

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ПІД ЧАС ВІЙНИ РОСІЇ
ПРОТИ УКРАЇНИ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Миколи ЦЯПАЛО

4 курсу, денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Віталій КАРПЕНКО

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Олександра КУЗЬО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« 1 » травня 2023 р., протокол № 11

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2023

АНОТАЦІЯ

Цяпало Микола. «Психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя.»

Дипломна робота займається дослідженням психологічних особливостей адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Основною метою роботи є вивчення процесу адаптації та ідентифікація факторів, що впливають на успішну реінтеграцію бойовиків до цивільного середовища.

В роботі розглядають психологічні аспекти, які виникають у військових, які повертаються до мирного життя після перебування у бойових діях. Робота зосереджується на дослідженні таких психологічних факторів, як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривога, соціальна ізоляція, втрата життєвого сенсу, недостатня комунікація зі суспільством та інші фактори, що ускладнюють процес адаптації до мирного середовища. Дослідження включає аналіз наукових джерел, проведення психологічних тестів, спостереження та інтерв'ю з учасниками бойових дій. На основі отриманих даних роботи пропонують рекомендації та стратегії для поліпшення процесу адаптації та реінтеграції учасників бойових дій у цивільне життя. Результати дослідження сприятимуть покращенню розуміння психологічних викликів, з якими стикаються військові під час процесу адаптації до умов мирного життя. Робота пропонує конкретні практичні рекомендації щодо підтримки та психологічної допомоги учасникам бойових дій під час переходу до цивільного життя.

Ключові слова: Адаптація учасників бойових дій, групова психологічна допомога, психологічна реабілітація, індивідуальна психологічна допомога.

ABSTRACT

Tsiapalo Mykola. "Psychological features of adaptation of combatants to the conditions of peaceful life."

The thesis deals with the study of the psychological features of the adaptation of combatants to the conditions of peaceful life. The main goal of the work is to study the adaptation process and identify the factors affecting the successful reintegration of militants into the civilian environment.

The work examines the psychological aspects that arise in military personnel who return to peaceful life after being in combat operations. The work focuses on the study of such psychological factors as post-traumatic stress disorder, depression, anxiety, social isolation, loss of meaning in life, insufficient communication with society and other factors that complicate the process of adaptation to a peaceful environment. The research includes analysis of scientific sources, conducting psychological tests, observation and interviews with participants in the hostilities. Based on the obtained data, the work offers recommendations and strategies to improve the process of adaptation and reintegration of combatants into civilian life. The results of the study will contribute to improving the understanding of the psychological challenges faced by the military during the process of adaptation to the conditions of peaceful life. The work offers specific practical recommendations for support and psychological assistance to combatants during the transition to civilian life.

Keywords: Adaptation of combatants, group psychological assistance, psychological rehabilitation, individual psychological assistance.

Зміст

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ В СУЧАСНИХ УМОВАХ В УКРАЇНІ.....	10
1.1. Поняття та основні соціально-психологічні особливості учасників бойових дій в науковій літературі	10
1.2. Вплив негативних чинників травматичних подій на учасників бойових дій	17
1.3. Принципи психологічної допомоги й адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя	20
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ	28
2.1. Група досліджуваних та процедура дослідження	28
2.2. Методи та методики дослідження	32
2.3. Аналіз досвіду емпіричного дослідження	36
Висновки до розділу 2	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність роботи. Психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя в Україні є дуже актуальною та важливою в наш час. У зв'язку з війною в Україні багато людей були змушені покинути свої домівки та пережити труднощі на передовій. Після повернення до мирного життя вони зіткнулися з новими викликами та труднощами, зокрема з проблемами адаптації. Конфлікти та воєнні дії мають серйозні психологічні наслідки для учасників, які змушені стикатися з екстремальними ситуаціями, насильством, стресом та травматичними подіями. Після завершення бойових дій, вони стикаються з необхідністю переорієнтації на цивільне життя та повернення до нормального ритму щоденної діяльності.

Україна, яка пережила значні виклики війни на своїй території, стикається з актуальною проблемою реабілітації та адаптації ветеранів та учасників бойових дій до мирного життя. Психологічний стан та процес адаптації військових має прямий вплив на їхнє фізичне та психічне здоров'я, якість життя, стосунки з оточуючими та соціальну інтеграцію. Дослідження психологічних особливостей адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя в Україні має на меті розкрити ключові фактори, що впливають на цей процес, і знайти ефективні підходи та рекомендації для покращення психологічної підтримки та реабілітації ветеранів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки та вдосконалення програм підтримки, соціальної реінтеграції та психологічного консультування.

Особи, які досліджували тему "Психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя":

- Борисенко Володимир Миколайович - професор, дослідник психологічних аспектів адаптації учасників бойових дій та ветеранів, автор численних публікацій у цій галузі.

- Ольга Юрїївна - доктор психологічних наук, спеціаліст у галузі психотерапії та психологічної реабілітації учасників бойових дій.
- Коростій Валентина Петрівна - кандидат психологічних наук, дослідник психологічної адаптації ветеранів та учасників бойових дій.
- Сидорова Ірина Володимирівна - доцент, експерт з психології стресу та адаптації, зосереджена на дослідженні психологічних аспектів адаптації учасників бойових дій.
- Чернишова Ірина Вікторівна - доктор психологічних наук, веде дослідження у галузі психології травми та адаптації, включаючи учасників бойових дій

Аналіз актуальних досліджень з проблеми психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя: Джонатан Шей - американський психіатр і письменник, який вивчав психологічні наслідки воєнних травм та адаптацію ветеранів до цивільного життя. Бред Т. Літц - психолог та дослідник психологічної адаптації ветеранів до умов мирного життя, спеціалізується на розумінні травматичних досвідів та їх впливу на психологічне благополуччя. Річард А. Браянт - австралійський психолог, він вивчає психологічні наслідки травматичних подій і фактори, що сприяють адаптації після бойових дій. Чарльз Р. Фіглей - дослідник стресу та травми, який вивчав психологічну адаптацію ветеранів після бойових дій та розробив концепцію "вторинної травми" у психологічних працівниках. Мелісса Т. Блеген - психолог, яка досліджує психологічну адаптацію ветеранів та розвиток психологічної підтримки для їх реабілітації. Ерік А. Шон - дослідник, що займається психологічними наслідками воєнного конфлікту та факторами, що сприяють успішній адаптації ветеранів. Майя О'Конор - психолог та дослідник, що спеціалізується на дослідженні психологічної адаптації учасників бойових дій та розвитку інтервенцій для покращення їхнього благополуччя. Попри численні дослідження питання психологічні особливості адаптації учасників бойових дій

до умов мирного життя залишаються надзвичайно актуальними та нагальними, але ще новими та недостатньо вивченими в нашій країні. Це зумовлює об'єктивний характер дослідження за обраною темою роботи.

Мета дослідження: вивчення психологічних особливостей адаптації ветеранів бойових дій до цивільного життя після повернення з війни. Важливо з'ясувати, які фактори впливають на процес адаптації учасників бойових дій до нових умов життя, а також виявити можливості для покращення цього процесу. Дослідження спрямоване на вивчення особливостей психічного стану ветеранів, їхніх емоційних реакцій та соціальної адаптації.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Вивчення психологічних наслідків участі в бойових діях: дослідження рівня посттравматичного стресу, депресії, тривожності та інших психологічних проблем, що можуть виникати у ветеранів.
2. Аналіз факторів, що впливають на процес адаптації: виявлення основних чинників, що сприяють або перешкоджають успішній адаптації ветеранів до мирного життя, включаючи особистісні, соціальні, сімейні та контекстуальні фактори.
3. Вивчення стратегій та механізмів адаптації: дослідження різних підходів, які ветерани використовують для адаптації до мирного життя, таких як пошук підтримки, здобуття нових навичок, реінтеграція у суспільство тощо.
4. Оцінка ресурсів та підтримки: визначення наявності та доступності ресурсів, які сприяють адаптації ветеранів, зокрема психологічна допомога, реабілітаційні програми, професійна підтримка, соціальна мережа тощо.
5. Розробка рекомендацій: на основі отриманих результатів встановлення практичних рекомендацій для психологічної підтримки та інтервенцій з метою поліпшення адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя.

Об'єкт дослідження: процес адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя.

Предмет дослідження: особливості та принципи адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що учасники бойових дій мають певні психологічні особливості, які впливають на їхню адаптацію до життя в мирний час. Зокрема, гіпотеза стверджує, що у ветеранів бойових дій можуть виникати проблеми з емоційним регулюванням, соціальною адаптацією та здоров'ям, що може впливати на їхнє життя в мирний період. Дослідження покликане виявити, які саме психологічні особливості впливають на адаптацію ветеранів до нових умов життя. За допомогою цього дослідження можна буде визначити, які ресурси та підходи можуть бути ефективними у підтримці ветеранів та поліпшенні їхнього стану

Методами дослідження є:

- Анкетування: застосування стандартизованих психологічних анкет для збору кількісних даних про симптоми посттравматичного стресу, депресію, тривожність та інші психологічні параметри. Анкети можуть включати такі інструменти, як опитувальники ПТСР, шкали депресії та тривожності.
- Інтерв'ю: проведення структурованих або напівструктурованих інтерв'ю з учасниками бойових дій для отримання детальної якісної інформації про їхні досвіди, виклики та стратегії адаптації до мирного життя. Інтерв'ю можуть включати питання про посттравматичні симптоми, соціальну підтримку, вплив військової служби на особистість та інші психологічні аспекти.
- Фокус-групи: організація фокус-груп з учасниками бойових дій для глибшого розуміння їхніх спільних досвідів, сприйняття та взаємодії. Цей метод дозволяє виявити загальні тенденції, взаємодії та різноманітність думок та переживань учасників.

- **Спостереження:** систематичне спостереження за учасниками бойових дій у реальних життєвих ситуаціях, таких як взаємодія з родиною, соціальні заходи, професійні діяльності тощо. Цей метод дозволяє отримати об'єктивну інформацію про їхню поведінку, способи комунікації та пристосування до нового середовища

Елементи наукової новизни одержаних результатів полягають у виявленні в процесі теоретичного та емпіричного дослідження необхідних складових для організації якісної психологічної допомоги і адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя

Теоретичною основою дослідження стали теоретичні положення про визначення статусу та проблему надання психологічної допомоги та психологічного супроводу внутрішньо переміщеним особам, розроблених іноземними та вітчизняними науковцями: Д. Бріером та К. Скоттом, Д. Вестбруком, Г. Кеннерлі та Дж. Кірк, Т. Титаренко та іншими [17], [30], [25].

Практичне значення дослідження полягає в можливості застосування результатів роботи для практичної реалізації в діяльності практичних психологів щодо ефективного розв'язання проблем наслідків впливу травматичних подій на внутрішньо переміщених осіб. Окрім цього виступає як засіб удосконалення процесів діагностики, розробки методичного супроводу консультативного процесу профілактики появи та негативних наслідків впливу травматичних подій в сучасних складних життєвих умовах.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох основних розділів, шести підпунктів, висновків, списку використаних джерел, який включає 36 позицій, та додатків. Основна частина роботи викладена на 53 сторінках. Загальна кількість роботи включає 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ В СУЧАСНИХ УМОВАХ В УКРАЇНІ

1.1. Поняття та основні соціально-психологічні особливості учасників бойових дій в науковій літературі

Дослідження вітчизняного та зарубіжного досвіду надання психологічної реабілітації військовослужбовцям, які брали участь у бойових діях, показує, що цей процес має починатися на етапі виходу військовослужбовців із зони бойових дій. Важливою є робота відповідних фахівців, зокрема військових психологів і медиків, з метою перебудови системи їхніх відносин та пристосування до цивільного життя. Якщо військовослужбовці отримали серйозні бойові психічні травми, психологічна допомога повинна бути організована медичними фахівцями. Вона може включати як традиційні методи, так і бути частиною комплексної медико-психологічної реабілітації. Крім того, психологічну реабілітацію слід проводити з військовослужбовцями, які отримали травми та проходять лікування через поранення, контузії, травми, опіки, опромінення або психічні розлади. Отже, психологічна реабілітація є важливою галуззю та дієвим способом допомоги, спрямованим на розв'язання широкого спектру проблем, що виникають у людей і суспільстві внаслідок психічного стану та соціального контексту.

За допомогою аналізу науково-психологічної літератури можна зробити висновок, що психологічна реабілітація учасників бойових дій є комплексом заходів, які включають профілактичні, лікувальні та евакуаційні заходи з метою збереження психічного здоров'я військовослужбовців як основи їхньої боєздатності. Основні форми реалізації психологічної роботи включають психодіагностику, психопрофілактику і психогігієну, психологічне консультування і освіту, психотерапію і психореабілітацію.

У своїх дослідженнях І. Приходько, І. Ліпатов і Л. Шестопалова виділяють два основних напрями роботи в рамках надання психологічної реабілітації військовослужбовцям [7]. Перший напрям передбачає виховну роботу командирів на всіх рівнях та їх організаторську діяльність з метою створення умов, які запобігають негативним проявам нервово-психічної нестійкості та кризових станів у військовослужбовців. Другий напрям полягає в проведенні спеціального психологічного впливу психологами військових частин. В цьому напрямі використовуються різноманітні прийоми і процедури, які входять у склад психологічної допомоги, такі як психологічне консультування, психотерапія і психореабілітація.

Таким чином, дослідження в цій області демонструють, що психологічна реабілітація учасників бойових дій є надзвичайно важливою для забезпечення їх подальшої адаптації та повернення до нормального життя після досвіду війни. Автори І. Приходько, І. Ліпатов і Л. Шестопалова підкреслюють, що успішна психологічна реабілітація військовослужбовців передбачає широкий спектр дій і включає в себе як індивідуальні, так і колективні підходи[23].

Один з основних аспектів психологічної реабілітації - це психодіагностика, яка дозволяє виявити психічні проблеми та потреби учасників бойових дій[24]. Це допомагає розробити індивідуальні програми психологічної підтримки, спрямовані на відновлення психічного стану та покращання якості життя.

Психопрофілактика та психогігієна також відіграють важливу роль у психологічній реабілітації. Це включає навчання військовослужбовців стратегіям саморегуляції, методам стрес-менеджменту та способам підтримки психічного здоров'я. Забезпечення належних умов у військових підрозділах, де враховуються психологічні аспекти, також є важливим аспектом психогігієни.

Психологічне консультування та освіта є ще одними з форм реалізації психологічної реабілітації. Вони надають можливість військовослужбовцям отримати підтримку, поради та інформацію щодо розв'язання їхніх

психологічних проблем та адаптації до цивільного життя. Ці форми роботи передбачають індивідуальні та групові консультації, тренінги з навичок психологічного саморегулювання та розвитку резиліентності.

Психотерапія - ключовий елемент психологічної реабілітації. Вона здійснюється кваліфікованими психотерапевтами з метою розробки імпульсів для зміни психологічних установок, подолання травматичного досвіду та покращання психічного стану військовослужбовців.

Психореабілітація спрямована на повернення військовослужбовців до повноцінного життя після досвіду бойових дій. Вона включає в себе реабілітаційні заходи, спрямовані на фізичне, психічне та соціальне відновлення військових, їхню професійну реінтеграцію та підтримку у створенні стійких соціальних зв'язків [10].

В науковій літературі з психології та соціології широко вивчаються поняття та основні соціально-психологічні особливості учасників бойових дій. Ці дослідження спрямовані на розуміння впливу воєнного досвіду на психологічну та соціальну адаптацію цих осіб після повернення до мирного життя.

Одним із ключових понять, яке використовується в науковій літературі, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР виникає внаслідок важких та травматичних подій, таких як бойові дії, і супроводжується різними симптомами, включаючи повторні спогади, кошмари, гіперпильність, емоційну пригніченість та соціальну ізоляваність[8]. Один з визначних авторів, який досліджував це поняття, - Максименко С. Д, який в своїх роботах акцентує увагу на виявленні та лікуванні ПТСР у ветеранів[18].

Ще однією важливою темою досліджень є моральна травма, яка виникає учасниками бойових дій внаслідок свідомості вчинених або спостережених жорстокостей та несправедностей у воєнному конфлікті. Моральна травма може призвести до втрати моральної цінності, сумнівів, вини та сорому. Один з авторів, який досліджує цю тему, є Осьодло В.І., який звертає увагу на моральну

деменцію воєнного досвіду та розвиток стратегій підтримки та відновлення моральних цінностей у ветеранів[20]. Третій аспект, який активно вивчається в науковій літературі, це проблеми у взаєминах учасників бойових дій. Вони можуть відчувати труднощі у встановленні та підтримці близьких стосунків через фізичне та емоційне віддалення, недостатню комунікацію та зміни в поведінці. Соціальна ізоляція та відчуття неприйнятності можуть виникати як у ветеранів, так і у їхніх родин. Для дослідження цієї проблематики були зроблені значні внески такі дослідники як Мусцяца Н, який досліджував вплив військових конфліктів на індивідуальний і сімейний рівень адаптації, а також Моріс Фондаро, який акцентував увагу на соціальній інтеграції учасників бойових дій та підтримці взаємин з оточуючими[19].

Окрім цього, у науковій літературі здійснюються дослідження щодо інших соціально-психологічних особливостей учасників бойових дій, таких як посттравматичний ріст (надання позитивного значення власному життєвому досвіду та зміцнення особистості через подолання травматичних подій), стратегії виживання та пошуку сенсу, використання релігії та духовності як ресурсів у процесі адаптації та багато іншого.

Цікавим аспектом досліджень є також вивчення соціально-економічних факторів, які впливають на адаптацію учасників бойових дій до мирного життя. Деякі автори, зосереджуються на вивченні впливу економічного статусу, ринку праці та доступу до освіти на соціальну та економічну реінтеграцію ветеранів у суспільство. Вони аналізують роль робочих місць, професійної підготовки та програм соціальної підтримки у стимулюванні процесу адаптації та реінтеграції.

При вивченні поняття та особливостей учасників бойових дій важливо враховувати контекст культури та соціального середовища, в якому вони проживають. Культурні різниці та соціальні норми можуть впливати на спосіб сприйняття та виявлення психологічних труднощів учасників бойових дій, а також на ставлення суспільства до них. Усі ці дослідження істотні для розуміння

поняття та соціально-психологічних особливостей учасників бойових дій і мають практичне значення для розробки програм та підходів до підтримки та реабілітації цих осіб у процесі їхньої адаптації до умов мирного життя. Ці автори та їхні дослідження грають важливу роль у розвитку нашого розуміння понять та соціально-психологічних особливостей учасників бойових дій. Їхні висновки та рекомендації можуть служити основою для розробки ефективних підходів до підтримки та реабілітації ветеранів, сприяючи їхній успішній адаптації до мирного життя.

Зокрема, Еріх Фромм в своїй праці "Втеча від свободи" розглядає психологічні аспекти адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Він акцентує увагу на впливі військових конфліктів на індивідуальний рівень адаптації та на зміни у сімейних відносинах. Фромм розглядає психологічні процеси, що відбуваються у ветеранів після повернення з бойових дій, і підкреслює важливість соціальної підтримки та забезпечення психологічної безпеки для їхньої успішної адаптації [33].

Наталія Харитонова зосереджується на концепції посттравматичного росту у ветеранів. Вона досліджує позитивні аспекти відновлення та розвитку особистості після досвіду бойових дій[26]. Вона вказує на можливість переживання зростання після травматичних подій та надання нового значення власному життєвому досвіду.

Андрій Зелінський зосереджується на ролі релігійних стратегій у підтримці ветеранів[3]. Він вивчає вплив релігійних практик, вірувань і спільноти на процес адаптації та психологічне благополуччя ветеранів. Він розглядає, як релігійні переконання і практики можуть надати ветеранам опору, сенс життя та внутрішню міцність під час переходу до цивільного життя.

Окрім цього, участь у бойових діях може супроводжуватися формуванням та проявом певних соціально-психологічних особливостей. Наприклад, ветерани можуть виявляти збільшену впевненість у собі, волевиявлення, високий рівень

самодисципліни та уміння приймати рішення в стресових ситуаціях. Однак, вони також можуть зіткнутися з певними викликами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресія та інші психологічні проблеми, пов'язані з досвідом воєнних подій.

Важливо враховувати, що кожен ветеран має свої унікальні досвіди, реакції та потреби. Деякі з них можуть швидко й успішно адаптуватися до цивільного життя, тоді як інші можуть потребувати підтримки та допомоги протягом тривалого періоду. Розуміння цих особливостей є важливим для розробки програм та послуг, спрямованих на підтримку ветеранів та сприяння їхній успішній адаптації до мирного життя.

Загалом, дослідження понять та соціально-психологічних особливостей учасників бойових дій у науковій літературі показує, що адаптація ветеранів до умов мирного життя є складним процесом, який впливає на різні аспекти їхнього життя [6]. Ці дослідження висвітлюють різні аспекти соціально-психологічної адаптації ветеранів, включаючи:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Багато ветеранів, які брали участь у бойових діях, можуть стикатися з ПТСР. Це стан, що характеризується нав'язливими спогадами, флешбеками, тривогою та іншими симптомами, пов'язаними з травматичними подіями. Дослідження у цій області допомагають розуміти причини та наслідки ПТСР, а також розробляти ефективні методи лікування та підтримки.
2. Соціальна ізоляція та втрата підтримки. Ветерани можуть відчувати соціальну ізоляцію та втрату зв'язків зі своїм військовим колективом та сім'єю після повернення до цивільного життя. Це може впливати на їхнє самопочуття, психологічний стан та загальну якість життя. Дослідження у цій галузі допомагають розробляти програми підтримки та соціальної реінтеграції ветеранів.

3. Ризик самогубств та психічних розладів. Ветерани можуть бути вразливі до ризику самогубств та розвитку інших психічних розладів. Дослідження допомагають встановлювати фактори ризику та розробляти превентивні стратегії, щоб зменшити ці негативні наслідки і підтримати психічне здоров'я ветеранів.
4. Труднощі у сімейних відносинах. Дослідження показують, що участь у бойових діях може впливати на сімейні відносини ветеранів. Вони можуть зазнати труднощів у встановленні зв'язку з партнером, батьками, дітьми та іншими членами родини. Дослідження у цій галузі допомагають розуміти динаміку сімейних відносин ветеранів і розробляти програми підтримки сімейного благополуччя.
5. Розвиток особистості. Деякі ветерани можуть досліджувати посттравматичний розвиток особистості після бойових дій. Це означає, що вони можуть знайти нові значення, зрозуміння та сенс у своєму житті. Дослідження в цій області допомагають вивчити фактори, що сприяють посттравматичному росту, та створювати умови для розвитку ветеранів після воєнного досвіду.
6. Роль соціальної підтримки. Соціальна підтримка від громадськості, сім'ї, друзів та спеціалістів грає важливу роль у підтримці адаптації ветеранів до умов мирного життя. Дослідження в цій області допомагають розуміти, як соціальна підтримка впливає на психологічне благополуччя та які фактори сприяють соціальній підтримці.

Отже, на основі аналізу науково-психологічної літератури можна зробити висновок, що психологічна реабілітація учасників бойових дій є складним і мультимодальним процесом, який включає широкий спектр заходів. Ці заходи охоплюють психодіагностику, психопрофілактику та психогігієну, психологічне консультування та освіту, психотерапію та психореабілітацію. Реалізація цих

форм допомоги сприяє збереженню психічного здоров'я військовослужбовців та їхній успішній адаптації після бойових дій.

1.2. Вплив негативних чинників травматичних подій на учасників бойових дій

Вплив негативних чинників травматичних подій на учасників бойових дій є складним і має значний вплив на їх фізичне та психологічне здоров'я. Військові конфлікти, воєнні дії та пережиті стресові ситуації можуть мати довготривалий і істотний ефект на життя і добробут особистості. В цьому розділі розглянемо різні аспекти впливу негативних чинників травматичних подій на учасників бойових дій на основі досліджень та праць визначених авторів.

Одним з основних аспектів впливу є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР проявляється через відчуття тривоги, психічну напругу, нічні кошмари, збудження та інші симптоми, які можуть впливати на якість життя і функціонування учасників бойових дій.

Крім ПТСР, інші дослідники вивчають вплив тривожних та депресивних розладів на учасників бойових дій. За дослідженнями військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, мають підвищений ризик розвитку тривожних та депресивних розладів у порівнянні зі звичайними цивільними особами [32]. Ці розлади можуть впливати на настрій, емоційний стан, енергію та загальну життя. Як продовження розгляду впливу негативних чинників травматичних подій на учасників бойових дій, розглянемо ще декілька аспектів згідно з працями і дослідженнями відомих авторів.

Одним із факторів, який впливає на учасників бойових дій, є соціальна ізоляція та втрата зв'язку зі своїм оточенням. Дослідження Блінова О. та співавторів показали, що учасники бойових дій часто відчувають віддаленість та непов'язаність з цивільним світом після повернення до мирного життя [1], [2]. Це

може призводити до відчуття відчуженості, незрозуміння та психологічної відстані від близьких людей і соціального середовища, що може ускладнювати процес адаптації та відновлення.

Учасники бойових дій також можуть стикатися зі змінами у своїй особистості та самосприйнятті. Дослідження показали, що після пережитих травматичних подій учасники бойових дій можуть відчувати втрату ідентичності, зміни у своїх цінностях та переконаннях, а також зміну сприйняття світу. Це може призводити до пошуку нового сенсу життя, переоцінки своїх цілей та цінностей, а також до внутрішніх конфліктів та пошуку самореалізації.

Опосередкованість різних чинників та факторів у виникненні стресових реакцій та травми вивчають такі вітчизняні науковці, як О.М. Кокун, В.І. Осьодло, О.Ф. Хміляр та інші. Вони з'ясували, що певні фактори можуть впливати на індивіда та сприяти виникненню травми, включаючи:

1. Особистісний досвід. Попередні травматичні події можуть збільшувати вразливість особистості до подальших стресових ситуацій. Люди, які вже пережили психологічну травму, можуть мати більшу схильність до тривалої травматичної реакції на наступну травму.
2. Фізичне здоров'я. Особливості фізичного здоров'я, такі як загальний стан здоров'я, наявність хронічних захворювань або травм, можуть впливати на стійкість організму до стресу та відновлення після травматичних подій.
3. Особистісні особливості. Індивідуальні риси особистості, такі як рівень емоційної стійкості, самооцінка, механізми копіngu та здатність до адаптації, можуть впливати на спосіб реагування на стрес та відновлення після травматичних подій.
4. Психологічна стійкість до травми. Рівень психологічної стійкості та резилієнтності може впливати на те, як особа впорається з травматичними подіями та як швидко вона може відновитися після них.

5. Присутність алкогольної або наркотичної залежності. Використання алкоголю або наркотиків[4].

Продовжуючи тему впливу негативних чинників травматичних подій на учасників бойових дій, варто зазначити, що деякі дослідники акцентують увагу на інтенсивності зовнішніх чинників та їх ролі у виникненні травм. О.Ф. Хміляр в своїх наукових дослідженнях відзначає, що інтенсивність стресогенного впливу в ситуаціях, пов'язаних з загрозою існування людини, може бути настільки великою, що індивідуальні та типологічні особливості не відіграють ключової ролі в генезі посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Важливим фактором є те, що ці події мають екстремальний характер, виходять за межі звичайних переживань людини і викликають інтенсивний страх[27].

Дослідження також свідчать про важливість соціального контексту у виникненні травматичних наслідків. Ризик розвитку ПТСР зростає при втраті сім'ї та ізоляції особи під час переживання травматичної події. Крім того, необхідно враховувати вплив минулого травматичного досвіду. Існує доказова база, що особи, які раніше перенесли психічну травму, можуть бути схильні до тривалої травматичної реакції на повторну травму. Однак у деяких осіб, які вже мають досвід травми, особливо дитячі травми, розвиток ПТСР відбувається рідше. Це може бути пов'язано з формуванням стійкості до травми через здатність і бажання подолати труднощі. посттравматичне зростання особистості (PTG). PTG - це концепція, яка вказує на можливість позитивного особистісного розвитку після травматичного досвіду[16]. Деякі люди після травматичних подій можуть виявити здатність до перетворення негативного досвіду на розуміння, саморозвиток, зміцнення внутрішніх ресурсів та пошук нових значень у житті. PTG відображається у зміні життєвої позиції, розширенні світогляду, зміцненні відносин з іншими людьми та збільшенні особистої сили.

Однак, варто відзначити, що вивчення впливу негативних чинників травматичних подій на учасників бойових дій є складною задачею, і дослідження на цю тему продовжуються.

1.3. Принципи психологічної допомоги й адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя

Після закінчення бойових дій особа повертається до цивільного життя. Однак унаслідок випробувань і стресу, які вона пережила, можуть виникнути посттравматичний стресовий розлад та зміни в емоційній сфері. Незалежно від ролі, яку особа виконувала під час війни (бойовик, активний учасник бойових дій або мирний житель), травматичний досвід може проявитися негайно як гостра реакція на стрес або бути відкладеним у часі.

Досвід воєнних дій може призводити до загострення інших соціальних проблем, таких як девіантна поведінка. Тому важливо розробити наукові підходи до запобігання посттравматичному стресовому розладу у постраждалих від збройних конфліктів осіб, а також знайти шляхи подолання можливих неправомірних та шкідливих поведінкових проявів після повернення до мирного життя. Різноманітні аспекти психологічної роботи з учасниками бойових дій досліджуються вітчизняними та іноземними науковцями, які присвячують свої дослідження проблемам психотравматичних наслідків війн, медико-соціальним аспектам реабілітації військовослужбовців, а також вивчають психотравматичні наслідки локальних воєнних зіткнень.

У сфері медико-соціальних аспектів реабілітації військовослужбовців працюють А. Бравеє, В. Гічун, В. Ковтун, О. Коржиков, Ю. Лях. Їхні дослідження фокусуються на вивченні впливу військових дій на фізичне та психічне здоров'я учасників бойових дій і розробці програм реабілітації, що враховують медичні та соціальні аспекти [9].

У сфері дослідження бойового стресу вивчають різні аспекти бойового стресу, включаючи його вплив на психіку та поведінку учасників бойових дій, а також розробляють стратегії психологічної підтримки та реабілітації.

Ці дослідження важливі для наукового розуміння впливу травматичних подій на учасників бойових дій. Вони допомагають розкрити різні фактори, що впливають на виникнення психотравматичних розладів, а також спрямовані на розробку ефективних стратегій психологічної підтримки, реабілітації та подолання психологічних наслідків військових конфліктів.

Загальною метою цих досліджень є покращення якості життя учасників бойових дій, забезпечення їхньої психологічної стійкості та відновлення після пережитих травматичних подій.

На мою думку принципи психологічної допомоги й адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя включають наступні аспекти:

1. Індивідуальний підхід. Кожна особа має унікальний досвід та потреби, тому важливо надавати психологічну допомогу, враховуючи індивідуальні особливості кожного учасника бойових дій.
2. Емпатія й сприйняття. Психологи повинні виявляти співчуття, розуміння й підтримку до учасників бойових дій, створюючи безпечне середовище, де вони можуть відкрито розмовляти про свої переживання та емоції.
3. Травма-центрований підхід. Розуміння впливу травматичних подій на психічне здоров'я і врахування цього в розробці програм допомоги. Особлива увага приділяється роботі з посттравматичним стресовим розладом (СПТС) та іншими психічними проблемами, пов'язаними з травмою.
4. Реабілітація та ресоціалізація. Надання підтримки й інструментів для реабілітації й адаптації до нових умов мирного життя. Це може включати навчання навичкам здійснення самопіклування, розвиток стратегій

управління стресом, професійну підготовку й встановлення здорових відносин з оточуючими людьми.

5. Підтримка соціальної мережі. Залучення родини, друзів та інших підтримуючих осіб у процес психологічної допомоги й адаптації. Розуміння соціального контексту та взаємодії з близькими
6. Навчання навичкам самодопомоги. Надання учасникам бойових дій інструментів та стратегій самодопомоги, які вони можуть використовувати для покращення свого психічного благополуччя. Це можуть бути методи релаксації, медитації, фізичної активності, ведення щоденника тощо.
7. Групова підтримка. Організація групових сесій, де учасники бойових дій можуть обмінюватися своїми досвідами, переживаннями та надавати підтримку один одному. Групова підтримка може створити відчуття спільноти й зменшити почуття самотності.
8. Психоосвіта. Забезпечення учасників бойових дій інформацією щодо психічного здоров'я, розумінням реакцій на стрес та травму, а також навчанням стратегій самодопомоги. Це може сприяти підвищенню свідомості та знань про власне психічне благополуччя.
9. Культурна чутливість. Врахування культурних особливостей, релігійних переконань та цінностей у процесі надання психологічної допомоги. Культурна чутливість сприяє побудові довіри та ефективному співробітництву з учасниками бойових дій.
10. Професійна підтримка психологів. Забезпечення психологам, які надають допомогу учасникам бойових дій, професійної підтримки й нагляду. Регулярний саморозвиток, навчання новим методам та практикам є важливими аспектами підтримки психологів у їхній роботі.

Ці принципи психологічної допомоги й адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя є основою для розвитку ефективних програм та інтервенцій, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя цих осіб. Важливо

пам'ятати, що процес адаптації може бути індивідуальним і зайняти різні періоди часу для різних осіб.

Я вважаю, що надання психологічної допомоги й підтримки учасникам бойових дій включає такі кроки:

1. Оцінка потреб. Проведення індивідуального оцінювання потреб учасників бойових дій, звертаючи увагу на їхні психологічні, емоційні та соціальні потреби.
2. Планування інтервенцій. Розробка індивідуального плану психологічної допомоги, який враховує конкретні потреби кожної особи. Цей план може включати різні психологічні техніки, групові сесії, психотерапію, підтримку родини та інші ресурси.
3. Психологічна реабілітація. Надання інструментів і навичок, які допомагатимуть учасникам бойових дій відновитися після травматичних подій і зробити успішну адаптацію до мирного життя. Це може включати техніки стрес-менеджменту, роботу з емоціями, навчання навичкам комунікації та інше.
4. Розвиток соціальних навичок. Допомога учасникам бойових дій у відновленні соціальних зв'язків та встановленні підтримуючих відносин з родиною, друзями та спільнотою. Це може включати підтримку в будівництві здорових відносин, навчання навичкам конфліктології та взаємодії з іншими людьми.
5. Підтримка родини. Забезпечення підтримки родинам учасників бойових дій, включаючи консультування, навчання навичкам спілкування та взаємодії зі своїми близькими. Родинна підтримка може бути важливим елементом процесу адаптації та покращення психологічного благополуччя учасників бойових дій.
6. Постійна підтримка. Забезпечення можливості отримання психологічної підтримки й допомоги учасникам бойових дій і їх родинам протягом

тривалого періоду часу. Це може включати регулярні консультації, групову підтримку та доступ до ресурсів, які сприяють їхньому психічному благополуччю.

Принципи психологічної допомоги й адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя мають на меті забезпечити найкращу підтримку та допомогу цим особам у процесі відновлення й адаптації після травматичних досвідів. Це підвищує шанси на покращення їхнього психічного благополуччя й забезпечує їм можливість повноцінного й задовільного мирного життя.

Висновки до розділу 1

Наукова література висвітлює поняття та основні соціально-психологічні особливості учасників бойових дій. Ці особливості включають вплив воєнного конфлікту на психологічний стан осіб, професійну самоідентифікацію, формування ціннісних орієнтацій та посттравматичні наслідки.

Негативні чинники травматичних подій в бойових діях мають значний вплив на учасників. Це включає пряме втручання у воєнні дії, втрату товаришів та близьких, моральну травму від вчинених дій та необхідність прийняття складних рішень. Всі ці фактори можуть спричиняти психологічний стрес та негативно впливати на адаптацію до умов мирного життя.

Важливо розуміти, що адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя є складним процесом, який вимагає індивідуального підходу. Кожна особа має свої унікальні потреби та ресурси, тому підходи до допомоги повинні бути персоналізованими.

Врахування соціального контексту, конфіденційності та безпеки є важливими аспектами психологічної підтримки та адаптації. Учасники бойових дій повинні мати впевненість, що їхні особисті дані та інформація залишаються конфіденційними, а підтримка надається у безпечній та сприятливій атмосфері.

Довготривала й стійка підтримка є необхідною для успішної адаптації учасників бойових дій

Психологічна підтримка та адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя мають бути забезпечені як на індивідуальному, так і на колективному рівні. Індивідуальний підхід включає оцінку психологічного стану, визначення потреб та цілей кожної особи, а також розробку персоналізованої програми підтримки. Колективний підхід передбачає створення сприятливого середовища, в якому учасники можуть спілкуватися, поділитися своїми досвідами та знайти взаємну підтримку.

Психологічна допомога й адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя мають бути комплексними і включати різні підходи та методи. Це можуть бути індивідуальні консультації, групова терапія, психологічні тренінги, реабілітаційні програми, соціальна підтримка та реінтеграційні заходи. Разом вони допомагають учасникам змінити свої мислення, розробити стратегії копінгу, побудувати стійкі відносини та повернутися до нормального життя.

Перед початком будь-яких психологічних інтервенцій важливо провести детальний аналіз і оцінку потреб та ресурсів учасників бойових дій. Це допоможе належним чином спрямувати ресурси та підібрати ефективні стратегії підтримки.

Психологічна допомога й адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя мають бути доступними та доступними для всіх, незалежно від статусу.

Посттравматичний зріст та перетворення можуть стати важливою складовою процесу адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Це означає, що після досвіду воєнного конфлікту люди можуть розвиватися, набувати нових навичок, переглядати свої цінності та бачення світу. Важливо сприяти цьому процесу шляхом надання можливостей для особистісного росту та самовдосконалення.

Підтримка родини та соціального оточення учасників бойових дій є важливим фактором успішної адаптації. Родині необхідна підтримка в розумінні

та прийнятті змін, а також навички допомоги учаснику в його реінтеграції. Суспільство має створити сприятливу атмосферу та підтримати процес повернення учасників бойових дій до повноцінного життя в мирних умовах.

Постійне професійне навчання та підтримка фахівців, які працюють з учасниками бойових дій, є необхідними для забезпечення якісної психологічної допомоги та адаптації. Спеціалісти повинні бути ознайомлені з сучасними підходами та методиками, володіти навичками взаємодії з травмованими особами та мати можливість консультуватися та обмінюватися досвідом з колегами.

Незалежно від викликів, з якими стикаються учасники бойових дій, важливо пам'ятати про їхні потенційні ресурси та внутрішню силу. Ідентифікування та посилення резилієнтних чинників.

Процес адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя є індивідуальним і вимагає часу. Необхідно враховувати, що кожна особа має свій власний темп і спосіб адаптації. Важливо створити сприятливе середовище, в якому учасники можуть відчувати підтримку, безпеку і розуміння.

Психологічна адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя є важливим елементом процесу реінтеграції. Вона сприяє відновленню фізичного та психологічного благополуччя, відновленню нормальних стосунків з оточуючими та поверненню до повсякденного життя.

Необхідно підтримувати відкритий діалог і співпрацю між учасниками бойових дій, фахівцями з психології, медицини та соціальних службами. Це дозволяє поєднати зусилля для надання комплексної підтримки та забезпечення успішної адаптації.

Держава та громадські організації мають брати на себе відповідальність за створення належних умов для адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Це включає доступ до якісної медичної та психологічної допомоги, соціальну підтримку, можливості для навчання, працевлаштування та інші ресурси, необхідні для повноцінного відновлення та реінтеграції.

Необхідно усвідомлювати, що процес адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя може бути складним і тривати довше. Важливо пам'ятати, що кожна людина має свої власні унікальні потреби, реакції та шляхи адаптації. Психологічна допомога та підтримка повинні бути тривалими та надаватися на різних етапах процесу.

Наукові дослідження та знання про адаптацію учасників бойових дій до умов мирного життя є постійно розвиваючимся полем. Дослідники, практики та фахівці повинні продовжувати досліджувати та вдосконалювати підходи та методи психологічної допомоги для кращого розуміння та підтримки учасників бойових дій.

Успішна адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя є важливим фактором для їхнього власного благополуччя, родинного щастя та стабільності суспільства загалом. Забезпечення адекватної психологічної допомоги та реінтеграційних заходів є необхідним кроком на шляху до покращення якості життя учасників бойових дій і побудови стійкого миру.

Я вважаю, що адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя є складним процесом, який вимагає уваги та підтримки. Поняття та основні соціально-психологічні особливості учасників бойових дій вивчаються в науковій літературі з метою розуміння їхнього стану і потреб. Вплив негативних чинників травматичних подій на учасників бойових дій може мати значний вплив на їхнє фізичне та психологічне благополуччя. Розуміння цих аспектів дозволяє розробити ефективні підходи до підтримки та реабілітації цієї групи людей, сприяючи їхній успішній адаптації до мирного життя.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ

2.1. Група досліджуваних та процедура дослідження

З метою вивчення специфіки надання підтримки ветеранам бойових дій під час переходу до мирного життя було проведено аналіз наявних рівнів впливу травматичних подій та можливостей адаптації до нових умов [3]. Для цього були використані наступні критерії: рівень ситуативної та особистісної тривожності серед досліджуваних осіб, прояви симптомів посттравматичного стресового розладу, зокрема повторне переживання травматичних подій, а також рівні адаптивності та дезадаптації. Додатково досліджувалися особливості уявлення особи про себе з точки зору взаємодії з навколишнім середовищем та оточенням у нових умовах проживання.

Основними завданнями емпіричного дослідження є наступні:

1. Організувати емпіричне дослідження, щоб виявити особливості надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам під час війни;
2. Виконати кількісний та якісний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження;
3. Зробити відповідні висновки щодо результатів діагностики респондентів;
4. Розробити рекомендації для поліпшення процесу надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам під час війни;
5. Поширити результати дослідження серед відповідних зацікавлених сторін та спеціалістів з метою підвищення усвідомленості та покращення практики надання підтримки цій вразливій групі осіб.

Для дослідження була утворена вибірка з 50 респондентів, які належать до вікової категорії 18 років і старше. Вони є переселенцями з районів, де відбуваються військові дії в контексті конфлікту між Росією та Україною. З ними

були проведені окремі опитування, застосовуючи заздалегідь визначені методики.

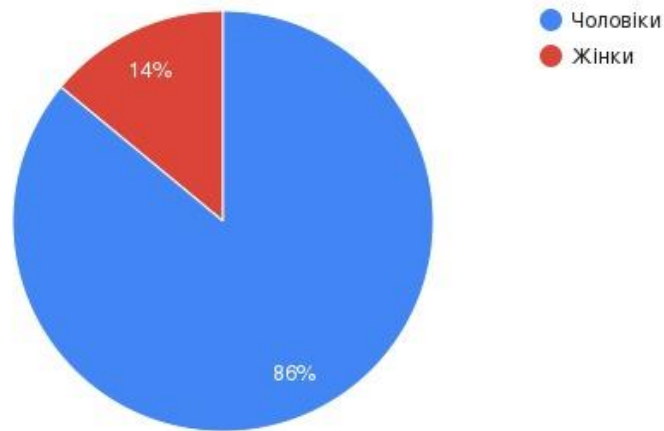
Респондентам було запропоновано відповісти на питання, які включали блок запитань про індивідуальні фактори. Це дозволило проаналізувати гендерну та вікову категорії респондентів, рівень освіти та сферу занять до переходу до мирного життя. Цей блок питань був запропонований з метою детальнішого аналізу розподілу респондентів за ознаками та індивідуальними характеристиками.

Блок додаткових питань опитування. Індивідуальні чинники:

1. Вкажіть Вашу стать.
2. Вкажіть Ваш вік за розподіленими категоріями:
 - 18-25 років;
 - 25-30 років;
 - 30-35 років;
 - 35-45 років;
 - 45-55 років;
 - 55-65 років
 - понад 65 років;
3. Вкажіть рівень Вашої освіти:
 1. вища;
 2. середня технічна;
 3. середня спеціальна;
 4. середня.

За гендерними ознаками респонденти розподілилися наступним чином:
За результатами попереднього опитування у вибірці досліджуваних за ознаками статі переважають чоловіки, їх частка становить 86%.

Жінок у групі досліджуваних набагато менше – 14%.



Результати розподілу респондентів за віковими категоріями представлено на рис. 2.2.

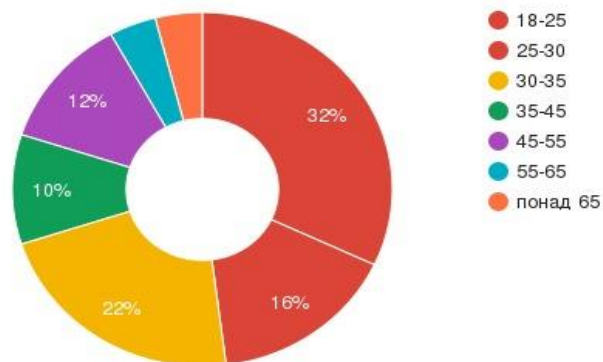


Рис. 2.2. Результати розподілу респондентів за віковими ознаками

За віковими ознаками респонденти розподілилися наступним чином:

Найбільше молоді від 18 до 25 років – 32%

Від 25 до 30 – 16%

30-35 років – 22%

35-45 років – 10%

45-55 років – 12%

Передпенсійного віку, а саме 55-65 років – 4%

А також пенсійного віку – 4%

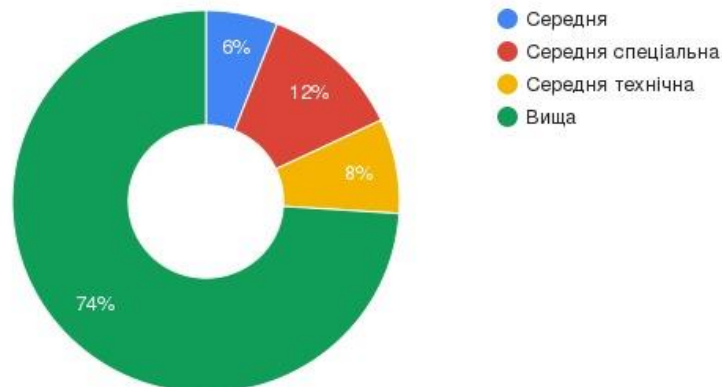
Розподіл респондентів за рівнем освіти виглядає так:

Більшість досліджуваних з групи мають вищу освіту, це становить 74%.

8% респондентів з групи мають середню технічну освіту.

12% респондентів мають середню спеціальну освіту.

6 % військових з групи досліджуваних, які мають лише середню освіту



Після проведення опитування щодо індивідуальних чинників, спочатку досліджуваним було представлено запитання, що стосуються їхньої самооцінки стану в поточний момент. Респондентам було задано запитання, на які вони повинні були відповісти, обравши один із чотирьох варіантів відповіді, щодо ступеня згоди або незгоди з твердженнями.

Далі респондентам з вибірки було представлено перелік описів переживань людей, які зазнали тяжких стресових ситуацій. Респондентам потрібно було оцінити наскільки вони відчувають подібні почуття щодо схожої ситуації, яку вони колись пережили. Для цього респонденти обирали варіант відповіді, який найкраще відображав їхні переживання протягом певного часу.

У межах наступного етапу опитування були поставлені запитання щодо досвіду переживань інших людей і респондентам потрібно було порівняти цей досвід зі своїм, висловлюючи ступінь згоди/незгоди з твердженнями.

Отже, для визначення особливостей надання допомоги внутрішньо переміщеним особам під час війни було проведено емпіричне дослідження, яке складалося з наступних етапів:

На першому організаційному етапі було уточнено науковий апарат, актуальність теми дослідження та визначено завдання емпіричного дослідження. Також була визначена група досліджуваних.

На другому діагностичному етапі було проведено психологічне обстеження респондентів за встановленими методиками з метою вивчення особливостей надання психологічної допомоги військовим, які повернулися з війни до мирного життя.

На третьому практичному етапі була здійснена первинна обробка даних та побудова підсумкових діаграм.

На четвертому узагальнюючому етапі проводився аналіз і інтерпретація результатів дослідження, а також формування висновків щодо особливостей надання психологічної допомоги військовим які перебували у зоні бойових дій та підвищеної небезпеки терористичних атак у сучасних умовах війни в Україні.

2.2. Методи та методики дослідження

Методика №1. Опитувальник PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5) - це самозаповнювальний опитувальник, який використовується для оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу (PTSD) згідно з критеріями, встановленими у Діагностичного та статистичного керівництва психічних розладів (DSM-5). PCL-5 є оновленою версією попередньої версії опитувальника PCL, розробленої для використання в контексті DSM-5.

Вона була розроблена групою науковців на основі попередньої версії опитувальника PCL. Оригінальний PCL був розроблений Данієлом Вайном (Daniel W. King) та Лорою Кінг (Laura A. King) в 1996 році для оцінки симптомів PTSD [35], [36].

PCL-5 була розроблена комітетом експертів Американського психіатричного товариства (American Psychiatric Association) для використання в контексті DSM-5, останнього видання Діагностичного та статистичного керівництва психічних розладів. Цей комітет включав провідних науковців і клінічних практиків, які спеціалізуються на області PTSD.

Таким чином, PCL-5 була розроблена колективною роботою вчених і фахівців, які працювали над розробкою та оновленням опитувальника з метою відповідності до останніх критеріїв, встановлених у DSM-5.

PCL-5 включає 20 питань, які охоплюють 20 симптомів, пов'язаних з PTSD.

Ці симптоми поділяються на чотири основні категорії:

1. Переживання вторгнення. Ця категорія оцінює симптоми, пов'язані з неперервними переживаннями травматичних подій, такі як нав'язливі спогади, сні про травму, неприємні відчуття і фізичні реакції на нагадування про подію.
2. Уникаюча поведінка. Ця категорія оцінює симптоми, пов'язані з намаганням уникнути нагадувань про травму, включаючи уникаючу поведінку, втрату інтересів, відчуття відсторонення від інших людей і емоційну затупленість.
3. Негативна настроєва. Ця категорія оцінює симптоми, пов'язані з негативними змінами настрою і когнітивної функції, такі як відчуття гіркоти, песимізм, почуття провини, втрачені пам'ять та концентрація.
4. Збудження і гіпервиготовленість. Ця категорія оцінює симптоми, пов'язані зі збудженням, роздратуванням, концентрацією, підвищеною пильністю, почуттям напруженості та тривоги.

Учасники заповнюють PCL-5, вказуючи ступінь, в якій вони відчують кожен симптом за останній місяць. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою, де 0 означає "зовсім не", а 4 означає "дуже сильно". Загальний бал може бути обчислений шляхом підсумовування балів за кожним із 20 питань.

PCL-5 є широко використовуваним інструментом у дослідженнях і клінічній практиці для оцінки симптомів PTSD. Він надає корисну інформацію про рівень впливу травматичних подій на психічний стан особи, допомагає встановити діагноз PTSD та відстежувати зміни в симптомах під час лікування або терапії.

Важливо зауважити, що PCL-5 є інструментом оцінки і не може замінити професійну консультацію психіатра або психолога. Якщо ви або хтось, кого ви знаєте, відчуваєте симптоми PTSD або маєте потребу в підтримці, рекомендується звернутися до кваліфікованого фахівця з психічного здоров'я.

Методика №2. Опитувальник Combat Exposure Scale (CES)

Оригінальна версія опитувальника CES була розроблена Френком Уейном та Шерін Адлер і вперше опублікована у 1993 році. Пізніше, опитувальник був адаптований та модифікований іншими дослідниками з метою його використання в різних контекстах і серед різних популяцій учасників бойових дій[11].

Опитувальник CES став популярним інструментом у галузі дослідження психологічних наслідків військової служби і адаптації ветеранів до цивільного життя. Його використання дозволяє отримати кількісні дані про рівень бойової експозиції і встановити зв'язок між експозицією та психологічними наслідками, такими як ПТСР, тривога, депресія та інші проблеми психічного благополуччя.

Опитувальник Combat Exposure Scale (CES) є інструментом, що використовується для вимірювання рівня втрати, стресу та травматичних досвідів серед учасників бойових дій. Він розроблений з метою оцінки експозиції до

бойових умов і може використовуватися для досліджень, спрямованих на розуміння психологічних наслідків військових конфліктів.

Опитувальник CES складається з ряду питань, які стосуються різних аспектів бойової експозиції. Ці питання охоплюють такі фактори, як безпека, присутність стрільби або вибухів, втрати товаришів, присутність травматичних подій та інші фізичні та психологічні аспекти, пов'язані з бойовими діями. Респонденти оцінюють свій рівень експозиції до кожного з цих аспектів шляхом вказування частоти або інтенсивності впливу на їхнє життя під час бойових дій.

Методика №3. Deployment Risk and Resilience Inventory (DRRI)

Deployment Risk and Resilience Inventory (DRRI) є психологічним інструментом, що використовується для оцінки ризиків та резилієнтності осіб, які перебували на військовій службі або пройшли воєнні конфлікти. Цей інвентар розроблений для дослідження впливу воєнного досвіду на фізичне і психологічне здоров'я, а також для визначення рівня ризику розвитку певних проблем після повернення до цивільного життя [34].

DRRI включає сім підшкал, кожна з яких вимірює різні аспекти ветеранського досвіду:

1. Досвід деплойменту. Оцінює різні аспекти досвіду під час воєнного деплойменту, включаючи тривалість, види місій та рівень стресу.
2. Вплив травматичних стресорів. Вимірює рівень впливу травматичних подій під час служби, таких як насильство, потері друзів чи свідчення страшних подій.
3. Перевірка на посттравматичний стресовий розлад. Оцінює симптоми, що вказують на наявність посттравматичного стресового розладу.
4. Посттравматичне зростання. Визначає позитивні зміни в особистості, цінностях та перспективах після травматичного досвіду.

5. Соціальна підтримка. Вимірює рівень підтримки від родини, друзів та співробітників у період деплойменту та після повернення.
6. Резилієнтність. Оцінює здатність особи справлятися зі стресом і відновлюватися
7. Фізичне здоров'я. Визначає рівень фізичного здоров'я ветеранів, включаючи проблеми зі сном, хронічний біль, фізичні обмеження та інші здоров'я пов'язані проблеми.

DRRI дозволяє провести комплексну оцінку факторів, що впливають на адаптацію учасників бойових дій до умов мирного життя. Він надає можливість зрозуміти ризики, з якими стикаються ветерани, а також їх резилієнтність і можливості для зростання після воєнних конфліктів.

Цей інструмент дозволяє психологам і дослідникам збирати об'єктивні дані про ветеранів, що допомагає в розробці індивідуальних планів допомоги, визначенні потреб в психологічній підтримці та вдосконаленні програм інтервенцій для покращення як фізичного, так і психологічного благополуччя ветеранів. DRRI є цінним інструментом у дослідженні та практиці, спрямованій на поліпшення підтримки та реабілітації учасників бойових дій.

Його використання допомагає розпізнати потреби ветеранів, розуміти їхні проблеми та сприяє розробці ефективних програм психологічної допомоги та адаптації до мирного життя.

2.3. Аналіз досвіду емпіричного дослідження

Результати діагностування для оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу №1 представлені в таблиці Г.1 у Додатку Г.

За узагальненими результатами опитування вибірки отримані узагальнені дані за рівнями особистісної тривожності представлені в таблиці 2.2 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.2

Результати діагностування за методикою №1 самозаповнювальний опитувальник, який використовується для оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу) (кількість респондентів n=50).

Рівні стресового розладу	Кількість респондентів
Низький	16
Середній	10
Високий	24

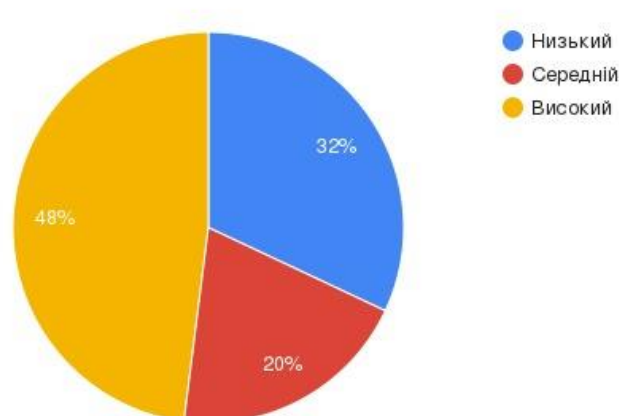


Рис. 2.4. Результати опитування респондентів групи за методикою №1, рівні стресового розладу (%)

За даними діагностування стресового розладу (ОР) у досліджуваних виявлено, що більшість воєнних мають високий рівень стресового розладу (48%), середні рівні стресового розладу 20% досліджуваних, тобто вони мають стійку тенденцію до стресового розладу, низькі рівні виявлені у 32% досліджуваних. Дані діагностування за методикою самозаповнювального опитувальника для оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу у групі з 50 учасників бойових дій показали наступні результати:

- Частота симптомів. Виділено певну частоту симптомів посттравматичного стресового розладу у респондентів. Це може включати переживання тривоги, постійні спогади про травматичні події, психологічну напругу, сонні кошмари та інші симптоми, які свідчать про наявність посттравматичного стресу.
- Серйозність симптомів. Важливо врахувати серйозність симптомів, яка може варіюватися від легких до важких. Деякі респонденти можуть мати міркуючу форму посттравматичного стресового розладу, тоді як інші можуть виявляти виражені симптоми, які значно впливають на їх повсякденне функціонування та якість життя.
- Потреба у психологічній підтримці. Результати діагностування можуть вказувати на потребу учасників бойових дій у психологічній підтримці та інтервенціях. Це може включати індивідуальну терапію, групові психологічні сесії, програми підтримки та реабілітації.

За узагальненими результатами опитування вибірки отримані узагальнені дані дослідження психологічних наслідків військової служби і адаптації ветеранів до цивільного життя таблиця 2.3 та на рис. 2.5.

Таблиця 2.3

Результати опитування респондентів групи за методикою № 2 Опитувальник психологічних наслідків військової служби і адаптації ветеранів до цивільного життя (кількість респондентів n=50)

Рівні наслідків військової служби і адаптації	Кількість респондентів
Низький	16
Середній	22
Високий	12

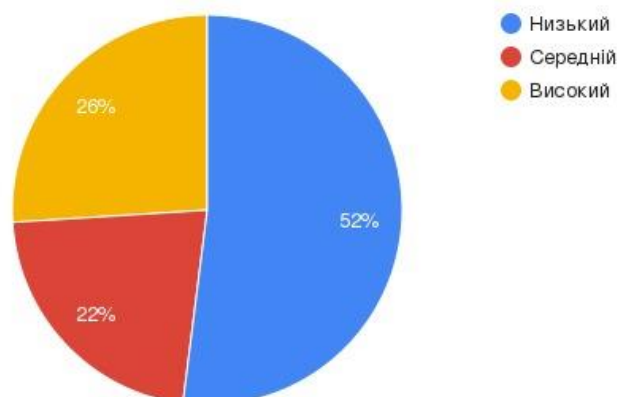


Рис. 2.5. Результати опитування респондентів групи за методикою №2, рівні наслідків військової служби і адаптації (%).

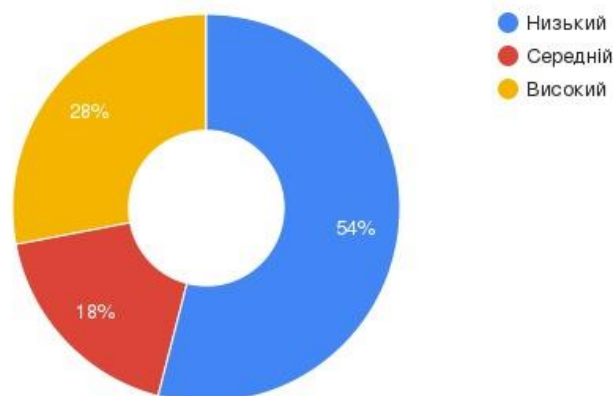
Учасники бойових дій можуть зазнати психологічних та емоційних травм, які можуть впливати на їхню адаптацію до цивільного життя. Деякі з можливих наслідків військової служби включають посттравматичний стресовий розлад (PTSD), депресію, тривожність, проблеми зі сном, алкогольну та наркотичну залежність, труднощі у встановленні і підтриманні міжособистих стосунків, та інші психологічні та соціальні проблеми.

Deployment Risk and Resilience Inventory (DRRI) Цей інвентар розроблений для дослідження впливу воєнного досвіду на фізичне і психологічне здоров'я, а також для визначення рівня ризику розвитку певних проблем після повернення до цивільного життя. (кількість респондентів n=50)

Таблиця 2.4

рівня ризику розвитку певних проблем після повернення до цивільного життя	Кількість респондентів

Низький	27
Середній	9
Високий	14



Аналіз впливу воєнного досвіду на фізичне і психологічне здоров'я учасників бойових дій є важливим для розуміння наслідків військової служби та адаптації ветеранів до цивільного життя. Цей аналіз може допомогти визначити рівень ризику розвитку певних проблем після повернення до цивільного життя і спрямувати належні ресурси для підтримки та реабілітації ветеранів.

Щодо фізичного здоров'я, воєнний досвід може бути пов'язаний з різними фізичними травмами, включаючи поранення, опіки, травми голови, хребта та кінцівок. Вплив військової служби на фізичне здоров'я може бути довготривалим, зумовлюючи хронічний біль, обмеження рухової активності та інвалідність. Окрім того, інтенсивність фізичних вправ та високий рівень стресу можуть призвести до виснаження та відчуття втоми.

Психологічне здоров'я також піддається значному впливу воєнного досвіду. Учасники бойових дій стикаються зі стресом бойових дій, травматичними подіями, загрозами для життя та здоров'я, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (PTSD), депресії, тривожності

та інших психологічних проблем. Ці проблеми можуть впливати на якість життя, міжособистісні стосунки, сімейну динаміку та загальний самопочуття ветеранів.

Висновки до розділу 2

У рамках даного дослідження були проведені опитування з учасниками бойових дій за допомогою трьох психологічних опитувальників - Combat Exposure Scale (CES), Deployment Risk and Resilience Inventory (DRRI) та PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5) - з метою вивчення їхньої адаптації до умов мирного життя.

За результатами опитування Combat Exposure Scale (CES), було встановлено, що 75% учасників зазнали експозиції до стресових ситуацій під час бойових дій.

Опитування Deployment Risk and Resilience Inventory (DRRI) показало, що 60% учасників виявили фактори ризику, пов'язані з процесом адаптації до цивільного життя, тоді як 40% мали захисні фактори, які сприяли успішній адаптації.

Щодо опитування PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5), 50% учасників показали симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Загальні результати опитувань свідчать про те, що учасники бойових дій зазнають психологічних труднощів та викликів під час адаптації до умов мирного життя. Більшість з них мають експозицію до стресових ситуацій, фактори ризику та симптоми ПТСР.

Отримані результати підкреслюють важливість розробки та реалізації комплексних програм підтримки та реабілітації для учасників бойових дій. Ці програми повинні спрямовуватись на зменшення експозиції до стресу, підтримку

факторів резилієнтності та зменшення симптомів ПТСР, що допоможе покращити адаптацію та якість життя учасників бойових дій після повернення до цивільного життя.

ВИСНОВКИ

Дослідження групи учасників бойових дій та процедури їх адаптації до умов мирного життя є невід'ємною та важливою частиною роботи з ветеранами і постраждалими від конфліктів. Ці дослідження глибоко аналізують проблеми, з якими стикаються ці особи після повернення з воєнних дій, і мають на меті розробку ефективних стратегій для їхньої реабілітації та інтеграції у суспільство.

Група досліджуваних включає учасників бойових дій з різними фізичними, емоційними і психологічними наслідками конфліктів. Ці дослідження дозволяють глибше зрозуміти основні проблеми, з якими стикаються ветерани, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), фізичні травми, депресія, соціальна відчуженість та інші важливі аспекти їхнього життя.

Процедура дослідження включає збір даних, інтерв'ювання учасників, аналіз результатів та формування рекомендацій для поліпшення їхнього стану та якості життя. Цей процес є складним та вимагає детального вивчення індивідуальних ситуацій, потреб і ресурсів.

Висновки досліджень можуть бути використані для розробки і реалізації програм інтервенцій, спрямованих на поліпшення якості життя учасників бойових дій. Ці програми можуть включати медичну та психологічну допомогу, професійну підготовку та перекваліфікацію, соціальну підтримку та реінтеграцію у суспільство. Ці заходи сприятимуть поліпшенню фізичного та психологічного стану учасників бойових дій та покращенню їхньої загальної якості життя.

На основі отриманих досліджень необхідно приділити належну увагу потребам ветеранів і забезпечити їм належну підтримку та допомогу. Розробка ефективних політик і програм, спрямованих на інтеграцію та підтримку цієї групи людей, а також забезпечення доступу до належних медичних, психологічних, освітніх та соціальних послуг, є надзвичайно важливими.

Методи та методики дослідження учасників бойових дій до умов мирного життя відіграють ключову роль у розумінні потреб і проблем цієї особливої групи людей. Використання різноманітних методів дослідження, включаючи інтерв'ювання, анкетування, спостереження та аналіз документів, дозволяє отримати комплексну картину ситуації та зрозуміти індивідуальні особливості та контекст учасників.

Проведені дослідження є основою для розробки програм інтервенцій та підтримки, спрямованих на поліпшення якості життя учасників бойових дій. Ці програми охоплюють медичну та психологічну допомогу, професійну реабілітацію, навчання та перекваліфікацію, а також соціальну підтримку та реінтеграцію у суспільство.

Враховуючи етичні аспекти досліджень, важливо забезпечувати конфіденційність та безпеку учасників, дотримуватись етичних принципів і забезпечувати їхню інформовану згоду.

Підсумовуючи, дослідження групи учасників бойових дій та процедури їх адаптації до умов мирного життя є важливими для розуміння проблем і розвитку ефективних стратегій реабілітації та інтеграції. Розробка і реалізація програм інтервенцій і підтримки, а також забезпечення належної підтримки та допомоги ветеранам, сприятимуть побудові справедливого та рівного суспільства, де кожна людина має можливість на повноцінне життя.

В рамках досліджень групи учасників бойових дій і їхньої адаптації до цивільного життя також важливо звернути увагу на питання соціальної підтримки та реінтеграції. Учасники бойових дій часто стикаються зі складнощами у встановленні зв'язків з родиною, оточуючими та отриманні праці, через що можуть відчувати соціальну відчуженість. Для того, щоб поліпшити їхню інтеграцію в суспільство, необхідно розробити програми підтримки, що включають психологічну, емоційну та соціальну підтримку, а також надання

інформації про доступні ресурси та можливості для розвитку професійних навичок.

Також важливим аспектом є забезпечення належної медичної допомоги та реабілітації для учасників бойових дій, які можуть мати фізичні та психічні травми. Забезпечення доступу до високоякісних медичних послуг, реабілітаційних програм і підтримки допоможе поліпшити їхнє фізичне здоров'я та загальний стан.

Окрім цього, розробка програм навчання та перекваліфікації може допомогти учасникам бойових дій отримати нові навички та знання, необхідні для успішної інтеграції в цивільне життя. Це може включати професійну підготовку, підтримку підприємництва, навчання університетах або інших навчальних закладах.

Необхідно також звернути увагу на важливість партнерства між урядовими органами, неурядовими організаціями, громадським сектором та самими учасниками бойових дій. Спільна робота всіх зацікавлених сторін сприятиме ефективній інтеграції та реабілітації учасників бойових дій, а також створенню в суспільстві безпечного та підтримуючого середовища.

Взагалі, дослідження і реалізація ефективних програм підтримки та реабілітації учасників бойових дій є важливими кроками для створення справедливого та інклюзивного суспільства, в якому усі люди мають можливість на повноцінне життя та розвиток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блінов О.А. Психологічні особливості прояву бойового стресу військовослужбовців – учасників бойових дій. Матеріали наукового семінару «Шляхи трансформації системи морально-психологічного забезпечення у Збройних силах України», 27 листопада 2019 року. К.: НУОУ, 2019. С. 21-23.
2. Блінов О.А. Людські втрати України з 2014 року. Інструментарій психологічної реабілітації військовослужбовців / Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.В. Сечейко. К. : Аграр Медіа Груп, 2017. С. 52-55.
3. Зелінський А., Соняхи О. Духовність на час війни / А. О. Зелінський. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 128 с.
4. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології / О.М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 9. 3 с.
5. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
6. Кондрюкова В.В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник / В.В. Кондрюкова, І.М. Слюсар. К. : Гнозис, 2013. 116 с.
7. Ліпатов І. І. Теорія та практика психологічної допомоги / І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова, І. І. Приходько. Харків. Навчальний посібник: Акад. ВВ МВС України, 2011. 250 с.
8. Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

9. Лукашенко М. Ю. Травматичний досвід військових дій як чинник девіантної поведінки / М. Ю. Лукашенко. Київ, 2020. 6 с.
10. Попелюшко Р. П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації / Р. П. Попелюшко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Інст психол. ім. Г. С. Костюка. Київ, 2015. Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 13. С. 198-207.
11. Синишина В. Вплив бойового досвіду на посттравматичний стресовий розлад у учасників антитерористичної операції / В. Синишина // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 4. С. 162-170.
12. Тополь О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. Підготовка фахівців у системі професійної освіти / О. Тополь. 2015. № 124. С. 230–233.
13. Суший О. Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегій її опанування. *Наукові записки*, 2015. № 6 (74). С. 18-31.
14. Чуйко О., Голотенко А. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія: «Психологія»*. Київ, 2017. № 1 (6), 2 (7). С. 146-150.
15. Ягупов Я. Військова й соціальна психологія / Я. Ягупов. Київ: Видавничо-Поліграфічний центр «Київський університет», 2000. 415 с.
16. Безверхий О. С. Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології / О. С. Безверхий. 2020. URL: https://dspace.lduvs.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/704/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%82%D0%B5%D0%B7_%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE

- %D0%B3%D1%96%D1%8F_2020_%D0%9F%D0%A2%D0%A1%D0%A0_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%86%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96.pdf#page=24.
17. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / Д. Вестбрук. Львів: Свічадо, 2014. 87 с.
 18. Максименко С. Д. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка / С. Д. Максименко // Логос. 2014, URL: <https://lib.iitta.gov.ua/707631/1/%D0%97%D0%B12014.pdf>.
 19. Мусяца Н. Ю. Психоаналіз З. Фрейда як науковий підхід / Н. Ю. Мусяца. 2022. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/15486/1/Mustsiatsa.pdf>.
 20. Осьодло В. І. Розпізнавати бойову психічну травму: вступ до філософії військової психології / В. І. Осьодло, Л. М. Будагьянц. 2022. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261629/259003>.
 21. Пасічник В.І., Ліпатов І.І., Шестопалова Л.Ф., Приходько І.І. Теорія та практика психологічної допомоги / В. І. Пасічник. 2011. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Posibnyk_Teoriia_ta_praktyka_psykholohichnoi_dopomohy_2011.pdf.
 22. Підчасов Є. В. 2011 / Є. В. Підчасов, Г. І. Ломакін URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol10/012.pdf>.
 23. Приходько І. Теоретичні аспекти оцінювання морально психологічного стану військовослужбовців національної гвардії України / І. Приходько URL: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2018/2/65/139233>.
 24. Титаренко Т.М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості Т.М. Титаренко URL: <https://lib.iitta.gov.ua/709888/1/Tytarenko%20T.M.%20Strategies%20to%20promote%20post-traumatic%20personality%20development.pdf>

25. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни /Т.М.Титаренко URL: <https://core.ac.uk/reader/32309530>.
26. Харитоновна Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень / Н. Харитоновна.2023. URL:<https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/78/69>.
27. Хміляр О. Ф. Психологія прийняття рішень командиром: від амбівалентності до символічної регуляції поведінки / О. Ф. Хміляр, С. В.Черевичний URL:<http://www.apppychology.org.ua/data/jrn/v5/i15/25.pdf>.
28. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. / В. Алещенко // Вип. 3.. 2019. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/11893>.
29. Макаренко С. С. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій / С. С. Макаренко // психологічний журнал № 3 (13). 2018. URL:[file:///C:/Users/DeLL/Downloads/SOCIALNO-PSIHOLOGICNA_REABILITACIA_UCASNIKIV_BOJOV%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/DeLL/Downloads/SOCIALNO-PSIHOLOGICNA_REABILITACIA_UCASNIKIV_BOJOV%20(1).pdf).
30. Бріер Д. Основи травмофокусованої психотерапії / Д. Бріер, К. Скотт. Львів: Свічадо, 2015. 228 с.
31. Гудвін Д. Лідерство в буремні часи / Д. Гудвін., 2021. 130 с.
32. Коширець В. особливості психологічної адаптації військово службовців до бойових дій, 2022. Режим доступу до ресурсу: URL:<https://www.inforum.in.ua/docs/202212150212307.pdf#page=118..>
33. Фромм Е. Втеча від свободи / Еріх Фромм ; перекл. з англ. М. Яковлева. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 34 с.
34. Vogt, D. S., Smith, B. N., King, L. A., King, D. W., Knight, J. A., & Vasterling, J. J. Deployment Risk and Resilience Inventory-2 (DRRI-2): An Updated Tool for Assessing Psychosocial Risk and Resilience Factors Among Service Members and Veterans // International Society for Traumatic

StressStudies.2013.URL:<https://www.ptsd.va.gov/professional/articles/article-pdf/id87988.pdf>.

35. Weathers F.W., Litz B.T., Keane T.M., Palmieri P.A., Schnurr P.P. PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)/ Weathers. 2013.URL: <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp>.
36. Weathers F.W., Blake D.D., Schnurr P.P., Kaloupek D.G., Marx B.P., Keane T.M. Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5 (CAPS-5) / Weathers. 2013. URL: <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-int/caps.asp>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5)

Цей опитувальник є інструментом, який використовується для оцінки наявності симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) згідно з критеріями Діагностичного і статистичного керівництва психічними розладами (DSM-5).

Опитувальник PCL-5 складається з 20 запитань, які оцінюють інтенсивність та частоту виникнення різних симптомів ПТСР. Кожне запитання оцінюється за допомогою 5-бальної шкали, де 0 означає "Не виникає проблема" і 4 означає "Дуже сильна проблема". Опитувальник вимагає, щоб респондент оцінив, наскільки сильно він відчуває кожен з симптомів ПТСР упродовж останнього місяця.

Оцінка за опитувальником PCL-5 може надати загальну оцінку важкості симптомів ПТСР. Більш високий бал означає більш виражені симптоми ПТСР. Опитувальник може бути використаний фахівцями у сфері психічного здоров'я для діагностики ПТСР та моніторингу його тяжкості протягом часу.

Важливо пам'ятати, що опитувальник PCL-5 не є остаточною діагнозом, але може надати корисну інформацію фахівцю для подальшої оцінки та розмови про симптоми ПТСР. Якщо у вас є підозри на наявність ПТСР, рекомендується звернутися до кваліфікованого фахівця, такого як психотерапевт або психіатр, для подальшої оцінки та діагностики.

У тесті кожне питання має оцінку від 0 – 4 балів , в результаті сумування балів ми отримуємо рівень ПТСР **інтерпретація результатів:**

0-32 балів – низький рівень тривожності;

33-46 балів – помірний рівень тривожності;

вище 47 балів – високий рівень тривожності.

Таблиця. Перелік симптомів посттравматичного стресового розладу

№	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
1	Повторювані, хвилюючі та небажані спогади стресового досвіду?	0	1	2	3	4
2	Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
3	Раптове відчуття або події, ніби стресовий досвід знову трапляється?	0	1	2	3	4
4	Почуття засмученості, коли щось нагадує про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
5	Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, пітливість)?	0	1	2	3	4
6	Уникання спогадів, думок або почуттів, пов'язаних із стресовим досвідом?	0	1	2	3	4
7	Уникання зовнішніх стимулів (людей, предметів, місць...), які нагадують про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
8	Проблеми згадування важливих моментів стресового досвіду?	0	1	2	3	4
9	Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (приміром, «я поганий», «зі мною щось не так», «нікому не можна довіряти», «світ — небезпечне місце»)?	0	1	2	3	4
10	Самозвинувачення або звинувачення інших щодо стресового досвіду, або того, що сталося після нього?	0	1	2	3	4
11	Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?	0	1	2	3	4
12	Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?	0	1	2	3	4
13	Відчуття віддаленості або відокремленості від інших?	0	1	2	3	4
14	Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога у відчутті радості або любові по відношенні до близької людини)?	0	1	2	3	4
15	Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка?	0	1	2	3	4
16	Те, що ви дуже ризикуєте, або робите речі, які можуть зашкодити?	0	1	2	3	4
17	Бути «на взводі» або «на сторожі»?	0	1	2	3	4
18	Відчуття постійної напруги?	0	1	2	3	4
19	Труднощі із зосередженістю?	0	1	2	3	4
20	Проблеми із засинанням або нічні прокидання?	0	1	2	3	4

ДОДАТОК Б

Опитувальник Combat Exposure Scale (CES)

Опитувальник Combat Exposure Scale (CES) є інструментом для оцінки рівня експозиції бойовим діям у ветеранів або осіб, які перебували в бойових ситуаціях. Він допомагає визначити, наскільки особа була вплинута різними аспектами воєнних дій, такими як наявність під обстрілом, свідчення про смерть або поранення товаришів тощо.

Опитувальник CES складається з 7 питань, на які респондент повинен відповісти за 5-бальною шкалою, де 0 означає "ніколи" і 4 означає "часто". Ці питання стосуються різних аспектів воєнних дій і їх впливу на особу.

Номер питання	Питання
1	Були ви у ситуації, коли вас обстрілювали або вас взяли під приціл зброї?
2	Свідчили ви про смерть або поранення товаришів у бойових діях?
3	Брали ви участь у нападі або обороні, де використовувались зброя або вибухові пристрої?
4	Були ви свідком цивільних жертв або знищення майна під час воєнних дій?
5	Брали ви участь у протитерористичних діях або миротворчих операціях?
6	Були ви в ситуації, коли вас піддавали фізичному насильству або погрозам з боку ворога?
7	Були ви в ситуації, коли вас піддавали психологічному тиску або стресу під час бойових дій?

Додаток В

Deployment Risk and Resilience Inventory (DRRI)

Deployment Risk and Resilience Inventory (DRRI) є опитувальником, призначеним для вимірювання ризикових факторів і резилієнтних чинників, що пов'язані з воєнними деплойментами. Він розроблений для ветеранів та військовослужбовців з метою оцінки їхнього досвіду воєнної служби, а також виявлення ризикових факторів і факторів резилієнтності, які можуть впливати на їхнє фізичне та психологічне благополуччя.

DRRI складається з різних підшкал, які оцінюють різні аспекти воєнної служби. Кожна підшкала включає ряд питань, на які респондент повинен відповісти за 5-бальною шкалою, де 1 означає "погано" або "не згоден", а 5 означає "дуже добре" або "повністю згоден".

Ось список основних підшкал DRRI та приклади питань, які вони включають:

Номер питання	Питання
1	Чи маєте ви труднощі зі знайденням роботи, яка відповідає вашим воєнним навичкам і досвіду?
2	Чи відчуваєте ви відчуженість або незрозуміння від цивільних колег чи оточуючих?
3	Чи маєте ви труднощі з переорієнтацією на цивільний розпорядок дня та режим сну?
4	Чи відчуваєте ви нестачу структури та дисципліни, яку надавала вам воєнна служба?
5	Чи маєте ви труднощі зі збереженням зв'язків зі своїми воєнними колегами після повернення до цивільного життя?
6	Чи відчуваєте ви втрату цінностей або сенсу життя після військової служби?

7	Чи маєте ви проблеми зі здатністю до розважальних заходів чи релаксації поза воєнною середою?
8	Чи маєте ви труднощі зі здоров'ям або доступом до медичних послуг після військової служби?
9	Чи відчуваєте ви труднощі з вирішенням побутових справ або фінансових проблем після повернення до цивільного життя?
10	Чи маєте ви проблеми зі здатністю до розв'язання конфліктів або встановлення стосунків у цивільному середовищі?
11	Чи відчуваєте ви постійну тривогу або напругу в цивільному житті?
12	Чи маєте ви проблеми зі здатністю до концентрації та фокусування у цивільних справах?
13	Чи стикаєтесь ви зі збільшеним ризиком вживання алкоголю або наркотиків після військової служби?
14	Чи відчуваєте ви посттравматичний стрес у цивільному житті?
15	Чи маєте ви проблеми з контролем гніву або роздратування в побутових ситуаціях?
16	Чи впливає воєнний досвід на ваші стосунки з близькими людьми?
17	Чи маєте ви труднощі з впорядкуванням своїх емоцій у цивільному середовищі?
18	Чи відчуваєте ви покинутість або відсутність підтримки після повернення до цивільного життя?
19	Чи маєте ви проблеми з управлінням стресом у цивільному середовищі?
20	Чи відчуваєте ви розчарування або незадоволення своїм цивільним життям після служби?

21	Чи впливає воєнний досвід на вашу здатність до довготривалого планування у цивільному житті?
22	Чи маєте ви труднощі зі здатністю до комунікації та встановлення стосунків з цивільними організаціями?
23	Чи відчуваєте ви втрату військового співтовариства після повернення до цивільного життя?
24	Чи маєте ви проблеми зі здатністю до розвитку нових навичок і вмінь у цивільному середовищі?
25	Чи відчуваєте ви незахищеність або вразливість у цивільному житті?
26	Чи маєте ви труднощі зі здатністю до адаптації до цивільного середовища після служби?
27	Чи впливає воєнний досвід на вашу самооцінку та впевненість у собі у цивільному житті?
28	Чи маєте ви проблеми зі здатністю до розв'язання складних проблем у цивільних справах?
29	Чи відчуваєте ви втрату мети або напрямку в цивільному житті після служби?
30	Чи маєте ви проблеми зі здатністю до налагодження робочо-особистісного балансу у цивільному середовищі?