрічаються із труднощами на кожному кроці та мають психологічні проблеми, про які не говорять на загал. Для кращого розуміння особливостей адаптації військовослужбовців до службового та мирного життя було здійснено серію глибоких інтерв'ю з учасниками бойових дій. У цьому розділі подано узагальнені висновки з отриманих розповідей, які висвітлюють основні виклики та підтримувальні чинники у процесі переходу до військового та цивільного середовища. Ці свідчення дозволяють поглянути на проблему з особистісної перспективи, надаючи дослідженню емоційного та практичного виміру. Також у даному розділі ми отримаємо інформацію відповідно результатів опитування з тестів Combat Exposure Scale (CES) та опитувальника бойового стресу за Блінова О. А.

Наше інтерв'ю було поділене на три блоки. Перший блок відповідав за питання спрямовані на розуміння адаптації та її досвіду під час проходження служби. Другий блок відповідав на питання про підтримку та допомогу військовослужбовців. Третій блок давав нам зрозуміти, як відбувався процес переходу від бойових умов до цивільного життя.

Завдяки першому блоку, який мав назву: “Досвід служби та адаптація в умовах війни” ми змогли зрозуміти, з якими проблемами стикались наші респонденти під час адаптації на початку військової служби. Адаптація до бойових умов на початку служби відбувалась по-різному, 6 з 7 респондентів вступили до лав Збройних Сил України на початку повномасштабного вторгнення, 1 з 6 респондентів вже брав участь у бойових діях в АТО з 2014 року. Стосовно адаптації відповіді були різними, проте через те, що кожний з військовослужбовців прийняв рішення добровільно, то на їхню думку адаптація відбулась швидко та ефективно.

*“Я прийшов в армію десь 26 лютого 2022 року, до цього я сидів із дружиною, мамою та донькою в укритті. Коли недалеко від дому прилетіло, я зрозумів, що більше сидіти не варіант. Складно було їхати, бо ці сльози, істерики та вмовляння нагнітали мене, але іншого вибору я просто не бачив. Коли я приїхав у штаб роботи було куча. Ми з кумом не спали по двоє-троє суток, а потім по 5 годин. Чи взагалі міг тут бути час на якусь адаптацію? Думаю ні... А потім виїзд перший, за ним другий і вже наче і все життя так жив.”*

(Респондент

1)

*“Я прийняв рішення 24 числа, що я піду служити. Я не думав тоді про те, як саме це має відбуватись, але розумів, що я повинен це зробити. Напевно мені полегшило адаптацію те, що я був зі своїми друзями, ми домовились і всі разом пішли у ТЦК, нас там разом і відправили спочатку на коротке навчання, а потім ми вже поїхали на перші виїзди. Насправді, у мене не було часу думати за свої якість переживання. Була поставлена ціль і я до неї йшов.”* (Респондент 3)

*“Коли почалась повномасштабка у мене було на меті тільки те, що треба йти. Я вже був підготовлений, бо проходив навчання влітку 2021 року і я думав тільки про те, щоб почати як можна швидше. Коли ми приїхали на перше навчання, я взагалі не висипався і валився з ніг, може тому я навіть не відчув якихось хвилювань чи внутрішніх переживань. Я просто розумів, що це треба і все, а далі вже як по накатаній прямо до сьогодні.”* (Респондент 2)

*“Я пішов в армію в 2014 році, тоді війна була зовсім інша. Вже не згадаю як було тоді, бо ми багато пережили за ті роки, але потім я списався. Коли 24 лютого я прокинувся від вибухів, я зрозумів, що час повертатись. Я був вже готовий до цього і швидко зібрався і поїхав, ми з другом одразу поїхали в ТЦК, після нам дали зброю і ми вже готові поїхали далі на лінію фронту. А там як то кажуть вже не до оцих ваших переживань там головне вижити. От і вся моя адаптація.”* (Респондент 5)

Переходячи до сприйняття нового статусу та емоційного впливу, варто зазначити, що респонденти досить по-різному відгукувались про власні емоційні переживання, хтось намагався жартувати та несерйозно давати відповіді на питання. Наприклад, на питання: “Що було найскладнішим у психологічному плані під час перших бойових завдань?” Респондент 1 відповів, що найскладнішим було спілкуватись із дружиною телефоном, ховаючись від гучних звуків, щоб вона не дізналась, що він на бойових позиціях, а не в штабі. Респондент 3 на це питання відповів “Та що, стрьомно було не забараниться, а все інше то таке”. Жарт як форма ухиляння від відповіді це захисний механізм, яким військові прикриваються, щоб не надавати відповідь на складне питання, яке змушує їх повернутись та повторно прожити той чи інший випадок, який з ними міг трапитись та мав травмуючий ефект. Варто також зазначити, що відповіді про фізіологічні проблеми, не мали такого жартівливого характеру, як питання стосовно психологічних проблем. На запитання: “Чи були у вас проблеми зі сном, тривожністю, відчуттям провини, емоційним вигоранням?” всі учасники опитування відповіли, що стикались із проблемами зі сном. Також всі

опитувані відповіли, що відчуття провини було у кожного і всі вони відчували провину стосовно своїх рідних, через те, що не могли сказати, де вони знаходяться та чи мають вони поранення. *“Якби після служби я не опинився в лікарні, я б ні за що не сказав своїй сім’ї, що лежав у госпіталі 2 тижні та мав контузії. Нащо їм це знати та хвилюватись за мене. Але потім довелось вже зізнатись.”* (Респондент 1)

Останнім питанням першого блоку було питання про спілкування з побратимами, їхній вплив та підтримку в середині колективу. Побратими — це бойові товариші, що разом проходять службу, воюють пліч-о-пліч, підтримують один одного у складних ситуаціях і мають глибокий рівень довіри та взаємної поваги. Кожний респондент зазначив, що побратими заміняють сім’ю на лінії фронту та стають один для одного підтримкою та опорою. Кожний з них чомусь навчає та наставляє.

*“Я знайшов розуміння там, де не міг знайти вдома. Ми не просто одна команда, ми сім’я по нашому духу і принципах. Це хіба що єдиний плюс у цій війні. Бо так би я не думаю, що подружився б з тіпом якому 20 і у нього немає дітей.”* (Респондент 6)

Інтерв’ю з респондентами надало нам більш персоналізованого та глибинного розуміння з проблемами, з якими вони стикаються під час проходження служби та повернення в цивільне життя. Завдяки відповідям військовослужбовців ми змогли визначити, що психологічна допомога, яка надається військовослужбовцям є не пріоритетним компонентом адаптації у лавах Збройних Сил України.

У другому блоці “Підтримка та допомога” ми змогли визначити досвід та адаптацію на службі та у цивільному житті. Спілкування з військовослужбовцями надало нам загального розуміння стосовно психологічного досвіду респондентів. Насамперед варто визначити, що більшість, а саме 4 респондентів з 7 не мали взагалі досвіду спілкуванні із

військовими психологами під час проходження служби, проте дана функція була їм надана та вони були проінформовані у можливості комунікації та допомоги від військових психологів. Проте також були респонденти, котрі отримували допомогу від психологів під час проходження служби:

*“Коли ми почали проходити БЗВП, я зрозумів, що не розумію, як буде відбуватись моє життя далі і в моменті запанікував. Я звернувся до свого комбата з проханням поговорити з психологом і він направив мене до нього (психолога). У нас було декілька зустрічей і я трохи заспокоївся та мені стало легше, через деякий я взагалі зрозумів, що мені комфортно поговорити з кимось і ми почали ще говорити про особисті теми, які були для мене важливими. Потім я пішов на бойові завдання і ми вже з ним більше не говорили.”*  
(Респондент 4)

*“Я отримав поранення в 22 році і лежав у лікарні, в якийсь момент я зрозумів що починаю заганятись і рішив поговорити з психологом, який був у госпіталі. Я взагалі не сильно люблю оце з кимось так поговорити, але тіп був нормальний і ми поладили. Не сказати, що я прислухався до всього що мені радили, але нормально. Через якийсь час мене попустило.”* (Респондент 7)

Респондент 2 виявився військовим психологом, тому йому було поставлено також питання стосовно того, чи отримував він звернення від своїх побратимів:

*“Те що я став військовим психологом по освіті не означає, що я хочу, щоб мене лікували, я сам норм справляюсь і до психологів інших не хожу. До мене пацани приходили, ми з ними могли поговорити по душам, але щоб прям консультації їм надавати то ні, такого у нас не було. Вони казали, що не треба їм давати проповіді, я такий же як і вони і ми все однаково проживаємо і допомоги вони не просять. Якби хоч хтось захотів поговорити, я б із радістю, але так похвастатись не можу.”* (Респондент 2)

Інші респонденти не сприймали психологів взагалі, наприклад, респондент 5 розповів, що він відвертався, коли заходив психолог, щоб поговорити, через те, що за його словами, йому це було непотрібно. Інші респонденти відповіли, що звернень у них не було. Варто зазначити, що під час спілкування було зрозуміло, що респонденти не вважають психологічні проблеми важливими та уникають прояву психологічної слабкості, ймовірно через вплив військової культури, де переважають уявлення про необхідність бути сильним і стриманим. Також зазначимо, що будь-які питання спрямовані на виявлення та проявленнь емоцій та переживань викликають у респондентів більше негативні або нейтральні емоції ніж дозволяють нам детальніше зрозуміти їх психологічний стан під час проведення інтерв'ю.

У другому блоці ми мали також питання стосовно форм підтримки, які були значущими для опитуваних респондентів. Нами було запропоновано такі форми підтримки, як емоційна, психологічна, соціальна, матеріальна, правова, духовна та інформаційна. Наші респонденти виокремили значущими формами підтримки першочергово це інформаційна та соціальна. Для військовослужбовців першочергова та найголовніша підтримка є інформаційною, яка дозволяє їм закривати збори на обладнання бойових частин, що надає їм можливість безперебійної та ефективної роботи на полі бою та в тилу. Не менш важливою також є підтримка соціальна. Коли їх розуміють їхні сім'ї та друзі.

У третьому блоці “Перехід між умовами служби або до цивільного життя” ми змогли дізнатись від наших респондентів як проходив період відновлення між ротаціями або після завершення служби, чи були труднощі після повернення у військовослужбовців з їх оточенням або соціумом, у якому вони знаходились перед початком бойової служби. Можна виокремити декілька основних коментарів, які надають нам більш широкого розуміння, що відчувають та проживають військовослужбовці під час повернення у цивільне життя.

*“Під час служби я сильно вигораю від спілкування з людьми, мені стає важче їх виносити і мені легше знаходитись десь подалі. Кожну свою відпустку я люблю проводити зі своєю дружиною. Ми орендуємо будиночок десь в Карпатах і їдемо туди на всю мою відпустку. Після служби я навіть не хочу бачити друзів або родину. Максимум 1-2 вечори і все, інший час мені комфортно проводити тільки з дружиною, дивитись якийсь фільм або почитати разом книжку. Цього мені буде достатньо для відновлення.”* (Респондент 4)

*“Коли довелось списатись зі служби, я одразу ж повернувся до своєї сім'ї. Перший час ми добре проводили час, бо дуже довго знаходились далеко один від одного, але потім стало трохи важче, бо вони не завжди мене розуміли. Повернутись назад я вже не зможу за станом здоров'я, але іноді я про це думаю.”* (Респондент 1)

*“Я списався після поранення і на деякий час взагалі не хотів ні з ким спілкуватись. Мені було комфортно сидіти вдома наодинці і так було напевно десь місяця два. Потім почав зустрічатись з сім'єю та друзями і стало простіше трохи. Зараз вже повністю оправився і думаю, що час повертатись назад. Всі друзі та рідні відмовляють мене, але я не зовсім знаю як залишатись тут (у цивільному житті), а не бути там рядом з побратимами. Так що навіть і не знаю чи зміг я адаптуватись до цього цивільного життя, чи все ж таки мені треба бути там.”* (Респондент 7)

У завершальній частині нашого інтерв'ю, ми поцікавились у респондентів, як можна було б змінити або покращити психологічну підтримку у Збройних силах України. Варто зазначити, що 6 з 7 респондентів починали військову кар'єру у перші дні повномасштабного вторгнення та або взагалі не мали підготовки, або мали досить стислу та коротку підготовку. Тому не мали можливості ознайомитись з психологічною підготовкою взагалі. Один респондент увійшов у склад ЗСУ у травні 2023 року та зазначив, що у нього також не було курсів з психологічної підготовки. Через, що більшість (4 з 7) зазначили, що доцільно було б включити в базову загальну військову підготовку обширний курс з

психологічної підготовки та надавати інформаційні ресурси, де можна було б звернутись за допомогою до кваліфікованих спеціалістів.

Тест Combat Exposure Scale (CES) спрямований на оцінку бойового досвіду та рівня стресу, який був пов'язаний з участю у бойових діях. Даний тест був розроблений Національним центром вивчення ПТСР та містить в собі 7 питань та має 4 варіанти відповіді (частоти). Дане опитування було проведене так само серед 7 рецензентів, котрі проходили інтерв'ю. Завдяки цьому тесту ми змогли визначити, що 72%, тобто 5 людей, мають оцінку помірнього бойового впливу та 28%, тобто 2 людини, мають помірно-важкий бойовий вплив. Нижче ми наводимо таблицю з результатами тесту з нашими респондентами (див табл. 2.2).

*Таблиця 2.2 Результати тесту Combat Exposure Scale*

	Пит. 1	Пит. 2	Пит. 3	Пит. 4	Пит. 5	Пит. 6	Пит. 7	Сума
Респ.1	3	2	1	2	4	3	2	17
Респ.2	4	3	3	3	5	4	4	26
Респ.3	4	3	2	2	5	4	3	23
Респ.4	3	2	3	2	4	4	2	20
Респ.5	4	3	4	4	4	4	4	27
Респ.6	5	2	2	2	3	3	1	18
Респ.7	3	2	2	3	4	2	2	18

Зважаючи на результати дослідження варто також зазначити, що вплив бойових дій відбувається у 100% військовослужбовців та залишає за собою відповідний слід у психоемоційному стані, тому чим важчий бойовий вплив, тим важче може проходити адаптація.

Для більш детального розуміння оцінки бойового стресу, ми провели також тестування за опитуванням Блінова О. А.. Це тестування надало нам змоги визначити оцінку стресу у наших респондентів. Дане опитування складається з 24 питань та має 5 відповідей. Ми отримали інформацію про стадії розвитку стресу (стрес низького, середнього чи високого рівня у військовослужбовців). Опитувальник містить також результати 4 субшкал: 1 — на виявлення гострих

стресових розладів; 2 — ресурсний блок; 3 — вплив стрес-факторів, які емоційно впливають; 4 — вплив стрес-факторів які опосередковано емоційно впливають на особистість.

*Таблиця 2.3 Результати Опитувальника бойового стресу Блінова О. А.*

	Субшкала 1	Субшкала 2	Субшкала 3	Субшкала 4	Оцінка стресу
Респ. 1	3.86	2.86	3.4	4	3.5
Респ. 2	3.42	2.71	3	2.8	3
Респ. 3	2.71	2.43	3.8	2.4	2.8
Респ. 4	2.43	2.71	3.8	2.8	2.9
Респ. 5	3.71	2.43	4.4	2.6	3.25
Респ. 6	3	2.29	4.2	3.6	3.16
Респ. 7	3.14	2.57	3.2	3.2	3

За результатами даного дослідження, ми можемо виявити, що всі респонденти мають бойовий стрес. 100% опитаних нами військовослужбовців мають другу стадію стресу, тобто середній рівень. Дана стадія схожа на вигорання. У випадку подальшого виснаження можлива вже третя стадія високого рівня стресу.

## **Висновки до другого розділу**

Звертаючи увагу на проведені нами інтерв'ю, можна зазначити, що навіть з розвернутими питаннями, військовослужбовці не готові розкривати всі внутрішні переживання, які їх хвилюють. Отримані відповіді свідчать про спільні тенденції приховування внутрішніх переживань за жартами або унікаючими відповідями на питання, які стосуються внутрішньо-емоційного

стану. Це, на нашу думку спричинено, наявною культурою стриманості у військовому середовищі, де демонстрація вразливості може сприйматися як слабкість і суперечити уявленням про «ідеального бійця».

Крім того, така поведінка може бути наслідком відсутності довіри до системи психологічної підтримки або попереднього негативного досвіду звернення по допомогу. Загалом, результати інтерв'ю вказують на потребу у створенні безпечного простору для відкритого діалогу про психоемоційний стан військових, а також на важливість підготовки фахівців, які матимуть не лише професійні знання, але й бойовий досвід, здатний сприяти формуванню довіри. На нашу думку, необхідно в першу чергу створити для цього окремий розширений курс під час Базової загальної військової підготовки, аби військовослужбовці на початку могли зрозуміти важливість психологічного стану.

Завдяки проведеним нами опитуванням у вигляді тестів, ми також можемо визначити, що всі респонденти мають ознаки стресу та мають бойову травму. Дані дослідження показують наявність фізичної втоми та психологічних труднощів, які можуть виникнути під час адаптації.

## **РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

### **3.1. Психологічний супровід військовослужбовців**

Оптимізаційні процеси в соціально-психологічній адаптації військовослужбовців є відносно досліджуваним, проте недостатньо практичним явищем у Збройних Силах України. Наша держава все ще займається вдосконаленням правової системи психологічного напрямку спрямованого на військовослужбовців, котрі проходять службу або списані, проте на недостатньо

розвиненому рівні. Для поліпшення розвитку та вдосконалення цього напрямку насамперед необхідно переглянути кадрову політику, яка відповідає за дане направлення. Для цього необхідно проводити покращене навчання для офіцерів-психологів та проводити для них постійні тренінги для покращення роботи та здобування нових навичок. Загалом, на нашу думку, першочергово необхідно внести зміни в кадрову політику підрозділів, а саме збільшення кількості спеціалістів психологів, реабілітологів та включити посади офіцера-психолога у кожний батальйон, не в теорії, а в практиці. Також одним із важливих пунктів є розробка та втілення психологічних методик, засобів та психологічних підготовок для особового складу. Дані методики на розробки можуть допомогти військовослужбовцям у базовому розумінні питань пов'язаних із власним психологічним здоров'ям. Така психологічна підготовка у майбутньому має стати на одному рівні разом з іншими видами бойової підготовки, для покращення соціально-психологічної адаптації на різних етапах проходження служби. Наразі було б доцільно аби психологічна підготовка могла мати у системі сталі місце. Останнім, але не менш важливим можна зазначити також важливість правильного професійного психологічного відбору, підготовки та подальшого супроводу військовослужбовців. Розроблення даних рекомендацій буде спрямоване на медичні сили Збройних Сил України, які можуть впроваджувати дані рекомендації на всіх етапах проходження служби.

Для початку варто виокремити три головні періоди для дослідження покращення психологічного супроводу військовослужбовців. Ми вважаємо, що в першочергово це має бути психологічний супровід перед початком проходження військової служби, безпосередньо під час служби та обов'язковим має бути супровід після завершення служби. Кожний із даних часових проміжків має свої особливості та є дуже важливим у покращенні стану як окремої людини, так і її оточення. Тому нижче ми запропонуємо рекомендації для психологічного супроводу за кожним з етапів.

### **3.1.1 Психологічний супровід військовослужбовців на початку проходження військової служби**

Психологічна підтримка на початку проходження військової служби має вирішальне значення у формуванні сприйняття та стійкості у подальшому проходженні служби. Наша рекомендація на початковому етапі це, в першу чергу, проведення комплексного оцінювання перед вступом на службу та підписанням контракту. Відповідно до нашого опитування, ми бачимо, що при добровільному підписанню контракту, з семи опитаних нами респондентів, жодний з підрозділів не проводив жодної перевірки психоемоційного стану, яка могла допомогти виявити та попередити будь-які психологічні розлади. Обстеження такого роду, може допомогти у формуванні ефективної та цілісної команди та визначити загальну придатність рекрутів до військової служби. У сьогоденних реаліях, ми розуміємо, що нам необхідна кількість, але це не має впливати на якість. Таким чином ми у подальшому стикнемось із великою

проблемою психологічного здоров'я наших Збройних Сил, якщо відбір буде формуватись за принципом кількості, а не якості.

Не менш важливим фактором варто зазначити також створення орієнтаційних програм для рекрутів, вони мають бути спрямовані на психологічний аспект. Усі мобілізовані громадяни, перед направленням до підрозділів постійного складу, обов'язково проходять підготовку в навчальному центрі. У межах цього етапу здійснюється базова загальновійськова підготовка, метою якої є формування базових знань та здобуття практичних навичок, необхідних для виконання завдань у бойових умовах. Відповідно до інформації, яку ми можемо віднайти в офіційних джерелах ЗСУ, базова загальна військова підготовка складає 348 навчальних годин, відповідно до змін від 1 листопада 2024 року та включає в себе лише 12 годин (по 45 хвилин) відведених лише на психологічну підготовку. На жаль, перевірити ефективність та користь від даної підготовки у нашому дослідженні не було можливості, причиною чого слугує відсутність БЗВП (базова загальна військова підготовка) у наших респондентів. Кожний з опитаних нами військовослужбовців вступив до лав Збройних Сил України у перші дні повномасштабного вторгнення і на момент підписання контракту їм, за словами одного з учасників опитування сказали “бери зброю і йди”. Один із респондентів приєднався до складу ЗСУ у 2014 році та брав участь в АТО, він також поділився, що на момент підписання контракту, під час проходження військового вишколу не було проведено жодної психологічної підготовки. Це можна пояснювати нагальністю у залученні цивільних громадян до військової служби через початок вторгнення. Проте навіть за відсутності цих даних, ми можемо визначити, що навіть 12 годин протягом 45 днів не є достатніми для отримання інформації та користі від її використання.

У процесі професійної підготовки новобранців доцільним є впровадження базового тренінгу про психічне здоров'я, що може надати обізнаності щодо питань пов'язаних з ним. Такий тренінг допоможе ознайомити військовослужбовців із базовими поняттями у сфері ментального здоров'я,

типовими проявами психологічних порушень, методами саморегуляції та управління стресом, а також надати інформацію щодо важливості своєчасного звернення по професійну психологічну допомогу. Так само можна до тренінгу долучити семінари копінг-стартегій. Проведення таких семінарів можуть призвести до покращення психологічного здоров'я та продуктивності в умовах стресу, а також навчитись самопомозі за неможливості звернутись у конкретний момент до спеціалістів. Це може надати рекрутам практичні навички для управління стресом і тривогою, підвищуючи їхню психологічну готовність до військових завдань та проблем.

Головною задачею тренінгу або семінару є формування у військовослужбовців базового розуміння природи психічного здоров'я, зниження рівня стигматизації щодо ментальних розладів, а також розвиток проактивного ставлення для підтримки власного психологічного стану. Завдяки даним тренінгам та семінарам можливе зростання кількості звернень за психологічною допомогою та суттєве зменшення упередженого ставлення психічних проблем у колективі, завдяки обізнаності військовослужбовців. Рекомендовано інтегрувати тренінги у структуру початкового військового вишколу як обов'язковий елемент навчального процесу з питань психічного здоров'я.

Теоретична база є цілком доцільною на даному етапі формування адаптації, це може повпливати на розуміння рекрута про соціум та середовище у якому він буде знаходитись надалі, що є важливим моментом адаптації. Адже нерозуміння того, що його очікує викликає додаткові тривоги та страхи.

В Україні психологічна адаптація для новобранців є лише у вигляді теоретичної бази, яку проводять на БЗВП. Проте ми можемо спостерігати, відповідно до нашого опитування, що найчастіше рекрутери не отримують навіть базового теоретичного розуміння у питаннях відносно психологічного здоров'я.

### **3.1.2 Психологічний супровід військовослужбовців під час проходження військової служби**

Психологічна робота з військовими під час бойових умов відповідає за морально-психологічний та психофізичний стан військовослужбовців. Це дає можливість продуктивному виконанню та вирішенню бойових завдань та створює сприятливі умови для членів команди. Для збереження психологічного здоров'я та кращої ефективності особового складу, надання психологічної підтримки та допомоги під час військової служби є одним з основних аспектів, що дозволяють підтримувати продуктивність та комфортне середовище всієї команди, як для окремого члена команди, так і для всіх інших.

У Збройних Силах України завжди має бути військовий психолог, який має бути під час проходження служби. Зазвичай дана посада є в управлінні роти обов'язково. Проте, на жаль, це не завжди відповідає реальності або статус військового психолога є лише документально. Це ми можемо побачити у відповідях наших респондентів, адже кожний з опитаних зазначив, що військового психолога у підрозділі або не було взагалі, або він був лише документально. Відповідно до нашого опитування, військові отримували посаду військового психолога та звання молодшого лейтенанта після проходження військової кафедри під час навчання в університеті на бакалаврській або магістерській програмі. Та належних знань та вмінь, за словами респондентів, немає. Тому доцільно було б ввести обов'язковою умовою в управлінський склад військового психолога, який був би компетентним у даному питанні. Не менш важливим було б аби психолог мав не тільки психологічну освіту, але й військову залежно від роду військ, у якому він працює, наприклад, якщо це бригада армійської авіації, то військовий психолог теж має відлітати певну кількість

годин. Це може поліпшити ставлення до психолога, адже він буде “рівний-рівному” та буде мати повагу серед своїх побратимів. Таким чином військові психологи мали б основне завдання слідкувати за психоемоційним станом військових та регулярно створювати перевірки, які допомагали б визначити та запобігати погіршенню психологічного стану.

Ще однією із рекомендацій можна було б включити команду швидкого кризового реагування, які можуть швидко реагувати на надзвичайні ситуації психічного здоров'я, надаючи негайну підтримку та перенаправляючи до відповідних спеціалістів. Це можна досягти створенням додаткових навчань та тренінгів для вищого військового керівництва. Дана ініціатива може допомогти розпізнавати ознаки психічного розладу на початкових етапах та спрямовувати дії на реагування та розв'язання проблеми, щоб забезпечувати свій особовий склад всім необхідним. Такі системні підходи психологічного супроводу дозволяють виявити на ранніх початках появи психологічних травм, які можуть відбуватись у зоні бойових дій.

Телемедицина – це комплекс дій, технологій та заходів, що застосовуються під час надання медичної допомоги з використанням засобів дистанційного зв'язку для обміну інформацією. [35] Телемедицина стала досить популярною програмою в Україні, яка дозволяє здійснювати допомогу онлайн та телеконсультації у всіх місцях країни. Сьогодні ми маємо досить багато інформаційних ресурсів, які дозволяють нам звернутись за допомогою до психологів та психотерапевтів в Україні. Дані ініціативи, по більшій мірі, для військовослужбовців є безоплатними. Тому ми можемо рекомендувати військовому керівництву надавати детальну інформацію щодо таких ініціатив для можливості військовослужбовців звернутись за допомогою до кваліфікованих спеціалістів у будь-який момент, якщо вони не мають змоги або бажання звертатись до психологів, які є в штабі їхнього підрозділу. Варто зазначити, що в Україні є цілодобові гарячі лінії для психологічної допомоги, куди також можна звернутись у випадку кризової ситуації. Проте загальна

необізнаність військовослужбовців може не давати можливості звернутись за допомогою.

Також не варто забувати про родини військовослужбовців, надання консультативних послуг сім'ям може допомогти у подоланні стресу пов'язаним із проходженням служби члена родини. Комунікаційні стратегії та копінг механізми можуть підготувати сім'ї до випробувань, з якими може стикнутись родина під час проходження служби або після повернення до цивільного життя. Завдяки психологічній допомозі сім'ї, військовослужбовець може відчувати полегшення та спокій, що йому не потрібно переживати додатковий стрес через благополуччя його родини. Також варто зазначити, що після повернення з зони бойових дій, військовослужбовець стикається новою реальністю та йому може бути складно адаптуватись до цивільного життя. Проведення тренінгів може допомогти у покращенні розуміння психоемоційного стану рідної людини та пришвидшити соціально-психологічну адаптацію військовослужбовця. Як зазначали наші респонденти, після повернення зі служби, вони часто стикались з непорозуміннями серед рідних, тому дані тренінги можуть повпливати на покращення розуміння один одного.

### **3.1.3 Психологічний супровід військовослужбовців після завершення проходження військової служби**

Надання комплексної психологічної підтримки військовослужбовцям після завершення військової служби має вирішальне значення для їхнього

успішного повернення до цивільного життя та завершення службового. Держава надає широкий спектр послуг для покращення проходження соціально-психологічної адаптації. Проте варто визначити, що підтримка має бути спрямована на вирішення персоналізованих проблем, з якими військові стикаються після повернення з зони бойових дій. Надання допомоги може бути як індивідуально, так і на загальній основі. Після завершення службової кар'єри, людина втрачає життєві звички та спосіб життя, які були протягом певного періоду. Так само можна зазначити, що змінюється оточення, яке було тривалий час та людина потрапляє у щось нове або забуте старе, що створює додатковий стрес під час повернення. Військовослужбовець може втратити стресори, які були на службі, проте він отримує нові, які супроводжують його у цивільному житті. Як зазначали наші респонденти, що під час служби побратими ставали їхньою родиною та вони підтримували один одного. Зв'язок, який формується між військовослужбовцями створений на основі постійного стресового фактора, який супроводжує їх у зоні бойових дій, у той час, як родина та оточення з цивільного життя можуть не розуміти переживання та труднощі, з якими стикається військовослужбовець під час ротації або звільнення зі служби.

На нашу думку, варто звернути увагу кадрових відділів ЗСУ на створення психологічної підтримки для ветеранів, яка надавала б інформаційні ресурси, які могли б бути загальнодоступними для військовослужбовців не тільки під час проходження служби, але й після завершення військової кар'єри. Індивідуальна терапія може допомогти в адаптації військовослужбовців до цивільного життя та створити індивідуальний план лікування, що буде спрямований на розв'язання конкретних проблем людини таких як ПТСР, тривога, депресія та труднощі в адаптації. Інформування щодо можливості консультацій з терапевтами та психологами, котрі мають досвід з травмами, пов'язаними із військовими діями та проблемами психологічного здоров'я, що пов'язані з цим, можуть покращити соціально-психологічну адаптацію. Не менш важливо, щоб військовослужбовці розуміли, що їм буде гарантовано конфіденційність та безпечне середовище. Як

ми знаємо за результатами нашого опитування, військовослужбовці не є прихильниками терапії та терапевтів в цілому, що ускладнює розуміння важливості психологічної адаптації. Адже військові відмовляються, найчастіше, від комунікацій з психологами та від їхньої допомоги. Не менш важливим пунктом можна зазначити також і фізичну терапію, адже покращення або лікування фізичного здоров'я також впливає на відновлення та адаптацію людини. Україна має характерні розбіжності у порівнянні з іншими країнами стосовно адаптаційних процесів саме через те, що під час російсько-української війни ми маємо велику кількість поранених бійців. Насамперед варто приділяти увагу в першу чергу фізичному відновленню, після чого вже поступово додавати психологічну допомогу. На прикладі наших респондентів, ми можемо помітити, що під час лікування, вони відмовлялись від надання психологічної допомоги. Ми можемо зазначити, що це ймовірно через те, що фізичне лікування ще було на початковому рівні та надання психологічної допомоги, без нагальної потреби, було недоцільним.

Для адаптації також важливо відновлення соціального аспекту життя, тобто повернення до роботи ветеранів. Коли людина приймає рішення вступити до Збройних Сил, вона автоматично віддаляється не тільки від соціуму до якого звикла, а й також найчастіше від профільного напрямку. У такому випадку може допомогти індивідуальне кар'єрне консультування після завершення служби, яке може допомогти ветеранам визначити навички та кар'єрні цілі, які він хоче досягнути для працевлаштування, якщо має труднощі після повернення. Це може зменшити стрес, який пов'язаний з новим пошуком себе у цивільному житті після завершення служби.

### **3.2. Ефективність психологічного супроводу військовослужбовців**

Наше дослідження показало, що відсутність теоретичної бази у галузі психологічного здоров'я, може ускладнювати можливість якісної соціально-психологічної адаптації під час різних періодів проходження служби. Основну адаптаційних процесів можна було б змістовно вивчати та впроваджувати на етапі навчання у військовому вишколі, проте за нашим опитуванням, ми бачимо, що ця обов'язкова умова найчастіше відсутня. Завдяки проведенню фахового навчання, можна розвинути відчуття довіри до психологів та керівництва. Завдяки цьому можна запобігати виникненню ПТСР та інших психологічних розладів, які можуть з'явитись під час проходження служби. У сучасних реаліях, ми бачимо, що втілення цього майже неможливе, проте у перспективі розвиток вивчення психологічного здоров'я може покращити життя військовослужбовців.

Звернення військовослужбовців за психологічною допомогою може нести позитивні зміни у покращенні психоемоційного стану. Наприклад, респонденти, котрі звертались до психологів, отримували позитивні результати. Тут варто також відзначити, що не всі військовослужбовці мали позитивні результати, проте повертаючись до важливості теоретичної бази у питаннях особистісного психологічного здоров'я, це можна пояснювати якраз тим, що вони не були достатньо обізнаними у цьому питанні. Також варто зазначити, що військовослужбовці стикаються не тільки з психологічними травмами під час проходження служби, а й з фізичними. Це надає додаткового стресового фактора та ускладнює психоемоційний стан військовослужбовця, що призводить до погіршення соціально-психологічної адаптації. До прикладу один з наших рецензентів відзначив, що під час лікування він мав обов'язкові консультації з психологом, проте він не був налаштований на комунікацію та ігнорував психолога. Саме через це ми маємо характерні відмінності у процесах адаптації у порівнянні з іншими країнами, адже надання психологічної підтримки у нас відбувається під час бойових дій.

Для покращення бойової здатності групи необхідно, щоб командування також брало участь не тільки в бойових завданнях, а й в особистісних. Наші респонденти зазначали, що спілкування з командуванням відбувалось виключно на професійному рівні, проте жодний з опитаних не звертався за підтримкою чи допомогою до своїх командирів. Такий перебіг подій може призвести до унеможливлення виявлення початкових етапів розвитку психологічних розладів з боку керівництва. Також варто інформувати підлеглих стосовно можливостей психологічної підтримки онлайн. Наша держава має програми для надання безоплатної психологічної онлайн допомоги, яку можуть отримувати військовослужбовці незалежно від їхнього місцеперебування та часу. Даний підхід може допомогти підвищити ефективність системи психологічного супроводу в умовах сучасних військових викликів та може посприяти збереженню кадрового складу Збройних Сил України.

Для покращення ефективності психологічного супроводу варто включити на державному рівні проведення обов'язкових семінарів та тренінгів для родин військовослужбовців, щоб кожний з членів родини міг краще розуміти власні переживання та переживання родича, котрий повернувся з зони бойових дій. Звертаючи у вагу на відповіді респондентів на питання стосовно змін у стосунках з близькими та труднощами, які виникали, ми бачимо, що військові часто стикались з непорозуміннями після повернення. Також деякі респонденти зазначали, що вони відсторонювались від своєї родини на певний період часу або хотіли повернутись на службу через бажання знаходитись у колі однодумців. Тому тренінги та семінари могли б допомогти близьким військовослужбовців у кращому розумінні труднощів, які переживають їх рідні під час адаптації.

Завдяки створенню комплексних систем психологічного супроводу можна створити підґрунтя для збереження психічного здоров'я особового складу. Потрібно визначити, що психологічний супровід має відбуватись від початку проходження служби до повного звільнення. Надання супроводу лише в один період може надати лише часткової допомоги, для попередження та розв'язання проблеми необхідно, щоб супровід міг бути доступним завжди.

Отже, запропоновані рекомендації можна розглядати як дієву модель психологічного супроводу, яку можна впроваджувати в практику психологів та соціальних робітників, що працюють із військовослужбовцями. Їх застосування дозволяє не тільки своєчасно виявляти психоемоційні проблеми, а й створювати сприятливі умови для зміцнення психологічної стійкості на всіх етапах військової служби. Важливо також враховувати індивідуальні особливості кожного військовослужбовця — це може підвищити якість психологічної підтримки та ефективність профілактичної роботи. Реалізація таких підходів є кроком до побудови нової системи психосоціального супроводу в умовах бойового та мирного часу.

### **Висновок до третього розділу**

Наші рекомендації можемо поділити на три етапи військової служби:

Перший етап - початок походження служби. Тут ми зазначаємо доцільність психологічного опитування перед підписанням контракту, тренінги для підвищення обізнаності питань психологічного здоров'я та орієнтаційних програми спрямовані на психологічний аспект, які мають проводитись у контексті БЗВП.

Другий етап - проходження військової служби. Основними рекомендаціями на цьому етапі є залученість військового психолога, котрий має належну освіту не тільки в психології, а й у військовій справі, також варто включити тренінги та навчання для військового керівництва на розпізнавання ознак психічного розладу та реагування та розв'язання проблем пов'язаним з ними. Не менш важливими рекомендаціями можемо визначити також інформування особового складу стосовно інформаційних ресурсів, наприклад телемедицина, для поліпшення психологічного здоров'я для військовослужбовців, а також їх родина.

Третій етап - завершення служби. Наші рекомендації на цьому етапі спрямовані на створення безпечного середовища для військових та їх родин, тому тут ми можемо виокремити важливість створення та надання

інформаційних ресурсів для надання психологічної та соціальної допомоги: психологічна та фізична терапія, кар'єрне консультування.

## **Висновки**

Соціально-психологічна адаптація є одним із найважливіших аспектів у психологічному здоров'ї військовослужбовців ЗСУ під час всіх етапів проходження служби. Україна до початку АТО не мала значних напрацювань у сфері соціально-психологічної адаптації через відсутність військових конфліктів, тому розвиток даного напрямлення відбувся досить швидко та масштабно через нагальність даного питання. Напрацювання у цій темі почались від 2014 року та на момент повномасштабного вторгнення Україна вже мала здобутки у питанні соціально-психологічної адаптації українців.

Наше дослідження зосереджене на виявленні недоліків у психологічній сфері Збройних сил України. Проблема адаптації виникає на початковому етапі через недосконалість, в першу чергу, законів України та надалі у неякісному виконанні наявних можливостей, якими забезпечує держава. Хочемо зазначити, що наразі в Україні постійно відбуваються зміни в реформах ЗС, щодо соціально-психологічної адаптації, проте дане питання розглядається відносно звільнених у запас або списаних зі служби військовослужбовців, але не військових, котрі тільки починають проходити службу або є діючими військовими.

Досліджуючи питання адаптації в інших країнах, варто відзначити, що запозичення певних механізмів, які розповсюджені в інших країнах, наприклад, США, Великої Британії чи Канади, може покращити нашу систему допомоги для

військовослужбовців, що призведе до покращення адаптації на всіх етапах служби.

Гіпотеза нашої наукової роботи була частково підтверджена. На нашу думку, соціально-психологічна адаптація українських військовослужбовців відрізняється від адаптаційних процесів в інших країнах. Причиною цього слугує те, що країни у яких досліджується питання адаптації не мають прямих військових конфліктів на своїй території. Дослідження США, Великої Британії та Канади спрямовані на контрактних військових, які за власної ініціативи, у більшій мірі фінансовій, обирали професію військового характеру. У той час, як Україна стикнулася із реальною загрозою та більшість військовослужбовців обрали це направлення згідно з моральними принципами або іншими аспектами.

Отже, зважаючи на викладений вище матеріал ми можемо зазначити, що завдання нашої наукової роботи були досягнуті. Ми змогли теоретично проаналізувати поняття та роль соціально-психологічної адаптації військовослужбовців у військовому та цивільному житті, а також дослідити відмінності адаптації в різних країнах. Нами також було проведено емпіричне дослідження у вигляді інтерв'ю, яке дало нам змогу зрозуміти процес соціально-психологічної адаптації військовослужбовців у бойових умовах та міжротаційного та постслужбового періодів. Завдяки проведеним інтерв'ю та тестам ми змогли визначити основні соціальні та психологічні виклики під час адаптації, дізнавшись більш детально про досвід окремих респондентів.

Також можемо зазначити, що в результаті нашого дослідження, ми розробили рекомендації для командування медичних сил Збройних Сил України, які допомогли б вдосконалити систему підтримки під час різних періодів проходження служби. Наші рекомендації були поділені на три етапи для покращеного розуміння коли та за яких умов необхідна та чи інша допомога. Варто зазначити, що для покращення адаптації необхідна кваліфікована підготовка спеціалістів, котрі працюють з військовими, та не менш важлива

підтримка оточення, що може послугувати для створення сприятливого середовища для ефективної адаптації військовослужбовців.

### Список літератури

1. Андрущенко, В. І. «Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій.» Психологічний журнал, вип. 8, 2022, с. 6–16.
2. Білуха, М. Т. Методологія наукових досліджень: Підручник. Київ: АБУ, 2002.
3. Богомолець О. В. Поширеність та структура посттравматичних психічних порушень в учасників бойових дій / О. В. Богомолець, І. Я. Пінчук, А. К. Ладик Бризгалова // Архів психіатрії. - 2016. - Т. 22, № 2. - С. 11-15.
4. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи: монографія / Ю. Л. Бриндіков. – Хмельницький, 2018. – 388 с.
5. Вдовиченко Т. Соціальна та професійна адаптація звільнених військовослужбовців як об'єкт фінансового забезпечення / Т.Вдовиченко // Світ фінансів. – 2017. № 1 (50). – С. 166–180.
6. Горбунова В. та ін. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник / Горбунова В. та ін. Львів, 2016. 91 с.
7. «Допомога військовим з посттравматичним стресовим розладом.» Центр громадського здоров'я МОЗ України, 26 квітня 2024, <https://phc.org.ua/news/dopomoga-viyskovim-z-posttravmatichnim-stresovim-rozladom>. Дата звернення: 16 травня 2025.
8. Друз, О. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців із симптомами ПТСР. Київ: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗСУ, 2024.
9. Енциклопедія сучасної України.

10. Головіхіна, Н. М., Коваль, А. М., Коваль, М. А., Коваль, О. М. Основи військового етикету та психології: Навчальний посібник. Київ: Золоті Ворота, ліцей-інтернат №23 «Кадетський корпус», 2016.
11. Кокур, О. М., та ін. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗСУ, 2017.
12. Кондрюкова, В. В., і Слюсар, І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: Навчально-методичний посібник. Київ: Гнозіс, 2013.
13. Коширець, В. «Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до бойових дій.» Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві: Збірник наукових праць, Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2022, с. 120–121.
14. Локян, А. Аналіз сучасних підходів до психологічної підготовки військовослужбовців: Сильні сторони та напрями удосконалення. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2025.
15. Макаренко, О. М., і Ходос, О. С. «Психологічний конфлікт очікувань та реалій у процесі адаптаційного періоду військовослужбовців контрактної служби Збройних Сил України.» Конфліктологічна експертиза: теорія та методика: Матеріали XIII міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого 2014 р.), Київ, 2014, с. 9–13.
16. Міністерство охорони здоров'я України. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги: Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад.
17. Могилевець, А. «Психологічна реабілітація військових: Як воїнів адаптують до цивільного життя в Україні та у США.» Zaborona, 22 квітня 2024, <https://zaborona.com/psychologichna-reabilitacziya-vijskovykh-yak-voyiniv-adaptuyut-do-czyvilnogo-zhyttya-v-ukrayini-ta-u-ssha/>. Дата звернення: 16 травня 2025.

18. Мушкевич Р. А. Психологічна допомога учасникам бойових та їх сімям: колективна монографія / Мушкевич Р.А. та ін. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 285 с.
19. Ніздрень О.А. Активізація соціального капіталу як чинника підтримання психологічного здоров'я ветеранів війни на сході України [Текст] / О.А. Ніздрень // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2015. - №4 (29). – С. 111 – 117.
20. Овчаренко, Л. І. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до умов служби. Вісник Національного університету оборони України, №1, 2020, с. 45–51.
21. Овчаренко, Л. І. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців до екстремальних умов служби. Вісник Національного університету оборони України, №2, 2020, с. 42–48. Дата звернення: 16 травня 2025.
22. Осьодло В.І., Хміляр О. Ф. Психологічна допомога військовослужбовцям: досвід армію Ізраїлю. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: мат. Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. С. 63–65.
23. Павлюк, М., і Овдій, І. «Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України.» Вісник Національного університету оборони України, 2022, с. 134–141.
24. Полторак С. Т., Ткаченко М. Д., Лисенко О. В. та ін. Загальна тактика. Ч. 1 [текст] : навч. посіб. / С. Т. Полторак, М. Д. Ткаченко, О. В. Лисенко В. П. Варакута та ін. – Х. : ХУПС, 2012. – 288 с.
25. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей. №2011-ХІІ (1992).
26. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту. № 3551-ХІІ (1993).
27. Р. В. «Соціальна адаптація військовослужбовців в сучасній науковій літературі.» Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, вип. 2 (45), 2019, с. 61–69.

28. Семигіна Т., Павленко І., Овсяннікова Є. та ін. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. — К. : Наш формат, 2017. — 1068 с.
29. Сисоєнко, І. «Міжнародний досвід реабілітації ветеранів.» LB.ua, 12 червня 2018, [https://lb.ua/blog/iryna\\_sysoenko/296841\\_mizhnarodniy\\_dosvid\\_reabilitatsii.html](https://lb.ua/blog/iryna_sysoenko/296841_mizhnarodniy_dosvid_reabilitatsii.html). Дата звернення: 16 травня 2025.
30. Соціальна адаптація учасників АТО та членів їх сімей. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24175>.
31. Соченко, Т. Ю., і Моначин, І. Л. «ПТСР серед військовослужбовців та ветеранів війни в Україні.» Матеріали VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій, Тернопіль: ТНТУ, 2019, с. 160–161.
32. Стасюк, В. В. «Соціально-психологічна реадаптація учасників бойових дій в сучасних умовах.» Вісник Національної академії оборони України, № 3 (16), 2010, с. 185–194.
33. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
34. Український ветеранський фонд. Психологічна та соціальна реабілітація учасників бойових дій: виклики та потреби. Міністерство у справах ветеранів України, 2023, [www.veteranfund.mva.gov.ua](http://www.veteranfund.mva.gov.ua). Дата звернення: 16 травня 2025.
35. Що таке телемедицина?. Ehealth, 15 Nov. 2021, [ehealth.gov.ua/2021/11/15/shho-take-telemedytsyna/](http://ehealth.gov.ua/2021/11/15/shho-take-telemedytsyna/).
36. Ягупов В. В. Військова психологія: методологія, теорія та практика: підручник - К : Psyhobook, 2023. - 517 с.
37. Яблонська, Т. М., і Дембицька, Н. М. «Адаптація до цивільного життя військовослужбовців.» Військова психологія у вимірах війни і миру, 2017, с. 193–200.

38. Ярошенко, Н. С. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022, <https://jurkniga.ua/contents/psikhologichna-profilaktika-psikhotravmatizatsii-viyskovosluzhbovtsiv-zbroynikh-sil-ukraini.pdf>. Дата звернення: 16 травня 2025.
39. Ясенюк Ю. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ: МЕХАНІЗМ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, Humanitarium. 2018. 168-178 с.
40. Ben-Shalom, Uzi, et al. "The adaptation of soldiers to post-service life - the mediating impact of political views on the relationship between violence and adaptation." *Frontiers in Psychology*, vol. 14, 2023, doi:10.3389/fpsyg.2023.1131316.
41. Bonner, M., and Ellender, G. "Military Training: Does It Predispose Service Personnel to Negative Mental Health Issues?." *Mental Health Disorders*, vol. 2, no. 1, 2022, pp. 11–18.
42. Combat Stress. *Combat Stress*, [www.combatstress.org.uk](http://www.combatstress.org.uk). Accessed 16 May 2025.
43. Defence Analytical Services and Advice. *Annual Report on the Transition of Armed Forces Personnel to Civilian Life*. London: UK Ministry of Defence, 2011.
44. Grenier, Stéphane, Darte, Kathy, Heber, Allan, and Richardson, Don. "The Operational Stress Injury Social Support Program: A Peer Support Program in Collaboration between the Canadian Forces and Veterans' Affairs Canada." *Combat Stress Injury: Theory, Research and Management*, edited by C. R. Figley and W. P. Nash, Routledge, 2007.
45. Help for Heroes. Official Website. <https://www.helpforheroes.org.uk/>. Accessed 17 May 2023.

46. National Center for PTSD. Understanding PTSD and PTSD Treatment. U.S. Department of Veterans Affairs, 2021, [www.ptsd.va.gov/publications/print/understandingptsd\\_booklet.pdf](http://www.ptsd.va.gov/publications/print/understandingptsd_booklet.pdf).
47. NHS. "Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)." NHS, 15 Jan. 2024, <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/overview/>. Accessed 16 May 2025.
48. NHS. National Health Service. <https://www.nhs.uk/>. Accessed 16 May 2025.
49. Terziev, Venelin, and Sevdalina Dimitrova. "A New Look at the Social Adaptation of Military Personnel Discharged from Military Service." *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, vol. 156, 2014, pp. 219–222.
50. Veterans UK. Government of the United Kingdom, [www.gov.uk/government/organisations/veterans-uk](http://www.gov.uk/government/organisations/veterans-uk). Accessed 16 May 2025.

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### Інтерв'ю

Гайд для проведення інтерв'ю на тему «Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у контексті Російсько-української війни» з військовослужбовцями.

Вступ (10 хвилин)

Шановний/а [Ім'я та прізвище респондента], Дякую Вам, що погодилися взяти участь у нашому дослідженні! Мене звати Хіміч Мар'яна. Я студентка 2-го курсу

магістерської програми Психологія Національного університету "Києво-Могилянська Академія". Наразі ми проводимо дослідження для магістерської роботи на тему "Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у контексті Російсько-української війни". Метою дослідження є всебічне вивчення процесу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців у бойових умовах та в період міжротацийного або постслужбового відновлення. Зокрема дослідження спрямоване на:

- Визначення основних психологічних та соціальних викликів під час адаптації;
- Аналіз адаптаційних стратегій;
- Вивчення впливу підтримки з боку оточення;
- Дослідження змін у світогляді;
- Оцінку механізмів психологічної допомоги.

Під час нашого інтерв'ю ми б хотіли:

1. Дізнатися більше про ваш досвід служби в умовах війни та особливості психологічної і соціальної адаптації в різні періоди — під час бойових дій, у міжротацийний період, або після повернення до цивільного життя.
2. Обговорити ваші переживання, внутрішні зміни, труднощі та джерела підтримки, які вплинули на ваше психологічне самопочуття та здатність адаптуватися до обставин.

Хочемо запевнити вас, що наша розмова є цілком конфіденційною:

- ❖ Вся інформація, яку буде отримано, використовуватиметься лише в рамках цього дослідження, в анонімній формі.
- ❖ За бажанням, ви можете попросити шифрування вашого голосу незалежно від конфіденційності аудіозапису.

❖ Участь у дослідженні є добровільною — ви можете відмовитися від продовження в будь-який момент без пояснення причин.

❖ Ви також маєте право не відповідати на окремі запитання, якщо вони здаються вам надто особистими.

Чи даєте ви згоду на аудіозапис розмови задля точності фіксації отриманої інформації? Усі записи та нотатки будуть знищені після завершення процесу транскрибації.

Дата проведення інтерв'ю: Номер інтерв'ю: Місце проведення: Початок інтерв'ю (час) Завершення (час)

Дані про респондента

1. Вік
2. Стать
3. Освіта
4. Звання
5. Рід військ
6. Тривалість служби
7. Участь у бойових діях (відколи/де (за бажанням респондента))
8. Поточний статус: діючий/демобілізований/у відпустці між ротаціями

Блок 1. Досвід служби та адаптація в умовах війни

- Як ви адаптувались до бойових умов на початку служби?
- Що було найскладнішим у психологічному плані під час перших бойових завдань?
- Які зміни ви відчули у своєму характері, емоційному стані або поведінці в процесі служби?

- Які внутрішні або зовнішні ресурси допомагали вам справлятися зі стресом, втомою, страхом?
- Які стратегії/методи ви особисто використовуєте для відновлення психоемоційного стану?
- Чи змінилось ваше сприйняття себе та навколишнього світу під час війни? Якщо так, вкажіть як саме.
- Чи були у вас проблеми зі сном, тривожністю, відчуттям провини, емоційним вигоранням?
- Як на вас впливає спілкування з побратимами? Чи є підтримка всередині колективу?

## Блок 2. Підтримка та допомога

- Чи мали ви досвід спілкування з військовими або цивільними психологами? Якщо так — чи мало це результати (позитивні/негативні)?
- Які форми підтримки були для вас найбільш значущими?
- Чи доводилось вам приховувати або ігнорувати свій психологічний стан? Якщо так — чому?
- Як, на вашу думку, командування ставиться до питання психологічного здоров'я військових?
- Якої підтримки вам не вистачало або не вистачає зараз?

## Блок 3. Перехід між умовами служби або до цивільного життя

- Чи доводилось вам проходити період відновлення між ротаціями? Як ви його проживали?
- Як проходить ваша адаптація до цивільного життя (якщо демобілізовані)?

- З якими труднощами ви зіткнулись після повернення до родини/суспільства?
- Як змінилися ваші стосунки з близькими?
- Що допомогло або допомагає вам зберігати внутрішній баланс після досвіду війни?

#### Завершення інтерв'ю

- Що б ви порадили іншим військовослужбовцям, які переживають подібні труднощі?
- Що б ви хотіли змінити або покращити у системі психологічної підтримки в ЗСУ?
- Чи хочете ви додати щось від себе, що ми не обговорили, але вважаєте важливим?

Дякуємо за приділений час та участь в дослідженні!

*Додаток Б*

#### **Тест Combat Exposure Scale (CES)**

1. Чи виходили ви коли-небудь на бойове завдання або виконували інші небезпечні завдання?  
1. Ні; 2. 1-3 рази; 3. 4-12 разів; 4. 13-50 разів; 5. 51+ разів.
2. Чи потрапляли ви коли-небудь під ворожий обстріл?  
1. Ніколи; 2. <1 місяць; 3. 1-3 місяці; 4. 4-6 місяців; 5. 7+ місяців.
3. Чи були ви коли-небудь в оточенні ворога?  
1. Ні; 2. 1-2 рази; 3. 3-12 разів; 4. 13-25 разів; 5. 26+ разів.
4. Який відсоток солдатів у вашому підрозділі, були поранені або зникли безвісти?

1. Жодного; 2. 1-25%; 3. 26-50%; 4. 51-75%; 5. 76% і більше.
5. Чи використовували ви зброю проти ворога?
  1. Ніколи; 2. 1-2 рази; 3. 3-12 разів; 4. 13-50 разів; 5. 51+ разів.
6. Як часто ви бачили, як в когось влучали снаряди?
  1. Ніколи; 2. 1-2 рази; 3. 3-12 разів; 4. 13-50 разів; 5. 51+ разів.
7. Як часто вам загрожувала небезпека бути пораненим або вбитим (наприклад, потрапити в оточення, бути атакованим, потрапити в засідку тощо)?
  1. Жодного разу; 2. 1-2 рази; 3. 3-12 разів; 4. 13-50 разів; 5. 51+ разів.

Загальна оцінка бойового впливу може бути класифікована за наступною шкалою:

- 1 = 0-8 балів - легкий
- 2 = 9-16 легкий - помірний
- 3 = 17-24 помірний
- 4 = 25-32 помірний - важкий
- 5 = 33-41 важкий

**Опитувальник бойового стресу Блінова О. А.**

1. Моя діяльність проходила в умовах загрози для життя.
2. У мене немає традицій і ритуалів, яких я люблю дотримуватися.
3. Несподіваність сприяє виникненню непередбачуваної поведінки.
4. Моя діяльність в умовах дефіциту часу приводила інколи до негативних наслідків.
5. Я швидко реагую на різкі звуки, що нагадують травматичні події минулого.
6. Я рідко відчуваю турботу близьких людей.
7. Нестандартний перебіг подій задає багато клопоту.
8. Підвищення мною темпу дій сприяє швидкому розвитку втоми.
9. Я намагаюся уникати спогадів про травматичні події.
10. Для мене не важлива взаємна допомога та підтримка.
11. Я втрачаю самовладання коли бачу невідповідальність посадових осіб.
12. Надлишок інформації ускладнює процес адаптації.
13. Я відчуваю провину за деякі вчинки, що робив раніше.
14. Імпровізація не моя стихія.
15. Згадка про діяльність в екстремальних умовах викликає у мене негативні емоції.

16. Виконання декількох справ одночасно підвищує ризик помилок в управлінні.
17. Інколи я відчуваю відчуженість до людей.
18. Для мене не важлива точна оцінка ситуації.
19. Буває, що я втомлююсь від служби.
20. Я вважаю, що недостатній рівень злагодженості колективу приводить до зайвих проблем.
21. Достатньо невеличкої дрібниці, щоб я почав гніватися.
22. Я не використовую фізичні, дихальні та м'язові практики у боротьбі зі стресом.
23. Я маю проблеми зі сном.
24. Для мене немає різниці між фізичною активністю і періодами відпочинку.

Варіанти відповідей:

- 5 – абсолютно вірно;
- 4 – скоріше, вірно;
- 3 – частково вірно, частково невірно;
- 2 – скоріше, невірно;
- 1 – абсолютно невірно.

Шкала бойового стресу:

Низький 1,0 — 2.66

Середній 2.66 — 3.91

Високий 3.91 — 5,0