

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники адаптації комбатантів до мирного життя

Здобувача (ки) 2 курсу КП-244 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Дар'ї КАСЯНЮК
(прізвище та ініціали)

Керівники

Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.,
Євгенія ІВАНОВА, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра на тему: «Психологічні чинники адаптації комбатантів до мирного життя»

У роботі досліджено особливості реінтеграції військовослужбовців та ветеранів у цивільне середовище. Об'єктом дослідження є адаптація комбатантів до мирного життя, предметом – процес успішної адаптації комбатантів, а метою – виявлення чинників успішного пристосування та обґрунтування практичних напрямів підтримки. На вибірці з 66 комбатантів за допомогою авторської анкети, Опитувальника бойового стресу, Шкал стресостійкості Конора-Девідсона та позитивного ментального здоров'я встановлено, що процес повернення супроводжується суттєвим дефіцитом психологічного благополуччя. Виявлено виражену внутрішню напругу, зумовлену ідентифікаційною роздвоєністю між фронтовим досвідом та цивільними ролями. Бойовий стрес та інтрузивні спогади діють як деструктивні чинники, що підсилюють емоційне відсторонення від оточення та блокують життєве планування. Водночас доведено, що сила особистості полягає в її резильєнтності. Стресостійкість є головним відновлювальним ресурсом, який стабілізує емоційну саморегуляцію, допомагає долати наслідки пережитого досвіду та повертає здатність орієнтуватися на майбутнє. Отримані результати обґрунтовують необхідність терапевтичної інтеграції військової і цивільної ідентичностей ветеранів.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, комбатанти, ветерани, бойовий стрес, резильєнтність, стресостійкість, позитивне ментальне здоров'я, військова ідентичність.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
 РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ.....	 11
1.1. Соціально-психологічна адаптація особистості як феномен та її чинники в умовах життєвих змін.....	11
1.2. Психологічні особливості та типові труднощі комбатантів у постбойовий період як передумова адаптації до мирного життя.....	14
1.3. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до мирного життя.....	19
Висновки до розділу І.....	25
 РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ.....	 27
2.1. Опис дизайну дослідження.....	27
2.2. Обґрунтування методик дослідження.....	33
2.3. Характеристика вибірки дослідження.....	40
Висновки до розділу ІІ.....	46
 РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ.....	 48
3.1. Аналіз результатів первинної діагностики комбатантів.....	48
3.2. Взаємозв'язок психологічних показників адаптації комбатантів до мирного життя.....	59
3.3. Практичні рекомендації спеціалістам у роботі з адаптацією комбатантів до мирного життя.....	73
Висновки до розділу ІІІ.....	81

ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Повномасштабна війна зумовила появу великої групи людей з бойовим досвідом, які поступово повертаються до мирного життя і стикаються з потребою переосмислення власної ролі в суспільстві. Адаптація комбатантів відбувається в реаліях сучасної України, де тривають воєнні дії, змінюється структура ринку праці, ускладнюється соціально-економічна ситуація та зростає навантаження на систему охорони психічного здоров'я. Повернення зі служби часто супроводжується необхідністю заново будувати сімейні стосунки, відновлювати близькість із партнером і дітьми, поєднувати воєнний досвід із цивільними повсякденними ролями. Для багатьох комбатантів мирний простір виявляється психологічно не менш напруженим, ніж бойовий, оскільки вимагає гнучкої перебудови звичних моделей реагування, ціннісних орієнтацій та уявлень про безпеку, що формувалися у фронтових умовах.

Окремим виміром є повторне входження у громаду та професійне середовище. Комбатанти стикаються з труднощами працевлаштування, необхідністю перекваліфікації, зіткненням різних життєвих досвідів та очікувань між військовими і цивільними. Нерозуміння специфіки бойового досвіду, прихована або відкрита стигматизація, формальне або суто декларативне ставлення до питань психологічної реабілітації посилюють ризики дезадаптації. У разі відсутності належної підтримки це може проявлятися у погіршенні психічного стану, зростанні рівня хронічного стресу, схильності до деструктивних способів подолання напруження, конфліктах у сім'ї та ізоляції від соціального оточення. У цих умовах особливої ваги набуває розбудова цілісної системи психологічної допомоги та програм реадaptaції, орієнтованих на виявлення та підтримку внутрішніх ресурсів комбатантів.

У науковій літературі проблема адаптації військовослужбовців після участі в бойових діях описується як багатовимірний процес, що охоплює зміни в емоційній сфері, системі міжособистісних стосунків, професійній реалізації та

самоусвідомленні особистості. У контексті сучасної України питання набуває особливого змісту, оскільки поєднує досвід тривалої війни, масовий характер повернення до мирного життя та необхідність формування нової, масштабної й стійкої системи підтримки ветеранів. На цьому тлі стає важливим виявлення внутрішніх психологічних чинників, що визначають успішність або вразливість у процесі повернення до цивільної реальності.

Психологічні чинники, такі як рівень соціально-психологічної адаптованості, позитивне ментальне здоров'я, стресостійкість, особливості переживання бойового стресу, система особистісних ресурсів і способів подолання напруження, окреслюються у теоретичних підходах, однак їхня структура та взаємозв'язки щодо українських комбатантів залишаються недостатньо систематизованими. Потребує уточнення, які поєднання цих характеристик сприяють конструктивному входженню в мирне життя, а які, навпаки, підвищують ризик дезадаптації, конфліктності та внутрішньої дезорганізації. З наукового погляду це відкриває простір для конкретизації поняттєвого апарату, поглиблення уявлень про механізми адаптації та уточнення місця бойового досвіду в межах сучасної військової та клінічної психології, з урахуванням українських реалій.

Практична значущість вивчення психологічних чинників адаптації комбатантів полягає в тому, що узагальнення отриманих даних може слугувати підґрунтям для побудови більш адресних програм психологічної підтримки й реабілітації, які враховують наявні ресурси особистості. Чіткіше розуміння того, які внутрішні ресурси потребують зміцнення та вразливості – цілеспрямованої корекційної роботи, дає змогу підвищити ефективність індивідуального та групового консультування, психотерапевтичних і психоосвітніх заходів. Для практичних психологів, соціальних працівників, фахівців ветеранських сервісів така інформація є основою для планування втручань, оцінки ризику дезадаптації, розроблення профілактичних стратегій, спрямованих на зменшення ймовірності хронічної дезадаптації, конфліктів у сім'ї, втрати соціальних ролей і маргіналізації комбатантів. У ширшій перспективі науково обґрунтоване

вивчення психологічних чинників адаптації комбатантів сприяє формуванню цілісної системи підтримки ветеранів у сучасній Україні, зміцненню соціальної згуртованості та стійкості суспільства в умовах війни й післявоєнного відновлення.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Проблематика соціально-психологічної адаптації військовослужбовців і ветеранів привертає значну увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. С. А. Петrenchенко аналізує особливості застосування теоретичних моделей соціально-психологічної адаптації до важкопоранених комбатантів, а також досліджує специфіку пам'яті та мислення у цієї категорії військовослужбовців у процесі повернення до мирного життя. Ю. А. Підлісний розкриває психологічну детермінацію та напрями профілактики агресивної поведінки комбатантів в умовах мирного часу, тоді як А. Д. Євсєєва акцентує увагу на чинниках соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до цивільного життя. У працях Г. Громової та співавторів розглядається здоровий спосіб життя в умовах війни крізь призму соціально-психологічного підходу, а С. М. Бондаревич, Л. І. Котляр і Н. В. Павлик аналізують адаптацію військових моряків до цивільного життя під час відпустки. У зарубіжних дослідженнях G. Pellegrin, J. McClung, R. Pearson, R. Bufford, L. Grover, E. Van Voorhees та їхніх колег вивчаються можливості оцінювання посттравматичного стресового розладу та резильєнтності на основі фізіологічних показників, роль соціальної підтримки, духовних і психологічних факторів у благополуччі військових, а також зв'язок між предикторами ПТСР, особливостями переживання насильства війни та подальшим психосоціальним функціонуванням ветеранів. Попри розмаїття наукових підходів, недостатньо дослідженою залишається проблема цілісного аналізу психологічних чинників адаптації комбатантів до мирного життя в умовах сучасної України, з урахуванням поєднання бойового досвіду, соціального контексту війни та специфіки післявоєнної реінтеграції.

Об'єкт дослідження – адаптація комбатантів до мирного життя.

Предмет дослідження – процес успішної адаптації комбатантів до мирного життя.

Мета дослідження – виявити та дослідити психологічні чинники адаптації комбатантів до мирного життя та провести апробацію методів підвищення ефективності адаптації.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження**:

- 1) Провести теоретичний аналіз психологічних чинників адаптації комбатантів до мирного життя в сучасних наукових джерелах;
- 2) Здійснити емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації комбатантів;
- 3) На основі отриманих результатів окреслити практичні напрями психологічної підтримки адаптації комбатантів у мирних умовах для фахівців допомагаючих професій.

Методи дослідження:

Теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

Емпіричні – соціо-демографічна анкета з питаннями авторської анкети про психологічні особливості адаптації комбатантів до мирного життя, «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022), методика «Опитувальник бойового стресу» (Блінов, 2017), методика «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона» (Школіна et al., 2020);

Статистичні – описова статистика (аналіз мір центральних тенденцій), критерії порівняння незалежних трьох і більше підгруп (w-критерій Краскела-Уоліса), аналіз взаємозв'язків (rho-коефіцієнт кореляції Спірмена).

Характеристика вибірки. В дослідженні взяли участь 66 комбатантів, середній вік яких склав 35 років (4,25 стандартне відхилення), при цьому віковий діапазон від 25 до 46 років. Всі учасники були проінформовані в етичних засадах дослідження та погодили добровільну участь у дослідженні.

Дослідницькі питання:

1. Які психологічні особливості успішної адаптації комбатантів до мирного життя?

2. Яким чином поєднання рівня бойового стресу, стресостійкості та позитивного ментального здоров'я пов'язано з успіхом адаптації комбатантів до мирного життя?

Теоретична та практична значущість роботи полягає у тому, що отримані результати розширюють наукові уявлення про психологічні чинники адаптації комбатантів до мирного життя та уточнюють роль бойового стресу, стресостійкості й позитивного ментального здоров'я у структурі адаптаційного процесу, а також у можливості використання цих результатів у практичній діяльності психологів, соціальних працівників і фахівців ветеранських сервісів для діагностики рівня адаптації, виявлення груп ризику та розроблення ефективних програм психологічної підтримки, реабілітації та соціальної інтеграції комбатантів.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (51 найменування) та 4 додатків. Робота містить 20 таблиць та 10 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 96 сторінок, при цьому основного друкованого тексту 80 сторінок.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

1.1. Соціально-психологічна адаптація особистості як феномен та її чинники в умовах життєвих змін

Соціально-психологічна адаптація передбачає активне включення особистості в систему соціальних відносин, перегляд звичних моделей поведінки та поступове вироблення нових способів реагування на зміни. У сучасних теоріях соціально-психологічна адаптація визначається як активна взаємодія людини з соціальними структурами, у ході якої відбувається перетворення власного досвіду, формування нових способів поведінки та смислів, що дозволяють підтримувати внутрішню рівновагу й цілісність у процесі життєвих змін (Кудріна & Козловська, 2024).

У контексті особистісного розвитку адаптація виступає ключовим механізмом саморегуляції, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії взаємодії із середовищем, а саме забезпечує здатність особистості оцінювати нові обставини, співвідносити їх із власними потребами та можливостями, а також змінювати способи поведінки відповідно до вимог ситуації. Людина активно конструює власну життєву реальність, що відображає її унікальну систему цінностей, переконань і цілей. Цей активний характер адаптації забезпечує розвиток особистості як суб'єкта власного життя, здатного змінювати середовище відповідно до власних потреб і інтегруватися у соціум (Ostopolets et al., 2023).

Сучасні дослідження свідчать, що соціально-психологічна адаптація тісно пов'язана з процесами самоідентифікації, смислотворення та розвитку внутрішніх ресурсів. У ситуації життєвих змін людина переосмислює власне місце в соціальному просторі, переглядає попередні уявлення про себе, свої ролі та перспективи. Формування адаптивності відбувається через взаємодію когнітивних механізмів оцінки ситуації, емоційно-регулятивних процесів та

поведінкових стратегій, спрямованих на ефективне подолання труднощів (Кологривова, 2023).

Психологічна адаптація має прямий зв'язок із поняттями життестійкості та психологічного благополуччя. Людина з розвиненим адаптаційним потенціалом сприймає зміни як можливість для особистісного зростання, що узгоджується з підходом позитивної психології, де адаптація трактується як процес розвитку через кризу (Кологривова, 2023). У цьому контексті адаптація виступає умовою оновлення особистісних ресурсів, формування нових життєвих орієнтирів і підвищення здатності до самопідтримки.

Соціально-психологічна адаптація є провідним механізмом особистісного розвитку, що поєднує у собі елементи самопізнання, регуляції емоцій та активної взаємодії із соціумом (Перепелюк & Гриньова, 2025). Її ефективність значною мірою залежить від того, наскільки людина здатна усвідомлювати власні потреби, приймати зміни, підтримувати соціальні контакти та знаходити конструктивні способи подолання напруження.

Соціально-психологічна адаптація особистості детермінується поєднанням внутрішніх та зовнішніх чинників, які взаємодіють між собою в умовах життєвих змін. Внутрішні чинники відображають індивідуально-психологічні особливості людини – рівень самооцінки, здатність до емоційної регуляції, типові копінг-стратегії, мотиваційні орієнтації та особистісну зрілість. Важливе значення мають також рівень самоконтролю, здатність до рефлексії, гнучкість мислення та готовність брати відповідальність за власні рішення. Емоційна регуляція виступає важливим компонентом адаптивного функціонування, оскільки дозволяє підтримувати емоційний баланс, знижувати стрес і забезпечувати стабільність поведінкових реакцій навіть у ситуаціях невизначеності (Терлецька & Чистякова, 2020).

Копінг-стратегії, орієнтовані на активне подолання труднощів і конструктивне осмислення ситуації, вважаються більш ефективними для підтримки психологічної рівноваги порівняно з уникненням або запереченням проблем. Особливо важливими є стратегії, що передбачають пошук інформації,

звернення по підтримку, планування дій, переоцінку складної ситуації та поступове відновлення відчуття контролю. Сучасна позитивна психологія розглядає адаптацію як форму розвитку через кризу – процес, у якому особистість здобуває нові ресурси, розвиває резильєнтність і переосмислює власний життєвий досвід (García Martinet & Damásio, 2021).

До зовнішніх чинників належать соціальні умови, що створюють середовище підтримки або, навпаки, ускладнюють адаптаційні процеси. Серед них вирізняються підтримка з боку сім'ї, колег і соціального оточення, наявність стабільних соціальних зв'язків, доступ до професійної допомоги та можливості реалізації у трудовій діяльності. Соціальне середовище може посилювати адаптаційний потенціал особистості, якщо забезпечує прийняття, безпеку, можливість відкритої комунікації та залученість до значущої діяльності. Емпіричні дослідження підтверджують, що наявність соціальної підтримки зменшує ризик психологічного виснаження та сприяє швидшому відновленню після стресових подій (Neto, 2024).

Особливу роль у формуванні адаптаційних ресурсів відіграють життєві зміни – як очікувані, так і кризові. У ситуаціях травматичних подій або кардинальних життєвих переходів активізуються внутрішні механізми резильєнтності, смислотворення й оптимізму. Такі зміни можуть супроводжуватися втратою попередніх соціальних ролей, нестабільністю звичних моделей поведінки та потребою у формуванні нової системи життєвих орієнтирів. Такі ресурси формують внутрішню автономію особистості, що забезпечує можливість діяти свідомо й ефективно навіть за відсутності зовнішньої підтримки (Overchuk, 2021).

1.2. Психологічні особливості та типові труднощі комбатантів у постбойовий період як передумова адаптації до мирного життя

У процесі бойових дій формується специфічний тип світосприйняття, що базується на досвіді виживання, високій мобілізації психіки та готовності до ризику. Такий досвід змінює спосіб оцінювання безпеки, довіри, близькості та контролю над подіями. Після повернення до мирного життя ці риси продовжують впливати на поведінку, сприйняття реальності та стосунки з оточенням (Субашкевич et al., 2023). Дослідження показують, що комбатанти часто демонструють підвищену пильність, гіперзбудливість і тенденцію до контролю над середовищем, що є наслідком постійної готовності до загрози, закріпленої під час служби. Тобто такий стан ускладнює емоційну саморегуляцію та спричиняє труднощі у соціальній взаємодії, оскільки цивільне середовище не потребує подібного рівня настороженості (Shevchenko & Varina, 2025).

Когнітивно-емоційна сфера комбатантів зазнає значного навантаження через суперечність між минулим бойовим досвідом і мирним життям. Пережитий травматичний досвід може змінювати систему цінностей, ставлення до життя і смерті, викликаючи переосмислення життєвих смислів. У багатьох ветеранів спостерігається схильність до дихотомічного мислення – поділу світу на «своїх» і «чужих», що є наслідком бойового соціального контексту (Konyango & Kimamo, 2025). Така особливість, з одного боку, допомагає зберігати психологічну цілісність у кризових ситуаціях, але з іншого – ускладнює інтеграцію у цивільні спільноти, де потрібна більша гнучкість мислення й толерантність до різноманіття. Крім того, повернення до мирного життя може супроводжуватися відчуттям розриву між власним досвідом і досвідом людей, які не були залучені до бойових дій, що посилює внутрішню дистанцію та ускладнює відкриту комунікацію.

У постбойовий період значну роль відіграють зміни в ідентичності. Військова ідентичність, що базується на дисципліні, ієрархії та колективізмі, часто вступає у конфлікт із цивільною роллю, яка вимагає індивідуальності та

самостійності. Дослідження вказують, що ветерани з більш стабільною військовою ідентичністю відчують труднощі у соціальній адаптації, оскільки сприймають мирне життя як менш структуроване й позбавлене звичної системи цінностей (Bataeva & Artemenko, 2021). А це створює ризик відчуття втрати статусу, екзистенційної порожнечі та потреби у переосмисленні власної ролі у суспільстві. Тому процес трансформації військової ідентичності у цивільну є критичним етапом психологічного відновлення. Важливо, що така трансформація передбачає його інтеграцію в ширшу життєву історію особистості.

Морально-ціннісні орієнтації комбатантів часто зазнають істотних змін після бойових дій. Війна формує особливу систему етичних норм, у центрі якої – братерство, взаємопідтримка та честь. Після повернення до цивільного життя ці моральні орієнтири нерідко вступають у суперечність із соціальною реальністю, що може викликати почуття розчарування та недовіри до суспільства. Особливо складним може бути зіткнення з байдужістю, формальним ставленням або нерозумінням з боку цивільного оточення, адже це посилює відчуття несправедливості й відчуження. Однак військова культура, що базується на солідарності та взаємній відповідальності, здатна стати основою формування адаптаційного потенціалу (Ngô & Nguyễn, 2024). У цьому контексті збереження почуття місії, участь у ветеранських спільнотах та соціально значущій діяльності допомагають знизити рівень дезадаптації й підтримати психологічну рівновагу.

Після повернення з війни частина ветеранів переживає стан посттравматичного зростання – позитивні психологічні зміни, які виникають унаслідок подолання екстремального досвіду. До таких змін належать підвищення відповідальності, глибше розуміння сенсу життя та готовність допомагати іншим (Кудріна & Козловська, 2024), що свідчить, що бойовий досвід може стати джерелом розвитку за умов наявності психологічної підтримки, соціального визнання та позитивного середовища для самореалізації. Посттравматичне зростання відображає здатність особистості поступово

переосмислювати травматичний досвід і знаходити в ньому нові життєві орієнтири.

Психологічні особливості особистості комбатанта у постбойовий період визначаються складною взаємодією внутрішніх трансформацій, соціального контексту та індивідуального способу переосмислення пережитого. Таким чином, охоплюють зміни у когнітивно-емоційній, ціннісній і соціальній сферах, що визначає як потенційні ризики дезадаптації, так і можливості особистісного зростання, за умови належної психологічної підтримки та соціальної інтеграції (Алещенко, 2022). Тому постбойовий період доцільно розглядати як складний перехідний етап, у якому проявляються наслідки травматичного досвіду, потреба у відновленні соціальних зв'язків і необхідність формування нової життєвої перспективи.

Психоемоційна сфера характеризується підвищеним рівнем тривожності, дратівливості та емоційного виснаження, що зумовлено тривалим перебуванням у стані небезпеки та постійної мобілізації психічних ресурсів. За результатами сучасних емпіричних досліджень, у більшості ветеранів спостерігаються прояви посттравматичного стресу, порушення сну, концентрації уваги та симптоми депресії, що істотно ускладнюють процес соціальної реадaptaції (Shevchenko & Varina, 2025). Часто такі психоемоційні труднощі посилюються відчуттям внутрішньої напруги, втратою контролю над емоціями та загостреним реагуванням на стресові стимули, що є наслідком змін у функціонуванні нервової системи після бойового досвіду (Keeling et al., 2025). У побутовому житті це може проявлятися у складності розслаблення, підвищеній реактивності на гучні звуки, уникненні місць скупчення людей або труднощах у підтриманні стабільного режиму сну та відпочинку.

Однією з найпомітніших проблем є соціально-комунікативні бар'єри, пов'язані з труднощами у побудові взаємин із цивільним оточенням. Ветерани часто відчувають нерозуміння або дистанціювання з боку суспільства, що посилює відчуття ізоляції. Згідно з результатами міжкультурних досліджень, у ветеранів формується своєрідна «військова субкультура», у межах якої колишні

військові мають власну систему цінностей і поведінкових норм, що не завжди узгоджуються з цивільними стандартами спілкування (Smith, 2023). Такі відмінності призводять до «культурного шоку» при поверненні, коли необхідно адаптуватися до нових соціальних ролей і способів комунікації. Унаслідок цього частина комбатантів може звужувати коло спілкування до побратимів або людей із подібним досвідом, оскільки в такому середовищі відчують більше прийняття та розуміння.

Серйозним викликом є переосмислення власної ідентичності. У період військової служби центральним компонентом самосвідомості стає військова ідентичність, заснована на командній взаємодії, чіткому підпорядкуванні та місії служіння. Після демобілізації ця ідентичність часто вступає у конфлікт із новими цивільними ролями, викликаючи почуття втрати сенсу та професійної належності. Дослідження показують, що міцна військова ідентичність може виступати як ресурс, що підтримує почуття єдності, так і бар'єр, який гальмує соціальну інтеграцію, особливо за відсутності належної соціальної підтримки (Flack & Kite, 2021). Переосмислення ідентичності супроводжується пошуком нових цілей, форм самореалізації та прагненням віднайти місце у суспільстві. Успішність цього процесу залежить від того, наскільки ветеран має можливість зберегти значущість свого досвіду.

Додаткові труднощі виникають під час професійної реінтеграції. Комбатанти стикаються з проблемами адаптації до цивільного ринку праці, зміни умов праці та відмінностей у стилях управління. Втрата колективного духу та відчуття спільної мети може знижувати мотивацію, а також викликати фрустрацію через невідповідність між попередніми військовими навичками та новими вимогами роботодавців (Kostyshyn et al., 2024). До цього додається стигматизація ветеранів – поширене у суспільстві сприйняття їх як «проблемних» або травмованих осіб, що перешкоджає працевлаштуванню і знижує рівень довіри до них. Соціальні дослідження доводять, що відсутність належної підтримки та нерозуміння у цивільному середовищі істотно знижують рівень психологічного благополуччя ветеранів (Born et al., 2022). Тому

професійна адаптація має враховувати психологічну готовність до нової ролі, підтримку роботодавців і визнання цінності військового досвіду.

Ресурси подолання цих труднощів мають комплексний характер. Значну роль відіграє підтримка побратимів і спільнот ветеранів, що забезпечують відчуття належності та взаєморозуміння. Досвід багатьох країн свідчить, що участь у соціально корисній діяльності, зокрема волонтерстві або адаптивному спорті, сприяє формуванню позитивної самооцінки, відновленню цілеспрямованості й розвитку емоційної стійкості (Кашуба et al., 2024). Психологічна допомога, спрямована на розвиток стресостійкості, тренування навичок саморегуляції та формування нової життєвої перспективи, є ключовим елементом підтримки адаптації (Pedersen & Wieser, 2021). Розвиток вдячності, самоспівчуття й усвідомлення особистісного зростання після травматичного досвіду також виявляється ефективним чинником відновлення внутрішньої рівноваги (Faizal & Kamalulil, 2025). Важливим є й залучення сім'ї до процесу підтримки, оскільки близьке оточення часто першим стикається з емоційними та поведінковими змінами ветерана і може або сприяти адаптації, або ненавмисно посилювати напруження.

Отже, типові труднощі адаптації комбатантів до мирного життя охоплюють психоемоційні, соціально-комунікативні та екзистенційні аспекти. Тобто зумовлені як індивідуальними наслідками бойового досвіду, так і соціальним контекстом, у якому відбувається повернення. Подолання цих труднощів вимагає комплексного підходу – поєднання психологічної допомоги, соціальної інтеграції, освітніх програм і розвитку культурної толерантності суспільства до ветеранів, що дозволить забезпечити умови для їхнього особистісного зростання (Wadham et al., 2024).

1.3. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до мирного життя

Внутрішньоособистісні чинники адаптації комбатантів до мирного життя визначаються складною системою психологічних ресурсів, які забезпечують здатність індивіда зберігати рівновагу, функціональність і цілеспрямованість у період глибоких життєвих змін. Внутрішньоособистісні чинники охоплюють уміння переосмислювати власний досвід, підтримувати мотивацію та будувати нову життєву перспективу.

Одним із провідних чинників вважається емоційна стійкість – здатність особистості ефективно відновлюватися після стресу та травматичних подій. Сучасні дослідження показують, що розвиток внутрішньої резильєнтності, яка поєднує когнітивну гнучкість, оптимізм і впевненість у собі, є ключовим детермінантом успішної адаптації до нових умов (Vizniuk et al., 2021).

Самоефективність виступає центральною складовою адаптаційного потенціалу комбатанта, оскільки визначає рівень віри у власну здатність впоратися з труднощами та впливати на події свого життя. Висока самоефективність пов'язана з кращою емоційною регуляцією, схильністю до активних копінг-стратегій і нижчими показниками дезадаптивних реакцій (Peng et al., 2023). У контексті поствоєнної адаптації військовослужбовці з високою самоефективністю легше переходять від структури військового середовища до невизначених умов цивільного життя, сприймаючи виклики як можливість для саморозвитку. Низький рівень самоефективності може посилювати залежність від зовнішньої підтримки, формувати пасивне очікування допомоги та знижувати готовність до самостійного вирішення життєвих завдань.

Смислотворення, або здатність надавати власному досвіду конструктивного значення, має суттєвий вплив на процес психологічного відновлення після бойових дій. Осмислення власної участі у війні, формування нових життєвих цілей і знаходження сенсу у повсякденній діяльності сприяють зниженню рівня дистресу та підвищенню життєстійкості (Kinney et al., 2020). У дослідженнях, проведених серед ветеранів, виявлено, що наявність відчуття

життєвого змісту та мети є потужним буфером між травматичними спогадами й симптомами психоемоційного виснаження. Для комбатантів смислотворення також пов'язане з можливістю інтегрувати бойовий досвід у власну біографію так, щоб ставав частиною ширшого життєвого шляху.

Розвинена саморегуляція, як компонент внутрішньої структури адаптації, забезпечує контроль над емоційними реакціями та поведінковими відповідями у стресових ситуаціях, що, в цілому, дозволяє комбатантам підтримувати баланс між емоційними імпульсами та соціальними очікуваннями, що особливо важливо під час повернення до мирного життя, де звичні військові моделі реагування виявляються неефективними (Yudiati & Yuwono, 2025). Ефективна саморегуляція поєднує когнітивне переосмислення ситуації, управління увагою й розвиток позитивного мислення, які разом знижують ризик емоційного вигорання. Також ефективна саморегуляція допомагає поступово відновлювати здатність до конструктивного спілкування, прийняття рішень без надмірної імпульсивності та збереження стабільності в сімейних і професійних взаєминах.

У сучасних моделях адаптації все частіше наголошується на ролі позитивного мислення, оптимізму та довіри до себе як важливих передумов внутрішнього відновлення. Позитивне сприйняття труднощів активізує мотиваційні механізми, спрямовані на самовдосконалення. Оптимізм, у свою чергу, пов'язаний із підвищеним рівнем самоефективності, кращим фізичним здоров'ям і більшою здатністю підтримувати соціальні зв'язки (Broll et al., 2025). Чинники виявляють синергійний ефект, формуючи у комбатанта комплексну систему внутрішніх ресурсів, що забезпечує ефективну адаптацію до змінених умов життя. При цьому позитивне мислення передбачає здатність бачити перспективу, зберігати надію та поступово відновлювати контроль над власним життям.

Психологічні моделі резильєнтності та посттравматичного зростання пропонують розуміння внутрішньої стратегії адаптації через інтеграцію когнітивних і мотиваційних процесів. Так, у межах моделі резильєнтності наголошується, що особистість розвиває нові способи мислення, поведінки та

емоційного реагування, які підвищують її стійкість у майбутньому (Robinson et al., 2024). Концепція трансформаційного зростання акцентує увагу на можливості особистісного розвитку через осмислення травматичного досвіду, що особливо актуально для ветеранів, котрі шукають нову ідентичність після війни. У цьому аспекті адаптація постає як процес формування нової якості особистісної зрілості.

Таким чином, внутрішньоособистісні чинники адаптації комбатантів становлять багаторівневу систему, у якій поєднуються самоефективність, смислотворення, емоційна стійкість, саморегуляція та позитивне мислення, що разом формують основу для подальшого розвитку, що дозволяє ветеранам успішно інтегруватися у цивільне життя, зберігаючи почуття гідності, цілісності та особистісного зростання (Qing et al., 2022). Ці ресурси визначають здатність комбатанта вибудовувати нову систему життєвих цілей, соціальних ролей і професійних орієнтирів.

Соціально-психологічні чинники успішної адаптації комбатантів до цивільного середовища формують багатовимірну систему взаємопов'язаних впливів, що охоплюють як індивідуальний рівень соціальної підтримки, так і суспільні процеси визнання та інтеграції ветеранів у спільноти. Дослідження показують, що якісна соціальна підтримка, особливо з боку сім'ї, партнерів і побратимів, істотно знижує рівень тривожності, сприяє зменшенню симптомів посттравматичного стресу й підвищує загальне психологічне благополуччя (Campbell et al., 2020). Так, виявлено, що серед ветеранів спостерігається нижчий рівень структурної соціальної підтримки, ніж у цивільних осіб, через втрату соціальних мереж, часті переїзди та зниження довіри до суспільних інститутів. Тобто цей дефіцит підтримки вимагає спеціальних програм для розвитку соціальних зв'язків і формування відчуття спільності. Особливо важливо, щоб підтримка була емоційно значущою, стабільною та орієнтованою на реальні потреби ветерана.

Важливе значення має і сімейна підтримка як ресурс, що забезпечує відчуття стабільності та соціальної приналежності. Ветерани, які мають тісні

родинні стосунки та позитивне середовище у родині, демонструють вищі показники суб'єктивного благополуччя та нижчий рівень депресивних симптомів (Born et al., 2022). Натомість сімейні конфлікти чи нерозуміння з боку близьких часто стають одним із найпотужніших чинників соціальної дезадаптації. У родинному середовищі можуть проявлятися труднощі повторного розподілу ролей, зміни у способах комунікації та напруження, пов'язане з очікуваннями швидкого повернення до «звичного» життя.

Почуття соціальної приналежності та суспільного визнання відіграють не менш важливу роль у формуванні позитивного ставлення ветеранів до власного досвіду. Соціальні стратегії, спрямовані на дестигматизацію ветеранів і посилення громадського розуміння їхніх потреб, мають вирішальне значення для запобігання ізоляції та соціального відчуження (Kamdar et al., 2023). Відсутність суспільного визнання воєнного досвіду часто викликає у комбатантів відчуття маргіналізації, що у свою чергу негативно впливає на психічне здоров'я й уповільнює процес інтеграції у мирне життя. Тому суспільне прийняття має розглядатися як важлива умова відновлення довіри, безпеки та готовності ветерана до активної участі в цивільному житті.

У межах сучасних підходів до соціальної адаптації все більшої уваги набуває поняття «соціальної інтеграції», яке поєднує відновлення комунікативних зв'язків, участь у громадському житті та формування нового соціального статусу ветерана. Як засвідчують результати канадського дослідження, ветерани, які беруть активну участь у соціальній та професійній діяльності, демонструють кращі показники соціального благополуччя та нижчий рівень психологічних труднощів (Born et al., 2022). Позитивний вплив має також участь у ветеранських спільнотах, де створюється простір взаємної підтримки, спільного осмислення досвіду та відчуття належності до групи, яка розуміє їхній шлях. Ці спільноти можуть виконувати роль перехідного середовища між військовою та цивільною системами взаємодії.

Важливою умовою успішної адаптації виступає участь у професійних, освітніх та громадських ініціативах, що сприяють відновленню трудової

ідентичності та соціального статусу. Досвід США доводить, що системна державна підтримка у вигляді програм перекваліфікації, психологічної допомоги й соціального захисту підвищує ефективність адаптації до цивільного життя (Kostyshyn et al., 2024). Подібні результати продемонстровано й в австралійських дослідженнях, де участь ветеранів у групових психоосвітніх програмах позитивно вплинула на рівень соціальної інтеграції та зменшення тривожності (Romaniuk et al., 2024).

Окремо слід відзначити інноваційні форми підтримки, такі як цифрові платформи та онлайн-програми, що сприяють розвитку навичок самодопомоги та комунікації між ветеранами. Наприклад, інтернет-програма Go-Beyond показала високу ефективність у підвищенні відчуття зв'язку з громадою та поліпшенні емоційного стану ветеранів (Alichniewicz et al., 2025). Ці інструменти створюють середовище соціальної взаємодії, що компенсує втрату звичних структур військової підтримки. Перевагою таких форматів є доступність, можливість поступового включення у допомогу та зниження бар'єру звернення для тих ветеранів, які уникають очних консультацій або не готові відкрито говорити про власні труднощі.

Успішна адаптація комбатантів до мирного життя передбачає гармонійне поєднання зовнішніх і внутрішніх ресурсів. Соціальна підтримка, сімейні зв'язки, професійна реалізація та суспільне визнання взаємодіють як комплексна система чинників, що визначає рівень психологічного благополуччя ветерана.

Тобто, навіть наявність внутрішньої стійкості не може повною мірою компенсувати дефіцит безпечного соціального середовища, так само як зовнішня допомога буде менш ефективною без активної особистісної залученості самого ветерана. Формування соціально інтегрованого середовища, де визнається значущість досвіду ветеранів і забезпечується можливість для їхнього активного громадського включення, є ключем до сталого відновлення після війни (Захаріна, 2023; Pedersen & Wieser, 2021).

Висновки до розділу I

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що соціально-психологічна адаптація є складним і активним процесом взаємодії особистості із соціальним середовищем, який не обмежується простим пристосуванням до нових умов. Соціально-психологічна адаптація передбачає переосмислення власного досвіду, зміну поведінкових стратегій, формування нових життєвих смислів та відновлення внутрішньої рівноваги. Визначено, що адаптація особистості залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать емоційна регуляція, самооцінка, копінг-стратегії, рефлексивність, життєстійкість, здатність до самоконтролю та смислотворення. До зовнішніх чинників належать соціальна підтримка, стабільність соціальних зв'язків, прийняття з боку оточення, доступ до професійної допомоги та можливість реалізації в суспільному й трудовому житті.

Теоретичний аналіз також дав змогу встановити, що адаптація комбатантів до мирного життя має специфічний характер, оскільки відбувається після досвіду бойових дій, тривалої мобілізації психіки та перебування в умовах постійної загрози. Після повернення до цивільного середовища у комбатантів можуть зберігатися підвищена пильність, гіперзбудливість, потреба в контролі, труднощі з емоційною саморегуляцією, порушення сну, дратівливість, тривожність і соціальна дистанційованість. Встановлено, що ці прояви є наслідком різкого переходу від військового середовища до мирного життя, яке має інші правила, ритм, цінності та способи взаємодії.

Окремо було з'ясовано, що важливою передумовою адаптації є трансформація військової ідентичності. Військова роль, побудована на дисципліні, підпорядкуванні, колективізмі, місії та побратимстві, після повернення може вступати в суперечність із цивільними ролями. Це може викликати втрату статусу, відчуття непотрібності, екзистенційну порожнечу та труднощі з професійною і соціальною реінтеграцією. Встановлено, що військовий досвід може бути ресурсом посттравматичного зростання, якщо

інтегрується в життєву історію особистості та підтримується соціальним визнанням, ветеранськими спільнотами й психологічною допомогою.

Також було встановлено, що успішна адаптація військовослужбовців до мирного життя залежить від гармонійного поєднання внутрішньоособистісних і соціально-психологічних ресурсів. До ключових внутрішніх ресурсів належать резильєнтність, самоєфективність, емоційна стійкість, саморегуляція, оптимізм, позитивне мислення та здатність до смислотворення. Соціально-психологічними чинниками адаптації виступають підтримка сім'ї, побратимів і ветеранських спільнот, суспільне визнання, дестигматизація ветеранів, професійна реалізація, участь у громадських ініціативах, освітніх програмах і доступ до психологічної підтримки.

Отже, у ході теоретичного аналізу було встановлено, що адаптація комбатантів до мирного життя є багатовимірним процесом, який охоплює психоемоційний, когнітивний, ціннісний, соціальний, професійний та екзистенційний рівні. Її успішність визначається якістю соціального середовища, у якому відбувається повернення. Тому психологічна підтримка комбатантів має бути комплексною та спрямованою на зниження наслідків бойового стресу, розвиток стресостійкості, підтримку позитивного ментального здоров'я, відновлення соціальних зв'язків, професійну реінтеграцію та формування нової життєвої перспективи.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

2.1. Опис дизайну дослідження

Дослідження психологічних чинників адаптації комбатантів до мирного життя було проведено відповідно до комплексного наукового підходу, що поєднує теоретико-аналітичний та емпіричний етапи (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Етапи організації та проведення дослідження

№	Назви етапів	Опис етапів
I	Мета, завдання та гіпотетична модель дослідження	Опис логіки побудови дослідження, його цілей, завдань і теоретичного припущення про взаємозв'язок між рівнем бойового стресу, стресостійкістю, позитивним ментальним здоров'ям і показниками адаптації до мирного життя
II	Організація та процедура проведення дослідження	Характеристика вибірки учасників (кількість, критерії відбору, добровільність участі), опис умов проведення онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms, а також дотримання принципів анонімності, етичності та наукової достовірності
III	Методи обробки та аналізу результатів	Визначення використаних методів математико-статистичної обробки даних, таких як описової статистики, критеріїв порівняння (w-критерій Краскела-Уоліса) та аналізу кореляційних зв'язків (коефіцієнт Спірмена). Пояснення вибору цих методів як найбільш адекватних для виявлення взаємозв'язків між психологічними показниками

І. Мета, завдання та гіпотетична модель дослідження

Метою проведеного емпіричного дослідження стало виявлення психологічних чинників, що зумовлюють успішність адаптації комбатантів до мирного життя, а також визначення взаємозв'язків між рівнем бойового стресу, стресостійкістю та позитивним ментальним здоров'ям як ключовими предикторами адаптаційних процесів. Вибір цих змінних ґрунтується на положеннях сучасних психологічних теорій, що розглядають адаптацію як

багаторівневий феномен, у якому інтегруються особистісні ресурси, пережитий травматичний досвід і здатність до емоційної та когнітивної регуляції поведінки. У межах дослідження адаптація розглядалася як процес поступового відновлення психологічної рівноваги, соціальної активності, здатності до конструктивної взаємодії та включення у цивільне середовище після досвіду бойових дій.

Побудова дослідження спиралася на системний підхід, який передбачає аналіз адаптації як динамічної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на процес відновлення психологічної рівноваги після участі у бойових діях. Логіка дослідження передбачала послідовне вивчення структурних компонентів адаптації – емоційно-регуляційного, когнітивно-сміслового та поведінкового, а також визначення того, як особистісні ресурси, наприклад, резильєнтність і позитивне ментальне здоров'я, опосередковують вплив бойового стресу на загальний рівень адаптованості, тому дослідження було спрямоване на з'ясування їхньої взаємодії у загальній структурі адаптаційного процесу.

В основу гіпотетичної моделі було покладено припущення про існування взаємозв'язків між зазначеними психологічними параметрами. Передбачалося, що високий рівень бойового стресу негативно корелює з показниками адаптації комбатантів до мирного життя, проявляючись у підвищеній емоційній напрузі, труднощах соціальної взаємодії та зниженні функціональної активності. Так, очікувалося, що вищий рівень стресостійкості та позитивного ментального здоров'я буде пов'язаний із більш успішною адаптацією, кращим емоційним самопочуттям, більшою готовністю до соціальної взаємодії та вищою здатністю до подолання наслідків бойового досвіду.

Теоретичне підґрунтя моделі також ґрунтується на положеннях теорії стресу й копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман, концепції психологічної резильєнтності К. Конора та Дж. Девідсона, а також сучасних дослідженнях позитивного психічного здоров'я. Згідно з цими підходами, адаптаційний потенціал людини визначається здатністю особистості активно залучати

внутрішні ресурси до подолання наслідків травматичного досвіду. У цьому контексті бойовий стрес розглядався як чинник ризику, стресостійкість як захисний ресурс, а позитивне ментальне здоров'я як інтегральний показник психологічного благополуччя, що може пом'якшувати негативний вплив пережитого досвіду.

Модель дослідження відображає системну взаємодію трьох основних компонентів – бойового стресу як стресогенного чинника, стресостійкості як механізму регуляції та позитивного ментального здоров'я як інтегрального ресурсу психічного благополуччя, які спільно визначають рівень соціально-психологічної адаптації комбатантів до умов мирного життя.

II. Організація та процедура проведення дослідження

Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило зручність, доступність і конфіденційність для респондентів, а також дозволило залучити учасників із різних регіонів України. Онлайн-формат був обраний з огляду на специфіку цільової групи, оскільки частина комбатантів може проживати в різних населених пунктах, мати різний рівень зайнятості та обмежені можливості для очної участі в дослідженні. Такий спосіб збору даних дав змогу створити більш гнучкі умови для заповнення анкети у зручний для учасників час.

У вибірку увійшли військовослужбовці та ветерани, які брали участь у бойових діях в зоні проведення Антитерористичної операції (АТО) або Операції об'єднаних сил (ООС), а також військовослужбовці, що повернулися з фронту після початку повномасштабної збройної агресії Російської Федерації проти України. До участі були запрошені особи чоловічої та жіночої статі віком від 20 до 55 років, які після завершення служби або бойових завдань повернулися до мирного середовища та мали досвід адаптації до цивільного життя. Добір учасників здійснювався за принципом добровільності, без примусу чи матеріальної винагороди. Участь у дослідженні передбачала попереднє ознайомлення з інформаційним повідомленням про його мету, умови та гарантії

конфіденційності. Початок заповнення анкети вважався підтвердженням добровільної згоди на участь.

Процедура проведення дослідження передбачала поетапне заповнення онлайн-опитувальника, який складався з чотирьох психодіагностичних методик: авторської анкети «Психологічні особливості адаптації комбатантів до мирного життя», Шкали позитивного ментального здоров'я (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022), Опитувальника бойового стресу (Блінов, 2017) та Шкали стресостійкості Конора-Девідсона (Школіна та ін., 2020). Орієнтовний час заповнення становив 20-25 хвилин. Для підвищення достовірності результатів у бланках не зазначалися жодні персональні дані, окрім загальних соціально-демографічних характеристик – вік, стать, освіта, сімейний стан і статус зайнятості. Послідовність подання методик була побудована таким чином, щоб спочатку зібрати загальні відомості про учасника, а далі поступово перейти до оцінювання психологічних показників, пов'язаних із бойовим стресом, ресурсами стресостійкості та позитивним ментальним здоров'ям.

Під час організації дослідження особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів психологічної діагностики, визначених Етичним кодексом психолога. Респондентам гарантувалося, що всі дані будуть використані виключно у наукових цілях в узагальненому вигляді, без ідентифікації окремих учасників. Усі питання формулювалися нейтрально, без емоційного навантаження, що виключало ризик вторинної травматизації комбатантів. Крім того, учасники мали можливість не відповідати на окремі питання або припинити участь у будь-який момент, що відповідало принципам добровільності, безпеки та поваги до психологічного стану респондентів.

Отримані відповіді автоматично фіксувалися у системі Google Forms і згодом експортувалися у формат електронної таблиці для подальшої математико-статистичної обробки. Такий формат проведення дослідження дозволив забезпечити об'єктивність збирання даних, їх точність та ефективність подальшого аналізу. На етапі підготовки бази даних здійснювалася перевірка

повноти відповідей, коректності внесення значень і відповідності отриманих даних логіці обраних методик.

Загалом організація дослідження відповідала вимогам сучасної емпіричної психології, що передбачають прозорість процедур, наукову коректність і повагу до гідності учасників.

III. Методи обробки та аналізу результатів

Для забезпечення наукової достовірності та статистичної валідності отриманих даних у дослідженні було використано комплекс методів математико-статистичної обробки, спрямованих на виявлення закономірностей, зв'язків і відмінностей між досліджуваними психологічними показниками. Застосування кількісних методів дало змогу перевірити припущення щодо взаємозв'язку між бойовим стресом, стресостійкістю, позитивним ментальним здоров'ям і адаптацією до мирного життя.

На першому етапі було проведено описову статистику, яка включала обчислення показників центральної тенденції (середніх значень, медіани, моди) та міри розсіювання (стандартного відхилення, мінімальних і максимальних значень). Описова статистика дозволила визначити загальний рівень прояву досліджуваних показників у вибірці, виявити типові значення та оцінити варіативність відповідей респондентів. Це стало основою для подальшого порівняльного й кореляційного аналізу.

Для перевірки статистичних гіпотез про наявність відмінностей між окремими групами респондентів за досліджуваними показниками використовувався непараметричний W-критерій Краскела-Уоліса. Його застосування є доцільним у випадках, коли розподіл даних не відповідає нормальному, або коли розмір вибірки є відносно невеликим. Даний критерій дозволив виявити, чи існують статистично значущі відмінності між окремими підгрупами комбатантів. Зокрема, був застосований для аналізу можливих відмінностей за рівнями бойового стресу, стресостійкості, позитивного ментального здоров'я та окремими соціально-демографічними характеристиками.

З метою дослідження структури взаємозв'язків між основними психологічними показниками застосовувався кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ). Кореляційний аналіз дозволив виявити напрям і силу взаємозв'язків між бойовим стресом, рівнем стресостійкості, позитивним ментальним здоров'ям і показниками психологічної адаптації. Використання коефіцієнта Спірмена є доцільним для аналізу порядкових і непараметричних даних, а також у випадках, коли потрібно оцінити монотонний зв'язок між змінними без вимоги нормального розподілу.

Використання зазначених методів обробки даних забезпечило можливість поєднання якісного та кількісного підходів у дослідженні, що сприяло комплексному аналізу адаптаційних процесів. Завдяки цьому стало можливим встановити, які показники можуть виступати чинниками ризику або ресурсами успішної адаптації до мирного життя.

2.2. Обґрунтування методик дослідження

Вибір методичного інструментарію зумовлений метою дослідження – виявлення взаємозв'язків між рівнем бойового стресу, стресостійкістю, позитивним ментальним здоров'ям та особливостями соціально-психологічної адаптації комбатантів. Усі методики мають наукову валідність, надійність і відповідають сучасним вимогам психодіагностики дорослої особистості, що пережила травматичний досвід бойових дій (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Операціональна картка дослідження

№	Назви методик	Шкали методик
1	Авторська анкета про психологічні особливості адаптації комбатантів до мирного життя	Рівень повсякденної функціональної адаптації (від 1 до 5 б.) Соціальна дистанція з цивільним оточенням (від 1 до 5 б.) Інтрुзивність бойових спогадів (від 1 до 5 б.) Інтеграція бойового досвіду в життєвий шлях (від 1 до 5 б.) Суб'єктивне відчуття соціальної потреби (від 1 до 5 б.) Відкритість емоцій у взаємодії з близькими (від 1 до 5 б.) Емоційна саморегуляція (контроль дратівливості) (від 1 до 5 б.) Рівень поведінкового уникання травматичних нагадувань (від 1 до 5 б.) Спрямованість у майбутнє та планування (від 1 до 5 б.) Ідентифікаційна роздвоєність між військовою та цивільною роллю (від 1 до 5 б.) Інтегральний показник адаптації (від 1 до 5 б.)
2	Шкала позитивного ментального здоров'я	Позитивне ментальне здоров'я (від 9 до 36 б.)
3	Опитувальник бойового стресу	Гострі стресові розлади і посттравматичні стресові розлади (від 1 до 5 б.) Ресурсний блок (від 1 до 5 б.) Стрес-фактори, що безпосередньо емоційно впливають на особистість військовослужбовця (від 1 до 5 б.)

		Стрес-фактори, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця (від 1 до 5 б.) Інтегральний показник бойового стресу (від 1 до 5 б.)
4	Шкала стресостійкості Конора-Девідсона	Резильєнтність (від 0 до 40 б.)

Інструмент №1. Авторська анкета про психологічні особливості адаптації комбатантів до мирного життя

Авторська анкета була розроблена з метою оцінювання тих аспектів адаптації, які безпосередньо пов'язані з поверненням комбатанта до цивільного середовища після участі у бойових діях. Її включення до методичного комплексу є доцільним, оскільки стандартизовані методики не завжди дають змогу повною мірою охопити специфічні прояви постбойової адаптації, зокрема переживання соціальної дистанції, труднощі інтеграції бойового досвіду, напруження між військовою та цивільною роллю, поведінкове уникання травматичних нагадувань і суб'єктивне відчуття потреби у мирному житті.

Анкета дає змогу оцінити рівень повсякденної функціональної адаптації, тобто здатність комбатанта виконувати звичні життєві, соціальні та професійні обов'язки після повернення з бойового середовища. Окрему увагу приділено соціальній взаємодії з цивільним оточенням, оскільки труднощі комунікації, відчуття нерозуміння та дистанціювання часто виступають значущими чинниками дезадаптації. Також анкета дозволяє виявити рівень інтрузивності бойових спогадів, особливості емоційної саморегуляції, готовність відкрито говорити про власні переживання з близькими та спрямованість у майбутнє.

Важливим компонентом анкети є оцінювання інтеграції бойового досвіду в життєвий шлях. Цей показник відображає, наскільки комбатант здатний сприймати пережитий досвід як частину власної біографії, не заперечуючи його та не залишаючись повністю фіксованим на військовому минулому. Також до анкети включено показник ідентифікаційної роздвоєності між військовою та цивільною роллю, що є особливо значущим у контексті дослідження, адже

перехід від військової ідентичності до цивільної часто супроводжується внутрішнім конфліктом, втратою попереднього статусу та необхідністю формування нових соціальних ролей.

Отже, авторська анкета забезпечує можливість безпосередньо оцінити адаптаційні прояви, які є специфічними для комбатантів. Її використання дозволяє отримати інтегральний показник адаптації та співвіднести його з рівнем бойового стресу, стресостійкості й позитивного ментального здоров'я, що відповідає загальній логіці емпіричного дослідження.

Інструмент №2. Шкала позитивного ментального здоров'я (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022)

Вибір цієї методики зумовлений її здатністю комплексно відобразити емоційний стан, самосприйняття, життєстійкість і рівень емоційного оптимізму – ключові характеристики, що визначають психологічну готовність особистості до подолання життєвих труднощів і стресових ситуацій у процесі переходу від військової до мирної реальності.

Методика розроблена на основі концепції позитивного психічного здоров'я, яка поєднує гедоністичний підхід (емоційне благополуччя, задоволення життям) та евдемоністичний (наявність життєвого сенсу, внутрішня гармонія, самореалізація). Українська адаптація методики показала високу надійність (α -Кронбаха = 0,903) і внутрішню узгодженість, що підтверджує можливість її використання для різних соціально-професійних груп.

Шкала складається з дев'яти тверджень, що оцінюються за чотирибальною шкалою: від 1 («не вірно») до 4 («вірно»). Показник позитивного ментального здоров'я розраховується як сума відповідей, де більші значення свідчать про вищий рівень психічного благополуччя. Діапазон результатів становить від 9 до 36 балів, що дає змогу диференціювати респондентів за рівнем розвитку позитивного ментального стану: низький (9-24 бали), середній (25-29 балів) та високий (30-36 балів).

Емпіричні дослідження підтверджують, що високі рівні позитивного мислення, здатність до самозаспокоєння, почуття внутрішнього контролю та

задоволення життям суттєво знижують ризик емоційного виснаження й дезадаптаційних реакцій після бойового досвіду. У контексті мирного життя комбатанти з високими показниками ментального здоров'я легше формують нові соціальні зв'язки, демонструють гнучкість у міжособистісних взаєминах і зберігають активну життєву позицію.

Високий рівень позитивного ментального здоров'я корелює з такими компонентами успішної адаптації, як стресостійкість, соціальна залученість, емоційна стабільність і здатність до планування майбутнього. Натомість низький рівень цього показника асоціюється з підвищеним рівнем тривоги, апатії, почуттям відчуження від суспільства, що ускладнює інтеграцію у цивільне середовище. У цьому дослідженні методика використовується як інструмент оцінювання внутрішнього ресурсу психологічного благополуччя, який може пом'якшувати негативний вплив бойового стресу.

Так, використання шкали позитивного ментального здоров'я у дослідженні адаптації комбатантів дозволяє виявити потенціал для відновлення, внутрішню життєву енергію та готовність до саморозвитку.

Інструмент №3. Опитувальник бойового стресу (Блінов, 2017)

Методика ґрунтується на класичних положеннях стресу Г. Сельє, теорії посттравматичних стресових розладів М. Горовіца, концепції бойової психічної травми М. Решетнікова, а також на багатовимірній моделі психологічного виживання BASIC Ph М. Лаада.

Опитувальник дозволяє виявити інтенсивність впливу стресових факторів бойової діяльності, рівень прояву гострих і посттравматичних стресових реакцій, а також ресурси особистості, що забезпечують ефективне подолання наслідків травматичного досвіду. Методика складається з 24 тверджень, відповіді на які оцінюються за п'ятибальною шкалою Р. Лайкерта – від 1 («абсолютно невірно») до 5 («абсолютно вірно»). На основі результатів формується інтегральний показник бойового стресу, що може бути низьким (1,0-2,66 бала), середнім (2,66-3,91 бала) або високим (3,91-5,0 балів). Кожен рівень відображає ступінь

адаптаційних можливостей особистості до впливу бойових стресорів: від мобілізації внутрішніх ресурсів до виснаження адаптаційних резервів.

Методика включає чотири субшкали, які відображають різні аспекти бойового стресу. Перша субшкала – «Гострі стресові розлади і посттравматичні стресові розлади» – дає змогу оцінити ймовірність наявності симптомів ГСР і ПТСР. Друга – «Ресурсний блок» – виявляє внутрішні психологічні та соціальні ресурси військовослужбовця, такі як віра, соціальна підтримка, уява, когнітивна гнучкість і фізична активність, що допомагають долати стрес. Третя субшкала визначає вплив стрес-факторів, що безпосередньо емоційно діють на особистість, а четверта – опосередкованих емоційних стрес-факторів, які впливають через фізіологічний стан, умови діяльності або інформаційне перевантаження.

Особливістю методики є її здатність виявляти потенціал особистості до психологічного відновлення. А це робить її ефективним інструментом як для наукового аналізу, так і для практичної психодіагностики у сфері реабілітації військовослужбовців. Отримані дані дозволяють сформувати психологічний профіль комбатанта, що відображає його емоційний стан, рівень внутрішньої напруги, наявність ресурсів та ризик розвитку постстресових розладів.

У контексті дослідження адаптації комбатантів до мирного життя опитувальник бойового стресу має ключове значення, адже високі рівні бойового стресу часто пов'язані з труднощами соціальної інтеграції, порушенням міжособистісних стосунків, емоційною лабільністю та схильністю до уникання травматичних нагадувань. Вимірювання цього показника дає змогу зіставити їх із рівнем адаптації, позитивного ментального здоров'я та стресостійкості.

Таким чином, вимірювання бойового стресу за допомогою цієї методики дозволяє глибше зрозуміти внутрішню динаміку адаптаційних процесів і визначити індивідуальні потреби комбатантів у психологічній підтримці.

Інструмент №4. Шкала стресостійкості Конора – Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC; Школіна та ін., 2020)

Методика розроблена К. Коннором і Дж. Девідсоном (2003), а її коротка 10-пунктна версія CD-RISC-10 була адаптована українськими дослідниками (Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик, Станіславчук, 2020) із дотриманням міжнародних стандартів крос-культурної адаптації.

В українському контексті шкала CD-RISC-10 продемонструвала високу надійність і внутрішню узгодженість (α -Кронбаха = 0,73-0,75; внутрішньокласовий коефіцієнт кореляції = 0,87), що підтверджує її придатність для використання як у наукових, так і в практичних дослідженнях. Інструмент складається з 10 тверджень, які оцінюють ключові аспекти резильєнтності: здатність до адаптації, ефективність у подоланні труднощів, швидке відновлення після травм чи втрат, збереження концентрації під тиском, позитивне ставлення до проблем і віру у власну силу. Респондент оцінює кожне твердження за п'ятибальною шкалою – від 0 («зовсім невірно») до 4 («майже завжди вірно»), а сумарний бал (від 0 до 40) відображає загальний рівень стресостійкості: чим вищий показник, тим сильніші адаптивні механізми особистості.

Психологічна резильєнтність, що вимірюється за допомогою CD-RISC, розглядається у сучасній літературі як багатовимірна конструкція, яка включає когнітивно-емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Резильєнтність визначає, наскільки ефективно людина може мобілізувати свої ресурси у відповідь на труднощі та підтримувати стабільність особистісного функціонування. Для ветеранів і комбатантів цей показник є критично важливим, адже стресостійкість виступає буфером між травматичним досвідом війни та розвитком постстресових розладів. Високий рівень резильєнтності пов'язаний із більшою життестійкістю, емоційною врівноваженістю, здатністю зберігати соціальні зв'язки та активною позицією в адаптаційному процесі.

Застосування шкали Конора – Девідсона у вивченні адаптації комбатантів до мирного життя є методологічно обґрунтованим, оскільки дозволяє кількісно оцінити психологічні ресурси, які допомагають долати наслідки бойового стресу, зберігати цілісність «Я-образу» та уникати емоційного виснаження. Дослідження показують, що стресостійкість корелює з рівнем психологічного

благополуччя, оптимізмом і здатністю підтримувати соціальну інтегрованість після демобілізації. Високі показники за шкалою CD-RISC свідчать про сформовану систему внутрішніх копінг-механізмів, що сприяють більш успішній адаптації до цивільного життя та зниженню ризику розвитку дезадаптивних реакцій.

У межах цього дослідження CD-RISC використовується як інструмент оцінювання захисного психологічного ресурсу, що може зменшувати негативний вплив бойового стресу на адаптацію. Це дає змогу встановити, чи пов'язана вища резильєнтність із кращою повсякденною функціональністю, нижчим рівнем соціальної дистанції, більшою спрямованістю у майбутнє та вищим інтегральним показником адаптації.

Отже, обраний комплекс методик дозволяє отримати багатовимірне уявлення про процес адаптації комбатантів до мирного життя, охоплюючи як зовнішні прояви поведінкової інтеграції, так і внутрішні психологічні ресурси особистості. Поєднання авторської анкети, шкали позитивного ментального здоров'я, опитувальника бойового стресу та шкали стресостійкості Конора – Девідсона створює цілісну діагностичну основу для виявлення чинників, які можуть ускладнювати або, навпаки, підтримувати адаптацію комбатантів до мирного життя.

2.3. Характеристика вибірки дослідження

Аналізуючи особливості вибірки, було встановлено, що респонденти представлені досить однорідною за віковими характеристиками групою. Вивчення соціально-демографічних показників є важливим етапом дослідження, оскільки вік, сімейний стан, рівень освіти та зайнятість можуть впливати на особливості психологічної адаптації, рівень соціальної підтримки, стресостійкість і готовність до повернення у мирне середовище.

Таблиця 2.3

Характеристика респондентів за віком

Назви шкал	Середнє	Медіана	SD	Min	Max
Вік	35	35,5	4,25	25	46

Згідно з даними табл. 2.3, середній вік учасників становить 35 років, що відповідає віковому періоду зрілої дорослості, коли особистість характеризується сформованістю життєвих орієнтирів, стабільністю соціального статусу та достатнім рівнем життєвого досвіду. В цьому віковому періоді для людини особливо значущими стають питання професійної реалізації, сімейної відповідальності, соціальної ролі та життєвої перспективи, тому досвід участі у бойових діях може суттєво впливати на подальшу адаптацію. Медіанне значення (35,5 років) практично збігається із середнім, що свідчить про відсутність суттєвих відхилень або асиметрії у розподілі вікових показників. Стандартне відхилення ($SD=4,25$) демонструє помірну варіативність даних, тобто у вибірці присутні як молодші комбатанти віком близько 25 років, так і більш старші учасники до 46 років. Такий розподіл вказує на те, що дослідження охоплює різні вікові категорії ветеранів, що підвищує його репрезентативність і дозволяє простежити специфіку адаптаційних процесів у різних вікових групах. Відомо, що вік може впливати на характер постстресових реакцій і рівень резильєнтності, тому ця вибірка створює умови для виявлення як спільних, так і віковоспецифічних закономірностей адаптації.

Дані табл. 2.4 відображають сімейний стан респондентів, який має важливе значення для аналізу соціальної підтримки як чинника адаптації. Сімейний стан

у контексті дослідження адаптації комбатантів розглядається як один із показників наявності або дефіциту близького соціального оточення, що може допомагати у процесі психологічного відновлення після бойового досвіду.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за сімейним станом

Назви шкали	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Неодружені	12	18,2%
У цивільному шлюбі/ у довготривалих стосунках	9	13,6%
Одружені	35	53%
Розлучені	7	10,6%
Вдівці	3	4,5%

Більшість учасників – 53% – є одруженими, що може свідчити про наявність стабільних сімейних відносин та емоційної підтримки з боку близьких. Цей показник має позитивне значення, оскільки численні дослідження доводять, що сімейна підтримка значно знижує рівень психологічного дистресу після бойових дій та сприяє більш успішній реінтеграції у мирне життя. Помітна частка опитаних перебуває у цивільному шлюбі або довготривалих стосунках (13,6%), що також можна вважати показником соціальної включеності та емоційної залученості. Наявність партнера або близьких стосунків може сприяти стабілізації емоційного стану, формуванню відчуття прийняття та зменшенню ризику соціальної ізоляції.

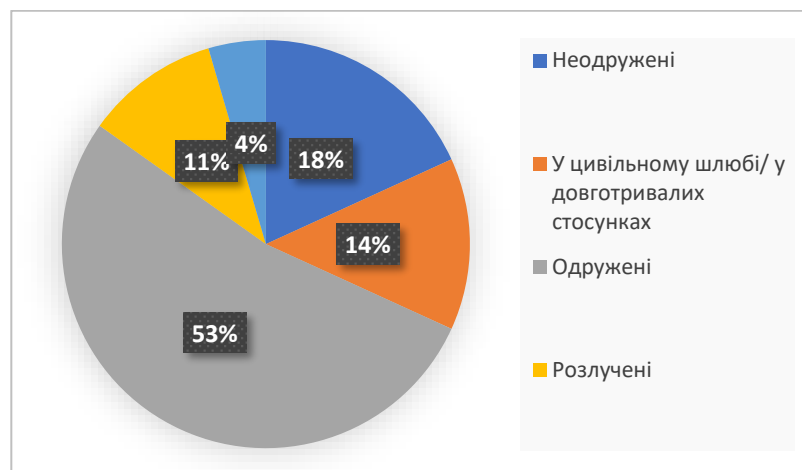


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за сімейним станом

При цьому 18,2% респондентів залишаються неодруженими, а 10,6% – розлученими, що потенційно може вказувати на ризик дефіциту соціальної підтримки та більшу вразливість у процесі адаптації. Для таких учасників особливо важливими можуть бути неформальні соціальні зв'язки, підтримка побратимів, друзів, ветеранських спільнот або професійних психологічних служб. Найменшу частку становлять вдівці (4,5%), що, попри невелике представництво, заслуговує уваги з огляду на можливу глибшу емоційну травматизацію цієї групи.

Отже, розподіл за сімейним станом демонструє, що більшість комбатантів мають стабільні соціальні зв'язки, що створює сприятливі умови для процесу психологічного відновлення. Наявність груп із потенційно нижчим рівнем близької підтримки підкреслює необхідність врахування сімейного контексту під час аналізу адаптації.

Показники, подані у табл. 2.5, характеризують рівень освіти респондентів, який відображає загальний інтелектуальний потенціал вибірки та здатність до когнітивної рефлексії власного досвіду. Освітній рівень також може впливати на здатність особистості усвідомлювати психологічні труднощі, звертатися по допомогу, використовувати конструктивні копінг-стратегії та планувати подальшу професійну реалізацію.

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за рівнем освіти

Назви шкали	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Повна середня	5	7,6%
Професійно-технічна	9	13,6%
Вища	41	62,1%
Друга вища	7	10,6%
Науковий ступінь	4	6,1%

Найчисельнішу групу становлять особи з вищою освітою – 62,1%, що вказує на високий освітній рівень учасників і потенційно більшу здатність до усвідомлення власних емоційних станів та конструктивного опрацювання стресових подій. Наявність вищої освіти може сприяти кращому розумінню

змісту психодіагностичних тверджень, більш точній самооцінці власного стану та усвідомленню потреб у підтримці. Наявність другої вищої освіти у 10,6% респондентів також свідчить про прагнення до саморозвитку та високий рівень особистісної зрілості.

Помітною є частка учасників із професійно-технічною освітою (13,6%) і повною середньою (7,6%), що вказує на певну різноманітність вибірки за освітнім рівнем. Така різноманітність є важливою, оскільки дає змогу врахувати досвід комбатантів із різними освітніми траєкторіями та різним рівнем професійної підготовки. Всього 6,1% мають науковий ступінь, що є нетиповим, але цікавим показником, який демонструє наявність у групі осіб з високими когнітивними можливостями та потенційно високим рівнем саморегуляції.

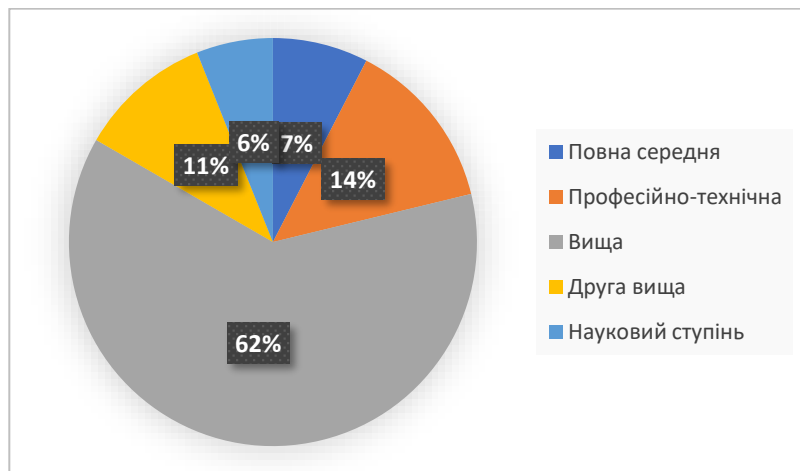


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем освіти

Загалом освітній склад вибірки можна оцінити як високий, що підвищує якість рефлексії учасників щодо власного досвіду та достовірність отриманих результатів. Представлення різних освітніх рівнів дозволяє розглядати адаптацію як соціально-професійний процес.

Розподіл респондентів за зайнятістю, поданий у табл. 2.6, дозволяє оцінити рівень соціальної інтеграції ветеранів у трудову сферу, що є одним із ключових показників успішної адаптації. Зайнятість у цьому контексті виступає важливим маркером соціальної активності, відновлення повсякденної структури життя, професійної ідентичності та відчуття власної потреби.

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за зайнятістю

Назви шкали	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Студенти	1	1,5%
Працевлаштовані, часткова зайнятість	12	18,2%
Працевлаштовані, повна зайнятість	40	60,6%
Тимчасово не працюють	13	19,7%

Більшість учасників (60,6%) мають повну зайнятість, що свідчить про стабільне професійне функціонування та відновлення продуктивної діяльності після завершення бойових дій. Такий результат можна вважати свідченням успішної ресоціалізації значної частини респондентів. Повна зайнятість може виконувати стабілізувальну функцію, оскільки забезпечує регулярний режим дня, соціальні контакти, фінансову самостійність і відчуття включеності у мирне життя.



Рис. 2.3. Розподіл респондентів за зайнятістю

Додатково 18,2% працюють неповний робочий день, що може бути ознакою поступової реінтеграції або тимчасового обмеження через фізичні чи психологічні наслідки служби. Часткова зайнятість може також розглядатися як перехідний варіант адаптації, коли людина поступово відновлює професійну активність без надмірного навантаження. Так, 19,7% тимчасово не працюють, що вказує на потребу у додатковій підтримці для цієї групи, адже безробіття часто пов'язане з підвищенням рівня тривожності, депресивних симптомів і труднощами соціальної адаптації. Для таких респондентів особливо актуальними можуть бути програми професійної орієнтації, перекваліфікації,

психологічного супроводу та підтримки у поверненні до трудової діяльності. Найменшу групу становлять студенти (1,5%), що є очікуваним результатом з огляду на середній вік вибірки.

Таким чином, загальна картина зайнятості демонструє достатньо високий рівень соціальної активності серед комбатантів, що підтверджує їх прагнення до відновлення повноцінного життя та повернення до соціально значущої діяльності.

Загалом вибірка дослідження є достатньо різноманітною за сімейним станом, освітою та зайнятістю, але відносно однорідною за віком, що створює підґрунтя для подальшого аналізу психологічних чинників адаптації комбатантів до мирного життя з урахуванням їхнього соціального та життєвого контексту.

Висновки до розділу II

Визначено загальну логіку організації дослідження, яка передбачала послідовне проходження кількох етапів: формулювання мети, завдань і гіпотетичної моделі дослідження; організацію та проведення онлайн-опитування; добір психодіагностичних методик; статистичну обробку отриманих результатів та їх подальшу інтерпретацію.

Дослідження було побудоване як емпіричне, кореляційно-порівняльне, спрямоване на виявлення взаємозв'язків між бойовим стресом, стресостійкістю, позитивним ментальним здоров'ям та показниками адаптації комбатантів до мирного життя. Для збору даних було використано онлайн-формат за допомогою Google Forms, що забезпечило зручність участі, анонімність, добровільність і дотримання етичних принципів психологічного дослідження.

Для досягнення мети дослідження було обрано комплекс методик, які дозволяють всебічно оцінити психологічний стан комбатантів. Авторська анкета була використана для вивчення соціально-демографічних характеристик та основних проявів адаптації до мирного життя. «Шкала позитивного ментального здоров'я» дала змогу визначити рівень психологічного благополуччя, внутрішніх ресурсів і загальної емоційної стабільності респондентів. «Опитувальник бойового стресу» було застосовано для оцінки інтенсивності бойового стресу, проявів постстресових реакцій і ресурсного потенціалу особистості. «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона» дозволила визначити рівень резильєнтності, тобто здатності особистості долати стресові ситуації та відновлюватися після травматичного досвіду.

Для аналізу отриманих даних було передбачено використання описової статистики, W-критерію Краскела-Уоліса та коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Такий вибір статистичних методів є доцільним, оскільки дозволяє охарактеризувати загальні тенденції у вибірці, виявити відмінності між підгрупами респондентів та встановити взаємозв'язки між основними психологічними показниками.

У дослідженні взяли участь 66 комбатантів віком від 25 до 46 років, середній вік яких становив 35 років. Вибірка характеризувалася різноманітністю за сімейним станом, рівнем освіти та зайнятістю. Більшість респондентів були одруженими, мали вищу освіту та повну зайнятість, що може свідчити про наявність соціальних і професійних ресурсів, важливих для процесу адаптації до мирного життя.

Запропонована методична база дає змогу комплексно дослідити психологічні чинники адаптації комбатантів і створює підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу результатів у третьому розділі.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

3.1. Аналіз результатів первинної діагностики комбатантів

Аналізуючи результати опитування, було встановлено, що показники за авторською анкетою свідчать про загалом помірний рівень адаптації комбатантів до мирного життя, що простежується у більшості досліджуваних шкал. Первинна діагностика дала змогу виокремити ті аспекти адаптації, які є більш ресурсними або, навпаки, потребують додаткової психологічної уваги. Особливе значення мають показники, пов'язані з емоційною відкритістю, інтеграцією бойового досвіду, соціальною взаємодією та внутрішнім переживанням переходу від військової до цивільної ролі.

Таблиця 3.1

Результати авторської анкети про психологічні особливості адаптації комбатантів до мирного життя

Назви шкал	Середнє	Медіана	SD	Min	Max
Рівень повсякденної функціональної адаптації	3,03	3	0,723	2	5
Соціальна дистанція з цивільним оточенням	3,02	3	0,794	1	5
Інтрузивність бойових спогадів	3,02	3	0,813	1	5
Інтеграція бойового досвіду в життєвий шлях	3,55	4	0,931	2	5
Суб'єктивне відчуття соціальної потреби	3,03	3	0,877	1	5
Відкритість емоцій у взаємодії з близькими	2,82	3	0,700	1	4
Емоційна саморегуляція	3,03	3	0,803	1	4
Рівень поведінкового уникання травматичних нагадувань	2,8	3	1,084	1	5
Спрямованість у майбутнє та планування	3,05	3	0,885	1	5
Ідентифікаційна роздвоєність між військовою та цивільною роллю	3,68	4	0,947	2	5
Інтегральний показник адаптації	3,1	3,15	0,243	2,5	3,5

Як видно з табл. 3.1, середні значення за більшістю параметрів коливаються поблизу середнього рівня, від 2,8 до 3,5 бала, що демонструє наявність як ресурсних, так і проблемних аспектів адаптаційного процесу.

З одного боку, респонденти загалом здатні виконувати повсякденні соціальні й побутові функції, підтримувати контакти з оточенням та планувати подальше життя. З іншого боку, у них зберігаються певні труднощі, пов'язані з пережитим бойовим досвідом, емоційною напругою та переосмисленням власної ідентичності.

Найвищі результати спостерігаються за шкалою «Ідентифікаційна роздвоєність між військовою та цивільною роллю» ($M=3,68$), що може свідчити про збереження внутрішнього конфлікту між досвідом військової служби та необхідністю прийняття нових соціальних ролей у мирному житті. Для комбатантів повернення до цивільного середовища часто пов'язане із необхідністю переосмислення власного статусу, способів взаємодії, звичних моделей поведінки та системи цінностей. Тому високий показник за цією шкалою може вказувати на те, що військова роль залишається значущою частиною самосприйняття респондентів і не завжди легко інтегрується з вимогами мирного життя.

Відносно високий середній бал за шкалою «Інтеграція бойового досвіду в життєвий шлях» ($M=3,55$) демонструє, що значна частина комбатантів намагається надати своєму бойовому досвіду певного смислу, сприймаючи його як важливу складову власної біографії. Це можна розглядати як позитивний адаптаційний ресурс, оскільки осмислення пережитого досвіду сприяє зниженню внутрішньої фрагментованості та допомагає включити травматичні або складні події в цілісне уявлення про себе. В цей же час факт потреби в такій інтеграції свідчить про те, що бойовий досвід залишається психологічно значущим і продовжує впливати на самосприйняття та життєві орієнтири респондентів.

Показники повсякденної функціональної адаптації ($M=3,03$), соціальної дистанції з цивільним оточенням ($M=3,02$), суб'єктивного відчуття соціальної

потрібності ($M=3,03$), емоційної саморегуляції ($M=3,03$) та спрямованості у майбутнє й планування ($M=3,05$) перебувають на близькому до середнього рівні. Це свідчить про те, що більшість респондентів загалом зберігають здатність до організації повсякденного життя, підтримання соціальних контактів і визначення подальших цілей. Ці показники не є високими, що дає підстави говорити про неповну стабілізацію адаптаційного процесу. Комбатанти можуть функціонувати у мирному середовищі, однак це функціонування часто супроводжується внутрішнім напруженням, потребою в додатковій підтримці та поступовому відновленні психологічних ресурсів.

Дещо нижчими є показники за шкалами «Рівень поведінкового уникання травматичних нагадувань» ($M=2,8$) і «Відкритість емоцій у взаємодії з близькими» ($M=2,82$), що може вказувати на тенденцію до емоційного закриття, уникання обговорення важких спогадів і, відповідно, складність у встановленні близьких міжособистісних зв'язків. Знижена емоційна відкритість може бути пов'язана з прагненням не навантажувати близьких власними переживаннями, недовірою до цивільного оточення або звичкою контролювати емоції, сформованою в умовах бойового досвіду. У контексті адаптації це є важливим показником, оскільки здатність до безпечного емоційного обміну з близькими виступає одним із чинників психологічного відновлення.

Інтрुзивність бойових спогадів має середнє значення $M=3,02$, що свідчить про наявність у частини респондентів повторюваних спогадів, образів або емоційних реакцій, пов'язаних із пережитими бойовими подіями. Хоча цей показник не є критично високим, вказує на те, що досвід війни продовжує впливати на психоемоційний стан комбатантів і може актуалізуватися в мирному середовищі через певні ситуації, звуки, образи або соціальні взаємодії.

Інтегральний показник адаптації, який становить у середньому 3,1 бала, свідчить про збалансований рівень пристосування до мирних умов, де респонденти демонструють здатність до функціонування в новому середовищі, але відчують певні труднощі, пов'язані зі зниженням емоційної відкритості та невирішеними ідентифікаційними суперечностями. Стандартні відхилення у

межах 0,7-0,9 підтверджують відносну стабільність показників, а також свідчать про помірну варіативність у структурі адаптаційних проявів. Найменше стандартне відхилення інтегрального показника адаптації ($SD=0,243$) вказує на відносну однорідність загального рівня адаптації у вибірці, хоча окремі її компоненти проявляються по-різному.

Згідно з табл. 3.2, розподіл респондентів за рівнем інтегрального показника адаптації показує, що половина опитаних (50%) характеризується високим рівнем адаптації, що є позитивним індикатором ефективності процесу реінтеграції.

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів за рівнем адаптації комбатантів до мирного життя

Назви шкали	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Інтегральний показник адаптації	18,2%	31,8%	50%

Помірний рівень мають 31,8% учасників, тоді як низький – 18,2%. Такий розподіл демонструє, що, попри загальну тенденцію до успішного відновлення, близько п'ятої частини ветеранів все ще перебувають у зоні ризику дезадаптаційних реакцій, що потребує додаткової психологічної підтримки.

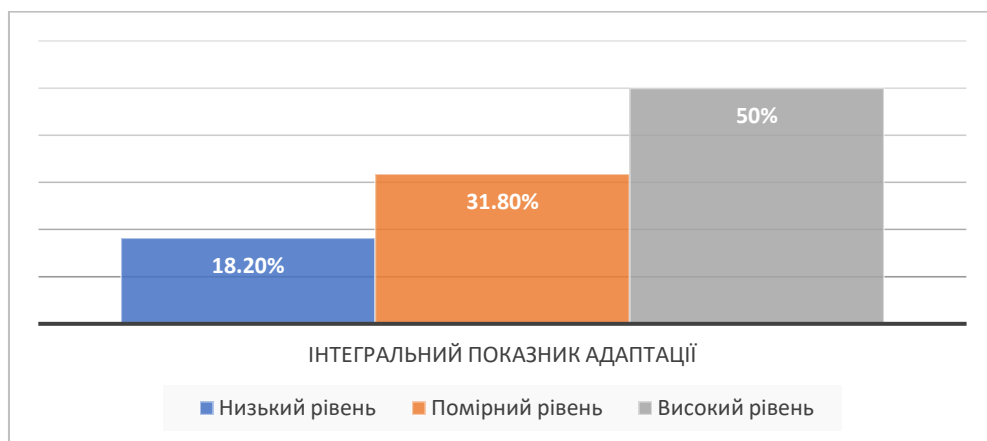


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за рівнем адаптації комбатантів до мирного життя

Так, наявність половини респондентів із високим рівнем адаптації свідчить про те, що значна частина комбатантів має достатній потенціал до відновлення,

соціального включення та поступового повернення до стабільного функціонування у мирному середовищі.

Отже, результати за авторською анкетой показують, що адаптація комбатантів є ресурсною сферою, у якій поєднуються залишкові наслідки бойового досвіду та здатність до подальшої психологічної інтеграції.

Таблиця 3.3

Результати методики «Шкала позитивного ментального здоров'я»

Назви шкал	Середнє	Медіана	SD	Min	Max
Позитивне ментальне здоров'я	22,1	23	6,05	9	34

Результати методики «Шкала позитивного ментального здоров'я», подані в табл. 3.3, свідчать про те, що середнє значення позитивного ментального здоров'я становить 22,1 бала, що відповідає нижній межі середнього рівня. Тобто більшість респондентів зберігають певний рівень емоційної стабільності та життєвої задоволеності, проте загальний стан психологічного благополуччя не можна вважати оптимальним. Позитивне ментальне здоров'я у цьому контексті відображає наявність внутрішнього відчуття благополуччя, енергійності, сенсу, задоволеності собою та здатності підтримувати конструктивну взаємодію з іншими.

Медіанне значення становить 23 бали, що є близьким до середнього показника, а отже, розподіл результатів не має різкого зміщення в один із полюсів. Мінімальне значення 9 балів і максимальне 34 бали свідчать про значні індивідуальні відмінності між респондентами. Частина комбатантів демонструє досить збережений рівень позитивного самосприйняття та психологічного благополуччя, тоді як інші перебувають у стані зниженого емоційного ресурсу. Стандартне відхилення (6,05) також вказує на суттєву різноманітність у сприйнятті власного психоемоційного стану серед учасників, що може бути зумовлено відмінностями у досвіді бойових дій, рівні соціальної підтримки, сімейному становищі, актуальній зайнятості та особистісних ресурсах.

Таблиця 3.4

Розподіл респондентів за рівнем позитивного ментального здоров'я

Назви шкали	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Позитивне ментальне здоров'я	60,6%	28,8%	10,6%

Як свідчать дані табл. 3.4, лише 10,6% респондентів мають високий рівень позитивного ментального здоров'я, тоді як 60,6% демонструють низький рівень і 28,8% – помірний. Така картина вказує на переважання емоційного виснаження та зниження оптимізму серед комбатантів, що може бути наслідком тривалого перебування у стресових умовах, труднощів реінтеграції та браку ресурсів для самопідтримки.

Отримані дані узгоджуються з попередніми дослідженнями, де підкреслюється, що позитивне ментальне здоров'я є одним із найуразливіших компонентів адаптації після війни.

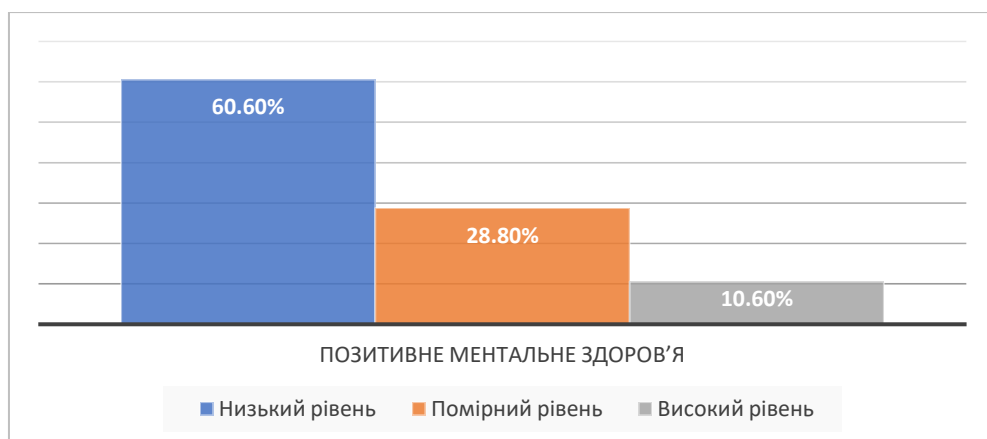


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за рівнем позитивного ментального здоров'я

Особливо важливим є те, що низькі показники позитивного ментального здоров'я можуть не завжди проявлятися як виражена дезадаптація, однак знижують здатність особистості до довготривалого відновлення, підтримання мотивації, побудови майбутніх планів і конструктивної взаємодії з близькими.

Тому цей результат свідчить про необхідність спрямування психологічної підтримки на відновлення позитивного самоствлення, відчуття сенсу, життєвої перспективи та внутрішньої опори.

Показники за методикою «Опитувальник бойового стресу», наведені у табл. 3.5, демонструють, що середній інтегральний рівень бойового стресу становить 3,13 бала, що відповідає помірному рівню стресового навантаження.

Найвищі середні значення спостерігаються за шкалами «Ресурсний блок» ($M=3,27$) та «Гострі стресові розлади і посттравматичні стресові розлади» ($M=3,21$), що свідчить про наявність у частини респондентів виражених постстресових реакцій, але й про активізацію внутрішніх механізмів подолання.

Поряд із симптомами напруження, тривожності, повторного переживання або емоційного виснаження у респондентів можуть зберігатися й ресурси, пов'язані з витримкою, відповідальністю, досвідом подолання небезпеки та здатністю мобілізуватися у складних ситуаціях.

Таблиця 3.5

Результати методики «Опитувальник бойового стресу»

Назви шкал	Середнє	Медіана	SD	Min	Max
Гострі стресові розлади і посттравматичні стресові розлади	3,21	3	0,985	1	5
Ресурсний блок	3,27	3	1,001	1	5
Стрес-фактори, що безпосередньо емоційно впливають на особистість військовослужбовця	2,97	3	0,992	1	5
Стрес-фактори, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця	3,05	3	0,968	1	5
Інтегральний показник бойового стресу	3,13	3	0,477	2	4,25

Показник за шкалою гострих стресових і посттравматичних проявів вказує на те, що для частини комбатантів наслідки бойового досвіду залишаються актуальними навіть після повернення до мирного життя. Це може проявлятися у підвищеній настороженості, складності розслаблення, емоційній реактивності, порушеннях сну, нав'язливих спогадах або труднощах у взаємодії з цивільним оточенням. Середній рівень цього показника свідчить про наявність залишкових або помірно виражених постстресових реакцій.

Дещо нижчі показники за шкалами стрес-факторів, що безпосередньо та опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця ($M=2,97$ і $M=3,05$), свідчать про те, що основний вплив на психологічний стан комбатантів мають внутрішні переживання, пов'язані з переосмисленням

травматичного досвіду. Тобто після завершення активної участі у бойових діях значущими залишаються їхнє психологічне відображення у пам'яті, самооцінці, системі життєвих смислів і відносинах з іншими людьми.

Таблиця 3.6

Розподіл респондентів за рівнем складових бойового стресу

Назви шкали	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Інтегральний показник бойового стресу	28,8%	56,1%	15,2%

Розподіл респондентів за рівнем бойового стресу показує, що понад половина учасників (56,1%) мають помірний рівень бойового стресу, 28,8% – низький і лише 15,2% – високий. Це свідчить про те, що хоча більшість ветеранів адаптувалися до мирних умов, у певної частини зберігаються залишкові прояви бойового напруження, які можуть перешкоджати повній психологічній інтеграції.

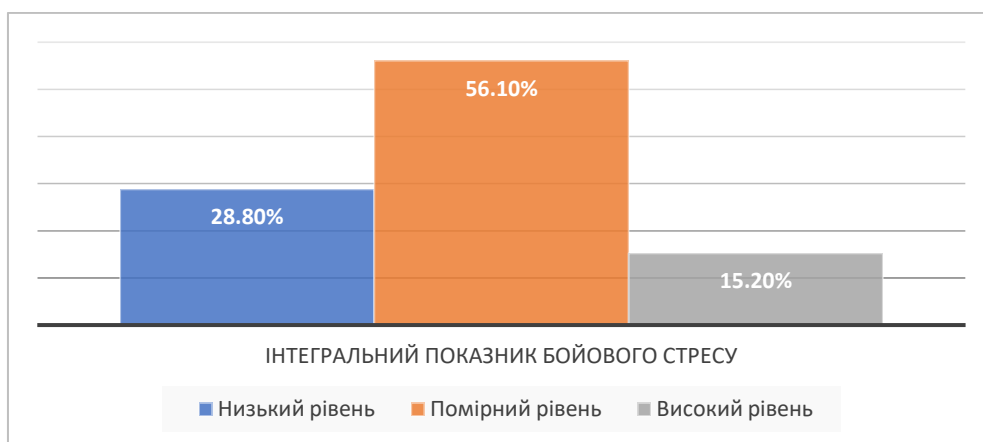


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнем складових бойового стресу

Наявність значної частки респондентів із низьким рівнем стресу підтверджує здатність до ефективної мобілізації адаптаційних ресурсів. Частка осіб із помірним і високим рівнем бойового стресу разом становить понад дві третини вибірки, що вказує на актуальність проблеми психологічного супроводу комбатантів у постбойовий період. Особливої уваги потребують респонденти з високим рівнем бойового стресу, оскільки можуть бути більш вразливими до

емоційної нестабільності, соціального відсторонення, труднощів у сімейній взаємодії та зниження загального рівня адаптації.

Таблиця 3.7

Результати методики «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона»

Назви шкал	Середнє	Медіана	SD	Min	Max
Резильєнтність	25,3	26	6,56	13	36

Показники за шкалою стресостійкості Конора-Девідсона засвідчують, що середнє значення резильєнтності становить 25,3 бала при медіані 26, що відповідає середньому рівню життєстійкості (див. табл. 3.7). Резильєнтність у цьому дослідженні розглядається як здатність особистості витримувати стресові впливи, відновлюватися після складних подій, зберігати внутрішню рівновагу та знаходити способи подальшого функціонування після травматичного досвіду. Тому отриманий середній показник свідчить про наявність у респондентів певного адаптаційного потенціалу, однак цей потенціал не є достатньо високим для всієї вибірки.

Стандартне відхилення 6,56 свідчить про варіативність у здатності респондентів долати труднощі. Мінімальні та максимальні значення (13 і 36 балів відповідно) підтверджують, що частина учасників має високі адаптивні ресурси, тоді як інші – схильні до емоційної вразливості. Це означає, що комбатанти по-різному реагують на наслідки бойового досвіду: для одних пережиті події можуть ставати джерелом внутрішньої мобілізації, тоді як для інших – чинником виснаження, втрати контролю та зниження здатності до саморегуляції.

Розподіл за рівнями резильєнтності, представлений у табл. 3.8, показує, що понад половина комбатантів (53%) характеризується низьким рівнем стресостійкості, 31,8% мають помірний рівень і лише 15,2% – високий.

Таблиця 3.8

Розподіл респондентів за рівнем резильєнтності

Назви шкали	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Резильєнтність	53%	31,8%	15,2%

Цей результат свідчить про те, що значна частина ветеранів потребує розвитку внутрішніх ресурсів подолання стресу, формування конструктивних копінг-стратегій і підтримки у збереженні психологічної рівноваги.

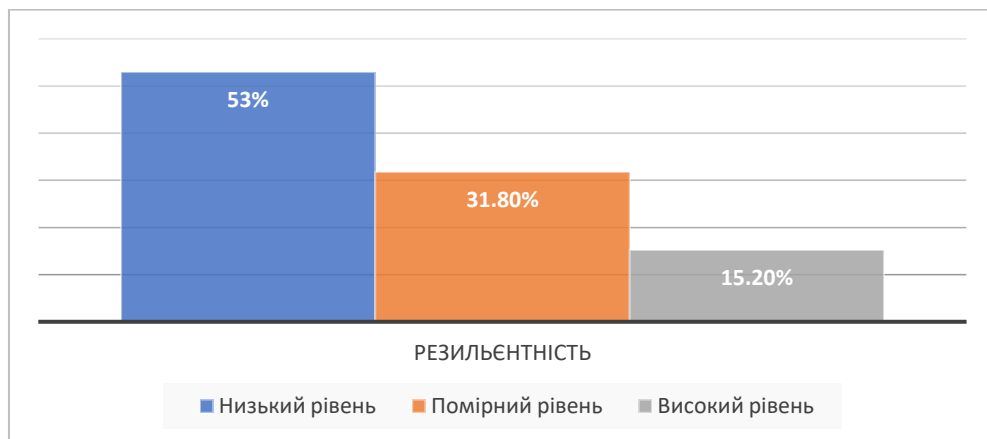


Рис. 3.4. Розподіл респондентів за рівнем резильєнтності

Низький рівень резильєнтності у поєднанні з високими показниками бойового стресу може бути чинником ризику у процесі адаптації, тоді як підвищення стресостійкості виступає запорукою емоційного відновлення та стабілізації після травматичних подій. Особливо важливо, що низька резильєнтність може ускладнювати відновлення соціальних зв'язків, планування майбутнього, прийняття цивільної ролі та підтримання позитивного ментального здоров'я. Тому розвиток стресостійкості має розглядатися як один із ключових напрямів психологічної допомоги комбатантам у процесі повернення до мирного життя.

Загалом результати первинної діагностики свідчать про наявність у вибірці комбатантів значного потенціалу для успішної адаптації, проте із збереженням певних труднощів емоційного, ідентифікаційного та соціального характеру. Найбільш проблемними аспектами виступають знижений рівень позитивного ментального здоров'я, недостатня резильєнтність частини респондентів, наявність помірного бойового стресу та внутрішня напруга, пов'язана з переходом від військової до цивільної ідентичності. При цьому достатньо високі

показники інтеграції бойового досвіду та наявність половини респондентів із високим рівнем адаптації свідчать про збереження важливих психологічних ресурсів, які можуть бути використані у процесі подальшої реінтеграції.

Таким чином, первинна діагностика дала змогу встановити, що адаптація комбатантів до мирного життя має неоднорідний характер і потребує комплексної психологічної підтримки, спрямованої на розвиток життєстійкості, емоційної відкритості, соціальної включеності та позитивного бачення майбутнього.

3.2. Взаємозв'язок психологічних показників адаптації комбатантів до мирного життя

Аналізуючи результати порівняння показників позитивного ментального здоров'я залежно від рівня адаптації комбатантів, подані в табл. 3.9, було встановлено, що середні значення цього показника поступово зростають від групи з низьким рівнем адаптації ($M=20,17$) до групи з високим рівнем адаптації ($M=22,82$), а це свідчить про наявність певної тенденції, за якої більш адаптовані ветерани демонструють вищі показники психологічного благополуччя, життєвого оптимізму та емоційної стабільності.

Динаміка в цьому питанні є логічною, оскільки успішніше включення у мирне життя передбачає наявність внутрішнього ресурсу, відчуття психологічної опори, здатності бачити перспективу та підтримувати позитивне ставлення до себе й майбутнього.

Таблиця 3.9

Результати методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» залежно від рівня адаптації комбатантів

Назви шкал	W- критерій Краскела- Уоліса	p	Середнє низького рівня	Середнє помірного рівня	Середнє високого рівня
Позитивне ментальне здоров'я	0,800	0,459	20,17	22,14	22,82

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Проте за результатами критерію Краскела-Уоліса ($W=0,800$; $p=0,459$) відмінності не досягли статистичної значущості, що означає відсутність достовірних розбіжностей між групами. Такий результат може бути пояснений тим, що позитивне ментальне здоров'я є більш стабільним особистісним ресурсом, який залежить від глибших життєвих установок, ціннісних орієнтацій і рівня внутрішньої гармонії. Крім того, на позитивне ментальне здоров'я можуть впливати ширший контекст життя респондента: сімейна підтримка, професійна

зайнятість, матеріальна стабільність, стан здоров'я та наявність значущих життєвих цілей.

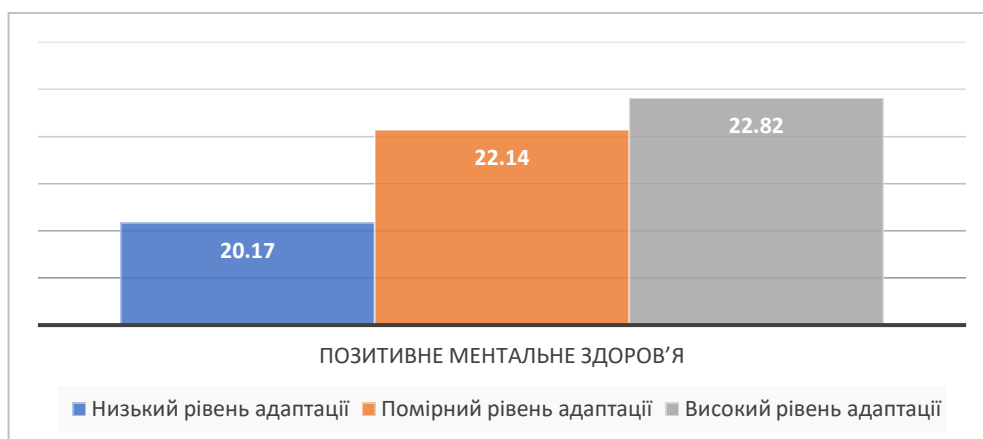


Рис. 3.5. Результати методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» залежно від рівня адаптації комбатантів

Відсутність статистично значущих відмінностей свідчить про те, що його вплив може проявлятися через поступове посилення загальної психологічної стійкості. Таким чином, отримані результати підтверджують загальну тенденцію, згідно з якою психічне благополуччя сприяє формуванню позитивного ставлення до змін та полегшує інтеграцію у мирне життя після війни.

Результати, подані у табл. 3.10, відображають більш виражені зв'язки між показниками бойового стресу та рівнем адаптації. Отримані дані засвідчують, що середні значення за шкалами «Гострі стресові розлади і посттравматичні стресові розлади», «Ресурсний блок» і «Стрес-фактори, що безпосередньо емоційно впливають на особистість військовослужбовця» виявили статистично значущі відмінності між групами комбатантів із різним рівнем адаптації ($p < 0,05$). Це вказує на те, що бойовий стрес має неоднозначний вплив на процес повернення до мирного життя: з одного боку, його посттравматичні прояви ускладнюють адаптацію, а з іншого – наявність ресурсного блоку може підтримувати здатність особистості до відновлення.

Найвищі показники за шкалою гострих і посттравматичних розладів спостерігаються у респондентів із низьким рівнем адаптації ($M=3,67$), тоді як у групі з високим рівнем цей показник знижується до 3,09. Це свідчить про те, що

вираженіші постстресові реакції можуть бути пов'язані з труднощами у повсякденному функціонуванні, підтриманні соціальних контактів, емоційній саморегуляції та прийнятті цивільної ролі. Для комбатантів із низьким рівнем адаптації пережитий бойовий досвід, імовірно, залишається психологічно менш інтегрованим, тому частіше проявляється через напруження, повторні спогади, підвищену настороженість або емоційну реактивність.

У той же час шкала «Ресурсний блок» демонструє протилежну тенденцію – вищі середні значення у групах з помірним ($M=3,43$) і високим рівнем адаптації ($M=3,36$), що свідчить про здатність цих комбатантів використовувати власні внутрішні та зовнішні ресурси для подолання стресових наслідків. Ці результати підтверджують роль внутрішніх ресурсів, таких як віра у власні сили, підтримка соціального оточення та наявність стратегій подолання, у забезпеченні більш успішної адаптації. Фактично ресурсний компонент бойового досвіду може виступати тим чинником, який допомагає особистості поступово повернутися до стабільного функціонування.

Таблиця 3.10

Результати методики «Опитувальник бойового стресу» залежно від рівня адаптації комбатантів

Назви шкал	W- критерій Краскела- Уоліса	p	Середнє низького рівня	Середнє помірного рівня	Середнє високого рівня
Гострі стресові розлади і посттравматичні стресові розлади	3,208	0,034*	3,67	3,14	3,09
Ресурсний блок	4,990	0,005*	2,75	3,43	3,36
Стрес-фактори, що безпосередньо емоційно впливають на особистість військовослужбовця	4,241	0,024*	2,25	3,24	3,06
Стрес-фактори, що опосередковано емоційно впливають	0,123	0,885	3,08	2,95	3,09

на особистість військовослужбовця					
Інтегральний показник бойового стресу	1,395	0,263	2,94	3,19	3,15

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Цікавою є динаміка показників за шкалою «Стрес-фактори, що безпосередньо емоційно впливають на особистість військовослужбовця», де спостерігається статистично значуща різниця ($p = 0,024$). Найнижчі значення тут мають респонденти з низьким рівнем адаптації ($M = 2,25$), що може свідчити про можливе уникання чи емоційну «блокаду» у спробі зменшити внутрішню напругу. У той же час учасники з помірним і високим рівнем адаптації демонструють вищі показники, що може вказувати на більшу здатність до усвідомлення власних емоційних реакцій і їх конструктивного опрацювання.

Отже, вищий рівень усвідомлення стресових впливів не завжди означає гіршу адаптацію, оскільки в окремих випадках може бути пов'язаний із більшою психологічною відкритістю до опрацювання пережитого досвіду.

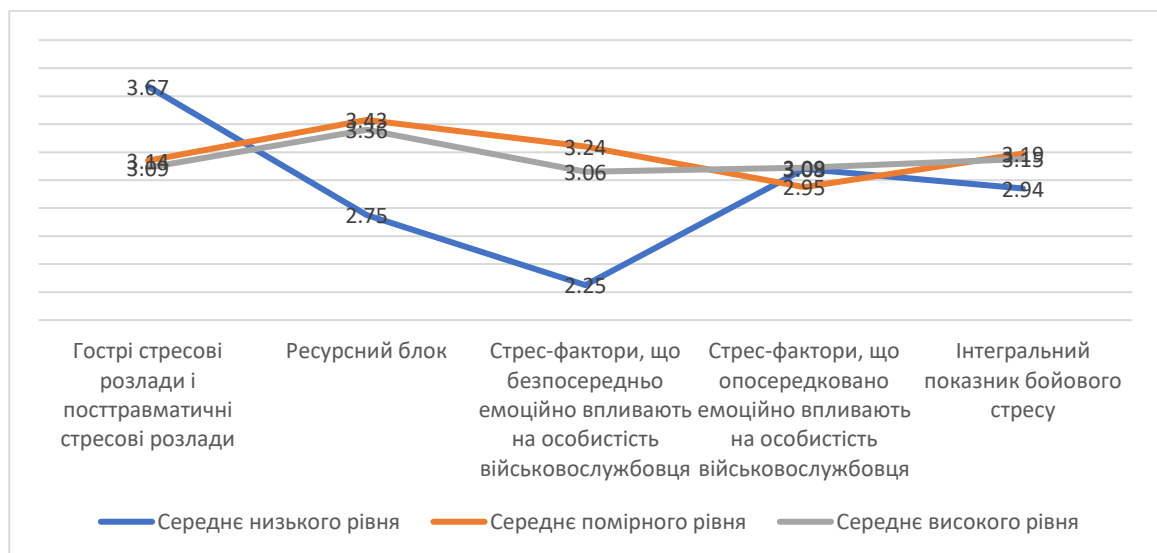


Рис. 3.6. Результати методики «Опитувальник бойового стресу» залежно від рівня адаптації комбатантів

Шкали, які відображають опосередкований емоційний вплив та інтегральний показник бойового стресу, не показали статистично значущих відмінностей, що можна інтерпретувати як стабільність загального рівня стресового фону серед учасників незалежно від рівня адаптації. Це також може

свідчити про те, що сам по собі загальний рівень бойового стресу не є єдиним визначальним чинником адаптації. Значно важливішим є те, яким чином особистість переживає цей стрес, чи має ресурси для його подолання, чи здатна інтегрувати бойовий досвід і чи отримує підтримку від соціального оточення.

Дані табл. 3.11 відображають взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та адаптацією комбатантів.

Таблиця 3.11

Результати методики «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона» залежно від рівня адаптації комбатантів

Назви шкал	W-критерій Красскела-Уоліса	p	Середнє низького рівня	Середнє помірного рівня	Середнє високого рівня
Резильєнтність	4,373	0,007*	22,25	26,14	25,88

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

За результатами аналізу було виявлено статистично значущу різницю між групами ($W=4,373$; $p=0,007$), що підтверджує важливу роль стресостійкості як психологічного ресурсу у процесі переходу до мирного життя. Середні показники резильєнтності підвищуються від низького рівня адаптації ($M=22,25$) до помірного ($M=26,14$) і залишаються високими у групі з високим рівнем адаптації ($M=25,88$). Така тенденція свідчить про те, що здатність ефективно долати труднощі, швидко відновлюватися після напружених ситуацій та зберігати контроль над емоціями тісно пов'язана з успішністю адаптаційних процесів.

Комбатанти з вищою стресостійкістю, як правило, краще інтегруються у цивільне середовище, проявляють більшу гнучкість у взаємодії з іншими людьми та мають більш конструктивні способи реагування на виклики повсякденного життя. Важливо, що найвищий середній показник резильєнтності спостерігається у групі з помірним рівнем адаптації, що може свідчити про те, що на етапі активного пристосування до мирного життя резильєнтність особливо мобілізується як ресурс подолання труднощів. У групі з високим рівнем

адаптації цей ресурс також залишається вираженим, однак, імовірно, вже функціонує як стабільна основа підтримання психологічної рівноваги.

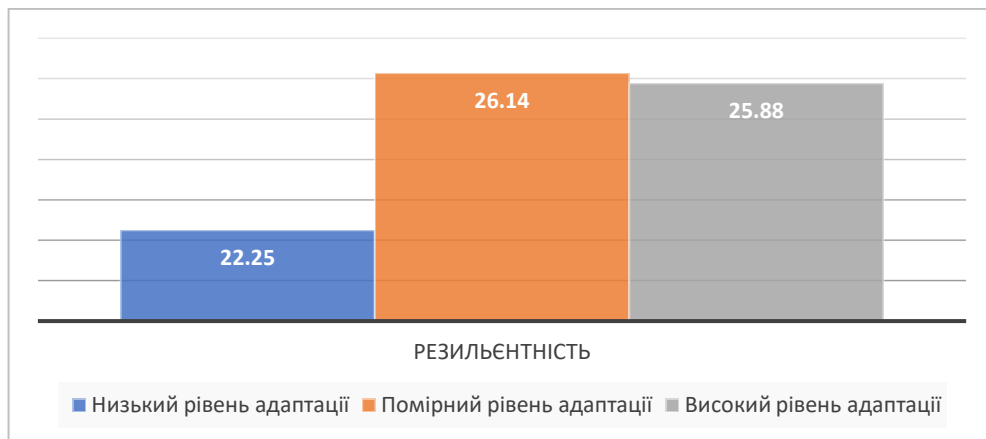


Рис. 3.7. Результати методики «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона» залежно від рівня адаптації комбатантів

Позитивне ментальне здоров'я виступає важливим, але відносно стабільним фоном, який опосередковує вплив стресових факторів. Тобто, успішна адаптація після війни залежить від здатності особистості мобілізувати власні ресурси, підтримувати психологічну гнучкість і переосмислювати травматичний досвід як складову власного життєвого шляху.

Так, результати показують, що адаптацію не можна пояснити лише зниженням бойового стресу або наявністю позитивного самопочуття. Адаптація формується через взаємодію кількох чинників, серед яких особливе значення мають резильєнтність, ресурсний потенціал, соціальна підтримка та здатність до емоційної саморегуляції.

Аналізуючи результати кореляційного аналізу, було встановлено, що між показниками позитивного ментального здоров'я та більшістю складових адаптації комбатантів спостерігаються статистично значущі зв'язки, які свідчать про тісну взаємозалежність між емоційним благополуччям, життєвим оптимізмом та ефективністю соціально-психологічного пристосування до мирного життя (див. табл. 3.12).

Позитивні кореляції виявлено між ментальним здоров'ям і такими показниками, як рівень повсякденної функціональної адаптації ($r=0,365$), інтеграція бойового досвіду в життєвий шлях ($r=0,404$), емоційна саморегуляція

($r=0,408$), суб'єктивне відчуття соціальної потреби ($r=0,567$) та спрямованість у майбутнє ($r=0,473$). Ці результати свідчать, що ветерани з вищим рівнем позитивного ментального здоров'я більш ефективно долають наслідки бойового досвіду, легше включаються у цивільні ролі та мають виражене відчуття сенсу життя. Також такі респонденти, ймовірно, краще підтримують повсякденну активність, здатні планувати майбутнє та зберігати внутрішню мотивацію до відновлення.

Найтісніший зв'язок простежується між позитивним ментальним здоров'ям і відчуттям соціальної потреби, що підтверджує важливість соціальної інтеграції для психологічного благополуччя комбатантів. Це означає, що для ветеранів важливим є переживання власної значущості, залученості та потреби для родини, громади, професійної сфери або суспільства загалом.

Так, виявлено низку негативних кореляцій, які відображають деструктивний вплив деяких психологічних феноменів на ментальне здоров'я. Підвищена соціальна дистанція з цивільним оточенням ($r=-0,418$), інтрузивність бойових спогадів ($r=-0,462$) і рівень поведінкового уникання травматичних нагадувань ($r=-0,535$) виявилися значущо пов'язаними зі зниженням позитивного ментального стану. Емоційне відчуження, повторне переживання травматичних подій і схильність уникати травматичних стимулів знижують рівень психічного благополуччя. Особливо показовим є зв'язок позитивного ментального здоров'я з поведінковим униканням, оскільки свідчить про те, що уникнення складних спогадів або ситуацій може тимчасово зменшувати напругу, але в довготривалій перспективі обмежує можливості психологічного відновлення.

Таблиця 3.12

Кореляційний аналіз складових адаптації комбатантів до мирного життя з позитивним ментальним здоров'ям

Назви шкал	Позитивне ментальне здоров'я
Рівень повсякденної функціональної адаптації	0,365*
Соціальна дистанція з цивільним оточенням	-0,418*
Інтрузивність бойових спогадів	-0,462*

Інтеграція бойового досвіду в життєвий шлях	0,404*
Суб'єктивне відчуття соціальної потреби	0,567*
Відкритість емоцій у взаємодії з близькими	0,327*
Емоційна саморегуляція	0,408*
Рівень поведінкового уникання травматичних нагадувань	-0,535*
Спрямованість у майбутнє та планування	0,473*
Ідентифікаційна роздвоєність між військовою та цивільною роллю	-0,467*
Інтегральний показник адаптації	0,193

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Крім того, виявлено негативний зв'язок між ментальним здоров'ям та ідентифікаційною роздвоєністю ($r = -0,467$), що свідчить про те, що внутрішній конфлікт між військовою та цивільною ідентичностями може виступати фактором, який ускладнює процес психологічної стабілізації. Важливо зазначити, що інтегральний показник адаптації не має статистично значущого зв'язку з позитивним ментальним здоров'ям ($r = 0,193$). Це може пояснюватися тим, що загальний показник поєднує різні аспекти адаптації, частина з яких має позитивну, а частина – негативну спрямованість, тому окремі зв'язки краще простежуються на рівні конкретних шкал.

Результати відображають складну систему взаємозв'язків між складовими адаптації та показниками бойового стресу (див. табл. 3.13).

Найбільш вираженими є негативні кореляції між гострими стресовими розладами й більшістю адаптаційних компонентів, зокрема рівнем функціональної адаптації ($r = -0,321$), емоційною саморегуляцією ($r = -0,379$) і спрямованістю у майбутнє ($r = -0,599$).

Таблиця 3.13

Кореляційний аналіз складових адаптації комбатантів до мирного життя зі складовими бойового стресу

Назви шкал	Гострі стресові розлади і посттравматичні стресові розлади	Ресурсний блок	Стрес-фактори, що безпосередньо емоційно впливають на	Стрес-фактори, що опосередковано емоційно впливають на	Інтегральний показник бойового стресу
Рівень повсякденної функціональної адаптації	- 0,321*	0,481*	-0,088	- 0,325*	-0,124
Соціальна дистанція з цивільним оточенням	0,287*	- 0,377*	0,218	0,394*	0,220
Інтрुзивність бойових спогадів	0,524*	- 0,306*	0,227	0,402*	0,386*
Інтеграція бойового досвіду в життєвий шлях	- 0,345*	0,337*	0,015	- 0,407*	-0,188
Суб'єктивне відчуття соціальної потреби	- 0,377*	0,348*	-0,044	- 0,391*	-0,233
Відкритість емоцій у взаємодії з близькими	- 0,405*	0,418*	-0,146	- 0,425*	- 0,243*
Емоційна саморегуляція	- 0,379*	0,467*	-0,129	- 0,265*	-0,126
Рівень поведінкового уникання травматичних нагадувань	0,428*	- 0,450*	0,105	0,461*	0,226
Спрямованість у майбутнє та планування	- 0,599*	0,383*	-0,136	- 0,478*	- 0,401*
Ідентифікаційна роздвоєність між військовою та цивільною роллю	0,401*	- 0,289*	0,080	0,460*	0,337*
Інтегральний показник адаптації	-0,220	0,263*	0,093	-0,119	-0,008

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Високий рівень бойового стресу призводить до зниження життєвої активності, втрати мотивації та ослаблення емоційного контролю. Найсильніший зв'язок зі спрямованістю у майбутнє показує, що постстресові прояви особливо ускладнюють побудову життєвих планів, формування перспективи та відчуття контролю над власним майбутнім.

Цікаво, що ресурсний блок демонструє переважно позитивні зв'язки з адаптаційними параметрами, з функціональною адаптацією ($r=0,481$), емоційною саморегуляцією ($r=0,467$) і відкритістю емоцій у взаємодії з близькими ($r=0,418$). Тобто, наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів допомагає

ветеранам компенсувати вплив стресу та підтримувати конструктивні стратегії поведінки. Ресурсний блок також позитивно пов'язаний з інтегральним показником адаптації ($r=0,263$), що підтверджує його значення як одного з чинників загального пристосування до мирного життя.

Особливо показовими є дані щодо зв'язку рівня поведінкового уникання з бойовим стресом ($r=0,428$ з гострими стресовими розладами і $r=0,461$ зі стрес-факторами опосередкованого впливу), що підтверджує тенденцію до емоційного уникання як форми неадаптивного копіngu. Поведінкове уникання може проявлятися у небажанні говорити про бойовий досвід, обмеженні контактів, униканні певних місць, звуків, тем або ситуацій, які нагадують про травматичні події. Така стратегія може мати короточасний захисний ефект, але у подальшому підтримує напруження та перешкоджає повній інтеграції досвіду.

Показники соціальної дистанції ($r=0,394$ зі стрес-факторами опосередкованого впливу) та інтрузивності спогадів ($r=0,386$ з інтегральним показником стресу) демонструють, що ветерани з високим рівнем постстресових проявів частіше відчують труднощі у встановленні соціальних контактів і схильні до замкненості. Крім того, ідентифікаційна роздвоєність між військовою та цивільною роллю позитивно пов'язана з гострими стресовими розладами ($r=0,401$), опосередкованими стрес-факторами ($r=0,460$) та інтегральним показником бойового стресу ($r=0,337$). Це свідчить про те, що чим сильніше зберігаються прояви бойового напруження, тим складніше комбатантам узгодити військовий досвід із новими цивільними ролями.

Загальна картина кореляційних зв'язків дозволяє стверджувати, що інтенсивність бойового стресу прямо пов'язана з порушенням процесів соціально-психологічної адаптації, тоді як наявність ресурсного потенціалу виступає ключовим захисним чинником. Так, результати показують, що важливим є активна робота з ресурсами, саморегуляцією, соціальною підтримкою та відновленням життєвої перспективи.

Дані табл. 3.14 демонструють, що резильєнтність, тобто стійкість до стресу, має системний позитивний вплив на адаптацію комбатантів. Виявлено

значущі позитивні зв'язки між резильєнтністю та більшістю адаптаційних показників, спрямованістю у майбутнє ($r=0,606$), емоційною саморегуляцією ($r=0,509$), функціональною адаптацією ($r=0,473$) і суб'єктивним відчуттям соціальної потреби ($r=0,525$). Так, це підтверджує, що особи з високим рівнем стресостійкості демонструють кращу здатність до реінтеграції, виявляють активну позицію у відновленні життєвого ритму та зберігають внутрішній баланс навіть у складних умовах.

Особливо сильний зв'язок резильєнтності зі спрямованістю у майбутнє та плануванням свідчить про те, що стресостійкість допомагає комбатантам формувати перспективу подальшого життя, що має важливе значення для адаптації, оскільки повернення до мирного середовища передбачає потребу заново вибудовувати цілі, професійні плани, соціальні ролі та систему особистих пріоритетів.

В цей же час негативні кореляції резильєнтності з інтрузивністю бойових спогадів ($r=-0,579$), рівнем поведінкового уникання ($r=-0,600$) та соціальною дистанцією ($r=-0,511$) вказують на те, що стійкість до стресу пов'язана зі зниженням симптомів емоційної ізоляції та повторного переживання травми.

Таблиця 3.14

Кореляційний аналіз складових адаптації комбатантів до мирного життя з резильєнтності

Назви шкал	Резильєнтність
Рівень повсякденної функціональної адаптації	0,473*
Соціальна дистанція з цивільним оточенням	-0,511*
Інтрузивність бойових спогадів	-0,579*
Інтеграція бойового досвіду в життєвий шлях	0,465*
Суб'єктивне відчуття соціальної потреби	0,525*
Відкритість емоцій у взаємодії з близькими	0,444*
Емоційна саморегуляція	0,509*
Рівень поведінкового уникання травматичних нагадувань	-0,600*
Спрямованість у майбутнє та планування	0,606*
Ідентифікаційна роздвоєність між військовою та цивільною роллю	-0,404*
Інтегральний показник адаптації	0,247*

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.*

Отже, резильєнтність зменшує ризик фіксації на травматичному досвіді. Чим вищою є здатність особистості до відновлення після стресу, тим менше схильна уникати травматичних нагадувань, дистанціюватися від цивільного оточення або залишатися у стані внутрішнього напруження.

Резильєнтні ветерани краще інтегрують бойовий досвід у власну життєву історію ($r=0,465$) і демонструють нижчий рівень ідентифікаційної роздвоєності ($r=-0,404$), що свідчить про більш гармонійне поєднання військової та цивільної ідентичностей. Позитивний зв'язок резильєнтності з відкритістю емоцій у взаємодії з близькими ($r=0,444$) також демонструє, що стресостійкість пов'язана зі здатністю підтримувати довірливі міжособистісні контакти. Це є важливим, оскільки близьке соціальне оточення часто виступає одним із провідних ресурсів адаптації після бойового досвіду.

Цей результат підтверджує, що резильєнтність виступає одним із ключових психологічних чинників, який забезпечує внутрішню гнучкість, емоційну стабільність і здатність до відновлення після травматичного досвіду. На відміну від окремих показників позитивного ментального здоров'я, резильєнтність демонструє значущі зв'язки майже з усіма складовими адаптації, що дозволяє розглядати її як один із центральних ресурсів повернення комбатантів до мирного життя.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що між основними показниками адаптації, позитивного ментального здоров'я, бойового стресу та резильєнтності існує чітка система взаємозв'язків. Позитивне ментальне здоров'я та резильєнтність виступають ресурсними детермінантами, які посилюють ефективність адаптаційного процесу, тоді як високий рівень бойового стресу зумовлює порушення емоційної рівноваги та соціальної інтегрованості.

Найбільш значущими ресурсами адаптації є здатність до емоційної саморегуляції, відчуття соціальної потреби, спрямованість у майбутнє, інтеграція бойового досвіду та збереження підтримувальних зв'язків із близькими. Натомість чинниками, які ускладнюють адаптацію, виступають

інтрузивність бойових спогадів, поведінкове уникання, соціальна дистанція та ідентифікаційна роздвоєність між військовою і цивільною роллю.

Таким чином, успішна адаптація комбатантів до мирного життя залежить від балансу між деструктивними впливами бойового досвіду та здатністю особистості мобілізувати власні ресурси для відновлення, збереження внутрішньої цілісності та побудови нового життєвого сенсу.

Отримані результати створюють підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток резильєнтності, зменшення поведінкового уникання, підтримку позитивного ментального здоров'я, відновлення соціальної включеності та допомогу комбатантам у поєднанні військового досвіду з новими цивільними ролями.

3.3. Практичні рекомендації спеціалістам у роботі з адаптацією комбатантів до мирного життя

Практична робота спеціалістів з адаптації комбатантів до мирного життя має передусім спрямовуватися на розвиток резильєнтності та емоційної саморегуляції, оскільки ці психологічні ресурси у ході емпіричного дослідження виявилися важливими чинниками успішнішого пристосування до цивільного середовища.

За результатами діагностики було встановлено, що понад половина респондентів має низький рівень резильєнтності, що свідчить про потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці, спрямованій на відновлення здатності витримувати стресові навантаження, зберігати внутрішню рівновагу та поступово повертатися до активного соціального функціонування.

При цьому резильєнтність статистично значущо відрізнялася залежно від рівня адаптації комбатантів, а її вищі показники були характерні для груп із помірним і високим рівнем адаптації. У роботі з комбатантами спеціалістам доцільно розглядати розвиток стресостійкості як один із базових напрямів психологічного супроводу.

У практичній роботі важливо навчати комбатантів розпізнавати власні стресові реакції, визначати ситуації, які викликають надмірне напруження, та поступово формувати індивідуальні способи самопідтримки.

Особливу увагу варто приділяти навичкам стабілізації емоційного стану, зокрема технікам дихання, тілесного заземлення, переключення уваги, усвідомлення актуального стану та зниження фізіологічного напруження. Такі методи є важливими тому, що в дослідженні було встановлено значущі позитивні зв'язки резильєнтності з емоційною саморегуляцією, функціональною адаптацією, відкритістю емоцій у взаємодії з близькими та спрямованістю у майбутнє.

Отже, чим краще комбатант здатний регулювати власні емоційні реакції, тим більше можливостей має для поступового відновлення життєвої активності, планування майбутнього та конструктивної взаємодії з оточенням.

Спеціалістам варто працювати з відновленням відчуття контролю над власним життям. Для цього доцільно використовувати вправи, спрямовані на усвідомлення особистих ресурсів, попереднього досвіду подолання труднощів, сильних сторін, життєвих опор і доступних джерел підтримки.

Оскільки у ході дослідження було встановлено позитивний зв'язок резильєнтності зі спрямованістю у майбутнє та плануванням, важливо допомагати комбатантам поступово формулювати реалістичні короткострокові цілі, відновлювати щоденну структуру життя, повертати відчуття послідовності та передбачуваності, що може включати планування режиму дня, професійних кроків, побутових справ, фізичної активності, соціальних контактів і особистих цілей.

Окремим напрямом роботи має бути розвиток емоційної саморегуляції як здатності розпізнавати, називати й безпечно виражати їх. У дослідженні було встановлено, що відкритість емоцій у взаємодії з близькими має нижчі показники серед інших компонентів адаптації, а отже, для частини комбатантів характерною є тенденція до емоційного закриття.

Важливо підтримувати поступове усвідомлення емоцій, навчати відрізняти злість, тривогу, провину, втому, напруження, розгубленість і безсилля, а також шукати прийнятні способи їх вираження.

Рекомендовано поєднувати індивідуальну та групову форми роботи. Індивідуальна робота дає змогу врахувати особистий досвід комбатанта, рівень бойового стресу, актуальний емоційний стан і готовність до обговорення складних переживань.

Групова робота може бути корисною для нормалізації реакцій, обміну досвідом подолання труднощів і посилення відчуття соціальної підтримки. Групові заняття мають бути структурованими, безпечними й орієнтованими на розвиток навичок саморегуляції, взаємної підтримки, відновлення довіри та формування конструктивних способів реагування на стрес.

Практична робота спеціалістів має бути спрямована на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок самоконтролю, усвідомлення власних

ресурсів, формування життєвої перспективи та підтримку здатності до відновлення після стресових подій.

У процесі психологічного супроводу комбатантів важливе місце має займати робота з бойовим стресом, інтрузивними спогадами та поведінковим униканням, оскільки ці показники у ході емпіричного дослідження були пов'язані з труднощами адаптації до мирного життя.

За результатами дослідження було встановлено, що понад половина респондентів має помірний рівень бойового стресу, а ще частина демонструє високий рівень цього показника. Тобто, після повернення до цивільного середовища бойовий досвід продовжує впливати на психоемоційний стан комбатантів, їхню поведінку, соціальні контакти, здатність планувати майбутнє та відчувати себе у безпеці. Тому спеціалістам доцільно цілеспрямовано працювати з наслідками бойового стресу, враховуючи їхню інтенсивність, тривалість і вплив на повсякденне життя.

Першим практичним завданням спеціаліста має бути стабілізація актуального стану комбатанта. Доцільно допомогти людині зрозуміти, які реакції є наслідком пережитого стресу: підвищена напруга, настороженість, дратівливість, порушення сну, раптове емоційне збудження, уникання певних тем або ситуацій, складність у розслабленні та поверненні до звичайного ритму життя.

Важливо нормалізувати переживання комбатанта, але не знецінювати їх і не залишати без подальшого опрацювання. Спеціалісту варто навчати клієнта помічати тілесні та емоційні сигнали напруження, визначати ситуації, які посилюють бойовий стрес, і використовувати прості стабілізаційні техніки: повільне дихання, орієнтацію в просторі, заземлення, фокусування на теперішньому моменті, поступове зниження м'язового напруження.

Особливу увагу в роботі потрібно приділяти інтрузивним бойовим спогадам, оскільки у ході дослідження було встановлено їхній негативний зв'язок із позитивним ментальним здоров'ям і резильєнтністю, а також позитивний зв'язок із бойовим стресом. Це означає, що нав'язливе повернення

до бойових подій може підтримувати емоційне напруження, знижувати психологічне благополуччя та ускладнювати відновлення.

У роботі з такими спогадами спеціалістам не варто різко занурювати комбатанта в травматичний досвід або вимагати детального проговорювання подій без попередньої стабілізації. Практично доцільним є поступовий підхід, за якого спочатку формується відчуття безпеки, навички саморегуляції та здатність повертатися в теперішній момент, а вже потім обережно опрацьовуються спогади, які викликають найбільше напруження. Важливо допомагати комбатанту відокремлювати минулий бойовий досвід від актуальної мирної ситуації, розрізняти реальну небезпеку і психологічні нагадування про неї.

У роботі з інтрузивними спогадами доцільно використовувати техніки структурування пережитого досвіду. Комбатанту можна пропонувати описувати власні реакції, думки, зміни у поведінці та способи, які допомагають зменшити напруження, що дає змогу поступово повернути відчуття контролю над спогадами.

Важливо навчати людину помічати тригери, тобто звуки, запахи, ситуації, розмови або образи, які можуть активізувати бойові спогади. Після цього спеціаліст має допомогти розробити індивідуальний план дій у таких ситуаціях: що зробити, до кого звернутися, як стабілізувати дихання, як переключити увагу, як нагадати собі про безпечність теперішнього середовища.

Окремим важливим напрямом є подолання поведінкового уникання травматичних нагадувань. У ході дослідження було встановлено, що поведінкове уникання негативно пов'язане з позитивним ментальним здоров'ям і резильєнтністю, а також позитивно пов'язане з показниками бойового стресу. А це дає підстави розглядати уникання як чинник, який може тимчасово знижувати напруження, але в подальшому ускладнює адаптацію, посилює соціальну дистанцію та перешкоджає інтеграції бойового досвіду.

Практична робота з униканням має будуватися на принципі поступовості. Доцільно разом із комбатантом визначити, яких ситуацій уникає, які з них справді можуть бути небезпечними, а які пов'язані переважно з внутрішнім

напруженням або спогадами. Після цього варто формувати невеликі реалістичні кроки повернення до активності: короткі зустрічі з близькими, поступове відвідування звичних місць, відновлення побутових обов'язків, участь у професійних або громадських справах, розширення комунікації з цивільним оточенням.

Кожен такий крок має супроводжуватися попередньою підготовкою, обговоренням можливих труднощів і закріпленням досвіду успішного подолання напруження. Важливо, щоб комбатант бачив власний прогрес і поступово переконувався, що взаємодія з мирним середовищем може бути контрольованою та безпечною.

Спеціалістам також необхідно працювати з відновленням життєвої перспективи, оскільки у дослідженні було встановлено, що гострі стресові та посттравматичні прояви мають найбільш виражений негативний зв'язок зі спрямованістю у майбутнє. Це означає, що бойовий стрес може обмежувати здатність комбатанта планувати, ставити цілі та бачити подальший життєвий шлях.

У практичній роботі варто допомагати людині поступово повертати відчуття майбутнього через прості й досяжні цілі. На початковому етапі це можуть бути короткострокові плани на день або тиждень, пов'язані з режимом, відпочинком, фізичною активністю, спілкуванням або вирішенням побутових питань.

Надалі можна переходити до ширших життєвих завдань, пов'язаних із професійною реалізацією, навчанням, сімейними ролями та соціальною активністю.

Важливо, щоб психологічний супровід комбатантів із проявами бойового стресу не зводився лише до зменшення симптомів. Супровід має також сприяти відновленню відчуття особистої цілісності, безпеки, контролю та здатності діяти у мирному середовищі. Спеціалістам доцільно поєднувати стабілізаційні методи, психоосвіту, поступове опрацювання травматичних нагадувань, роботу з униканням і підтримку соціальної активності.

На основі отриманих емпіричних результатів доцільно рекомендувати комплексний супровід, який включає стабілізацію емоційного стану, навчання навичкам саморегуляції, поступове зниження уникання, роботу з тригерами, підтримку безпечного контакту з оточенням і відновлення життєвої перспективи.

А також у ході емпіричного дослідження було встановлено, що адаптація комбатантів до мирного життя має неоднорідний характер і поєднує як ресурсні прояви, так і труднощі соціального та ідентифікаційного характеру. Зокрема, найвищий середній показник було виявлено за шкалою ідентифікаційної роздвоєності між військовою та цивільною роллю, що вказує на актуальність внутрішнього конфлікту між досвідом військової служби та необхідністю повернення до цивільного життя.

Практична робота має починатися з підтримки відчуття соціальної потреби та залученості. За результатами дослідження було встановлено, що суб'єктивне відчуття соціальної потреби має позитивні зв'язки з позитивним ментальним здоров'ям, резильєнтністю та ресурсним блоком бойового стресу. Це означає, що переживання власної значущості для родини, громади, професійного середовища або суспільства є важливим ресурсом адаптації.

Спеціалістам варто допомагати комбатантам знаходити конкретні сфери, у яких можуть відчувати свою корисність і вплив, що може бути повернення до професійної діяльності, участь у волонтерських або ветеранських ініціативах, наставництво, допомога іншим військовим, сімейна активність, навчання або поступове включення у громадське життя.

Окремої уваги потребує зменшення соціальної дистанції з цивільним оточенням. У дослідженні було встановлено, що соціальна дистанція негативно пов'язана з позитивним ментальним здоров'ям і резильєнтністю, а також позитивно пов'язана з окремими проявами бойового стресу. Тому спеціалістам доцільно поступово працювати з відновленням довіри до цивільного середовища.

Для цього важливо допомагати комбатанту розрізняти ситуації, у яких дистанціювання є способом самозахисту, і ситуації, у яких обмежує підтримку,

посилює самотність і ускладнює адаптацію. Практично корисними можуть бути вправи на поступове розширення соціальних контактів, підготовка до складних розмов із близькими, обговорення очікувань від оточення та формування навичок безпечної комунікації. Спеціаліст має підтримувати відновлення контактів, у яких комбатант може зберігати власні межі та не залишатися ізольованим.

Важливим завданням є розвиток емоційної відкритості у взаємодії з близькими. У ході дослідження було встановлено, що відкритість емоцій має один із нижчих середніх показників серед компонентів адаптації, а її зростання позитивно пов'язане з позитивним ментальним здоров'ям, резильєнтністю та ресурсним блоком бойового стресу. Так, йдеться про розвиток здатності повідомляти близьким про втому, напруження, потребу в тиші, підтримці, часі на відновлення або, навпаки, бажання бути включеним у спільну діяльність.

У роботі з родинами комбатантів спеціалістам варто пояснювати близьким особливості постбойової адаптації. Родина часто очікує швидкого повернення людини до попереднього способу життя, тоді як сам комбатант може потребувати часу для поступового відновлення.

Близьким доцільно пояснювати, що емоційна закритість може бути способом контролювати внутрішню напругу. Комбатанту важливо допомагати поступово знаходити слова для опису власного стану, щоб близькі могли краще розуміти його потреби.

Особливе місце у практичній роботі має займати інтеграція військової і цивільної ідентичності. За результатами дослідження було встановлено, що ідентифікаційна роздвоєність позитивно пов'язана з бойовим стресом, інтрузивністю спогадів і соціальною дистанцією, а негативно – з позитивним ментальним здоров'ям і резильєнтністю.

У консультативній роботі доцільно ставити акцент на тому, які якості були сформовані або посилені під час служби, як можуть бути використані в мирному житті, які цінності залишаються важливими та які нові ролі людина може прийняти без втрати поваги до власного минулого.

Для підтримки ідентичнісної інтеграції корисною є робота з життєвою історією комбатанта. Спеціаліст може допомагати людині вибудовувати послідовне розуміння власного шляху, у якому військовий досвід є важливою.

Доцільно обговорювати попередні життєві ролі, актуальні потреби, майбутні цілі, сімейні й професійні плани. Комбатанту важливо поступово усвідомлювати, що повернення до мирного життя передбачає розширення способів самореалізації в нових умовах.

Спеціалістам також доцільно підтримувати участь комбатантів у спільнотах, де можуть отримати прийняття, розуміння та можливість безпечного обміну досвідом, що можуть бути ветеранські групи підтримки, програми реінтеграції, групи розвитку навичок комунікації, професійні спільноти або соціальні проєкти.

Отже, підтримка соціальної включеності, емоційної відкритості та інтеграції військової і цивільної ідентичності є необхідною умовою ефективної адаптації комбатантів до мирного життя.

Практична робота спеціалістів має бути спрямована на зменшення соціальної дистанції, розвиток безпечної комунікації з близькими, посилення відчуття соціальної потреби, підтримку участі у значущій діяльності та допомогу в переосмисленні військового досвіду як частини цілісної життєвої історії.

Висновки до розділу III

У ході первинної діагностики було встановлено, що адаптація респондентів має неоднорідний характер і поєднує як ресурсні, так і проблемні аспекти. Інтегральний показник адаптації становив $M=3,1$, що свідчить про загалом помірний рівень пристосування до мирних умов. При цьому половина респондентів продемонструвала високий рівень адаптації, 31,8% – помірний, а 18,2% – низький, що вказує на наявність групи комбатантів, яка потребує додаткової психологічної підтримки.

Було встановлено, що найбільш вираженими аспектами адаптації є ідентифікаційна роздвоєність між військовою та цивільною роллю та інтеграція бойового досвіду в життєвий шлях. А це свідчить про те, що для комбатантів важливим залишається питання переосмислення власної ідентичності після повернення до мирного життя. Нижчі показники відкритості емоцій у взаємодії з близькими та поведінкового уникання травматичних нагадувань вказують на наявність труднощів у сфері емоційного самовираження, довіри, соціальної взаємодії та опрацювання бойового досвіду.

За результатами дослідження позитивного ментального здоров'я було встановлено, що значна частина комбатантів має знижений рівень психологічного благополуччя. Зокрема, 60,6% респондентів продемонстрували низький рівень позитивного ментального здоров'я, 28,8% – помірний і лише 10,6% – високий. Це свідчить про потребу у психологічній роботі, спрямованій на відновлення життєвої перспективи, позитивного самоствавлення, емоційної стабільності та внутрішньої опори.

Аналіз бойового стресу показав, що більшість респондентів має помірний рівень його прояву. Інтегральний показник бойового стресу становив $M=3,13$, а за рівнями було встановлено, що 56,1% комбатантів мають помірний рівень бойового стресу, 15,2% – високий і 28,8% – низький. Це дає підстави стверджувати, що наслідки бойового досвіду залишаються актуальними для значної частини учасників дослідження та можуть проявлятися через

напруження, інтрузивні спогади, соціальне дистанціювання, емоційну реактивність і труднощі планування майбутнього.

За методикою стресостійкості Конора-Девідсона було встановлено, що середній показник резильєнтності становить $M=25,3$. В цей же час 53% респондентів мають низький рівень резильєнтності, 31,8% – помірний і лише 15,2% – високий, що свідчить про те, що розвиток стресостійкості є одним із найбільш важливих напрямів психологічної допомоги комбатантам, оскільки резильєнтність пов'язана зі здатністю відновлюватися після стресових подій, зберігати емоційну рівновагу та конструктивно пристосовуватися до мирного середовища.

Порівняльний аналіз показав, що позитивне ментальне здоров'я має тенденцію до зростання від групи з низьким рівнем адаптації до групи з високим рівнем адаптації, однак статистично значущих відмінностей за цим показником не було встановлено. Натомість за показниками бойового стресу було виявлено значущі відмінності між групами з різним рівнем адаптації. Зокрема, гострі стресові та посттравматичні прояви були вищими у групі з низькою адаптацією, тоді як ресурсний блок був більш вираженим у групах із помірним і високим рівнем адаптації. Також було встановлено значущі відмінності за рівнем резильєнтності, що підтверджує її важливу роль у процесі повернення комбатантів до мирного життя.

Кореляційний аналіз дав змогу встановити, що позитивне ментальне здоров'я значущо пов'язане з функціональною адаптацією, інтеграцією бойового досвіду, соціальною потребою, відкритістю емоцій, емоційною саморегуляцією та спрямованістю у майбутнє. При цьому має негативні зв'язки із соціальною дистанцією, інтрузивністю бойових спогадів, поведінковим униканням та ідентифікаційною роздвоєністю. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя комбатантів підтримується соціальною включеністю, емоційною відкритістю та здатністю бачити майбутнє.

Було встановлено, що бойовий стрес негативно пов'язаний із більшістю ресурсних показників адаптації. Гострі стресові та посттравматичні прояви

знижують функціональну адаптацію, інтеграцію бойового досвіду, соціальну потрібність, відкритість емоцій, емоційну саморегуляцію та спрямованість у майбутнє. Натомість позитивно пов'язані з інтрузивністю бойових спогадів, поведінковим униканням, соціальною дистанцією та ідентифікаційною роздвоєністю. А це підтверджує, що бойовий стрес є чинником ускладнення адаптації, особливо тоді, коли поєднується з униканням, емоційною закритістю і труднощами переходу до цивільної ролі.

Особливо важливим результатом стало встановлення системної ролі резильєнтності. Так, позитивно пов'язана з функціональною адаптацією, інтеграцією бойового досвіду, соціальною потрібністю, відкритістю емоцій, емоційною саморегуляцією, спрямованістю у майбутнє та інтегральним показником адаптації. Резильєнтність негативно пов'язана із соціальною дистанцією, інтрузивністю бойових спогадів, поведінковим униканням та ідентифікаційною роздвоєністю.

Отже, стресостійкість можна розглядати як один із центральних психологічних ресурсів адаптації комбатантів до мирного життя.

На основі отриманих результатів було сформульовано практичні рекомендації для спеціалістів, які працюють із комбатантами. Основними напрямками психологічної допомоги визначено розвиток резильєнтності та емоційної саморегуляції, подолання бойового стресу, інтрузивних спогадів і поведінкового уникання, а також підтримку соціальної включеності, емоційної відкритості та інтеграції військової і цивільної ідентичності.

Таким чином, у ході емпіричного дослідження було встановлено, що успішна адаптація комбатантів до мирного життя залежить від балансу між наслідками бойового стресу та наявністю ресурсів відновлення, серед яких провідне значення мають резильєнтність, позитивне ментальне здоров'я, соціальна підтримка, саморегуляція та здатність інтегрувати бойовий досвід у власний життєвий шлях.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та поставлених завдань дослідження було досягнуто:

1. Було встановлено, що адаптація є складним багаторівневим процесом, який охоплює переосмислення бойового досвіду, трансформацію ідентичності, відновлення соціальних зв'язків, емоційної рівноваги, професійної активності та життєвої перспективи. Теоретичний аналіз показав, що після повернення з бойового середовища комбатанти можуть стикатися з підвищеною пильністю, емоційною напругою, соціальною дистанційованістю, труднощами саморегуляції, інтрузивними спогадами та внутрішнім конфліктом між військовою і цивільною роллю.

Також було встановлено, що успішність адаптації залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів. До внутрішніх чинників належать резильєнтність, стресостійкість, емоційна саморегуляція, позитивне ментальне здоров'я, здатність до смислотворення, самоефективність і готовність інтегрувати бойовий досвід у власну життєву історію. До зовнішніх чинників належать підтримка сім'ї, побратимів, ветеранських спільнот, суспільне визнання, професійна реалізація та доступ до психологічної допомоги.

Отже, теоретично було підтверджено, що адаптація комбатантів має розглядатися як процес відновлення соціальної включеності, ідентичності та життєвого сенсу.

2. У дослідженні взяли участь 66 комбатантів, середній вік яких становив 35 років. Було використано авторську анкету про психологічні особливості адаптації комбатантів до мирного життя, Шкалу позитивного ментального здоров'я, Опитувальник бойового стресу та Шкалу стресостійкості Конора-Девідсона. Отримані результати засвідчили, що адаптація респондентів має неоднорідний характер. Інтегральний показник адаптації становив $M=3,1$, що відповідає загалом помірному рівню, однак 18,2% респондентів мали низький рівень адаптації, 31,8% помірний, а 50% високий.

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що найбільш вираженими аспектами адаптації є ідентифікаційна роздвоєність між військовою

та цивільною роллю і інтеграція бойового досвіду. Це показує, що для комбатантів особливо значущим є питання поєднання попереднього військового досвіду з новими цивільними ролями. Позитивне ментальне здоров'я у вибірці виявилось зниженим, оскільки 60,6% респондентів мали низький рівень цього показника. Бойовий стрес здебільшого перебував на помірному рівні, а резильєнтність у значної частини комбатантів також була недостатньо сформованою, адже 53% мали низький рівень стресостійкості.

Кореляційний аналіз дав змогу встановити, що успішніша адаптація пов'язана з вищою резильєнтністю, позитивним ментальним здоров'ям, соціальною потрібністю, емоційною саморегуляцією, відкритістю у взаємодії з близькими, інтеграцією бойового досвіду та спрямованістю у майбутнє. Натомість бойовий стрес, інтрузивність бойових спогадів, поведінкове уникання, соціальна дистанція та ідентифікаційна роздвоєність ускладнюють процес повернення до мирного життя, що дозволило зробити висновок, що адаптація комбатантів залежить від балансу між травматичними наслідками бойового досвіду та здатністю особистості мобілізувати власні ресурси відновлення.

3. Було визначено, що психологічна робота має бути спрямована передусім на розвиток резильєнтності, емоційної саморегуляції та позитивного ментального здоров'я. Особливу увагу доцільно приділяти формуванню навичок розпізнавання й регуляції емоційної напруги, зниженню поведінкового уникання, опрацюванню інтрузивних спогадів і відновленню відчуття контролю над власним життям.

Також було обґрунтовано необхідність підтримки соціальної включеності, емоційної відкритості та інтеграції військової і цивільної ідентичності.

Практична робота спеціалістів має допомагати комбатантам поступово відновлювати довіру до соціального середовища, вибудовувати безпечну комунікацію з близькими, зберігати значущість військового досвіду та знаходити нові форми самореалізації у мирному житті. Тобто, психологічна підтримка має бути комплексною, поєднувати індивідуальне консультування, психоосвіту,

роботу з родиною, групову підтримку, розвиток соціальних зв'язків і допомогу у формуванні майбутньої життєвої перспективи.

Таким чином, мету дослідження було досягнуто. У роботі було теоретично проаналізовано психологічні чинники адаптації комбатантів до мирного життя, емпірично встановлено роль бойового стресу, резильєнтності та позитивного ментального здоров'я у цьому процесі, а також окреслено практичні напрями підтримки.

Узагальнення результатів дає підстави стверджувати, що успішна адаптація комбатантів до мирного життя є результатом взаємодії особистісних ресурсів, соціальної підтримки та можливості конструктивно інтегрувати бойовий досвід у подальший життєвий шлях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Алещенко, В. (2022). Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. Психологічний журнал, (8), 6-16.
- Блінов, О. А. (2017). Опитувальник бойового стресу Блінова ОА (ОБСБ)/Психологічний часопис: збірник наукових праць/за ред. СД Максименка.-№ 5 (9). Вип, 9, 32-43.
- Бондаревич, С. М., Котляр, Л. І., & Павлик, Н. В. (2025). Адаптація військових моряків до цивільного життя під час відпустки. In The 2 nd International scientific and practical conference «Science, technology and global challenges»(October 9-11, 2025) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2025. 302 p.
- Громова, Г., Гундертайло, Ю. Д., Дворник, М. С., Креденцер, О. В., Лазоренко, Б. П., Ларіна, Т. О., ... & Титаренко, Т. М. (2025). Здоровий спосіб життя в умовах війни: соціально-психологічний підхід.
- Євсєєва, А. Д. (2025). Чинники соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до цивільного життя.
- Захаріна, Т. (2023). Реінтеграційний потенціал ветеранів як чинник успішної їх реінтеграції в соціум. Social work and education, 10(3), 263-275.
- Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)» та «Positive mental health scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, (3 (27)), 85-94.

- Кашуба, А. А., Ковальський, В. В., Годлевський, П. М., & Бовсунюк, Д. В. (2024). Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом.
- Кологризова, Н. М. (2022). Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах російсько-української війни. Психологія та соціальна робота, 1-2.
- Костишин, Е., Грицанюк, В., & Шевців, Ю. (2024). Досвід США щодо реінтеграції ветеранів війни до цивільного життя. Соціальна робота та соціальна освіта, (1 (12)), 11-18.
- Кудріна, Т., & Козловська, О. (2024). Психологічні чинники психологічні чинники посттравматичного зростання посттравматичного зростання у ветеранів ветеранів. Ukrainian Psychological Journal.
- Лемак, М. В., Петрище, В. Ю. (2011). Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород Видовництво Олександри Гаркуші.
- Перепелюк, Т., & Гриньова, Н. (2025). Дослідження особливостей соціальної адаптації молоді України в умовах сьогодення. Психологічний журнал, (14), 146-154.
- Петреченко, С. А. (2024). Особливості застосування теоретичних моделей соціально-психологічної адаптації до важкопоранених комбатантів. Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія, 249.
- Петреченко, С. А. (2025). Особливості пам'яті та мислення у важкопоранених комбатантів у процесі соціально-психологічної адаптації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (2), 30-36.

- Підлісний, Ю. А. (2024). Психологічна детермінація та профілактика агресивної поведінки комбатантів в умовах мирного часу.
- Субашкевич, І., Бордіян, Я., & Галько, І. Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців які брали участь в бойових діях. Вісник Львівського університету. Серія педагогічна, (39).
- Терлецька, Л., & Чистякова, А. (2020). Взаємозв'язок між характером і соціально-психологічною адаптацією особистості до навчання у ЗВО . Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2(12), 115-119.
- Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 80(2), 66-72.
- Alichniewicz, K., Hampton, S., Romaniuk, M., Bennett, D., & Guindalini, C. (2025). Use of Go-Beyond as a Self-Directed Internet-Based Program Supporting Veterans' Transition to Civilian Life: Preliminary Usability Study. JMIR Formative Research, 9.
- Bataeva, E., & Artemenko, A. (2021). Influence of military identity on social adaptation of Ukrainian veterans. Ukrainian Society.
- Born, J., Lee, J., MacLean, M., Sweet, J., & Van Til, L. (2022). Identifying Key Correlates of Social Well-Being among Canadian Armed Forces Veterans: An Analysis of the 2016 Life after Service Study. Military Behavioral Health, 10, 49 – 59.

- Broll, J., Schäfer, S., Lüdecke, D., Nickel, S., Lieb, K., & Helmreich, I. (2025). Resilience factors in parents of children in need of care. *Journal of Child and Family Studies*.
- Bufford, R., Frise, A., Paloutzian, R., Mulhearn, T., Scheuneman, N., Chappelle, W., Galloway, K., & Prince, L. (2022). Psychological and spiritual factors affecting well-being among military personnel engaged in remote combat.. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*.
- Campbell, S., Gray, K., Hoerster, K., Fortney, J., & Simpson, T. (2020). Differences in functional and structural social support among female and male veterans and civilians. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1-12.
- Faizal, N., Kamalulil, E., & Teoh, H. (2025). Gratitude practice and psychological well-being: a correlational study. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*.
- Flack, M., & Kite, L. (2021). Transition from military to civilian: Identity, social connectedness, and veteran wellbeing. *PLoS ONE*, 16.
- Grover, L., Williamson, C., Burdett, H., Palmer, L., & Fear, N. (2024). Level of perceived social support, and associated factors, in combat-exposed (ex-)military personnel: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59, 2119 – 2143.
- Kamdar, N., Khan, S., Brostow, D., Spencer, L., Roy, S., Sisson, A., & Hundt, N. (2023). Association between modifiable social determinants and mental health among post-9/11 Veterans: A systematic review.. *Journal of military, veteran and family health*, 9 3, 8-26 .

- Keeling, M., Harcourt, D., White, P., Evans, S., Williams, V., Kiff, J., & Williamson, H. (2025). Body image and appearance distress among military veterans and civilians with an injury-related visible difference: A comparison study. *PLOS ONE*, 20.
- Kinney, A., Schmid, A., Henry, K., Coatsworth, J., & Eakman, A. (2020). Protective and Health-Related Factors Contributing to Resilience Among Student Veterans: A Classification Approach.. *The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association*, 74 4, 7404205040p1-7404205040p11 .
- Konyango, B., Kimamo, C., & Oketch-Oboto, J. (2025). The Relationship Between Combat Exposure and Psychosocial Wellbeing Among Deployed Military Personnel: A Review of Empirical Literature. *International Journal of Psychology and Cognitive Education*.
- Martinet, É., & Damásio, B. (2021). Relationships between Cultural Adaptation and Immigrants' Well-Being. *Psico-USF*.
- Mcclung, J., Beckner, M., & Farina, E. (2023). Assessing the physiological basis for resilience in military personnel.. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*.
- Neto, F. (2024). Determinants of Psychological Adaptation Among Brazilian International Students in Portugal. *Journal of Intercultural Communication Research*, 53, 83 – 101.
- Ngô, T., & Nguyễn, Đ. (2024). War dead, trauma, and care: the differential reintegration of Vietnamese former combatants. *War & Society*, 43, 382 – 397.

- Ostopolets, I., Mannapova, K., & Radjabova, S. (2023). Psychological analysis of the phenomenon of individual' social activity in foreign theories and concepts. *Scientific Herald of Sivershchyna. Series: Education. Social and Behavioural Sciences.*
- Overchuk, V., & Shindirovskaya, O. (2021). Social-psychological adaptation of the applicants of higher education in the conditions of social instability. *Lviv University Herald. Series: Psychological sciences.*
- Pearson, R., Mendoza, C., Coppin, J., & Creech, S. (2024). Associations between Predictors of PTSD and Psychosocial Functioning in Veterans: Results from a Longitudinal Assessment Study. *Depression and Anxiety*, 2024.
- Pedersen, C., & Wieser, C. (2021). Veteran Transition from Military to Civilian Life: Towards a Sociocultural Framework for Social Support. *Scandinavian Journal of Military Studies.*
- Pellegrin, G., Ricka, N., Fompeyrine, D., Rohaly, T., Enders, L., & Roy, H. (2025). Assessment of PTSD in military personnel via machine learning based on physiological habituation in a virtual immersive environment. *Scientific Reports*, 15.
- Peng, Y., Xu, Y., Yue, L., Chen, F., Wang, J., & Sun, G. (2023). Resilience in Informal Caregivers of Patients with Heart Failure in China: Exploring Influencing Factors and Identifying the Paths. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1097 – 1107.

- Qing, Y., Bakker, A., Van Der Meer, C., Brake, T., & Olf, M. (2022). Assessing psychological resilience: translation and validation of the Chinese version of the resilience evaluation scale (RES). *European Journal of Psychotraumatology*, 13.
- Robinson, R., Yan, H., & Jiang, Y. (2024). Employee resilience during crisis: A three-tiered perspective on its ‘can-do’ and ‘reason-to’ motivational factors. *Tourism Management*.
- Romaniuk, M., Saunders-Dow, E., Brown, K., & Batterham, P. (2024). Feasibility, acceptability, and initial outcomes of a psychological adjustment and reintegration program for transitioned military veterans. *BMC Psychology*, 12.
- Shevchenko, S., & Varina, H. (2025). Specific features of re-adaptation of military personnel after leaving the combat zone. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*.
- Smith, M. (2023). Can Veterans Experience Acculturative Stress?. *Journal of Veterans Studies*.
- Van Voorhees, E., Dillon, K., Crombach, A., Beaver, T., Kelton, K., Wortmann, J., Workgroup, V., & Nieuwsma, J. (2023). Enjoying the violence of war: Association with posttraumatic symptomatology in U.S. combat veterans.. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*.
- Vizniuk, I., Bilan, L., Tsokur, O., Rozheliuk, I., Podkovyroff, N., & Symonenko, T. (2021). Psychosomatic Health as a Factor of Human Social Adaptation in the Postmodern Society. *Postmodern Openings*, 12(1), 54-73.

- Wadham, B., Andrewartha, L., Lawn, S., Onur, I., & Edney, L. (2024). A Scoping Review of Interventions Targeting the Mental Health of Australian Veterans. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21.
- Yudiati, E., Yuwono, D., Sugiharto, P., Purwanto, E., & , S. (2025). Analysis of self-efficacy and resilience as determinants of psychological well-being in situations of psychological stress in students. *Multidisciplinary Reviews*.

ДОДАТКИ

Додаток А

Соціо-демографічна анкета та авторська частина про психологічні особливості адаптації комбатантів

Шановні учасники!

Запрошуємо вас взяти участь у науковому дослідженні, спрямованому на вивчення особливостей адаптації до цивільного життя після виконання бойових завдань. Ваш досвід є надзвичайно цінним для розуміння процесів повернення до мирного життя. Участь є повністю добровільною та анонімною – усі надані вами відомості будуть використовуватися виключно в узагальненому вигляді для наукового аналізу. Початок заповнення анкети вважатиметься вашою згодою на участь у дослідженні. Опитування займе у вас приблизно 20-25 хвилин.

Щиро дякуємо за вашу готовність поділитися важливим досвідом!

Перелік питань:

Вкажіть Ваш повний вік: _____

Вкажіть Вашу стать:

Чоловік

Жінка

Вкажіть Ваш сімейний стан:

Неодружений/незаміжня

Одружений/заміжня

У цивільному шлюбі

Розлучений(а)

Вдівець / Вдова

Вкажіть Ваш рівень освіти:

Повна середня

Професійно-технічна

Вища

Друга вища

Науковий ступінь

Вкажіть Ваш вид зайнятості:

Студент(ка)

Працевлаштований(а), часткова зайнятість

Працевлаштований(а), повна зайнятість

Тимчасово не працюю

Інструкція до анкети: Будь ласка, оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає Вашому стану за останній місяць. Оберіть одну відповідь для кожного твердження.

1 – зовсім не згоден / не відповідає моєму стану

2 – скоріше не згоден

3 – важко відповісти / частково згоден, частково ні

4 – скоріше згоден

5 – повністю згоден / повністю відповідає моєму стану

Перелік питань:

1. Я відчуваю, що в цілому можу справлятися з повсякденними справами у мирному житті без надмірної напруги.

2. Мені важко знаходити спільну мову з людьми, які не брали участі в бойових діях.

3. Спогади про бойові події настільки заважають мені, що ускладнюють повсякденне життя.

4. Я відчуваю, що мій бойовий досвід допомагає мені знаходити своє місце в мирному житті.

5. Я часто відчуваю себе непотрібним або зайвим у мирному житті.
6. Я можу відверто говорити з близькими про свої труднощі після повернення з фронту.
7. У більшості повсякденних ситуацій я можу контролювати свою дратівливість та спалахи гніву.
8. Я часто уникаю місць, людей чи занять, які можуть нагадати мені про війну.
9. У мене є достатньо чіткі плани та цілі на найближчий рік-два.
10. Я часто відчуваю, що «застряг» між військовим і мирним життям і не можу повністю належати жодному з них.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»

Інструкція до методики: Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою

- 4 – Вірно;
- 3 – Скоріше вірно;
- 2 – Скоріше не вірно;
- 1 – Не вірно.

Перелік питань:

1. Я часто відчуваю безтурботно і знаходжуся в гарному настрої
2. Я насолоджуюся життям
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя
4. Загалом я відчуваю впевненість
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість
9. Я – спокійна і врівноважена людина

Методика «Опитувальник бойового стресу»

Інструкція до методики: Будь ласка, ознайомтеся із запропонованими питаннями для відповідей. Виберіть такий варіант власної думки із запропонованої п'ятибальної шкали, що найбільш розкриває її зміст. В бланку відповідей в кожній колонці праворуч від порядкових номерів позначте вибрану вами цифру:

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

Перелік питань:

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 втом.
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.

Методика «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона»

Інструкція до методики:

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

- 5 – майже завжди вірно;
- 4 – часто вірно;
- 3 – іноді вірно;
- 2 – дуже рідко вірно;
- 1 – зовсім невірно.

Перелік питань:

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.