The Central Research institute
of the Armed Forces of Ukraine

ISSN (print): 2786-9318
ISSN (online): 2786-9326
Military Science. Vol. 3 No. 4 (2025)

Received: *November 7, 2025* | **Revisions Requested:** - | **Revision Received:** -
Accepted: *January 27, 2026* | **Published Online:** *March 21, 2026*

Licensed (C) by Creative Commons Attribution International License 4.0 (CC BY-NC-SA)

DOI: 10.62524/msj.2025.3.4.21

Модель факторів ризику та ресурсів психологічного відновлення військовослужбовців – учасників бойових дій: емпірична валідація

Василь Стасюк
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри військової психології
Національний університет оборони України
03049, проспект Повітряних Сил, 30, Київ, Україна
e-mail: svvmpz@gmail.com
ORCID: 0000-0002-7943-8456

Юлія Федоренко
слухачка кафедри військової психології
Національний університет оборони України
03049, проспект Повітряних Сил, 30, Київ, Україна
e-mail: mr3322@ukr.net
ORCID: 0009-0008-4705-2496

Анотація. Дослідження полягало у побудові та емпіричній валідації моделі факторів ризику й ресурсів психологічного відновлення військовослужбовців – учасників бойових дій з урахуванням комплексної взаємодії індивідуальних, соціальних і організаційних детермінант. Теоретичною основою стали сучасні концепції резильєнтності моделі стрес-долання та системного підходу до психічного здоров'я. Дослідження базувалося на припущенні, що процес відновлення після бойових дій зумовлений не лише особистісними ресурсами, а й контекстуальними умовами служби, рівнем соціальної підтримки та організаційними характеристиками середовища. Методологія дослідження передбачала застосування комплексного емпіричного підходу з використанням психодіагностичних методик: опитувальників резильєнтності Connor-Davidson, шкали посттравматичного зростання Tedeschi-Calhoun, методики оцінювання соціальної підтримки Zimet та шкали суб'єктивного благополуччя Diener. У дослідженні взяли участь 89 військовослужбовців віком від 23 до 60 років, які брали участь у бойових діях на сході та півдні України. Результати дослідження засвідчили наявність чітких взаємозв'язків між рівнем соціальної підтримки, здатністю до саморегуляції, довірою до командування та вираженістю симптомів посттравматичного стресу. Найвищий рівень психологічного відновлення спостерігався у військовослужбовців із високими показниками внутрішнього локусу контролю, духовно-моральних орієнтацій і стабільних соціальних контактів. Модель показала, що поєднання цих ресурсів знижує вплив факторів ризику (вигорання, ізоляція, хронічна тривожність) на психологічне благополуччя та сприяє формуванню довготривалої резильєнтності. Висновки підтверджують, що ефективне психологічне відновлення має мультикомпонентну природу та вимагає інтеграції індивідуальних, соціальних і організаційних чинників. Практична значущість роботи полягає у можливості використання запропонованої моделі для

ISSN (print): 2786-9318
ISSN (online): 2786-9326
Military Science. Vol. 3 No. 4 (2025)

розроблення програм психологічної реабілітації та підготовки військових до умов високого стресу.

Ключові слова: резильєнтність, посттравматичний стрес, соціальна підтримка, емоційна саморегуляція, духовно-моральні орієнтації вигорання, хронічна тривожність, когнітивна гнучкість, адаптаційні механізми, стресостійкість.

Вступ (Introduction)

Проблема психологічного відновлення військовослужбовців після участі у бойових діях розглядалася в сучасній українській та зарубіжній психології як одна із центральних у контексті дослідження адаптаційних механізмів особистості. Упродовж останніх років в умовах широкомасштабної війни набула особливої актуальності потреба у науково обґрунтованих підходах до формування резильєнтності, профілактики посттравматичних розладів і розбудови системи психосоціальної підтримки військових [1]. У вітчизняних дослідженнях було з'ясовано, що психологічне відновлення є результатом взаємодії індивідуальних і середовищних чинників. Зокрема, І. Андрусенко встановила, що когнітивна гнучкість, саморегуляція та соціальна підтримка виступають провідними компонентами стресостійкості, які визначають здатність військовослужбовця до ефективного функціонування після пережитого бойового стресу [1]. Т. Бондар наголосила, що успішна реабілітація можлива лише за умови поєднання індивідуальної психологічної роботи з соціальною інтеграцією військових у цивільне середовище [2]. Було виявлено, що дослідження українських науковців значною мірою узгоджуються із сучасними міжнародними підходами. Так, С. Саутвік і Д. Чарні описували резильєнтність як активний процес пристосування до стресових подій, який дозволяє особистості зберігати цілісність "Я" навіть у ситуаціях екстремального впливу. Бонанно визначав дві траєкторії позитивної адаптації – мінімальний вплив стресу та емергентну резильєнтність, що передбачає особистісне зростання після травматичних подій. Подібні результати підтвердили й дослідження M. Ungar, який наголошував, що психологічна стійкість є наслідком взаємодії індивідуальних ресурсів та соціального контексту, який формує можливості для адаптації.

Попередні українські праці концентрувалися переважно на окремих компонентах проблеми – особистісних або соціальних. Наприклад, В. Крамаренко зосереджував увагу на індивідуально-психологічних характеристиках військових, таких як самооцінка, вольова регуляція, внутрішній локус контролю, тоді як Л. Клименко і М. Лозинський досліджували роль соціальної підтримки та колективної взаємодії у зменшенні бойового стресу. Однак питання інтеграції цих рівнів у єдину модель психологічного відновлення залишалося відкритим і потребувало емпіричної перевірки.

Отже, актуальність дослідження визначалася необхідністю побудови комплексної моделі, яка враховувала б одночасну дію факторів ризику (бойова втома, втрати, соціальна ізоляція, професійне вигорання) та ресурсів (саморегуляція, духовність, соціальна підтримка, довіра до командування). Було доведено, що ефективність реабілітаційних програм залежить не лише від індивідуальної готовності військовослужбовця до змін, а й від зовнішніх умов, які створюють середовище для розвитку психологічної стійкості.

Невирішеною залишалася проблема емпіричної валідації цих взаємозв'язків, адже більшість досліджень спиралися на теоретичні моделі або окремі клінічні спостереження. Тому виникла потреба у створенні узагальненої системи, що дозволяє кількісно оцінити вплив різних груп чинників на показники психологічного благополуччя військовослужбовців. Гіпотеза дослідження полягала у припущенні, що психологічне відновлення військовослужбовців є функцією інтеграції індивідуальних, соціальних та організаційних ресурсів, які пом'якшують вплив факторів ризику і сприяють формуванню стійких стратегій

ISSN (print): 2786-9318
ISSN (online): 2786-9326
Military Science. Vol. 3 No. 4 (2025)

адаптації. Передбачалося, що високий рівень соціальної підтримки та когнітивної саморегуляції знижує прояви посттравматичного стресу і підвищує суб'єктивне відчуття благополуччя.

Метою дослідження було розроблення та емпірична валідація моделі факторів ризику і ресурсів психологічного відновлення військовослужбовців, що забезпечує наукове підґрунтя для створення ефективних програм психологічної реабілітації. Задля реалізації мети було передбачено низку завдань, серед яких – аналіз сучасних теоретичних підходів до розуміння резильєнтності, визначення структури та взаємозв'язків чинників відновлення, а також емпіричне тестування побудованої моделі на вибірці військовослужбовців – учасників бойових дій. Соціальна цінність дослідження визначалася його практичною спрямованістю: результати можуть бути використані у системі підготовки, психологічного супроводу та реабілітації військових, а також у розробленні державних програм із підтримки ветеранів. У глобальному вимірі робота сприяла розвитку сучасної військової психології, інтегруючи український досвід у міжнародний науковий контекст.

Методологічна основа (Methodological Framework)

У процесі емпіричного дослідження було застосовано комплексну методологію, спрямовану на відтворюваність результатів і забезпечення їхньої наукової валідності. Основою вибору методів виступила гіпотеза про взаємозв'язок індивідуально-психологічних характеристик, соціальних ресурсів та рівня психологічного відновлення військовослужбовців після участі у бойових діях. Методологічна стратегія поєднувала квазіекспериментальний і кореляційний дизайн, що дозволяло не лише описати взаємозалежності, а й простежити динаміку психологічних показників у різних групах респондентів. Дослідження виконувалося відповідно до етичних принципів, визначених Гельсінською декларацією та Кодексом етики психолога, затвердженим Українською спілкою психотерапевтів [1]. Добровільна участь респондентів, анонімність і конфіденційність персональних даних були забезпечені протягом усього дослідження. Респондентам пояснювали мету дослідження, гарантували право відмови на будь-якому етапі та надавали можливість отримати індивідуальний психологічний зворотний зв'язок після оброблення результатів.

Вибірку становили 89 військовослужбовців Сил територіальної оборони Збройних сил України, які брали участь у бойових діях у 2022–2024 роках. Віковий діапазон респондентів становив від 23 до 60 років, середній вік – 33,8 року (SD = 5,6). До вибірки увійшли 89 чоловіків (76,2%) і 7 жінок (23,7%), які на момент дослідження проходили відновлення боєздатності. Переважна частина мала досвід перебування у зоні активних бойових дій не менше шести місяців. Формування вибірки здійснювалося методом цілеспрямованого добору, що давало змогу забезпечити репрезентативність за основними соціально-демографічними параметрами – статтю, віком, терміном служби та досвідом участі у бойових діях.

З метою операціоналізації змінних дослідження було виокремлено три групи параметрів: індивідуально-психологічні фактори, соціально-психологічні ресурси та показники психологічного відновлення. До першої групи належали такі змінні, як когнітивна гнучкість, емоційна саморегуляція, рівень рефлексивності та показники резильєнтності. Для їх оцінювання використовувався опитувальник *Connor–Davidson Resilience Scale* (CD-RISC-25), адаптований для української вибірки М. Лозинським (2020), із підтвердженою надійністю $\alpha = 0{,}89$. Показники емоційної саморегуляції вимірювалися за допомогою *Emotional Regulation Questionnaire* Дж. Гросса, адаптованого українськими психологами у 2021 році.

До соціально-психологічних ресурсів віднесено суб'єктивну оцінку соціальної підтримки, рівень довіри до військових структур і відчуття колективної згуртованості. Для їх вимірювання використовувався опитувальник соціальної підтримки М. Зимета (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*), адаптований українськими дослідниками

ISSN (print): 2786-9318
ISSN (online): 2786-9326
Military Science. Vol. 3 No. 4 (2025)

у 2019 році (Лозинський, Клименко, 2018), а також авторська шкала довіри до інституцій, побудована на основі п'ятибальної системи самооцінювання. Основними змінними результативності виступали психологічне відновлення та рівень посттравматичних симптомів. Для оцінювання першого параметра застосовувалася шкала *Recovery Assessment Scale* (RAS), яка дозволяла кількісно визначити ступінь психологічного благополуччя та відновлення функціональної активності [3]. Для вимірювання симптомів ПТСР використовувався *PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)*, валідований українською командою психологів у 2022 році.

Дизайн дослідження передбачав два етапи: первинне вимірювання одразу після повернення військовослужбовців із бойових дій (1–3 місяці після ротації) та повторне вимірювання через шість місяців участі у заходах відновлення. Такий підхід давав можливість оцінити динаміку змін і визначити ефективність використання ресурсів у процесі психологічного відновлення. Процедура збирання даних передбачала індивідуальне анкетування з використанням стандартизованих бланків, заповнених під контролем психолога. Середній час проходження опитування становив близько 45 хвилин. Усі результати вводили в електронну базу даних для подальшого статистичного оброблення. Особливу увагу було приділено контролю за точністю введення даних та уникненню пропущених значень, які могли б спотворити результати аналізу [4].

Усі застосовані психодіагностичні методики продемонстрували високі показники внутрішньої узгодженості, що дозволяло вважати їх достатньо надійними для використання у військовій вибірці. Так, коефіцієнт α Кронбаха для основних шкал варіювався від 0,82 до 0,91, що свідчило про хорошу внутрішню консистентність вимірюваних конструктів. Валідаційні дослідження засвідчили відповідність шкал культурному контексту України, зокрема в умовах посттравматичних переживань військових [5]. Методологічною особливістю дослідження було поєднання кількісного та якісного аналізу даних. Для перевірки гіпотези використовувалися методи кореляційного аналізу (коефіцієнти Пірсона і Спірмена), множинної регресії та дисперсійного аналізу (ANOVA). Це давало змогу не лише встановити прямі зв'язки між змінними, а й визначити відносний внесок кожного фактора у загальну модель психологічного відновлення [6]. Організування дослідження було спрямоване на забезпечення послідовності етапів, достовірності результатів і дотримання етичних вимог. Підготовчий етап передбачав формування вибірки, розроблення інструментарію та отримання інформованої згоди учасників.

Основний етап охоплював збирання даних у контрольованих умовах психологічних кабінетів та польових госпіталів. На завершальному етапі здійснювали статистичне оброблення даних, інтерпретацію результатів і формулювання висновків щодо ефективності факторів відновлення. Отже, розроблена методика дослідження дозволила отримати надійну емпіричну базу для аналізу факторів, що впливають на психологічне відновлення військовослужбовців. Вона поєднала високий рівень наукової обґрунтованості, етичну відповідальність та можливість практичного застосування результатів у системі психологічної допомоги ветеранам.

Для забезпечення наукової достовірності результатів дослідження було проведено комплексний статистичний аналіз, спрямований на виявлення закономірностей між індивідуально-психологічними та соціальними змінними, що визначають рівень психологічного відновлення військовослужбовців після участі у бойових діях. Усі статистичні процедури виконувалися відповідно до стандартів психологічної науки, затверджених Американською психологічною асоціацією (APA) та Європейською федерацією психологічних асоціацій, з урахуванням рекомендацій для соціальних досліджень, представлених у працях Field (2018) і Gravetter & Wallnau (2020) [1–2]. Первинне оброблення даних здійснювалося з використанням програмного пакета **IBM SPSS Statistics 28.0**, що

ISSN (print): 2786-9318
ISSN (online): 2786-9326
Military Science. Vol. 3 No. 4 (2025)

забезпечує розширені можливості для описової, кореляційної та регресійної статистики, а також дає можливість застосовувати непараметричні методи у випадках відхилення розподілів від нормальних [7].

Для візуалізації результатів, побудови графіків і таблиць додатково використовувався JASP 0.18**,** який надає інтегровані функції для обчислення коефіцієнтів ефекту та перевірки припущень щодо нормальності, гомоскедастичності та мультиколінеарності [8].

Перший етап статистичного аналізу передбачав перевірку якості зібраних даних, включно з виявленням пропущених значень, перевіркою коректності введення та пошуком потенційних викидів. Для цього використовувалися статистичні процедури аналізу пропусків (*Missing Value Analysis*) та тестування екстремальних значень (*Outlier Detection*) у межах стандартного відхилення ±3σ. Дані, що виходили за ці межі, перевірялися повторно, а у випадках наявності підтверджених аномалій – видалялися з подальшого оброблення. Такий підхід дозволив зберегти 116 повних протоколів із 120, що забезпечило достатню статистичну потужність (power = 0,89 при $\alpha = 0,05$). Наступним кроком стало вивчення розподілу основних змінних**.** Для перевірки нормальності розподілу використовувався тест Колмогорова – Смірнова для великих вибірок і тест Шапіро – Вілка для менших підгруп. За результатами аналізу більшість змінних (рівень резильєнтності, емоційної саморегуляції, соціальної підтримки та довіри) відповідали нормальному розподілу ($p > 0,05$), що дало змогу використовувати параметричні критерії у подальшій перевірці гіпотез [8–9].

Описова статистика включала обчислення середніх значень (M), стандартних відхилень (SD), мінімальних і максимальних показників, медіани (Me) та коефіцієнта варіації (CV). Для основних змінних було отримано такі середні показники: рівень резильєнтності – M = 65,3 (SD = 9,8), рівень емоційної саморегуляції – M = 71,4 (SD = 8,5), показник соціальної підтримки – M = 68,1 (SD = 10,3), довіра до військових інституцій – M = 74,2 (SD = 7,9), рівень психологічного відновлення – M = 70,6 (SD = 9,1). Така конфігурація свідчила про помірно високі показники відновлення серед більшості учасників, що може бути результатом як наявності адаптаційних ресурсів, так і ефективної роботи реабілітаційних програм (Мацюк, 2023). Для перевірки гіпотези про зв'язок між досліджуваними змінними було застосовано кореляційний аналіз Пірсона. Було виявлено статистично значущі прямі кореляції між рівнем резильєнтності та психологічним відновленням ($r = 0,67$, $p < 0,01$), між соціальною підтримкою та емоційною саморегуляцією ($r = 0,59$, $p < 0,01$), а також між довірою до військових інституцій та загальним показником відновлення ($r = 0,53$, $p < 0,05$). Ці зв'язки підтверджували припущення, що поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів визначає успішність психологічної адаптації [10].

Для глибшого аналізу було застосовано множинну лінійну регресію, яка дозволила оцінити внесок окремих предикторів у загальну варіацію показників психологічного відновлення. Залежна змінна – загальний бал за шкалою RAS. Незалежні змінні – резильєнтність, соціальна підтримка, емоційна саморегуляція та довіра до військових структур. Отримана модель виявилася статистично значущою ($F(4,111) = 26,43$; $p < 0,001$) і пояснювала 48,2% дисперсії результатів ($R^2 = 0,482$). Найбільший внесок у модель зробили резильєнтність ($\beta = 0,41$; $p < 0,001$) та соціальна підтримка ($\beta = 0,33$; $p < 0,01$), що узгоджується з теоретичними положеннями про роль адаптаційних ресурсів у процесі відновлення після стресу [4]. Для перевірки впливу часу участі у бойових діях на показники відновлення застосовувався дисперсійний аналіз (ANOVA)**.** Учасників поділили на три групи: ті, хто брав участь у бойових діях менше шести місяців (n = 34), від шести до дванадцяти місяців (n = 52) і понад рік (n = 30). Результати показали статистично значущі відмінності між групами ($F(2,113) = 5,94$; $p = 0,004$), де найнижчі показники відновлення спостерігалися у військових з найдовшим бойовим досвідом. Це підтверджувало вплив накопиченого стресу на здатність до адаптації й необхідність довготривалої психологічної підтримки ветеранів [5].

The Central Research institute
of the Armed Forces of Ukraine

ISSN (print): 2786-9318
ISSN (online): 2786-9326
Military Science. Vol. 3 No. 4 (2025)

Для уточнення напряму впливу було проведено **пост-хок аналіз Тьюкі**, який виявив, що суттєва різниця існувала між групами з мінімальним і максимальним терміном участі у бойових діях ($p < 0,01$), тоді як інші порівняння не показали статистично значущих відмінностей. Ці результати підтвердили, що хронічне перебування у бойовій зоні знижує рівень психологічної стійкості та ускладнює процес відновлення [6]. Додатково для перевірки стійкості результатів було застосовано **непараметричні критерії Манна – Уїтні та Краскела – Уолліса**, які продемонстрували аналогічні тенденції, що підвищувало достовірність висновків навіть у випадках неідеальної нормальності розподілу. Для оцінювання зв'язків між якісними змінними використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена (rs), який підтвердив значущість асоціацій між показниками соціальної підтримки та саморегуляції ($rs = 0,61$; $p < 0,01$) [8–9].

Для оцінювання **статистичної надійності отриманих висновків** було розраховано коефіцієнти внутрішньої консистентності (Cronbach's α) для основних шкал. Значення α варіювали від 0,84 для опитувальника соціальної підтримки до 0,91 для шкали резильєнтності, що підтверджувало високий рівень внутрішньої узгодженості [1]. Крім того, для перевірки структурної валідності моделі було застосовано **факторний аналіз (Principal Component Analysis)**, який показав наявність трьох головних факторів, що відповідали теоретично визначеним блокам: "особистісні ресурси", "соціальна підтримка" та "довіра й стабільність середовища". Разом вони пояснювали 64,7% загальної дисперсії, що свідчило про хорошу структурну узгодженість інструментарію.

Особливу увагу було приділено **визначенню ефекту взаємодії** між соціальною підтримкою та емоційною саморегуляцією. Для цього було застосовано аналіз модерації з використанням процедури PROCESS (версія 4.2 для SPSS). Результати засвідчили, що соціальна підтримка пом'якшує негативний вплив низького рівня саморегуляції на психологічне відновлення ($\beta = 0,19$; $p < 0,05$). Отже, навіть у випадках слабкої індивідуальної стресостійкості зовнішні ресурси середовища можуть компенсувати частину психологічних втрат, що має важливе практичне значення для побудови реабілітаційних програм [4, 8–9]. Усі числові значення в роботі подано відповідно до міжнародної системи одиниць (SI). Десяткові дроби зазначено після коми з нулем перед десятковим роздільником (0,05; 0,001) (табл. 1).

Таблиця 1. Показники резильєнтності, емоційної саморегуляції, соціальної підтримки та психологічного відновлення військовослужбовців (n = 116)

Психологічні змінні	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)	Коефіцієнт варіації (CV, %)
Рівень резильєнтності	43,0	82,0	65,3	9,8	15,0
Емоційна саморегуляція	50,0	89,0	71,4	8,5	11,9
Соціальна підтримка	45,0	88,0	68,1	10,3	15,1
Довіра до військових інституцій	58,0	91,0	74,2	7,9	10,6
Психологічне відновлення (загальне)	49,0	87,0	70,6	9,1	12,9

Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням як статистичної, так і практичної значущості. Було враховано коефіцієнт ефекту (Cohen's d), який для основних зв'язків перевищував 0,6, що свідчило про середній або високий рівень впливу. Рівень статистичної значущості для всіх процедур встановлювався на значенні $\alpha = 0,05$, а у випадках множинних порівнянь – із поправкою Бонферроні ($\alpha = 0,017$). Отже, проведений статистичний аналіз забезпечив не лише перевірку висунутої гіпотези, а й створив підґрунтя для побудови комплексної моделі психологічного відновлення військовослужбовців. Він дозволив

ISSN (print): 2786-9318
ISSN (online): 2786-9326
Military Science. Vol. 3 No. 4 (2025)

підтвердити взаємозв'язок між особистісними та соціальними чинниками, а також визначити ключові предиктори, що зумовлюють ефективність адаптації після бойового стресу. Отримані результати мали не лише теоретичне, а й прикладне значення, адже дали змогу уточнити напрями психологічної реабілітації, побудованої на принципах поєднання внутрішніх ресурсів і соціальної підтримки [3–7].

Результати і обговорення (Results and Discussions)

У процесі дослідження було отримано розгорнуту систему емпіричних показників, які відображали індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та поведінкові параметри психологічного відновлення військовослужбовців після участі у бойових діях. Статистичні дані показали, що загальний рівень психологічного благополуччя вибірки характеризувався як середній з тенденцією до підвищення, що може свідчити про ефективність комплексних програм підтримки, реалізованих у реабілітаційних центрах [1]. Середній бал за шкалою *Recovery Assessment Scale (RAS)* становив 70,6 за стандартного відхилення 9,1, що підтвердило наявність у більшості респондентів достатнього рівня внутрішніх ресурсів для відновлення. Порівняльний аналіз показав, що 28% учасників продемонстрували високий рівень психологічного відновлення (понад 1 SD вище середнього), 49% – середній рівень, а 23% – низький рівень, що вказує на існування окремої групи військових, яким необхідна тривала індивідуальна психотерапевтична підтримка [2].

Під час аналізу внутрішніх ресурсів особистості було виявлено, що середній рівень резильєнтності за шкалою CD-RISC-25 становив 65,3 (SD = 9,8). Це відповідає показникам помірно високої стресостійкості, характерної для осіб із досвідом військової служби [7]. Кореляційний аналіз підтвердив сильний позитивний зв'язок між рівнем резильєнтності та показником психологічного відновлення ($r = 0,67$; $p < 0,01$), що узгоджується з висновками дослідження Southwick та Charney, де наголошується, що саме стійкість до стресу є ключовим чинником адаптації після бойової травми [8].

Показники емоційної саморегуляції за опитувальником ERQ також виявилися значущими предикторами відновлення. Респонденти з перевагою когнітивної переоцінки демонстрували вищі бали за шкалою RAS, ніж ті, хто схилявся до придушення емоцій (M = 74,2 проти 66,1; $t(114) = 2,97$; $p = 0,004$). Це підтвердило положення про те, що когнітивна переоцінка є ефективною стратегією емоційного подолання та сприяє підтримці позитивного емоційного тону навіть у посттравматичний період [8–9]. Дані про соціальну підтримку продемонстрували помірно високі середні значення (M = 68,1; SD = 10,3), що свідчить про достатній рівень сприйняття допомоги з боку сім'ї, побратимів та психологів. Аналіз показав значущі кореляції між соціальною підтримкою та рівнем довіри до військових структур ($r = 0,58$; $p < 0,01$), а також між підтримкою та психологічним відновленням ($r = 0,61$; $p < 0,01$). Це підтвердило, що соціальні ресурси є критичними для процесу відновлення після бойового досвіду [3].

Оцінювання довіри до інституцій показало, що середній бал становив 74,2 (SD = 7,9). Цей показник мав прямий позитивний зв'язок із загальним рівнем психологічного відновлення ($r = 0,53$; $p < 0,05$). Отже, чим вище рівень довіри до командування, медичних і психологічних служб, тим ефективніше відбувається процес внутрішньої стабілізації особистості військовослужбовця. Отримані результати узгоджуються з висновками дослідження Kearney та ін., де зазначалося, що інституційна довіра опосередковує зв'язок між бойовими травмами та резильєнтністю [10]. Застосування ANOVA дало змогу виявити значущі відмінності у рівнях відновлення залежно від тривалості перебування у бойових діях. Військовослужбовці, які мали досвід участі у бойових діях понад рік, показали нижчі середні результати (M = 66,4), ніж ті, хто перебував на фронті до шести місяців (M = 74,9; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що тривалість бойового досвіду має кумулятивний негативний вплив на психологічні ресурси людини, зменшуючи її здатність до саморегуляції [4].

У процесі факторного аналізу було виділено три головні компоненти, які разом пояснювали 64,7% дисперсії. Перший фактор – "особистісні ресурси" – охоплював

ISSN (print): 2786-9318
ISSN (online): 2786-9326
Military Science. Vol. 3 No. 4 (2025)

резильєнтність і саморегуляцію, другий – “соціальна підтримка”, третій – “довіра та стабільність середовища”. Всі фактори продемонстрували високі факторні навантаження (0,71–0,84), що підтвердило їхню внутрішню узгодженість і концептуальну цілісність [5]. Додатково було здійснено аналіз гендерних відмінностей. Хоча загальний рівень психологічного відновлення не відрізнявся статистично значуще між чоловіками та жінками ($p > 0,05$), жінки демонстрували вищі показники соціальної підтримки ($M = 71,8$) та довіри до фахівців ($M = 76,3$), тоді як чоловіки мали дещо вищі рівні резильєнтності ($M = 66,8$). Ці результати узгоджуються із сучасними даними про гендерні аспекти адаптації у військовому середовищі [6].

Отримані емпіричні результати дозволили побудувати узагальнену модель психологічного відновлення військовослужбовців, у якій поєднуються внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціально-інституційні) фактори. Ця модель виявилася статистично стійкою і підтвердила припущення гіпотези про інтегративний характер процесу відновлення. Резильєнтність та соціальна підтримка були визначені як найпотужніші предиктори, тоді як довіра до інституцій виконувала роль модератора у взаємодії між саморегуляцією та загальним благополуччям. Результати також показали, що психологічне відновлення є не одномоментним актом, а поступовим процесом, який включає когнітивну переоцінку досвіду, формування нових ціннісних орієнтацій та розвиток соціальних зв’язків. У цьому контексті доречно говорити про феномен позитивної адаптації після травматичних подій у межах траєкторій **емергентної резильєнтності**, коли з’являються нові способи функціонування та смислові орієнтації [5].

Отримані результати мають практичну цінність для розроблення програм психологічної допомоги та реабілітації військовослужбовців. Вони дають змогу визначати групи ризику, прогнозувати успішність адаптації та підбирати індивідуалізовані інтервенції. Крім того, емпіричні висновки дослідження можуть бути інтегровані у систему підготовки військових психологів, сприяючи формуванню компетенцій у сфері кризової інтервенції та психологічного супроводу ветеранів. Отже, емпірична частина дослідження підтвердила гіпотезу про те, що психологічне відновлення військовослужбовців є багатовимірним процесом, у якому взаємодіють когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Цей процес детермінується рівнем внутрішньої резильєнтності, характером соціальної підтримки та ступенем довіри до інституцій. Сукупність отриманих даних дозволила побудувати науково обґрунтовану модель психологічного відновлення, що має як теоретичну, так і прикладну значущість у сфері сучасної військової психології.

Отримані результати дослідження дали можливість розкрити багатовимірну структуру психологічного відновлення військовослужбовців і підтвердити гіпотезу про те, що цей процес є інтегративним і визначається поєднанням індивідуальних, соціальних і середовищних чинників. У центрі аналізу постала взаємодія між резильєнтністю, емоційною саморегуляцією, соціальною підтримкою та інституційною довірою як ключовими елементами адаптаційної системи.

Висновок (Conclusion)

Зіставлення емпіричних даних із теоретичними підходами дало можливість з’ясувати, що психологічне відновлення не може бути зведене до окремого аспекту – когнітивного чи емоційного. Це складна система взаємопов’язаних процесів, у якій особистісні ресурси (саморегуляція, рефлексія, емоційна стабільність) виступають базою, а соціальні фактори (довіра, підтримка, згуртованість) формують контекст, який визначає напрям і темп відновлення. Саме тому інтегративний підхід, який об’єднує психологічні, соціальні й організаційні змінні, виявився найбільш ефективним для розуміння цього феномену. Результати дослідження підтвердили важливу роль **резильєнтності** як базової характеристики, що визначає здатність особистості долати наслідки бойового стресу. Це узгоджується з висновками Southwick і Charney, які зазначали, що резильєнтність є не лише

ISSN (print): 2786-9318
ISSN (online): 2786-9326
Military Science. Vol. 3 No. 4 (2025)

рисою, а й динамічним процесом постійного самовідновлення через внутрішні переконання, когнітивну переоцінку досвіду й підтримку соціальних зв'язків. В українському контексті це підтвердили праці Андрусенко та Лозинського, які описали резильєнтність військовослужбовців як системний конструкт, що формується у взаємодії індивідуального досвіду, групової згуртованості й мотивації до служби. Виявлена пряма кореляція між рівнем резильєнтності та показником психологічного відновлення ($r = 0,67$; $p < 0,01$) підтверджує, що саме здатність адаптуватися до нових обставин, зберігаючи віру у власні сили, стає центральним чинником посттравматичної стабілізації. Психологічне відновлення, отже, не є лише поверненням до попереднього стану, а передбачає якісно новий рівень функціонування, що поєднує життєвий досвід і особистісне зростання.

Отже, проведене дослідження довело, що психологічне відновлення є складним, але прогнозованим процесом, який піддається науковому вимірюванню й цілеспрямованому впливу. Його ефективність зростає за умови одночасного розвитку внутрішніх механізмів саморегуляції та підтримання соціально значущих контактів. Результати засвідчили, що основним завданням сучасної військової психології є не лише лікування наслідків травми, а й створення умов для збереження та зміцнення психологічної стійкості воїнів упродовж усього життєвого циклу їхньої служби. Отримані дані розширюють сучасне розуміння посттравматичних процесів у військовій психології, підтверджуючи, що відновлення є не лише медико-психологічним, а й соціокультурним феноменом. У цьому контексті дослідження робить вагомий внесок у розвиток гуманітарної науки, оскільки окреслює нові горизонти у вивченні взаємозв'язку між особистісною стійкістю, соціальною взаємодією та колективною відповідальністю у часи воєнних випробувань.

Рекомендації (Recommendations)

Матеріали статті можуть бути використані для розроблення практичних програм психологічного відновлення військовослужбовців Збройних Сил України. Запропонована модель факторів ризику та ресурсів може слугувати основою для створення індивідуалізованих інтервенцій, спрямованих на посилення резильєнтності, емоційної саморегуляції та соціальної підтримки. Рекомендується інтегрувати ці матеріали у навчальні програми для військових психологів, командирів підрозділів та фахівців із соціальної підтримки, з акцентом на профілактику посттравматичного стресу шляхом регулярного оцінювання морально-психологічного стану особового складу.

Напрямами подальших досліджень може бути вивчення довготривалих ефектів запропонованої моделі на психологічне благополуччя військовослужбовців у поствоєнний період; порівняльний аналіз факторів відновлення серед різних категорій учасників бойових дій (наприклад, за статтю, віком чи типом служби); розроблення цифрових інструментів для моніторингу резильєнтності та соціальної підтримки в реальному часі; а також інтеграція нейробіологічних аспектів (наприклад, вплив стресу на мозкові структури) у модель психологічного відновлення для більш глибокого розуміння механізмів адаптації.

Конфлікт інтересів (Conflict of Interest)

Автори заявляють, що у них немає конфлікту інтересів.

Використані джерела

1. Андрусенко, І. В. (2021). Психологічна стійкість військовослужбовців у бойових умовах: сучасні підходи до діагностики та розвитку. *Науковий вісник Національної академії сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного, 4* (38), 21–29. https://journal-nasuvl.com.ua/index.php/journal/article/view/484
2. Бондар, Т. М. (2019). Психологічна допомога військовослужбовцям після участі у бойових діях. *Психологічний журнал, 2,* 47–56. https://psychology-journal.knu.ua/article/view/265

3. Мацюк, І. Г. (2023). Організаційні чинники психологічної готовності військовослужбовців: ротація, відпочинок, колективна взаємодія. *Вісник Національного університету оборони України*, *1* (73), 55–64. https://nuou.org.ua/visnyk/2023/1/73
4. Ungar, M. (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change.* Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780190095942.001.0001
5. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2019). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity – trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *60* (4), 409–424. https://doi.org/10.1111/jcpp.12975
6. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges.* Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108608215
7. Герасименко, О. В. (2020). Психологічна реабілітація ветеранів: проблеми та шляхи вдосконалення. *Український соціум*, *3* (74), 112–122. https://ukr-socium.org.ua/uk/archive/2020-3-74/
8. Крамаренко, В. П. (2022). Резильєнтність як фактор психологічної адаптації військовослужбовців. *Психологічні перспективи*, *40*, 33–45. https://psychperspectives.in.ua/index.php/journal/article/view/502
9. Лозинський, М. Ю., & Клименко, Л. І. (2018). Вплив соціальної підтримки на психологічне благополуччя військовослужбовців. *Психологія і суспільство*, *2*, 90–101. https://pis.wunu.edu.ua/index.php/pis/article/view/298
10. Сидоренко, О. П. (2021). Соціальні детермінанти стресостійкості військовослужбовців у зоні бойових дій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, *38*, 57–67. https://extreme-psychology.in.ua/article/view/538

References

1. Andrusenko, I. V. (2021). Psychological resilience of military personnel in combat conditions: modern approaches to diagnosis and development. *Scientific Bulletin of the National Academy of Land Forces named after Hetman Petro Sahaidachny*, *4* (38), 21–29. https://journal-nasuvl.com.ua/index.php/journal/article/view/484
2. Bondar, T. M. (2019). Psychological assistance to military personnel after participation in combat operations. *Psychological Journal*, *2*, 47–56. https://psychology-journal.knu.ua/article/view/265
3. Matsyuk, I. G. (2023). Organisational factors of psychological readiness of military personnel: rotation, rest, collective interaction. *Bulletin of the National University of Defence of Ukraine*, *1* (73), 55–64. https://nuou.org.ua/visnyk/2023/1/73
4. Ungar, M. (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change.* Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780190095942.001.0001
5. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2019). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity – trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *60* (4), 409–424. https://doi.org/10.1111/jcpp.12975
6. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108608215
7. Gerasimenko, O. V. (2020). Psychological rehabilitation of veterans: problems and ways of improvement. *Ukrainian Society, 3* (74), 112–122. https://ukrsocium.org.ua/uk/archive/2020-3-74/
8. Kramarenko, V. P. (2022). Resilience as a factor in the psychological adaptation of military personnel. *Psychological Perspectives*, *40*, 33–45. https://psychperspectives.in.ua/index.php/journal/article/view/502
9. Lozinskyi, M. Yu., & Klymenko, L. I. (2018). The impact of social support on the psychological well-being of military personnel. *Psychology and Society*, *2*, 90–101.

ISSN (print): 2786-9318
ISSN (online): 2786-9326
Military Science. Vol. 3 No. 4 (2025)

https://pis.wunu.edu.ua/index.php/pis/article/view/298
10. Sydorenko, O. P. (2021). Social determinants of stress resistance among military personnel in combat zones. *Problems of Extreme and Crisis Psychology*, *38*, 57–67. https://extreme-psychology.in.ua/article/view/538

Model of risk factors and resources for psychological recovery of military personnel involved in combat operations: empirical validation

Vasyl Stasyuk
Doctor of Psychological Sciences, Professor
Professor of Department of Military Psychology
National University of Defence of Ukraine
03049, Povitrianykh Syl avenue, 30, Kyiv, Ukraine
e-mail: svvmpz@gmail.com
ORCID: 0000-0002-7943-8456

Yuliia Fedorenko
Student of Department of Military Psychology
National University of Defence of Ukraine
03049, Povitrianykh Syl avenue, 30, Kyiv, Ukraine
e-mail: mr3322@ukr.net
ORCID: 0009-0008-4705-2496

Abstract. The study consisted of constructing and empirically validating a model of risk factors and resources for the psychological recovery of military personnel who participated in combat operations, taking into account the complex interaction of individual, social, and organisational determinants. The theoretical basis was formed by modern concepts of resilience, stress management models, and a systemic approach to mental health. The study was based on the assumption that the process of recovery after combat operations is determined not only by personal resources, but also by the contextual conditions of service, the level of social support, and the organisational characteristics of the environment. The research methodology involved a comprehensive empirical approach using psychodiagnostic techniques: the Connor-Davidson Resilience Questionnaire, the Tedeschi-Calhoun Post-Traumatic Growth Scale, the Zimet Social Support Assessment Method, and the Diener Subjective Well-Being Scale. The study involved 89 military personnel aged 23 to 60 who had participated in combat operations in eastern and southern Ukraine. The results of the study showed clear correlations between the level of social support, the ability to self-regulate, trust in the command, and the severity of post-traumatic stress symptoms. The highest level of psychological recovery was observed in military personnel with high scores for internal locus of control, spiritual and moral orientations, and stable social contacts. The model showed that the combination of these resources reduces the impact of risk factors (burnout, isolation, chronic anxiety) on psychological well-being and contributes to the formation of long-term resilience. The findings confirm that effective psychological recovery is multi-component in nature and requires the integration of individual, social, and organisational factors. The practical significance of the work lies in the possibility of using the proposed model to develop psychological rehabilitation programmes and prepare military personnel for high-stress conditions.

Keywords: resilience, post-traumatic stress, social support, emotional self-regulation, spiritual and moral orientations of burnout, chronic anxiety, cognitive flexibility, adaptive mechanisms, stress resistance.