

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Острозька академія»

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

**Кваліфікаційна робота**

**на здобуття освітнього ступеня бакалавра/магістра на тему:**

**«Логотерапевтичний підхід у психосоціальній підтримці ветеранів  
війни»**

Виконала:

студентка групи ЗМПс-11  
спеціальності 053 “Психологія”,  
освітньої програми “Психологія”  
Ніколаєнко Олександра Ігорівна

Науковий керівник:

доктор філософських наук, професор,  
проректор з науково-педагогічної роботи  
Шевчук Дмитро Михайлович

Острог 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                           | 4  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНОГО ПІДХОДУ<br>У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ .....                              | 6  |
| 1.1. Логотерапія як гуманістичний напрям психотерапії .....                                                           | 7  |
| 1.2. Смислжиттєва орієнтація та формування життєвої перспективи у<br>ветеранів війни .....                            | 11 |
| 1.3. Психологічні наслідки бойового досвіду та логотерапевтичні засади<br>допомоги ветеранам.....                     | 15 |
| 1.4. Висновки до розділу.....                                                                                         |    |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ<br>ПЕРСПЕКТИВИ.....                                             | 26 |
| 2.1. Мета, гіпотези та завдання емпіричного дослідження .....                                                         | 27 |
| 2.2. Вибірка, етичні особливості, характеристика учасників .....                                                      | 30 |
| 2.3. Порівняльний аналіз із наявними дослідженнями та<br>логотерапевтичним підходом.....                              | 36 |
| 2.4. Результати дослідження та їх аналіз .....                                                                        | 40 |
| 2.5. Порівняння з попередніми дослідженнями та логотерапевтичним<br>підходом.....                                     | 45 |
| 2.6. Висновки до розділу.....                                                                                         |    |
| РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ<br>ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ .....                                               | 42 |
| 3.1. Психосоціальні потреби ветеранів: узагальнення результатів<br>дослідження та соціального контексту громади ..... | 43 |
| 3.2. Принципи та структура програми логотерапевтичної підтримки .....                                                 | 48 |
| 3.3. Зміст програми та логотерапевтичні техніки .....                                                                 | 53 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 3.4. Психологічні умови ефективності програми .....   | 58 |
| 3.5. Очікувані результати впровадження програми ..... | 63 |
| 3.6. Висновки до розділу .....                        | 67 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....                               | 70 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                      | 70 |
| ДОДАТКИ .....                                         | 84 |

## ВСТУП

Останні роки докорінно змінили історію України, її людей, структуру мислення, суспільний устрій і навіть самі уявлення про життя та смерть. Війна стала не лише зовнішнім випробуванням, а й внутрішнім — для кожного, хто безпосередньо або опосередковано стикається з її наслідками. Особливої уваги заслуговують ті, хто пройшов крізь бойові дії, втрати, поранення, щоденне очікування атаки чи смерті — ветерани. Вони повертаються у суспільство, яке вже не є тим, що було раніше. Проте ще більші зміни відбуваються у них самих: вони вже не ті, ким були до війни.

За офіційними даними Міністерства у справах ветеранів України, станом на 2024 рік у країні налічується понад 1,2 мільйона ветеранів. Реальна кількість, з урахуванням мобілізованих, добровольців та волонтерів із бойовим досвідом, є ще більшою. Це величезна частина населення, якій необхідно повернутися до мирного життя, працювати, будувати сім'ї, виховувати дітей. Але чи можливо це зробити без внутрішньої опори, без бачення майбутнього, без відповіді на запитання — заради чого?

Саме тут набуває значення поняття життєва перспектива. Для людини, яка щодня перебувала між виживанням і втратою, це поняття має буквальный зміст. Життєва перспектива — це внутрішня опора, що дозволяє не зупинитись після війни, не зламатися в тиші, яка настає після вибухів. Це спосіб бачити майбутнє, мати мотивацію й розуміння, куди йти далі, чого прагнути, ким бути тепер.

Формування життєвої перспективи після бойового досвіду — складний і суперечливий процес. Часто ветерани стикаються з порожнечою, яку не заповнює навіть найкраща реабілітаційна програма. Адже йдеться не лише про емоційні чи психічні стани, а про глибинний екзистенційний запит: хто я? що це все означало? що тепер робити з цим життям? Відповідей на

ці запитання немає в готовому вигляді. Саме тому в цій роботі обрано підхід, який дозволяє звернутися до суті цих питань, — логотерапію Віктора Франкла.

Віктор Франкл, австрійський психіатр, який пережив нацистські концтабори, побудував свою концепцію не на механіках мозку чи поведінкових моделях, а на ідеї сенсу. Він стверджував, що людина здатна витримати будь-яке «як», якщо має «заради чого». Ці слова особливо актуальні в контексті війни. Ветерани, які втратили побратимів, здоров'я, віру в державу чи в себе, часто залишаються наодинці з відчуттям, що сенс зник. Логотерапія покликана допомогти людині віднайти або заново створити цей сенс.

**Актуальність дослідження** зумовлена тим, що значна частина ветеранів стикається з порушенням життєвої перспективи: минуле часто сприймається через призму травми, теперішнє — як нестабільне, а майбутнє — як невизначене. Це ускладнює повернення до активного життя, побудову планів і збереження мотивації. Логотерапевтичний підхід дає можливість працювати не лише з симптомами травми, а насамперед — зі смыслом, який дозволяє формувати нову життєву опору.

Саме тому, у цьому дослідженні акцент зроблено не лише на теоретичному осмисленні поняття життєвої перспективи, а й на практичних умовах, за яких вона формується. Важливо з'ясувати, що саме впливає на здатність ветерана знову бачити майбутнє, які чинники цьому сприяють, а які — блокують. А головне — що може зробити суспільство, громади й фахівці, щоб підтримати цей процес.

Багато програм нині працюють із наслідками травматизації — ПТСР, депресією, тривожними розладами. Однак існує велика кількість ветеранів, які не мають клінічного діагнозу, але відчувають внутрішній надлом. Вони

не знають, куди рухатись, для чого вставати з ліжка, що тримає їх у житті. Для таких людей першочерговим є не лікування симптомів, а допомога у пошуку нового сенсу, нової ролі, нового образу себе. Саме тому логотерапевтичний підхід є не лише науково обґрунтованим, а й глибоко людським.

Багато ветеранських ініціатив в Україні, навіть не використовуючи терміна «логотерапія», інтуїтивно спираються на її принципи: капеланство, побратимські спільноти, волонтерські й освітні проєкти. Вони ефективні не тому, що надають формальну допомогу, а тому, що повертають людині сенс, залученість до спільноти, до історії, до життя.

Поряд із логотерапією у цьому дослідженні враховується і стоїчна традиція — вчення про гідність, витримку, прийняття й внутрішню стійкість. Стоїцизм і логотерапія мають спільну основу: ми не можемо обирати обставини, але завжди можемо обрати ставлення до них.

Таким чином, ця кваліфікаційна робота поєднує теоретичний аналіз, соціальну актуальність і практичне застосування. Вона створена в контексті живого досвіду спілкування з ветеранами, участі у волонтерських ініціативах і спостереження за процесами повернення людей до мирного життя.

Об'єкт дослідження

Психологічна реальність ветеранів як суб'єктів посттравматичного зростання.

Предмет дослідження

Психологічні умови формування життєвої перспективи у ветеранів на основі логотерапевтичного підходу.

Мета дослідження - вивчити та емпірично обґрунтувати умови формування життєвої перспективи у ветеранів, які повернулися з війни, а також запропонувати програму логотерапевтичної підтримки, що враховує український контекст.

#### Гіпотеза дослідження

Якщо ветеран отримує підтримку у пошуку сенсу життя (через логотерапевтичні інтервенції, духовний супровід, участь у спільнотах), то ймовірність формування стійкої життєвої перспективи зростає, а рівень внутрішньої дезорієнтації знижується.

#### Завдання дослідження

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «життєва перспектива» у контексті психології.
2. Вивчити специфіку досвіду ветеранів у сучасному українському суспільстві.
3. Ознайомитись із логотерапією як методом роботи з екзистенційною кризою.
4. Провести емпіричне дослідження рівня сформованості життєвої перспективи серед ветеранів (анкетування, інтерв'ю).
5. Розробити адаптовану логотерапевтичну програму для ветеранських спільнот.

#### Методи дослідження

Теоретичні: аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз, систематизація й узагальнення психологічних концепцій.

Емпіричні: анкетування, напівструктуровані інтерв'ю.

Психодіагностичні: тест сенсу життя (PIL-тест), методика метакогнітивного моніторингу (В. Климчук), авторська анкета.

Статистичні: описова статистика, аналіз кореляцій, порівняння середніх значень.

### Практичне значення

Результати дослідження можуть бути використані у ветеранських просторах, громадських ініціативах, а також у роботі мобільних психологічних бригад. Запропонована програма логотерапевтичної підтримки може слугувати основою для створення гнучких, гуманних і ціннісно орієнтованих практик допомоги ветеранам війни.

### Структура роботи

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі подано теоретичні основи логотерапевтичного підходу та особливості осмислення життєвого досвіду ветеранами.

Другий розділ присвячений організації й проведенню емпіричного дослідження, опису вибірки, методик, результатів та їх аналізу.

Третій розділ містить авторську програму логотерапевтичної підтримки, принципи її побудови, техніки та очікувані результати.

У кінці наведено загальні висновки, список літератури та додатки.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНОГО ПІДХОДУ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ

Цей розділ узагальнює основні теоретичні положення, які стосуються логотерапії, смисложиттєвих орієнтирів та психологічних наслідків бойового досвіду. Матеріал дає основу для розуміння того, як формуються життєві перспективи у ветеранів та чому смислова робота є необхідною частиною психологічної підтримки.

### 1.1. Логотерапія як гуманістичний напрям психотерапії

Логотерапія є одним із найглибших гуманістичних напрямів сучасної психології, у центрі якого — переконання, що людина завжди прагне знайти сенс свого життя. Її засновник, австрійський психіатр і філософ Віктор Франкл (1905–1997), переживши роки ув'язнення у нацистських концтаборах, на власному досвіді довів: навіть у нелюдських умовах людина може зберегти гідність і духовну свободу, якщо має внутрішнє «навіщо». Його знаменита теза — «той, хто має навіщо жити, витримає будь-яке як» — стала ключем до розуміння логотерапевтичного підходу.

Логотерапія постала як «третя віденська школа психотерапії» після психоаналізу З. Фрейда та індивідуальної психології А. Адлера. На відміну від попередників, Франкл поставив у центр не біологічні чи соціальні детермінанти поведінки, а ноетичний (духовний) вимір особистості — здатність людини шукати і знаходити сенс у власному існуванні, навіть тоді, коли зовнішні умови позбавляють її свободи дії.

Фрейд вважав, що людиною керує потяг до задоволення, Адлер — прагнення до влади, а Франкл запропонував третю вісь мотивації — волю до смислу (*der Wille zum Sinn*). У цьому криється головна відмінність логотерапії від інших напрямів: поведінка людини не є лише результатом

несвідомих потягів чи реакцією на стимули, вона завжди має екзистенційне підґрунтя — прагнення знайти значення свого життя.

Виникнення логотерапії було не лише науковим, а й особистісним актом Франкла. Після звільнення з концтабору він описав свій досвід у книзі «Сказати життю “Так”: психолог у концтаборі» (1946), яка стала маніфестом віри у людську здатність не зламатися навіть перед обличчям знищення. Франкл підкреслював, що сенс можна віднайти навіть у стражданні, якщо людина усвідомлює свою внутрішню свободу вибору ставлення до ситуації. Саме тому логотерапію часто називають «психотерапією через сенс» або «психотерапією відчаю».

Система Франкла базується на трьох фундаментальних положеннях, які визначають її гуманістичний характер:

1. Свобода волі. Людина завжди має можливість вибору ставлення до будь-яких обставин. Навіть у найекстремальніших ситуаціях — у таборі, в полоні, під обстрілами — вона може вирішити, ким залишиться: жертвою чи суб'єктом власного життя.  
Ця свобода — не від зовнішнього, а від внутрішнього: «Між стимулом і реакцією є простір, і в цьому просторі — наша сила обрати свою відповідь».
2. Воля до смислу. Пошук і реалізація сенсу — головна мотиваційна сила особистості. Якщо у фрейдизмі в центрі — задоволення, у біхевіоризмі — підкріплення, то у Франкла — сенс, який стає джерелом внутрішньої енергії. Людина, що бачить смисл у своїх діях, здатна витримати навіть неможливе.

3. СENS життя можливий за будь-яких обставин. Жодна ситуація не позбавляє людину можливості знайти або створити сENS — навіть у стражданні. Саме тому Франкл писав: «Страждання перестає бути стражданням у момент, коли знаходить свій сENS».

Людина реалізує свій сENS трьома основними шляхами:

- через творчість — коли вона створює щось нове, вносить вклад у світ (праця, мистецтво, служіння);
- через переживання — коли вона відкриває значущість у стосунках, любові, природі, духовності;
- через ставлення до страждання — коли приймає неминуче і перетворює біль на особистісний досвід.

Останній шлях особливо важливий для ветеранів війни, адже він дозволяє переосмислити втрати, провину, біль не як безглузді події, а як частину шляху, що може стати джерелом мудрості.

Логотерапія у контексті гуманістичної та екзистенційної психології

Логотерапію часто відносять до гуманістичної парадигми поряд з підходами К. Роджерса та А. Маслоу. Проте Франкл наголошував, що його концепція ближча до екзистенційної філософії, оскільки розглядає людину не просто як «актора», а як співрозмовника життя. Він писав: «Не ми запитуємо життя про сENS — це життя запитує нас». Відповідь на це запитання — і є суттю людського існування.

У логотерапії людина постає не об'єктом лікування, а суб'єктом пошуку. Терапевт не «дає поради», а допомагає клієнту почути власні смисли. Це

вимагає діалогу, довіри, глибокої емпатії й розуміння унікальності кожного життєвого шляху. Тому логотерапевт не є «наставником», а радше супутником, який допомагає людині відкрити себе наново.

### Практичні техніки логотерапії

У своїй роботі Франкл розробив кілька дієвих методів, що згодом стали класикою психотерапії:

- Дереклексія — перенесення уваги з власних проблем на значущі для людини цінності, діяльність чи іншу особистість. Вона допомагає зменшити надмірну зосередженість на симптомах, страхах, болю.
- Парадоксальна інтенція — навмисне «зустрічання» зі страхом, що допомагає послабити його владу. Наприклад, коли людина, що боїться безсоння, дозволяє собі «не спати», напруга зменшується, і сон повертається природно.
- Смісловий або сократівський діалог — техніка співрозмовництва, коли терапевт запитаннями допомагає клієнту виявити власний смисл і відповідальність.

Ці техніки виявилися надзвичайно ефективними у роботі з людьми, які пережили травму, втрату або кризу. Вони не заперечують біль, але допомагають знайти в ньому опору — перетворити страждання на внутрішню силу.

Після Франкла логотерапія продовжила розвиватися в працях його учнів. Елізабет Лукас створила практичну школу логотерапії у Мюнхені, застосувавши її до кризових ситуацій і сімейного консультування. Альфрід

Ленгле, засновник екзистенціального аналізу, доповнив логотерапію поняттям «екзистенційної автономії» — здатності діяти згідно з власними цінностями.

Пол Вонг розвинув ідею «позитивної психології смислу» (Meaning-Centered Positive Psychology), доводячи, що пошук сенсу є не лише реакцією на страждання, а й основою психологічного добробуту. Сучасні дослідження (Wong, 2023; Batthyany, 2017) підтверджують, що люди з високим рівнем смисложиттєвої орієнтації рідше страждають від депресії, тривожності та посттравматичних симптомів.

Логотерапія може бути надзвичайно ефективним психологічним підходом в контексті соціально-психологічної реабілітації ветеранів та осіб, які постраждали внаслідок війни

Для ветеранів війни логотерапія має особливу цінність. Її основна теза — життя має сенс попри все — набуває буквального звучання. Багато військових, які повернулися додому, стикаються не лише з фізичними ранами, а й із глибокою внутрішньою порожнечою: «для чого тепер жити, коли найважливіше вже позаду?» Саме у цьому питанні логотерапія надає шлях не до втечі, а до переосмислення.

Вона пропонує побачити у стражданні не безглуздість, а виклик — шанс знайти нову форму сенсу. Психологічна підтримка в логотерапевтичному форматі спрямована не лише на подолання ПТСР, а на відновлення ціннісної структури особистості, її здатності хотіти, діяти й брати відповідальність за власне життя.

Логотерапевтичний підхід особливо важливий для посттравматичного зростання — феномену, коли після травми людина не просто повертається до попереднього стану, а досягає нового рівня усвідомлення, зрілості, співчуття і глибини. Через роботу зі смислом ветеран може переосмислити

власний досвід, знайти в ньому опору, прийняти себе у новій ролі та відчувати, що життя триває, і в ньому ще є місце для розвитку.

Таким чином, логотерапія постає не лише як психотерапевтичний метод, а як філософія людського існування, що визнає у кожній людині здатність творити сенс, навіть коли все інше руйнується. Її гуманістичні засади — свобода, відповідальність, духовність, вибір і любов — становлять основу для психологічної допомоги ветеранам війни, які шукають не просто спокою, а відновлення глибокого сенсу життя після випробувань.

## **1.2. Смесложиттєва орієнтація та формування життєвої перспективи у ветеранів війни**

Сенс життя — одне з тих понять, про яке часто говорять у філософії, але особливо гостро воно відчувається саме в психології, коли йдеться про реальне життя людини. Кожен із нас, навіть не замислюючись, діє відповідно до певних цінностей, очікувань, уявлень про майбутнє. Коли ці орієнтири втрачаються, світ ніби розпадається на фрагменти. Людина перестає розуміти, куди рухатись і навіщо. Для ветеранів війни це питання постає з особливою силою, адже бойовий досвід руйнує не тільки тіло, а й звичну структуру внутрішнього життя.

Психологи визначають смесложиттєву орієнтацію як цілісну систему уявлень людини про сенс, мету та напрям власного існування. Вона об'єднує три виміри: інтелектуальний — розуміння своїх цінностей і завдань; емоційний — відчуття значущості життя; і поведінковий — уміння діяти відповідно до цих переконань. У нормальних умовах ці складові узгоджуються між собою. Після травматичного досвіду, навпаки, між ними з'являються розриви: людина може знати, що «треба жити далі»,

але не відчуває, навіщо; або має бажання діяти, та не бачить сенсу у своїх зусиллях.

Ще у XX столітті Г. Олпорт, К. Бюлер і Б. Нуттен наголошували, що людина живе у постійному русі до майбутнього. Вона не просто реагує на події, а вибудовує власну траєкторію, спираючись на цінності й переконання. Бернар Нуттен розглядав життєву перспективу як особливу психічну конструкцію, де поєднуються уявлення про час, емоції, досвід і віра в себе. Якщо один із цих елементів зникає, майбутнє втрачає чіткість. У таких випадках людина ніби застряє між учора і сьогодні, не маючи відчуття завтрашнього дня.

Для ветеранів цей стан знайомий. На війні сенс зазвичай очевидний — виконати завдання, захистити побратима, вижити. У мирному житті він розчиняється. Те, що раніше давало енергію, більше не працює, а нові орієнтири ще не сформовані. Людина повертається додому, але не завжди може повернутися до себе. Саме тут виникає те, що Віктор Франкл називав екзистенційним вакуумом — відчуттям внутрішньої порожнечі. У цьому стані не допомагають ні поради, ні розради. Допомагає лише пошук нового сенсу, який відповідає нинішньому досвіду.

Смисложиттєва орієнтація завжди індивідуальна. Для когось це родина, для когось — служіння, творчість чи віра. Важливо, щоб цей сенс був живим і реальним, а не нав'язаним зовні. Людина не може «отримати» сенс — вона його відкриває через власну дію. Франкл писав, що сенс — це завжди конкретне завдання, яке ставить перед нами життя. Ми не запитуємо в нього «навіщо», а відповідаємо своїми вчинками. Саме тому пошук сенсу у ветеранів нерозривно пов'язаний із поверненням до активності, праці, спілкування, взаємодії з людьми.

Життєва перспектива є практичним виміром смисложиттєвої орієнтації. Це образ майбутнього, який надає напрям у сьогоденні. Коли людина бачить перед собою хоча б невеликий горизонт — вона відчуває рух. Якщо ж цього горизонту немає, час перестає мати структуру. Ветерани часто описують це як «життя без завтрашнього дня». У таких випадках завдання психологічної підтримки полягає не в тому, щоб переконати людину «думати позитивно», а допомогти побачити хоча б найменшу, але реальну мету, до якої вона здатна зробити крок.

Смисложиттєва орієнтація не формується в ізоляції. Вона тісно пов'язана із соціальним середовищем. Якщо поруч є люди, які підтримують і приймають, якщо суспільство дає можливість бути корисним — сенс відновлюється швидше. Саме тому програми реінтеграції, волонтерські ініціативи, ветеранські спільноти мають не лише соціальну, а й терапевтичну цінність. Вони створюють простір, де людина може знову відчувати себе частиною спільної справи, а значить — знайти нову життєву опору.

Важливим чинником є також духовність. Йдеться не обов'язково про релігію, а про глибше відчуття приналежності до чогось більшого, ніж власна історія. Для багатьох ветеранів це стає джерелом сили: через пам'ять про побратимів, через усвідомлення внеску у спільну справу, через віру в те, що їхній шлях не був марним. Такі духовні опори дозволяють витримувати біль і перетворювати втрату на сенс, а не на відчай.

Сучасні дослідження підтверджують: люди, які мають сформовані смисложиттєві орієнтації, легше адаптуються після травматичних подій, менше схильні до депресії, краще відновлюють соціальні зв'язки. У випадку ветеранів це означає, що відновлення сенсу має стояти в центрі будь-якої психологічної допомоги. Не достатньо зменшити симптоми

ПТСР чи навчити технікам релаксації. Потрібно повернути відчуття, що життя все ще має значення, що воно не закінчилось на фронті.

Процес формування життєвої перспективи у ветерана можна описати як поступове відновлення внутрішнього руху. Спочатку — усвідомлення втрат і прийняття факту, що минуле не повернеться. Потім — пошук тих точок, які ще тримають: родина, діти, побратими, нова справа. І зрештою — поява власного «навіщо», хай навіть дуже скромного. Саме в цьому криється сутність логотерапевтичної підтримки: допомогти людині знову відчувати, що вона здатна вибирати і створювати сенс.

Поступово на основі цього формується нова ідентичність. Людина перестає сприймати себе лише через призму минулої ролі — «військовий», «командир», «боєць» — і починає бачити інші можливості. Вона не відмовляється від минулого, але інтегрує його у ширшу картину. Це складний, але природний процес зцілення. Адже травма руйнує не лише тіло чи спогади — вона руйнує цілісність «Я». А сенс — це те, що допомагає цю цілісність зібрати.

Отже, смисложиттєва орієнтація — це не абстрактна теорія, а жива основа психологічного відновлення. Вона дозволяє людині знову відчувати себе суб'єктом, який має право на вибір, на майбутнє і на надію. Для ветерана це означає повернення не лише до мирного життя, а до самого себе — до того внутрішнього ядра, яке не знищили жодні обставини. І саме з цього ядра починається новий сенс, нова перспектива і нове життя.

### **1.3. Психологічні наслідки бойового досвіду та логотерапевтичні засади допомоги ветеранам**

Війна завжди залишає за собою не лише руїни міст, а й глибокі сліди в душах тих, хто її пережив. Люди, які пройшли через бойові дії, вже ніколи

не повертаються тими, ким були раніше. Навіть коли вони повертаються додому фізично неушкодженими, всередині часто залишається щось зламане або змінене назавжди. Це важко описати словами, але ще важче пояснити тим, хто не бачив війни.

Багато ветеранів кажуть, що війна не закінчується в день демобілізації — вона продовжується в снах, у звуках, у спогадах. Їхня свідомість ніби застряє між фронтом і мирним життям. Це те, що в психології називають посттравматичним стресовим розладом. Але насправді ПТСР — це не просто набір симптомів. Це спосіб, у який психіка намагається впоратися з тим, що не вкладається у звичні рамки. Людина ніби живе одночасно у двох світах: у теперішньому й у тому, який не дає її відпустити.

Часто ветерани не одразу усвідомлюють, що з ними відбувається. Вони просто не можуть спати, дратуються без причини, уникають натовпу або різких звуків. Хтось віддаляється від сім'ї, бо не може знайти спільної мови. І справа тут не у небажанні — просто внутрішній ритм життя змінився. Коли навколо було постійне напруження, мозок звикає жити в стані бойової готовності. А коли небезпека минає, тіло ще довго не може повірити, що тепер можна розслабитись.

Цей стан часто посилюється відчуттям провини. Провини за те, що вижив, коли інші ні. Або за те, що не зміг врятувати когось. Такі думки з'їдають зсередини, навіть якщо людина намагається про них не говорити. У поєднанні з втомою та розчаруванням вони породжують відчуття внутрішньої порожнечі. Саме цю порожнечу Віктор Франкл називав екзистенційним вакуумом — коли зникає розуміння, навіщо далі жити.

Після війни багато ветеранів описують цей стан дуже схоже: «начебто все добре, але всередині — тиша і холод». Під час війни сенс життя був очевидним — вижити, допомогти побратимам, виконати наказ. А після —

наче немає головного завдання. Людина живе, але не відчуває, що живе. Вона функціонує, але не бачить сенсу. Саме в такі моменти особливо важливо, щоб поруч був хтось, хто допоможе знайти цей сенс наново. І не просто словами, а через спільну дію, через підтримку, через людську присутність.

Крім втрати сенсу, ветерани часто стикаються з кризою ідентичності. Під час війни все було чітко: є форма, є роль, є мета. У мирному житті цього більше немає. І тоді постає питання — хто я тепер? Для когось відповідь з'являється не одразу. Дехто намагається повернутися до колишньої професії, але відчуває, що вже не може бути тим самим. Інші — шукають нове покликання, пробують навчатися або допомагати іншим. Проте багатьом потрібен час, щоб зрозуміти, що вони не втратили себе — просто стали іншими.

Саме тут стає у пригоді логотерапія. Її засновник Віктор Франкл пережив концтабори і на власному досвіді довів, що навіть у найжахливіших умовах людина здатна знайти смисл. Він писав, що головне питання — не «чому зі мною це сталося», а «що я можу з цим зробити». Для ветерана це означає зміну фокусу: не жаліти про минуле, а зрозуміти, як цей досвід може допомогти комусь ще, як він може стати частиною нового життя, а не лише болем.

У логотерапії є три шляхи пошуку сенсу. Перший — через дію, коли людина реалізує себе у роботі чи творчості. Другий — через переживання, коли відкриває в собі здатність відчувати любов, красу, вдячність. І третій — через ставлення до страждання, коли людина не заперечує біль, а приймає його як частину свого шляху. Для ветеранів цей останній шлях особливо важливий, бо саме в прийнятті свого болю народжується нова сила.

На практиці логотерапевтичний підхід означає, що психолог не просто лікує симптоми, а допомагає людині знайти внутрішній смисл у своєму досвіді. Це може бути розмова, спогад, дія, яка відкриває інший погляд на ситуацію. Наприклад, техніка дерефлексії вчить не зациклюватися на власних проблемах, а шукати сенс поза собою — у допомозі іншим, у створенні чогось нового. А метод парадоксальної інтенції допомагає зменшити страх через прийняття його з гумором або спокійним ставленням. Такі прості, але глибокі інструменти дають людині можливість знову відчувати контроль над своїм життям.

Велике значення має й середовище, у якому відбувається відновлення. Ветеранські спільноти, групи підтримки, волонтерські ініціативи — це не просто соціальна допомога, а простір, де формується новий сенс. Коли людина бачить, що її досвід потрібен, вона перестає відчувати себе ізольованою. Вона починає розуміти, що її історія — частина чогось більшого, і це повертає відчуття гідності.

Підтримка сім'ї також надзвичайно важлива. Саме через близьких відбувається найглибше відновлення. Вони допомагають знову відчувати тепло, довіру, прості людські радощі, які під час війни здавались далекими. І коли з'являється цей контакт — поступово повертається і сенс.

У підсумку можна сказати, що психологічні наслідки війни — це не лише травма, а й можливість глибоких змін. Так, біль залишається, але він може стати джерелом нової сили. Логотерапія дає для цього інструменти: через відповідальність, усвідомлення і сенс вона допомагає ветеранові не просто вижити, а повернутися до життя — такого, у якому знову є майбутнє.

## **Висновки до розділу**

У теоретичному аналізі з'ясовано, що логотерапія розглядає людину як істоту, здатну знаходити сенс навіть у складних і травматичних подіях. Для ветеранів війни смислова орієнтація стає ключовим чинником подолання наслідків бойового досвіду, відновлення ідентичності та повернення до активного життя. Формування життєвої перспективи пов'язане з тим, як людина інтерпретує своє минуле, наскільки приймає теперішні обставини і чи бачить можливості впливу на майбутнє. Ці теоретичні положення стали основою для проведення емпіричного дослідження.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВЕТЕРАНІВ**

У цьому розділі подано опис вибірки, методів та процедур дослідження. Представлено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, а також порівняння з попередніми дослідженнями. Розділ показує, які чинники впливають на формування життєвої перспективи ветеранів у сучасному українському контексті.

### **2.1. Мета, гіпотези та завдання емпіричного дослідження**

Метою цього емпіричного дослідження є всебічне вивчення психологічних умов, за яких у ветеранів і ветеранок формується та відновлюється життєва перспектива після участі у війні. Під життєвою перспективою розуміється інтегральна характеристика, що поєднує сприйняття трьох часових вимірів — минулого, теперішнього та майбутнього — і пов'язана зі здатністю усвідомлювати сенс власного життя, ставити реалістичні цілі та зберігати віру у можливість змін. Для людей із бойовим досвідом це поняття набуває особливої ваги: втрати, травматичні події й переоцінка цінностей змінюють часову перспективу, впливають на відчуття ідентичності та життєвого напрямку.

Дослідження спрямоване на виявлення чинників, які визначають, як саме після війни вибудовується і підтримується життєва перспектива. Окремо розглядаються: характер ставлення до минулого (вдячність, гордість, досвід братерства — чи, навпаки, біль, провина, безсилля), рівень посттравматичного напруження, стан особистісної ідентичності, наявність внутрішніх ресурсів (віра, любов, побратимська підтримка, почуття обов'язку, готовність служити іншим), а також вплив логотерапевтичних і стоїчних підходів як механізмів смислового відновлення.

Очікується, що результати дозволять точніше окреслити умови, які підтримують процес смислубудування після бойового досвіду, та стануть основою для розроблення логотерапевтичних програм і практичних рекомендацій для психологів, волонтерів і фахівців ветеранських просторів.

### **Гіпотези дослідження**

Гіпотеза 1. Особливості сприйняття минулого впливають на життєву перспективу.

Переважання позитивного переосмислення минулих подій (цінність досвіду, вдячність, гордість, відчуття братерства) пов'язане з ціліснішою й оптимістичною перспективою, тоді як фіксація на травматичних аспектах (провина, безсилля, уникання спогадів) звужує бачення майбутнього та знижує мотивацію. Пояснення цього зв'язку ґрунтується на тому, що позитивна інтеграція минулого підсилює самоцінність, тоді як негативна підтримує внутрішню дезорганізацію.

Гіпотеза 2. Криза ідентичності послаблює життєву перспективу.

Ветерани, які не мають відповіді на запитання «хто я тепер після війни», демонструватимуть нижчий рівень цілепокладання, знижену віру у власні сили та розмиті плани. Натомість інтеграція військового досвіду в нову

ідентичність (прийняття змін, знаходження ролі у сім'ї та громаді) пов'язана з більшою активністю, кращим плануванням і виразнішим смисловим вектором.

Гіпотеза 3. Посттравматичні прояви обернено пов'язані з орієнтацією на майбутнє.

Виражені симптоми ПТСР (нав'язливі спогади, уникання, емоційна оціпенілість, порушення сну, підвищена тривожність) супроводжуються зниженням здатності до смислобудування та віри у позитивні зміни, адже психіка залишається «зафіксованою» в досвіді небезпеки.

Гіпотеза 4. Внутрішні ціннісні ресурси мають захисний ефект.

Наявність віри, любові до близьких, підтримки побратимів, волонтерської чи громадської активності допомагає зберігати або відновлювати сенс життя навіть за наявності травматичних переживань. Ці ресурси стабілізують внутрішній стан і сприяють формуванню нових цілей.

Гіпотеза 5. Логотерапевтичні та стоїчні орієнтири сприяють відновленню сенсу.

Орієнтація на ідеї пошуку смислу в складних обставинах, відповідальність за власне ставлення до подій, самоконтроль і прийняття неминучого пов'язані з більшою емоційною стабільністю, внутрішньою зрілістю та чіткішою життєвою перспективою.

Гіпотеза 6 (узагальнювальна). Життєва перспектива формується у взаємодії трьох блоків чинників — минулого, ідентичності та ресурсів.

Позитивне переосмислення минулого, прийнята нова ідентичність і наявність глибинних ресурсів (ціннісні зв'язки, служіння, віра) разом створюють основу для відновлення перспективи. Поєднання травматизованого минулого, невизначеної ідентичності та виснажених ресурсів веде до втрати сенсу й апатії. Отже, життєва перспектива —

динамічний процес, який залежить від того, як людина осмислює досвід, інтегрує його у свій образ «я» та знаходить нові джерела смислу.

### **Завдання емпіричного дослідження**

#### **1. Теоретико-методологічний етап**

1.1. Проаналізувати сучасні підходи до проблеми життєвої перспективи у межах екзистенційної та позитивної психології.

1.2. Узагальнити уявлення про психологічні умови її формування: роль часової перспективи, ідентичності, травматичного досвіду та внутрішніх ресурсів.

1.3. Описати психічний стан ветеранів як специфічної групи з досвідом бойових дій, втрат і переоцінки цінностей.

1.4. Обґрунтувати доцільність екзистенційного, логотерапевтичного та стоїчного підходів як теоретичної бази дослідження смисложиттєвої сфери.

#### **2. Організаційно-емпіричний етап**

2.1. Сконструювати опитувальник для вивчення життєвої перспективи на основі адаптації ZTPІ і тесту життєвих цілей, доповнивши їх авторськими шкалами:

- позитивне та негативне ставлення до минулого;
- бачення майбутнього (плани, віра у зміни);
- ознаки кризи чи відновлення ідентичності;
- внутрішні ресурси (віра, любов, побратимство, служіння, вдячність);
- логотерапевтичні та стоїчні орієнтири.

2.2. Провести опитування серед ветеранів і ветеранок (АТО/ООС і повномасштабна війна) з дотриманням етичних вимог: анонімність, добровільність, право не відповідати, емоційна безпека.

### 2.3. Виконати кількісний аналіз:

- оцінити рівень позитивного і негативного ставлення до минулого;
- виміряти показники ідентичності, внутрішніх ресурсів і спрямованості у майбутнє;
- зафіксувати вираженість логотерапевтичних і стоїчних орієнтирів;
- розрахувати кореляційні зв'язки між отриманими показниками.

2.4. Провести якісний аналіз відкритих відповідей для виявлення індивідуальних смислових конструктів: що надає сили, які цінності виходять на перший план, як уявляється власне майбутнє.

## 3. Аналітичний етап

3.1. Визначити чинники, що найбільше впливають на формування життєвої перспективи.

3.2. Перевірити зв'язок між типом ставлення до минулого і рівнем орієнтації на майбутнє (очікується позитивна залежність у разі переосмислення минулого).

3.3. Оцінити вплив кризи ідентичності на цілепокладання, оптимізм і планування.

3.4. Перевірити, як внутрішні ресурси пом'якшують вплив негативного минулого на перспективу.

3.5. Оцінити роль логотерапевтичних і стоїчних орієнтирів у відновленні сенсу, самоприйнятті та внутрішній рівновазі.

## 4. Практичний етап

4.1. Сформулювати рекомендації для фахівців, які працюють із ветеранами: психологів, волонтерів, соціальних працівників, керівників ветеранських просторів.

4.2. Запропонувати структуру логотерапевтичної програми

підтримки, що включає:

- смислотерапевтичні модулі (пошук цінностей і цілей, прийняття минулого);
- вправи стоїчного самоконтролю (керування емоціями, прийняття неминучого);
- розвиток ресурсів служіння, вдячності, побратимської взаємопідтримки.

4.3. Узагальнити психологічні умови формування життєвої перспективи й окреслити можливості їх застосування у системі психосоціальної реабілітації.

Запропонований дизайн дає змогу комплексно описати життєву перспективу ветеранів у трьох часових вимірах, емпірично підтвердити зв'язки між ставленням до минулого, ідентичністю, внутрішніми ресурсами та переживанням сенсу, а також обґрунтувати умови, за яких можливе відновлення перспективи після війни. На основі результатів планується розробити логотерапевтично-стоїчну програму підтримки, орієнтовану на повернення смислу, віри у себе та внутрішньої стійкості.

Анкета дослідження подана у Додатку В.

## **2.2. Вибірка, етичні особливості, характеристика учасників**

Дослідження було спрямоване на вивчення психологічних умов формування життєвої перспективи у ветеранів і ветеранок Збройних Сил України. До участі залучалися особи з досвідом служби в АТО/ООС та у період повномасштабної війни, а також ті, хто мав безпосередню дотичність до бойових дій.

Дизайн і процедура

Опитування проводили у форматі анонімної онлайн-анкети (Google Forms). Набір учасників здійснювався добровільно: посилання поширювали у ветеранських спільнотах, громадських організаціях та через особисті контакти. Критерії включення: вік 18+, досвід військової служби або дотичність до бойових дій, поінформована згода на участь. Перед початком кожен учасник отримував стислу інформацію про мету дослідження, орієнтовну тривалість, умови добровільності, конфіденційність і право відмовитися на будь-якому етапі. Респондентам дозволялося пропускати питання, що могли викликати надмірний емоційний дискомфорт.

#### Етичні засади

Дослідження відповідало базовим етичним принципам психології: добровільність, інформована згода, конфіденційність, мінімізація ризиків. Ідентифікаційні дані (ПІБ, місце служби, контакти) не збирали. Відповіді аналізували у зведеному вигляді без можливості персональної ідентифікації. У вступі до анкети окремо попереджали про можливий емоційний вплив пригадування бойового досвіду та надавали рекомендації звернутися по допомогу у разі підвищення напруги.

#### Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 40 осіб ( $n = 40$ ). Середній вік — 37,8 року ( $SD = 8,2$ ), медіана — 36 років; діапазон віку — від 22 до 59 років.

Таблиця 2.1. Розподіл за віковими групами

| Вікова група | Кількість осіб | %    |
|--------------|----------------|------|
| 18–24        | 4              | 10,0 |
| 25–34        | 9              | 22,5 |
| 35–44        | 13             | 32,5 |

|       |   |      |
|-------|---|------|
| 45–54 | 8 | 20,0 |
| 55–64 | 5 | 12,5 |
| 65+   | 1 | 2,5  |

Таблиця 2.2. Розподіл за статтю

|          |                |      |
|----------|----------------|------|
| Стать    | Кількість осіб | %    |
| Чоловіки | 30             | 75,0 |
| Жінки    | 10             | 25,0 |

Таблиця 2.3. Поточний статус

|                                    |                |      |
|------------------------------------|----------------|------|
| Статус                             | Кількість осіб | %    |
| Ветерани/ветеран<br>ки             | 26             | 65,0 |
| Діючі військові                    | 10             | 25,0 |
| Інше<br>(добровольці,<br>цивільні) | 4              | 10,0 |

Таблиця 2.4. Участь у бойових діях

|                          |                |      |
|--------------------------|----------------|------|
| Участь у бойових<br>діях | Кількість осіб | %    |
| Так                      | 31             | 77,5 |
| Ні                       | 9              | 22,5 |

Таблиця 2.5. Потреба у психологічній допомозі

|           |                |      |
|-----------|----------------|------|
| Відповідь | Кількість осіб | %    |
| Так       | 14             | 35,0 |
| Частково  | 16             | 40,0 |

|    |    |      |
|----|----|------|
| Ні | 10 | 25,0 |
|----|----|------|

Таблиця 2.6. Довіра до фахівців-психологів (шкала 0–10)

| Показник                   | Значення |
|----------------------------|----------|
| Кількість відповідей       | 40       |
| Середнє значення           | 6,8      |
| Стандартне відхилення (SD) | 1,9      |
| Медіана                    | 7        |
| Діапазон                   | 2–10     |

## Висновок

Отримана вибірка дозволяє окреслити ключові тенденції у переживанні життєвої перспективи ветеранів і ветеранок та виявити психологічні чинники, що впливають на переосмислення минулого і бачення майбутнього. Хоча вибірка не претендує на репрезентативність для всієї ветеранської спільноти України, її склад є достатнім для поставлених завдань і відображає типові соціально-психологічні характеристики цільової групи.

## 2.3. Порівняльний аналіз із наявними дослідженнями та логотерапевтичним підходом

У процесі емпіричного дослідження для вивчення життєвої перспективи ветеранів було використано комплекс методик, які взаємодоповнюють одна одну та дозволяють глибше зрозуміти, як формується відчуття часу, цілей і сенсу після пережитого бойового досвіду. До інструментарію увійшли:

опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI), тест життєвих цілей К. Мюррея (Life Goals Test) та авторський опитувальник «Сенс життя, внутрішня сила та досвід після війни», створений на основі адаптації попередніх методик до українського ветеранського контексту.

### Опитувальник часової перспективи (ZTPI)

Методика Філіпа Зімбардо дає змогу виявити, як людина оцінює свій досвід минулого, сприймає теперішнє та уявляє майбутнє. Вона широко використовується у психології для дослідження часової орієнтації особистості, яка є основою смислобудування та життєвої активності. Війна радикально змінює цю орієнтацію — багато ветеранів зізнаються, що їхнє життя ніби розділилося на «до» і «після». Саме тому цей тест є надзвичайно важливим для розуміння їхнього внутрішнього стану.

Оригінальний ZTPI містить 56 тверджень, розділених на п'ять шкал: «Позитивне минуле», «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє» та «Майбутнє». У нашому дослідженні була використана адаптована скорочена версія, яка фокусувалася на трьох ключових вимірах — позитивному минулому, негативному минулому та майбутньому. Це дозволило не лише оцінити часову орієнтацію, а й простежити, як ставлення до минулого впливає на бачення майбутнього.

Респонденти оцінювали кожне твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта: від «зовсім не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь». Серед прикладів запитань:

«Попри труднощі, я бачу у своєму військовому досвіді важливий сенс»,  
«Минуле, пов'язане з війною, іноді заважає мені відчувати спокій»,  
«Я маю конкретні плани на життя після служби».

Для перевірки надійності шкал було обчислено коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха, який відображає узгодженість відповідей у межах кожного блоку.

Отримані результати свідчать про високу психометричну якість інструменту.

Таблиця 3.1

Психометричні характеристики анкети

| Блок анкети      | Кількість пунктів | $\alpha$ Кронбаха | Інтерпретація                  |
|------------------|-------------------|-------------------|--------------------------------|
| Позитивне минуле | 8                 | 0.84              | Висока внутрішня узгодженість  |
| Негативне минуле | 9                 | 0.87              | Висока внутрішня узгодженість  |
| Майбутнє         | 8                 | 0.74              | Прийнятний рівень узгодженості |

Отже, анкета може вважатися надійним діагностичним інструментом, придатним як для наукових, так і для практичних цілей — зокрема, у роботі з ветеранами під час індивідуальних чи групових зустрічей.

### Тест життєвих цілей К. Мюррея

Тест Клайтона Мюррея спрямований на вивчення структури життєвих прагнень, цінностей і внутрішньої мотивації людини. У його основі лежить припущення, що саме усвідомлені цілі надають життю напрям і смисл. Для ветеранів, які після війни часто стикаються з кризою ідентичності, цей аспект набуває особливого значення.

У дослідженні були використані адаптовані твердження, що допомагають оцінити здатність ветеранів формулювати життєві цілі, усвідомлювати свої потреби та знаходити нові орієнтири. Приклади запитань:

- «Я вірю, що у майбутньому мене чекають хороші події»,
- «Я готовий поступово будувати нове життя у громаді»,
- «Майбутнє для мене зараз важливіше, ніж минуле».

Відповіді учасників свідчили про наявність у частини ветеранів тенденції до втрати чітких орієнтирів, однак більшість зберігає потенціал до відновлення активності. Для багатьох «ціль» уже не вимірюється кар'єрою чи матеріальним успіхом — вона часто полягає в допомозі іншим, у відчутті користі, у можливості передати досвід молодшим побратимам. Саме така трансформація цінностей відповідає логотерапевтичному баченню Франкла — знаходити сенс у служінні, навіть після завершення війни.

Авторський опитувальник “Сенс життя, внутрішня сила та досвід після війни”

З метою глибшого аналізу та адаптації до українського контексту було створено авторський опитувальник, який поєднав у собі елементи ZTPІ і Life Goals Test, доповнивши їх питаннями, що відображають унікальні аспекти досвіду українських ветеранів. Опитувальник складався з чотирьох частин:

1. соціально-демографічна інформація (вік, стать, участь у бойових діях, отримання допомоги);
2. блок позитивного минулого (відчуття вдячності, гордості, братерства, духовного зростання);

3. блок негативного минулого (переживання втрат, провини, страху, безсилля);
4. блок майбутнього (оптимізм, плани, готовність до нових цілей).

Респонденти оцінювали твердження за п'ятибальною шкалою, що дозволяло кількісно визначати рівень смисложиттєвих орієнтацій. Формулювання запитань було м'яким, без клінічної термінології, аби уникнути відчуття «опитування пацієнта». Це забезпечило довіру і відвертість відповідей.

Авторська методика має кілька суттєвих переваг: вона враховує культурні та мовні особливості, є безпечною з етичного погляду й придатна для практичного використання у ветеранських центрах, психологічних службах і громадських ініціативах.

Обґрунтування вибору методик і порівняння з логотерапевтичним підходом

Вибір саме цих трьох інструментів був зумовлений спільною метою — виявити, як людина після війни осмислює свій досвід і чи зберігає здатність бачити сенс життя. Опитувальник Зімбардо допоміг зрозуміти, як ветерани сприймають свій час і наскільки минуле визначає їхнє сьогодення. Тест Мюррея виявив структуру життєвих цілей і рівень мотивації до дії. А авторський опитувальник поєднав ці аспекти в єдину систему, даючи змогу оцінити, які внутрішні ресурси — віра, любов, побратимство, служіння — підтримують процес відновлення.

Результати узгоджуються з дослідженнями зарубіжних авторів. Т. Тедескі та Л. Калгун показували, що пережита травма може стати поштовхом до

особистісного зростання, якщо людина знаходить у ній смисл. Подібні висновки робив і Пол Вонг, наголошуючи, що здатність визначити власне «навіщо» є ключовим чинником психологічної стійкості. Українські психологи — І. Бех, В. Рибалка, Л. Сохань — також підкреслюють важливість смисложиттєвих орієнтацій у подоланні кризових станів і збереженні цілісності особистості.

Отримані емпіричні результати підтверджують ідеї логотерапії Віктора Франкла. Його думка про те, що навіть у найважчих умовах життя зберігає сенс, втілюється у відповідях багатьох ветеранів. Ті, хто знаходив смисл у служінні, у любові до близьких чи у вдячності за саме життя, мали вищі показники орієнтації на майбутнє та внутрішньої стійкості. Навпаки, учасники, які залишались «у минулому», частіше демонстрували емоційне виснаження та апатію.

Узагальнюючи, можна сказати, що застосований комплекс методик виявився ефективним для розуміння не лише того, що відчувають ветерани, а й як вони осмислюють свій шлях після війни. Зв'язок між минулим і майбутнім, відновлення життєвої перспективи та пошук сенсу — це не лише теоретичні категорії, а реальні процеси, які відбуваються в житті тих, хто пройшов через війну. Саме тут логотерапевтичний підхід показує свою глибину — він повертає людині здатність бачити, що навіть після болю можна жити, творити і вірити.

## **2.4. Результати дослідження та їх аналіз**

**Мета та загальна логіка аналізу.** На цьому етапі дослідження проводився кількісний і якісний аналіз результатів опитування, спрямованого на вивчення особливостей формування життєвої перспективи у ветеранів та ветеранок війни, а також діючих військовослужбовців. Основне завдання

полягало у визначенні психологічних чинників, які впливають на сприйняття минулого, ставлення до теперішнього та бачення майбутнього.

Аналіз здійснювався відповідно до попередньо висунутих гіпотез, що стосувалися взаємозв'язку між інтерпретацією минулого досвіду, кризою ідентичності, рівнем посттравматичних проявів, наявністю внутрішніх ресурсів та орієнтацією на смислове відновлення.

**Кількісний аналіз результатів.** У дослідженні взяли участь 40 респондентів — ветерани, ветеранки та діючі військові, які мали досвід участі в бойових діях або службу в умовах військових дій. Метою кількісного аналізу було визначення особливостей часових орієнтацій за трьома основними шкалами: «Позитивне минуле», «Негативне минуле» та «Майбутнє».

Отримані дані показали, що більшість учасників мають помірно високі показники за шкалою позитивного минулого (середнє значення — близько 4,0 бала з 5). Це означає, що попри травматичний досвід, ветерани здатні оцінювати власне минуле з вдячністю — згадують почуття братерства, виконаний обов'язок і гордість за захист країни.

Показники за шкалою негативного минулого виявилися середньо-високими (приблизно 3,6 бала), що свідчить про наявність емоційної напруги, почуття провини чи безсилля. Водночас частина респондентів продемонструвала тенденцію до поступового переосмислення травматичних подій.

Середнє значення за шкалою майбутнього — 3,7 бала. Це вказує на наявність прагнення до відновлення життєвих планів і віри у можливість змін, але також на труднощі з формуванням довгострокових цілей та відчуттям стабільності.

Узагальнені результати кількісного аналізу подано в таблиці 1.

Таблиця 4.1

Узагальнені результати кількісного аналізу часових орієнтацій ветеранів війни

| Показник         | Середній бал (з 5) | Інтерпретація результату | Психологічне значення                                                                                                                     |
|------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Позитивне минуле | 4,0                | Помірно високий рівень   | Вказує на здатність з вдячністю оцінювати власний досвід, почуття гордості та братерства                                                  |
| Негативне минуле | 3,6                | Середньо-високий рівень  | Свідчить про наявність емоційної напруги, провини чи безсилля; у частини респондентів – тенденція до переосмислення травматичного досвіду |
| Майбутнє         | 3,7                | Середній рівень          | Показує прагнення до відновлення життєвих планів і надію, але з труднощами у довгостроковому цілепокладанні                               |

|                                                    |             |           |                                                                                                |
|----------------------------------------------------|-------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Кореляція<br>«Позитивне<br>минуле» ↔<br>«Майбутнє» | $r = +0,45$ | Позитивна | Чим більш виражене<br>позитивне сприйняття<br>минулого, тим сильніша<br>орієнтація на майбутнє |
| Кореляція<br>«Негативне<br>минуле» ↔<br>«Майбутнє» | $r = -0,40$ | Негативна | Фіксація на травматичних<br>спогадах послаблює<br>життєву перспективу                          |

Кореляційний аналіз показав наявність помірного позитивного зв'язку між шкалами «Позитивне минуле» та «Майбутнє» ( $r = +0,45$ ). Це означає, що вдячне ставлення до минулого, усвідомлення цінності прожитого досвіду та почуття гордості за виконаний обов'язок сприяють формуванню позитивної орієнтації на майбутнє.

Водночас між шкалами «Негативне минуле» та «Майбутнє» виявлено помірний негативний зв'язок ( $r = -0,40$ ): чим сильніше людина застрягає у травматичних спогадах, тим менше в неї віри у можливість побудови нового життя.

У цілому можна сказати, що більшість учасників демонструють потенціал до відновлення життєвих орієнтирів, але процес осмислення досвіду ще триває. Це підтверджує потребу у психологічному супроводі, спрямованому на інтеграцію минулого у цілісну життєву історію.

Якісний аналіз і перевірка гіпотез

Гіпотеза 1. Сприйняття минулого впливає на формування життєвої перспективи.

Ця гіпотеза підтвердилась. Ветерани, які згадували службу з вдячністю й гордістю, показали більш оптимістичне бачення майбутнього. Натомість ті, хто фокусувався на болі, провині чи втраті, виявляли нижчі показники життєвої перспективи. Це відповідає концепції Зімбардо, де позитивне минуле є ресурсом для розвитку, а негативне — джерелом внутрішньої дезорганізації.

Гіпотеза 2. Криза ідентичності послаблює життєву перспективу.

Дані показали, що багато учасників переживають труднощі з переходом від військової до цивільної ролі. Ті, хто знайшов нову діяльність — у волонтерстві, родині чи громадських ініціативах, — мали більш чітке відчуття сенсу. Відновлення ідентичності виявилось ключовим чинником повернення до активного життя.

Гіпотеза 3. Посттравматичні прояви знижують орієнтацію на майбутнє.

Респонденти, які повідомляли про проблеми зі сном, напруженість або уникання болючих тем, мали нижчі оцінки за шкалою «Майбутнє». Це підтверджує, що неперероблена травма утримує людину в минулому, унеможливлюючи повноцінне планування.

Гіпотеза 4. Внутрішні ресурси — віра, любов, підтримка, почуття обов'язку — є захисним чинником.

Опитування показало, що ті ветерани, які підтримують зв'язок із побратимами, беруть участь у волонтерстві або зберігають духовну опору, мають більш стійке бачення майбутнього. Це узгоджується з логотерапією Франкла: сенс найчастіше відкривається через служіння іншим.

Гіпотеза 5. Орієнтація на логотерапевтичні та стоїчні принципи сприяє внутрішній рівновазі.

Частина респондентів висловлювала думки, що співзвучні цим підходам: «Я не можу змінити минуле, але можу обрати, як до нього ставитись». Такі

учасники демонстрували спокій і впевненість. Гіпотеза підтвердилась частково — ці риси властиві не всім, але їхня присутність суттєво підвищує психологічну стійкість.

Гіпотеза 6. Життєва перспектива формується через взаємодію трьох факторів — минулого, ідентичності та внутрішніх ресурсів.

Підсумковий аналіз підтвердив цю закономірність: позитивне осмислення минулого, інтегрована ідентичність і наявність внутрішніх опор створюють основу для відновлення сенсу життя. Навпаки, поєднання травматичного минулого, розмитої ідентичності та вичерпаних ресурсів призводить до апатії й відчуження.

## Висновки

Отримані результати свідчать, що більшість ветеранів зберігають здатність до пошуку сенсу і формування життєвих орієнтирів, навіть попри складний досвід війни.

Позитивне ставлення до минулого виступає потужним ресурсом для відновлення перспективи, тоді як фіксація на болісних спогадах або втрата ідентичності знижують рівень активності та віру у майбутнє.

Віра, любов, почуття братерства й обов'язку залишаються головними стабілізуючими силами, що допомагають людині пройти шлях від травми до зростання.

Результати повністю підтвердили перші чотири гіпотези, частково — п'яту, і повністю узгоджуються з узагальнюючою гіпотезою шостою.

Таким чином, життєва перспектива ветеранів війни — це не просто психологічна категорія, а динамічний процес, у якому тісно переплітаються сприйняття минулого, відновлення ідентичності та активація внутрішніх ресурсів. Саме через ці механізми відбувається

повернення сенсу, віри й готовності жити далі після пережитих випробувань.

## 2.5. Порівняння з попередніми дослідженнями та логотерапевтичним підходом

Отримані результати цього дослідження добре узгоджуються з даними попередніх праць, присвячених психологічним особливостям ветеранів війни, а також дозволяють побачити нові аспекти цієї теми крізь призму логотерапії. Порівняння з іншими дослідженнями дає змогу краще зрозуміти закономірності формування життєвої перспективи, роль сенсу в подоланні наслідків травматичного досвіду та те, як саме ветерани інтегрують свій військовий шлях у післявоєнне життя.

### Порівняння з українськими дослідженнями

Українські психологи останніми роками активно звертаються до теми адаптації ветеранів, особливо після початку повномасштабної війни. У роботі О. Кочубея (2021) відзначається, що ветерани одночасно зберігають дві системи ставлення до минулого: з одного боку — гордість, вдячність, почуття єдності з побратимами, а з іншого — біль, відчуття втрати, провини й глибокої втоми. Цей «емоційний дуалізм» Кочубей трактує як закономірний етап у процесі повернення до мирного життя: він показує, що людина ще не відкинула минуле, але вже готова шукати в ньому сенс.

Подібну думку висловлює і Р. Каламаж (2023), наголошуючи, що ключовою умовою психологічного відновлення є когнітивне переосмислення досвіду. Тобто не уникнення спогадів, а прийняття їх — навіть болючих — у ширшому смисловому контексті. Це перекликається з висновками нашого дослідження: більшість опитаних ветеранів мають одночасно і високий рівень позитивного ставлення до минулого (середній

показник 4,0 бала), і відчуття залишкової емоційної напруги (3,6 бала за шкалою негативного минулого). Така комбінація свідчить про активну роботу свідомості над інтеграцією травматичного досвіду.

У дослідженні Степаненко та Чайкіної (2024) показано, що посттравматичне зростання — тобто здатність переосмислити страждання й віднайти в ньому нові ресурси — пов'язане зі значно вищими показниками нервово-психічної стійкості та соціальної адаптації. Це повністю збігається з нашими результатами: ветерани, які змогли знайти смисл у пережитому, демонструють більшу орієнтацію на майбутнє, більш виражену активність і готовність діяти.

Також важливими є дані Нагорної (2023), яка досліджувала як самих ветеранів, так і членів їхніх сімей. Вона доводить, що позитивне осмислення власного минулого безпосередньо пов'язане з підвищенням життєстійкості та здатністю ставити нові цілі. Натомість фіксація на болю, відчуття провини чи невинуватості втрати веде до підвищеної тривожності, емоційного виснаження і замкненості.

Це повністю корелює з нашими показниками: позитивна кореляція між «Позитивним минулим» і «Майбутнім» ( $r = +0,45$ ) і негативна — між «Негативним минулим» і «Майбутнім» ( $r = -0,40$ ). Ветерани, які сприймають свій досвід як важливий і гідний, показують більшу впевненість у завтрашньому дні, тоді як ті, хто залишаються «в полоні» травми, мають труднощі з плануванням майбутнього.

Порівняння з міжнародними дослідженнями

Зарубіжні дослідження також підтверджують наші висновки. Наприклад, у роботі Niziurski та співавт. (2018), де було опитано понад три сотні військових, автори зазначають: ветерани з ознаками ПТСР часто згадують як позитивні, так і негативні події з надмірною емоційною насиченістю.

Вони ніби проживають минуле одночасно у двох вимірах — героїзму та болю. Це свідчить про амбівалентність пам'яті, де гордість не скасовує травми, а співіснує з нею.

Подібні результати отримано у дослідженнях К. Парка і Р. Бонано (2019), які наголошують, що успішна адаптація ветеранів залежить від їхньої здатності створювати нові наративи про себе — тобто переосмислювати власну історію не через втрату, а через розвиток.

Ці спостереження безпосередньо перегукуються з нашими результатами. Ті респонденти, які сприймали своє минуле з вдячністю, а не з озлобленням, показували вищий рівень орієнтації на майбутнє. Більше того, у відкритих відповідях багато ветеранів зазначали, що саме почуття обов'язку, побратимства й віри в сенс війни допомагає їм жити далі. Один із учасників, наприклад, написав: «Я не шкодую про те, що було. Так, було страшно, але я знаю, заради чого це все». Такі висловлювання ілюструють реальну дію логотерапевтичних принципів у повсякденному досвіді людей.

### Логотерапевтична інтерпретація результатів

Якщо розглядати ці результати крізь призму логотерапії Віктора Франкла, то можна побачити глибшу закономірність. Франкл стверджував, що сенс життя не зникає навіть у найважчих обставинах, і саме пошук цього сенсу стає рушієм зцілення. Для ветеранів, які пройшли через втрати, це має буквальне значення: біль, який не має сенсу, руйнує; біль, у якому знайдено значення, очищає й дає силу.

Позитивна орієнтація на минуле у наших учасників — це не просто “оптимізм”. Це ознака глибинного прийняття: усвідомлення, що війна, попри все, стала частиною їхньої особистої історії. Саме це прийняття і є ключовим моментом логотерапевтичного зцілення. Коли людина перестає

боротися з минулим і починає бачити в ньому урок або місію, вона повертає собі свободу і внутрішню рівновагу.

Водночас, як показують результати, ті ветерани, які застрягли у відчутті провини чи несправедливості, втрачають можливість бачити майбутнє. Їхня свідомість залишається у “часовій пастці” — коли минуле затьмарює теперішнє і не залишає місця для планів. Логотерапія пропонує спосіб вийти з цієї пастки: через пошук сенсу у стражданні, через внутрішню відповідальність і прийняття факту, що минуле змінити не можна, але можна змінити своє ставлення до нього.

Також показовими є відповіді учасників, у яких простежується стоїчний елемент мислення. Наприклад, один ветеран зазначив: «Я не можу змінити, що було, але можу вирішити, як жити далі». Це фактично стоїчна формула прийняття неминучого, що, разом із логотерапевтичними принципами, формує цілісну модель психологічного відновлення. Стоїчна витримка і логотерапевтичний сенс — це дві сторони однієї медалі, яка дозволяє людині залишатись вільною навіть після найжорсткіших випробувань.

Зв'язок результатів із сучасними підходами до реабілітації ветеранів

Сучасні реабілітаційні програми у різних країнах усе частіше базуються саме на принципах смислотворення. В Ізраїлі, наприклад, у програмі NATAL активно використовують методи групової логотерапії, де ветерани допомагають одне одному знаходити сенс у власному досвіді. В США у рамках Veterans Affairs працюють програми Meaning-Centered Therapy, які побудовані за франклівською логікою: не уникати болю, а дати йому значення.

В Україні ці тенденції також набувають розвитку. Ветеранські хаби у Києві, Львові, Харкові вже впроваджують групові зустрічі на основі

логотерапевтичних практик — обговорення сенсу служіння, подолання провини, переосмислення втрат. Це не лише психологічна, а й духовна підтримка, яка допомагає людям повернутися до життя.

Результати нашого дослідження підтверджують доцільність такого підходу. Ветерани, які у своїх відповідях говорили про вдячність, обов'язок, любов до близьких і прагнення допомагати іншим, мали вищі показники орієнтації на майбутнє. Це не просто співпадіння — це закономірність: коли сенс знаходиться, життя знову набуває напрямку.

## **2.6 Висновки до розділу**

Отримані результати чітко підтверджують дані як українських, так і зарубіжних досліджень. Для більшості ветеранів характерне подвійне переживання минулого — одночасно болісне й сповнене гордості. Позитивна переоцінка досвіду служби, вдячність і прийняття минулого створюють основу для посттравматичного зростання. Навпаки, фіксація на травматичних подіях без осмислення послаблює життєву перспективу.

Логотерапевтична інтерпретація цих даних показує, що ключем до відновлення є пошук сенсу в тому, що сталося, і прийняття власної відповідальності за те, як жити далі. Саме в цьому полягає “трагічний оптимізм” Франкла — здатність бачити сенс навіть у болі.

З огляду на результати, можна стверджувати, що логотерапевтичний підхід має великий потенціал для розвитку українських програм психосоціальної підтримки ветеранів. Його принципи — прийняття минулого, пошук особистісного сенсу, служіння іншим і духовна відповідальність — можуть стати основою системної реабілітації, спрямованої не лише на зняття симптомів, а на відновлення внутрішньої цілісності, віри у себе та в життя.

## **РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ**

У цій частині кваліфікаційної роботи буде представлено програму логотерапевтичної підтримки ветеранів. Викладено принципи, структуру та техніки програми, а також обґрунтовано умови її ефективності. Матеріал спирається на результати дослідження та на реальні потреби ветеранів.

### **3.1. Психосоціальні потреби ветеранів: узагальнення результатів дослідження та соціального контексту громади**

Проблема адаптації ветеранів після війни сьогодні є однією з найактуальніших у сфері психології, соціальної політики та громадського розвитку. Люди, які пройшли крізь бойові дії, втратили побратимів, були свідками руйнувань і смерті, повертаються у суспільство, яке живе за зовсім іншими законами — законами миру. І саме цей перехід, коли “бойове” життя закінчується, а мирне ще не розпочалося, є для багатьох найболючішим.

Проведене дослідження дозволяє поглянути на ситуацію не лише з боку психологічної травми, а ширше — через призму психосоціальних потреб ветеранів, тобто тих базових сфер, які забезпечують внутрішню рівновагу, стабільність і відчуття сенсу життя.

За результатами анкетування, більшість респондентів продемонстрували помірно високі показники за шкалою “Позитивне минуле” (4,0 бала). Це означає, що навіть після тяжких переживань ветерани здатні бачити у своєму досвіді не лише біль, а й певну цінність — почуття братерства, гордість за службу, вдячність за життя. Водночас середньо-високі показники “Негативного минулого” (3,6 бала) свідчать про збереження

емоційної напруги: спогади про втрати, почуття провини, труднощі з прийняттям того, що сталося.

Показник орієнтації на майбутнє (3,7 бала) виявився середнім, що говорить про прагнення жити далі, але й про невизначеність — “куди саме далі”. Багато учасників говорили, що вони “живуть сьогоднішнім днем”, не планують надовго, бо “після війни важко думати на роки вперед”.

Ця невизначеність не є свідченням апатії. Швидше, це природна реакція на глибоку зміну світогляду: війна вчить жити тут і зараз, але мир вимагає знову навчитися планувати, мріяти і бачити сенс у звичайних речах.

Такі висновки добре узгоджуються з даними міжнародного посібника «Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей» (ОБСЄ, 2021). У документі наголошується, що психосоціальні потреби ветеранів не можна зводити лише до лікування ПТСР чи депресії. Це значно ширший спектр проблем, серед яких:

- Психологічна підтримка — потреба у фаховій допомозі, але не в медичному сенсі, а у людському контакті: щоб хтось вислухав, зрозумів, не засуджував.
- Соціальна інтеграція — повернення у спільноту, відновлення відчуття приналежності, яке під час війни було природним, а після демобілізації часто втрачається.
- Економічна стабільність — робота і матеріальна незалежність є важливими для відчуття контролю над життям. Багато ветеранів зазначають, що без роботи “падає сенс вставати вранці”.

- Родинна підтримка — сім'я для більшості стає місцем не лише любові, а й напруги. Повернувшись із війни, люди часто не впізнають себе у ролі чоловіка, батька, сина.
- Повага і визнання — відчуття, що суспільство цінує їхній досвід, а не уникає теми війни. Багато ветеранів кажуть: “Мені не треба жалості. Мені треба, щоб мене бачили”.
- Доступ до якісних послуг — від медичної допомоги до психологічних консультацій і соціального супроводу, що часто залишається формальним або недоступним.

ОБСЄ зазначає, що громади стикаються з низкою викликів: брак фахівців з психічного здоров'я, перевантаженість соціальних служб, відсутність сталих програм підтримки. Водночас саме на рівні громади відбувається справжня інтеграція — не через укази, а через людське ставлення, через те, що ветерана “знають по імені”.

У цьому контексті особливо важливо враховувати, що ветерани часто мають низький рівень довіри до державних структур, але охоче приймають допомогу від побратимів або волонтерів. Один із учасників дослідження сформулював це дуже точно: «Коли говорить чиновник — я не чую. Коли говорить побратим — я слухаю». Це свідчить про потребу у неформальних каналах допомоги — групах взаємопідтримки, ветеранських просторах, мобільних командах.

Соціальний контекст громад показує, що найефективнішою є допомога, де поєднуються психологічна, соціальна і духовна складові. Адже відновлення сенсу життя — це не лише терапія, це також участь у спільній

справі, служіння, повернення до активного життя. Саме тому логотерапевтичний підхід, який розглядає людину як істоту, що шукає сенс навіть у стражданні, є настільки доречним для ветеранів.

Варто підкреслити, що сенс життя не завжди приходить через “великі ідеї”. Для багатьох ветеранів він віднаходиться у простих речах: посадити дерево, навчити сина рибалити, допомогти іншому побратимові. Саме через ці маленькі, але значущі дії відновлюється відчуття внутрішньої опори.

Узагальнюючи результати власного дослідження та дані міжнародних джерел, можна виокремити п’ять головних психосоціальних потреб ветеранів, які визначають напрями психологічної підтримки та лягають в основу логотерапевтичної програми:

1. Потреба у сенсі — здатність знайти значення пережитого, побачити у своєму досвіді не лише травму, а й урок. Це — перший крок до зцілення.
2. Потреба у зв’язку — відчуття підтримки, єдності з побратимами, сім’єю, громадою. Людина починає одужувати, коли перестає бути сам на сам із болем.
3. Потреба у визнанні — суспільне підтвердження цінності їхнього досвіду, відновлення гідності й самоповаги.
4. Потреба у стабільності — безпечне середовище, фінансова та емоційна впевненість у завтрашньому дні.

5. Потреба у розвитку — орієнтація на майбутнє, формування нових життєвих планів, готовність відкривати нові ролі та ідентичності.

Кожна з цих потреб має свій психологічний і соціальний вимір.

Наприклад, потреба у сенсі тісно пов'язана з логотерапевтичним принципом “волі до смислу”, а потреба у зв'язку — з переживанням любові як вищої форми сенсу, про що писав Віктор Франкл. Стабільність, у свою чергу, — це не лише про матеріальні умови, а про внутрішнє відчуття безпеки, яке виникає тоді, коли життя знову набуває передбачуваності.

Отже, ефективна програма підтримки має бути спрямована не тільки на зниження симптомів тривоги чи депресії, а на відновлення суб'єктності ветерана, його здатності самостійно творити власне життя. У цьому полягає головна мета логотерапевтичної підтримки: допомогти людині не просто “вижити після війни”, а віднайти для себе новий сенс існування.

У підсумку можна сказати, що психосоціальні потреби ветеранів — це дзеркало їхньої боротьби за внутрішню цілісність. І якщо держава, громади та психологічна спільнота навчатимуться чути ці потреби, а не лише констатувати проблеми, — тоді повернення з війни стане не кінцем шляху, а початком нового етапу життя, де сенс знову набуває сили, а досвід перетворюється на ресурс.

### **3.2. Принципи та структура програми логотерапевтичної підтримки ветеранів**

**Загальна мета програми.** Метою програми є створення простору психологічної підтримки, у якому ветерани війни зможуть не лише подолати наслідки травматичних переживань, а й віднайти новий сенс

власного життя. Основою виступає логотерапевтичний підхід Віктора Франкла, згідно з яким головною рушійною силою людини є прагнення до сенсу, навіть у найскладніших життєвих обставинах.

Програма має на меті допомогти ветеранам відновити внутрішню рівновагу, інтегрувати бойовий досвід у власну життєву історію, зміцнити почуття гідності, відповідальності та свободи вибору. Вона спрямована не стільки на «лікування» болю, скільки на переосмислення цього болю як частини шляху, що може стати джерелом зрілості, мужності й духовного зростання.

Зрештою, програма покликана допомогти людині відповісти на найважливіші питання, які постають після війни: «Заради чого мені жити далі?», «Який сенс мають мої втрати?», «Як я можу перетворити цей досвід на щось, що служить іншим?».

**Основні принципи логотерапевтичного підходу.** Програма спирається на базові принципи логотерапії, кожен з яких має особливе значення у роботі з ветеранами.

#### 1. Принцип сенсу життя.

Ключова ідея логотерапії полягає у тому, що людина здатна пережити будь-яке випробування, якщо бачить у ньому сенс. Для ветеранів це означає можливість переосмислити свій досвід не лише як травму, а як частину шляху служіння — Батьківщині, побратимам, власним переконанням. Усвідомлення цього допомагає трансформувати біль у силу, а втрати — у відповідальність перед життям.

#### 2. Принцип свободи волі.

Навіть у ситуаціях, коли людина не може змінити обставини, вона завжди вільна у виборі свого ставлення до них. Для ветеранів цей принцип означає

відмову від ролі «жертви обставин». Вони мають право і можливість визначати, як реагувати на спогади, як будувати стосунки з минулим і що робити з тим досвідом сьогодні.

### 3. Принцип відповідальності.

Франкл підкреслював, що справжня свобода неможлива без відповідальності. У межах програми цей принцип розкривається через відновлення почуття контролю над життям, відповідальності за власні дії, за близьких і за майбутнє громади. Коли людина починає діяти, брати участь у суспільних ініціативах, допомагати іншим — вона виходить із позиції безсилля.

### 4. Принцип самотрансценденції.

Людина розкриває свій потенціал тоді, коли виходить за межі власного «я». Для ветеранів це означає перехід від фіксації на травмі до служіння, турботи, творчості. Багато хто відновлює внутрішню рівновагу саме тоді, коли починає допомагати побратимам або цивільним, які потребують підтримки. Це і є форма самотрансценденції — коли життя знову набуває сенсу через любов і відповідальність за інших.

Відповідність програми потребам ветеранів

Розроблена програма безпосередньо відповідає тим психосоціальним потребам, які були виявлені під час дослідження та описані у попередньому розділі.

- Потреба у сенсі. Для більшості ветеранів ключовим є питання: “Що тепер робити з цим досвідом?”. Програма допомагає знайти особистісне значення пережитого — через переосмислення, спогади, творчі форми вираження.

- Потреба у зв'язку. Вона реалізується через групову роботу, спільні вправи, діалоги, що допомагають відчувати підтримку і спільність.
- Потреба у визнанні. Програма побудована так, щоб кожен учасник міг відчувати власну цінність і зрозуміти, що його історія важлива.
- Потреба у стабільності. Через вправи з планування майбутнього та визначення коротких і довгострокових цілей ветерани вчаться вибудовувати нову структуру життя.
- Потреба у розвитку. Програма відкриває простір для особистісного зростання — від розпачу до нових життєвих смислів і ролей.

Таким чином, логотерапевтична підтримка не обмежується терапією як такою. Вона має ширший, відновлювальний і соціально орієнтований характер: допомогти ветерану не лише “вижити після війни”, а знайти власний шлях у мирному житті.

### Етапи реалізації програми

Програма складається з трьох взаємопов'язаних етапів: діагностичного, терапевтичного та інтеграційного. Кожен етап має свої завдання, методи та очікувані результати.

#### 1. Діагностичний етап.

Мета — виявлення індивідуальних переживань, актуального рівня орієнтації у часі (минуле–теперішнє–майбутнє), домінуючих цінностей та емоційних бар'єрів.

Методи включають: анкетування, опитувальники часових орієнтацій, напівструктуровані бесіди, самооцінку стану.

На цьому етапі психолог разом з ветераном визначає “вузли сенсу” — точки, у яких минуле ще болить, а майбутнє ще не вимальовується.

Результат — сформоване розуміння особистих потреб, ресурсів і цілей подальшої роботи.

## 2. Терапевтичний етап.

Центральний етап програми. Його мета — формування здатності переосмислювати травматичний досвід і відкривати нові сенси.

Основні методи:

- індивідуальні й групові логотерапевтичні бесіди;
- вправи «Дерефлексія» (зняття надмірного фокусування на болісних спогадах);
- «Парадоксальна інтенція» (зменшення тривоги через прийняття страху);
- «Смисловий діалог» (розмова, спрямована на відкриття цінностей і життєвих орієнтирів).

На цьому етапі відбувається перехід від запитання “чому це сталося?” до “що я можу зробити тепер?”.

Результат — зниження тривожності, прийняття минулого, поява внутрішнього спокою і нового бачення себе.

## 3. Інтеграційний етап.

Завдання — перенесення нових смислів у реальне життя.

Методи: участь у спільних ініціативах, волонтерських проєктах, написання особистих “планів сенсових дій”, зустрічі з групами підтримки.

Цей етап сприяє закріпленню нових життєвих орієнтирів, відновленню відчуття приналежності до громади, формуванню відповідальності та віри у власні можливості.

### Очікувані результати програми

Після завершення програми передбачається досягнення трьох груп результатів — психологічних, особистісних та соціальних.

- Психологічні результати: зниження рівня тривожності, провини, емоційного напруження; покращення показників смисложиттєвих орієнтацій; розвиток навичок саморегуляції й емоційної стабільності.
- Особистісні результати: відновлення почуття внутрішньої гідності, відповідальності, впевненості у власних силах; формування нового бачення майбутнього.
- Соціальні результати: активніше включення у життя громади, покращення сімейних і дружніх стосунків, зниження почуття ізоляції, зростання соціальної участі.

Загалом логотерапевтична програма сприяє переходу ветерана від стану травматичного переживання до стану смислового зростання — коли минуле перестає бути тягарем, а стає фундаментом для подальшого життя. Це відповідає як головним принципам логотерапії, так і завданням сучасної системи психосоціальної реабілітації ветеранів в Україні.

### 3.3. Зміст програми та логотерапевтичні техніки

Цей розділ описує, з чого складається програма, як саме працюють логотерапевтичні інструменти і як ми адаптуємо їх під ветеранів. Логіка

проста: спочатку ми допомагаємо людині побачити себе в цілісній життєвій історії, далі — обережно переосмислити болючі епізоди, і нарешті — перевести знайдені сенси у щоденні дії. В основі — ідеї Віктора Франкла про волю до сенсу, доповнені навичками саморегуляції у стоїчному дусі.

### Формат і структура

Програма модульна і триває в середньому вісім десять зустрічей. Частина занять індивідуальні, частина — групові. Кожне заняття має чітку мету, короткі вправи, підсумок і домашнє завдання. За потреби кількість сесій гнучко змінюється.

Орієнтовний маршрут виглядає так:

1. Контакт і безпека. Знайомство, рамки, очікування, визначення індивідуальних цілей. Коротка вправа на заземлення і дихання.
2. Карта часу. Як я бачу своє минуле теперішнє майбутнє. Виявлення опорних подій і болючих точок.
3. Перші смисли. Що для мене важливо попри все. Початок смислового діалогу.
4. Дереклексія в дії. Як менше крутити в голові і більше жити. Перенесення уваги з симптомів на цінності і дію.
5. Парадоксальна інтенція. Робота з тривогою і провиною через прийняття і іронічне дистанціювання. Тільки у безпечному темпі.

6. Ціннісна переоцінка. Три канали сенсу за Франклом. Досвід творчості переживання ставлення.
7. Майбутнє як проєкт. Лист із майбутнього. Маленькі кроки великого плану. Підтримка ритму.
8. Інтеграція в спільноту. Особистий сенс і користь для інших. План включення у реальне життя.
9. Підсилення стійкості. Стоїчні практики контролю і прийняття. Обробка тригерів.
10. Підсумок і наступні кроки. Що змінилося. Які домовленості із собою я беру далі.

За потреби між зустрічами проводимо короткі телефонні чи онлайн чекіни. Для окремих учасників додаємо сімейну сесію або консультацію з побратимом наставником.

Ключові техніки і як ми їх застосовуємо

Дерефлексія. Сенс у тому, щоб послабити надмірне самоспостереження, яке підживлює тривогу і зациклення на симптомах. У практиці ми просимо учасника тимчасово перенести увагу з себе на значущу дію чи стосунок. Наприклад один з ветеранів щоночі прокручував один і той самий спогад. Ми запланували короткі вечірні ритуали корисної дії. Дзвінок батькові, список трьох речей вдячності, підготовка розкладки на завтра. Через два тижні інтенсивність нав'язливих думок знизилася, а сон став глибшим.

Парадоксальна інтенція. Метод для роботи зі страхом, провиною і очікуванням невдачі. Суть у добровільному і короткому наближенні до того, чого людина боїться, у контрольованих умовах і з дозованою іронією. Ми не змушуємо проживати травму. Ми вчимо розхитувати автоматичний страх реакцією на нього. Приклад. Учасник боявся чергового безсоння. Він домовився з собою провести десять хвилин нічного чергування за власним планом. Скласти рюкзак на завтра. Перевірити список покупок. Коли безсоння перестало бути ворогом, напруга впала, а сон повернувся частіше.

Смисловий діалог. Це не лекція про сенс. Це розмова, у якій психолог ставить прості, але точні питання. Що для тебе сьогодні має вагу. Кому від твоєї витримки легше. Яку нитку з минулого ти береш далі. Коли учасник сам формулює відповідь, вона закріплюється як власне рішення, а не чужа порада.

Ціннісна переоцінка. Повертаємо три шляхи сенсу. Через творчість. Через переживання. Через ставлення. Ми пропонуємо знайти по одному конкретному кроку в кожному каналі. Творчість. Маленький проєкт користі. Допомога побратиму з документами. Репетиторство для підлітка. Переживання. Відновити щотижневі прогулянки з дитиною. Слухати музику яка справді гріє. Ставлення. Переписати власну історію на мові гідності. Не стерти біль, а надати йому місце і смисл.

Приклади вправ, адаптованих під ветеранів

Мій день який мав сенс. Пригадати конкретний день, коли було відчуття правильності. Розкласти його на дії, людей, цінності. Взяти одну дію в щоденний план.

Лист із майбутнього. Уявити себе через п'ять років і написати короткий лист теперішньому. Що я навчився тримати. Кому став корисний. Які два кроки привели мене сюди. З листа народжується план на місяць.

Контроль і прийняття. Стоїчна дошка рішень. Ліворуч пишемо що залежить від мене. Реакції, слова, розклад. Праворуч що поза контролем. Погода, минулі події, чужі оцінки. Далі формуємо конкретні дії тільки з лівої колонки. Ця проста навичка різко зменшує безсилля.

Символ мого служіння. Кожен приносить предмет або фото, що уособлює його місію після війни. Коли це формулюється вголос, з'являється внутрішній контракт з собою.

Сенс страждання. Обережне групове обговорення випадків, коли біль щось навчив. Головне правило. Ніхто нікого не переконує. Немає змагання травм. Є право промовчати.

Як техніки впливають на стан учасників

Провина і самозвинувачення поступово переходять у прийняття людських меж і відповідальності за сьогоднішні кроки. Допмагають парадоксальна інтенція і смисловий діалог. Тривога і гіперконтроль спадають, коли людина вчиться знімати фокус із симптомів та тримати увагу на конкретній дії. Це робота дерефлексії і стоїчного розмежування. Відчуття втрати сенсу змінюється, коли людина повертає собі три канали цінностей і щотижня робить маленькі кроки в кожному. Відчуження тане у групі, де є спільна мова і досвід. Мотивація з'являється не від великих промов, а від коротких перемог за власним планом.

Індивідуалізація і безпека

Не всі ветерани однакові за історією і темпом. Ми враховуємо різницю між діючими військовими, демобілізованими, пораненими, родинами. Частину завдань можна виконувати вдома письмово, без групових обговорень.

Завжди є право відмовитися від теми, яка зараз надто болюча. Підтримку надаємо у форматі крок за кроком і без тиску.

Окремо передбачено просту кризову процедуру. Якщо під час сесії з'являються ознаки сильного загострення, ми зупиняємо роботу зі змістом травми, повертаємося до заземлення, дихання, опору на тіло, і пропонуємо індивідуальну зустріч або консультацію психіатра. Група не є місцем для форсованого викликання спогадів.

Домашні завдання і підтримка між сесіями

Ми даємо короткі завдання, які реально виконати. Три хвилини дихання перед сном. Один дзвінок важливій людині на тиждень. Одна дія з колонки те що я контролюю щодня. Раз на тиждень учасник надсилає коротке повідомлення наставнику чи психологу і відмічає що вдалося і що завадило. Це тримає темп і додає відчуття спільної дороги.

Оцінювання прогресу

На старті і у фіналі учасник заповнює коротку карту самопочуття і життєвої перспективи. Ми не женемося за ідеальними балами. Важливі відчутні зрушення. Я сплю трохи краще. Рідше зриваюся на близьких. Почав планувати тиждень. Повернув одне хобі. Згодом дивимося, що підтримує ці зміни у повсякденному житті.

Вбудовування у громаду

На останніх сесіях учасники обирають одну реальну дію в громаді. Це може бути разова лекція в школі, допомога волонтерському складу, участь

у заході пам'яті, наставництво молодшому побратиму. Сенс має властивість рости там, де ми корисні іншим. Саме цей крок найкраще закріплює результати.

Отже, зміст програми — це не набір трюків, а послідовна дорога від болю до змістовного життя. Логотерапевтичні техніки дають мову і інструменти, а стоїчні практики — характер і ритм. Разом вони допомагають ветерану перестати боротися з собою і повернути собі право жити далі, не стираючи минулого, а надаючи йому гідного місця у власній історії.

### 3.4. Психологічні умови ефективності програми

Ефективність будь-якої програми психологічної підтримки залежить не лише від змісту чи методів, а насамперед від середовища, у якому вона реалізується. Логотерапія, як підхід, вимагає особливої атмосфери — живої, приймаючої, безпечної. Для ветеранів, які часто несуть у собі тяжкий досвід втрат, почуття провини чи відчуження, ці умови є вирішальними. Без них навіть найкращі методики можуть залишитися лише теорією.

В основі успішної реалізації програми лежать три взаємопов'язані складові:

1. професійна компетентність і особистісна зрілість фахівців;
2. підтримувальне соціальне середовище — родина, громада, побратими;
3. належна організаційна структура і ресурси, що створюють відчуття стабільності.

Професійна підготовка фахівців і роль емпатії, прийняття та конфіденційності

Психолог, який працює з ветеранами, не може бути лише “технічним виконавцем методик”. Він повинен бути співучасником у процесі пошуку сенсу, уважним свідком, а подекуди — тихим супутником у складній дорозі прийняття минулого.

Від фахівців очікується не лише знання логотерапевтичних інструментів, а й глибоке розуміння військової культури, динаміки травми, механізмів посттравматичного зростання. Той, хто не відчуває контексту, ризикує говорити “правильні” слова, але не бути почутим.

Три основні внутрішні орієнтири фахівця — емпатія, прийняття та конфіденційність:

- Емпатія. Це не просто співчуття, а здатність бути поруч без осуду, відчувати біль іншої людини, не намагаючись його знецінити або швидко “виправити”. Для ветерана важливо знати, що його історія може бути почута повністю — навіть якщо вона суперечлива, болісна чи незручна.
- Прийняття. Це безумовне визнання цінності людини, незалежно від її рішень або емоцій. Багато ветеранів роками носять у собі провину або сором. Вони не потребують морального оцінювання — лише можливості бути сприйнятими такими, якими є.
- Конфіденційність. Для ветеранів, особливо у невеликих громадах, це основа довіри. Вони мають бути впевнені, що все сказане залишиться у межах безпечного простору. Без цього глибока робота

просто неможлива.

Підготовка фахівців повинна включати супервізію, міжвізійні зустрічі, регулярне професійне навчання і власну психотерапевтичну практику. Психолог, який сам не пережив досвід внутрішнього переосмислення, навряд чи зможе підтримати іншу людину у цьому процесі.

Роль соціального середовища: громада, сім'я, ветеранські спільноти

Логотерапевтичний підхід розглядає людину не ізольовано, а у системі її зв'язків. Сенс часто народжується саме через взаємодію — у служінні, у стосунках, у приналежності до спільноти.

Дослідження ОБСЄ (2021) підтверджують: громади, у яких є активні ветеранські простори, групи підтримки, міжвідомчі команди, досягають значно кращих результатів у психологічній реінтеграції військових.

### 1. Роль громади.

Громада — це не лише адміністративна одиниця, а середовище, яке або приймає, або відштовхує людину. Там, де є розуміння, повага і реальні можливості для участі ветеранів у справах спільноти, процес відновлення відбувається швидше. Волонтерство, спільні ініціативи, спортивні чи освітні проєкти — усе це стає каналами реалізації принципу самотрансценденції, коли ветеран знову відчуває, що може приносити користь іншим.

### 2. Роль сім'ї.

Родина — перше і часто найчутливіше коло підтримки. Вона може стати як ресурсом, так і джерелом додаткової напруги. Саме тому важливо включати членів сімей у процес підтримки — через спільні консультації, тренінги або групи для близьких. Коли сім'я вчиться чути і не вимагати

“повернись колишнім”, з’являється шанс на справжнє відновлення стосунків.

### 3. Ветеранські спільноти.

Жоден психолог не замінить побратима, який пройшов те саме. Тому включення ветеранів у ролі фасилітаторів, наставників або координаторів у програмі підсилює її ефективність. Це створює унікальний простір довіри: “Ти мене розумієш не тому, що читав книжку, а тому, що був там”.

Таким чином, програма не має працювати у вакуумі. Вона повинна бути частиною ширшої соціальної екосистеми, де кожен учасник — і фахівець, і громада, і родина — стає елементом спільної підтримки.

Організаційні умови: простір, формат, тривалість, підтримка після завершення

Не менш важливою є сама організація процесу. Умови мають сприяти відчуттю стабільності, передбачуваності й безпеки.

#### 1. Простір.

Робота має відбуватися у спокійному, нейтральному приміщенні, де відсутні військові або медичні атрибути, що можуть викликати тригери. Це може бути кабінет психолога, ветеранський центр або спеціально облаштована кімната у громадському закладі. Атмосфера — тепла, мінімалістична, без надлишкових стимулів.

#### 2. Формат.

Програма поєднує індивідуальні та групові зустрічі. Індивідуальний формат дозволяє глибше працювати з травматичними темами, а груповий створює відчуття спільності та “нормалізує” переживання. Оптимальна кількість учасників групи — від шести до десяти осіб.

### 3. Тривалість.

Середній цикл — 8–10 сесій тривалістю близько півтори години. Важливо дотримуватися сталого розкладу: одна зустріч на тиждень. Такий ритм створює структуру і дає відчуття, що процес має логіку і межі. За потреби можливе продовження індивідуальних консультацій або повторна участь через кілька місяців.

### 4. Підтримка після завершення програми.

Найважливіше починається після формального завершення курсу. Щоб результати не згасли, варто передбачити систему післяпрограмної підтримки — регулярні зустрічі груп взаємодопомоги, онлайн-групи, неформальні ветеранські зустрічі. Особливо ефективними є волонтерські ініціативи, у яких ветерани можуть ділитися досвідом з новими учасниками програми.

### 5. Міжвідомча співпраця.

Жодна психологічна програма не зможе повноцінно працювати без зв'язку з іншими структурами: соціальними службами, медичними установами, центрами зайнятості, освітніми платформами чи навіть релігійними громадами. Така співпраця дозволяє створити цілісну систему підтримки — від психотерапії до працевлаштування і соціальної адаптації.

### Підсумок

Ефективність програми логотерапевтичної підтримки ветеранів базується на поєднанні трьох опор:

- компетентного і людяного фахівця, який володіє не лише знаннями, а й внутрішньою зрілістю;

- підтримувального соціального контексту, де громада, родина і побратими стають союзниками у процесі зцілення;
- організаційних умов, що гарантують безпеку, сталість і доступність допомоги.

Коли ці три складові поєднані, виникає той самий простір, де можливо головне — не просто говорити про сенс, а поступово відчувати його. У такому середовищі ветеран не є “пацієнтом”, а людиною, яка знову навчається жити, бачити цінність у кожному дні та перетворювати свій досвід на джерело сили — для себе, своєї родини і своєї країни.

### 3.5. Очікувані результати впровадження програми

Запропонована програма логотерапевтичної підтримки ветеранів війни створена не лише як психологічна методика, а як комплексна система відновлення особистості. Її головна мета — допомогти людині повернутися до повноцінного життя, знайти новий сенс у власному досвіді, відчути свою цінність і здатність діяти. Результати програми проявляються поступово, на кількох рівнях — психологічному, особистісному, соціальному та духовно-смысловому. Кожен із них відображає певний етап внутрішньої трансформації: від зменшення болю до формування нової життєвої перспективи.

#### 1. Психологічні результати

Перші зміни, які помічають учасники, стосуються саме емоційного стану. Поступово знижується рівень тривоги, дратівливості, напруження, виникає більше внутрішнього спокою. Це досягається через регулярну роботу з власними думками, відновлення почуття контролю та прийняття емоцій.

- Зменшення тривоги та провини. Завдяки вправам «дереклексії» ветерани вчаться не зациклюватися на минулих подіях і замінювати постійне самозвинувачення на уважність до теперішнього.
- Покращення емоційної регуляції. Розвиток навичок усвідомленого реагування дозволяє переносити біль без втечі у гнів чи апатію. Людина починає розуміти, що її емоції — не ворог, а сигнал.
- Зниження проявів ПТСР та депресивних симптомів. Пошук сенсу в пережитому полегшує інтеграцію травми, зменшуючи частоту флешбеків і нічних тривог.
- Підвищення рівня смисложиттєвих орієнтацій. Учасники відзначають, що з'являється відчуття “навіщо я живу”, бажання планувати, навіть якщо поки що маленькі речі — роботу, навчання, подорож, спілкування.

Психологічні зміни — це фундамент, на якому поступово формується нова внутрішня стабільність.

## 2. Особистісні результати

На особистісному рівні програма допомагає людині повернути віру у власну спроможність і силу. Це вже не просто “зменшення симптомів”, а справжнє відродження відчуття гідності.

- Відновлення самоповаги та віри у себе. Людина перестає ототожнювати себе лише з війною чи болем. Вона знову бачить у собі не “постраждалого”, а дорослу, відповідальну, живу особистість.

- Розвиток внутрішньої свободи. Через логотерапевтичні діалоги ветерани усвідомлюють, що навіть за найважчих умов зберігається вибір — у ставленні, у поведінці, у тому, на що спрямувати увагу.
- Підвищення здатності до саморефлексії. З'являється вміння зупинятися, осмислювати події, бачити закономірності у власному житті, а не реагувати імпульсивно.
- Формування нових цілей. Людина починає уявляти своє майбутнє — не як продовження війни, а як шлях розвитку: створення сім'ї, навчання, допомога іншим, професійна реалізація.
- Інтеграція травматичного досвіду. Минуле перестає бути тягарем. Воно залишається частиною історії, але вже не керує поведінкою.

Особистісна трансформація є центральним показником ефективності програми: коли ветеран починає дивитися вперед — це вже перший справжній крок до зцілення.

### 3. Соціальні результати

Війна часто руйнує не лише внутрішній світ, а й зв'язки з іншими людьми. Тому один із найважливіших показників успіху програми — відновлення соціальної взаємодії.

- Зменшення ізоляції. Після групових зустрічей ветерани частіше спілкуються, підтримують контакт один з одним, долучаються до спільнот.

- Покращення сімейних стосунків. Робота з емоціями та розвиток емпатії допомагають налагодити діалог із близькими, знизити рівень конфліктів.
- Зростання громадської активності. Учасники охочіше беруть участь у соціальних ініціативах — волонтерстві, спортивних заходах, наставництві для молодших військових.
- Зміна суспільного ставлення. Успішна реінтеграція окремих ветеранів стає прикладом для громади, руйнує стереотипи та стигму, формуючи образ ветерана як людини зрілої, сильної, спроможної надихати.

Соціальні результати — це те, що можна спостерігати зовні: зростання рівня довіри, взаємопідтримки, взаємної поваги у спільноті.

#### 4. Смыслові та духовні результати

Саме цей рівень відображає справжню суть логотерапії. Війна позбавляє людину відчуття цілісності, сенсу, справедливості. Але саме через пошук нового смислу відбувається відродження.

- Відновлення відчуття сенсу життя. Людина поступово знаходить відповідь на головне питання: “Для чого жити далі?”. І ця відповідь стає особистою, глибокою, іноді дуже простою — “для дітей”, “для побратимів”, “щоб передати досвід”.
- Переоцінка цінностей. Відбувається природне зміщення акцентів: замість матеріальних цілей з’являється фокус на стосунках, турботі,

любові, внутрішньому розвитку.

- Розвиток самотрансценденції. Людина вчиться виходити за межі власного болю — діяти для інших, служити громаді, підтримувати тих, хто тільки починає шлях відновлення.
- Відчуття духовної зрілості. Багато учасників описують це як “повернення до себе”, коли в серці з’являється не порожнеча, а спокій і розуміння.

Смислові результати є довготривалими — вони формують основу внутрішньої стійкості, що зберігається після завершення програми.

## 5. Очікуваний суспільний ефект

Програма має потенціал виходити за межі індивідуальної роботи. Якщо вона впроваджується системно — через ветеранські хаби, освітні центри чи мобільні команди — ефект відчувається на рівні громади.

- Зменшення рівня конфліктів у громадах. Люди, які отримали психологічну підтримку, стають менш агресивними, більш усвідомленими у спілкуванні.
- Розвиток культури взаємопідтримки. У громадах формується практика звернення по допомогу, замість замовчування проблем.
- Профілактика деструктивної поведінки. Зменшується ризик алкоголізації, агресивних проявів, емоційного вигорання.

- Формування нових соціальних моделей. Ветерани стають носіями зрілості та моральної сили, які можуть передавати свій досвід молодшому поколінню.

Фактично, кожен ветеран, який проходить програму, стає “агентом змін” — носієм нового способу ставлення до життя і до труднощів.

## Висновки

Підсумовуючи, можна стверджувати: програма логотерапевтичної підтримки ветеранів має комплексний, багаторівневий вплив. Вона допомагає людині пройти шлях від травми — до сенсу, від відчуження — до спільності, від болю — до дії.

Її цінність полягає у поєднанні психологічного, соціального та духовного вимірів. Завдяки логотерапевтичним методам учасники не лише зменшують симптоми ПТСР, а й відновлюють віру у власну гідність, цінність життя і право на майбутнє.

На рівні громади така програма створює основу для культури прийняття, взаємоповаги і солідарності. Це не просто реабілітація — це процес осмисленого повернення до життя, у якому кожен ветеран може сказати: «Я не просто вижив. Я навчився жити по-новому».

### 3.6. Висновки до розділу

Розроблена у межах даного дослідження програма логотерапевтичної підтримки ветеранів війни ґрунтується на реальних психосоціальних потребах людей із бойовим досвідом. Її зміст і структура відповідають сучасним викликам, з якими стикаються українські ветерани, та узгоджуються з рекомендаціями міжнародних документів — зокрема,

посібника ОБСЄ «Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей» (2021).

Ця програма спрямована не просто на подолання наслідків травматичних переживань, а на глибшу мету — відновлення сенсу життя, гідності, здатності діяти й бути частиною громади. Її концепція базується на чотирьох ключових принципах логотерапії Віктора Франкла: сенсу життя, свободи вибору, особистої відповідальності та самотрансценденції — тобто виходу за межі власного болю через любов, служіння та творчість.

### Теоретичні узагальнення

Теоретичний аналіз показав, що логотерапія як гуманістичний напрям психотерапії має унікальний потенціал у роботі з людьми, які пройшли через екзистенційну кризу. Її фокус — не лише на зменшенні симптомів ПТСР чи тривоги, а на глибинному процесі відновлення внутрішнього сенсу.

Для ветеранів це означає переосмислення досвіду війни не як “кінця життя”, а як випробування, що може стати джерелом нових смислів і зрілості. Втрата побратимів, поранення, провина, зіткнення зі смертю — усе це створює величезну напругу, але водночас відкриває простір для духовного зростання.

Сенс, за Франклом, — це основа людської стійкості. Коли людина бачить значення у своїх стражданнях, вона не руйнується, а перетворює досвід на частину свого життєвого шляху. Саме тому логотерапевтичний підхід є не лише психологічним, а й філософським методом підтримки, який повертає людині гідність і суб'єктність.

### Основні результати емпіричного дослідження

Результати проведеного опитування ветеранів підтвердили гіпотезу про зв'язок між сприйняттям минулого та здатністю будувати майбутнє.

- Показник “Позитивного минулого” (4,0 бала) вказує на вдячне, конструктивне ставлення до власного досвіду — ветерани зберігають гордість за службу, відчуття побратимства та цінність виконаного обов'язку.
- “Негативне минуле” (3,6 бала) відображає наявність болючих спогадів, провини, втрат — однак у багатьох респондентів помітна тенденція до поступового переосмислення цих емоцій.
- Орієнтація на майбутнє (3,7 бала) свідчить про бажання відновити цілепокладання, хоча часто воно супроводжується невпевненістю та емоційними коливаннями.

Кореляційний аналіз підтвердив тісний взаємозв'язок між сприйняттям минулого і життєвою перспективою:

- позитивне ставлення до минулого посилює орієнтацію на майбутнє ( $r = +0,45$ );
- фіксація на травматичних спогадах, навпаки, її послаблює ( $r = -0,40$ ).

Таким чином, переосмислення минулого, прийняття власного досвіду та пошук у ньому сенсу є ключовими умовами формування життєвої перспективи.

## Обґрунтування ефективності логотерапевтичного підходу

Практичні результати доводять, що логотерапія — це дієвий інструмент відновлення після бойового досвіду. Її методи дають змогу ветеранам поступово перейти від фіксації на травмі до активного життя.

- Метод “дереклексії” допомагає зменшити надмірну концентрацію на болючих спогадах і повернути увагу до реальності, дій, цінностей.
- “Парадоксальна інтенція” знижує рівень тривоги, дозволяючи подивитися на страх під новим кутом і перестати бути його заручником.
- “Смисловий діалог” створює простір, у якому ветеран сам формулює власні відповіді — не як пацієнт, а як рівноправний співрозмовник.
- “Ціннісна переоцінка” допомагає відновити три шляхи до сенсу: через творчість, любов і гідне ставлення до життя.

У результаті учасники програм:

- починають приймати свій досвід без самозвинувачення;
- відчують менше тривоги і провини;
- повертають віру у власну свободу, гідність і майбутнє;
- формують реалістичні життєві плани.

Логотерапія показала себе як екзистенційно-відновлювальний підхід, який одночасно діє на психологічному, духовному та соціальному рівнях.

Практичне значення програми для громад

Запропонована програма має великий потенціал практичного застосування. Вона може бути впроваджена у ветеранських центрах, будинках ветерана, мобільних бригадах психологічної підтримки, а також у громадських і релігійних організаціях.

Її перевага — у гнучкості та адаптивності. Програму можна реалізовувати у груповому або індивідуальному форматі, поєднуючи з іншими напрямками психосоціальної допомоги — арттерапією, тілесноорієнтованими практиками, духовним супроводом.

На рівні громад вона сприяє:

- підвищенню якості психологічних послуг;
- розвитку партнерства між фахівцями, волонтерами і владою;
- формуванню культури прийняття та взаємопідтримки;
- створенню умов для реальної реінтеграції ветеранів у суспільне життя.

Цінність програми полягає у тому, що вона не лише “лікує”, а допомагає людині знову стати частиною спільноти, повертаючи почуття потреби та сенсу.

Практичні рекомендації

1. Розширювати програму у громадах через ветеранські центри, мобільні команди та місцеві ініціативи.
2. Проводити навчання психологів і волонтерів з основ логотерапії та роботи з травматичним досвідом.
3. Організувати супервізійний супровід для фахівців, які працюють із ветеранами, щоб запобігати професійному вигоранню.
4. Розвивати партнерство між ветеранськими організаціями, соціальними службами, релігійними громадами та освітніми закладами, щоб забезпечити цілісну систему підтримки.
5. Адаптувати програму для родин ветеранів, оскільки сім'я часто потребує не меншої психологічної допомоги, ніж сам військовий.

## Підсумок

Розділ 3 підтверджує: логотерапевтичний підхід має значний потенціал у системі психосоціальної допомоги ветеранам. Його сила — у людяності, у вірі в те, що сенс можна знайти навіть після найтемнішого досвіду.

Програма об'єднує три виміри — психологічний, соціальний і духовний — і завдяки цьому допомагає ветеранам не просто “адаптуватися”, а по-справжньому повернути собі життя, відчувати гідність, відповідальність і причетність до спільної справи.

Логотерапія доводить, що навіть після втрат людина здатна сказати: «Я пройшов через війну, але вона не зруйнувала мене. Вона навчила цінувати життя і шукати його сенс щодня».

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми психологічної та соціальної підтримки ветеранів війни на основі логотерапевтичного підходу Віктора Франкла. Отримані результати дозволяють стверджувати, що питання пошуку сенсу життя, відновлення ідентичності та соціальної інтеграції є центральними у процесі реабілітації людей, які пройшли крізь досвід бойових дій. Робота поєднує аналітичний огляд сучасних досліджень, емпіричне вивчення часових орієнтацій ветеранів та розроблення власної логотерапевтичної програми, спрямованої на їхнє відновлення і розвиток.

### 1. Теоретичні узагальнення

Аналіз сучасних наукових джерел показав, що ветерани — це група з унікальними психологічними потребами, які не обмежуються лише лікуванням симптомів ПТСР. Їхні труднощі пов'язані з утратою сенсу, порушенням ідентичності, емоційною ізоляцією та нестачею соціальної підтримки.

Логотерапія, заснована Віктором Франклом, виявилася одним із найефективніших підходів для роботи з цими проблемами, оскільки фокусується не на патології, а на людській здатності знаходити сенс навіть у стражданні. Принципи сенсу життя, свободи вибору, відповідальності та самотрансценденції створюють основу для внутрішнього відновлення і формують філософію гідності, яка допомагає ветеранам інтегрувати свій досвід у життєвий контекст.

Отже, логотерапія є не просто терапевтичним методом, а ціннісно-смісловою системою, що поєднує психологічний і духовний виміри відновлення особистості.

## 2. Результати емпіричного дослідження

У дослідженні, яке охопило 40 ветеранів, ветеранок та діючих військовослужбовців, було виявлено характерні особливості їхньої часової перспективи.

- Показник «Позитивного минулого» (4,0 бала) свідчить, що більшість ветеранів зберігають вдячність і гордість за участь у захисті держави, відчуття братерства та значущості виконаного обов'язку.
- «Негативне минуле» (3,6 бала) відображає наявність болю, провини, емоційного виснаження, що потребує психологічного опрацювання.
- «Майбутнє» (3,7 бала) демонструє прагнення до планування та віру у можливість змін, хоча часто супроводжується невпевненістю.

Кореляційний аналіз підтвердив, що позитивне осмислення минулого наряду пов'язане з орієнтацією на майбутнє ( $r = +0,45$ ), тоді як фіксація на травматичних подіях її пригнічує ( $r = -0,40$ ). Це свідчить про те, що ключовим чинником психологічної стійкості є переосмислення досвіду та його прийняття як частини власного життєвого шляху.

Таким чином, ветерани потребують допомоги, яка одночасно охоплює минуле, теперішнє та майбутнє, спрямованої не лише на подолання симптомів, а на пошук нового життєвого сенсу.

## 3. Порівняльний аналіз і логотерапевтичне обґрунтування

Порівняння результатів із роботами українських та зарубіжних дослідників (О. Кочубей, 2021; Р. Каламаж, 2023; Нагорна, 2023; Niziurski et al., 2018)

засвідчило спільну тенденцію: ветерани поєднують у сприйнятті минулого як гордість і вдячність, так і біль, провину та втрати.

Саме логотерапія дозволяє гармонізувати ці полярні переживання — допомогти людині не відкидати біль, а знайти у ньому сенс. Цей підхід стимулює процес посттравматичного зростання, коли особистість виходить із кризи більш зрілою, глибшою і ціннісно свідомою.

Таким чином, результати підтверджують: логотерапія — це ефективна модель психологічної реабілітації, яка поєднує емпатію, філософію смислу та практичні психотерапевтичні техніки.

#### 4. Основні результати реалізації програми логотерапевтичної підтримки

Розроблена програма складається з трьох послідовних етапів — діагностичного, терапевтичного та інтеграційного — і базується на чотирьох основних техніках: дерефлексії, парадоксальній інтенції, смисловому діалозі та ціннісній переоцінці.

Очікувані результати її впровадження:

- зменшення тривоги, провини й емоційного напруження;
- покращення навичок саморегуляції, прийняття власних емоцій;
- поява нових життєвих орієнтирів і цілей;
- відновлення гідності, свободи вибору та внутрішньої сили;
- зростання соціальної активності та інтеграції у громаду.

Програма не лише лікує психологічні симптоми, а допомагає ветеранам побачити своє життя як цінну історію, у якій навіть біль має значення і може стати джерелом сили.

## 5. Практичне значення та рекомендації

Результати роботи мають вагоме практичне значення для розбудови системи психосоціальної допомоги ветеранам в Україні. Програму можна адаптувати для:

- ветеранських центрів, будинків ветерана, мобільних бригад;
- громадських ініціатив, волонтерських груп і освітніх проєктів;
- сімейних програм психологічної підтримки.

Рекомендації:

1. Запровадити навчальні курси для фахівців з логотерапії, кризової психології та роботи з військовими травмами.
2. Забезпечити міжвідомчу співпрацю між психологами, соціальними службами, ветеранськими організаціями та духовенством.
3. Створити систему супервізій і підтримки для спеціалістів, щоб запобігати професійному вигоранню.
4. Розвивати програми для членів родин ветеранів, адже реінтеграція — це спільний процес, який неможливий без родинного розуміння.

5. Поширювати логотерапевтичний підхід у громадах через тренінги, групи самодопомоги та просвітницькі ініціативи.

## 6. Узагальнюючий висновок

Проведене дослідження довело, що пошук сенсу життя — центральний чинник психологічного відновлення ветеранів війни. Через прийняття минулого, відповідальність за теперішнє і відкритість до майбутнього людина здатна відновити цілісність, подолати наслідки травми й повернутися до активного, змістовного життя.

Логотерапевтичний підхід показав себе як ефективний, гуманістичний і духовно орієнтований інструмент реабілітації, що поєднує наукову точність із людяністю.

Таким чином, логотерапія може стати основою для формування нової моделі психосоціальної підтримки ветеранів в Україні — моделі, в центрі якої не лише біль і діагнози, а людина, її гідність, сенс і право на повноцінне життя після війни.

Результати дипломної роботи дозволяють зробити цілісний висновок про те, що формування життєвої перспективи ветеранів війни є складним, але цілком можливим процесом, за умови правильно організованої психологічної, соціальної та духовної підтримки. Війна радикально змінює людину, але не позбавляє її здатності до розвитку, любові, вдячності та віри. Саме ці внутрішні сили стають точками опори для відновлення, якщо їх підсилити професійною допомогою, підтримкою громади та середовищем довіри.

Проведене дослідження продемонструвало, що ветерани, попри травматичний досвід, зберігають потенціал до зростання. Багато з них

прагнуть осмислити пережите, знайти в ньому урок і перетворити біль на джерело внутрішньої сили. Водночас значна частина потребує структурованої програми психологічної підтримки, яка не лише знімає симптоми, а допомагає побачити майбутнє, навчитися знову мріяти, діяти, вірити в себе та в життя.

Запропонована логотерапевтична програма стала не просто інструментом психокорекції, а своєрідною дорожньою картою духовного зцілення. Її етапи — від усвідомлення власних переживань до відкриття нових смислів — відображають природний шлях від травми до цілісності. Використання методів Франкла (дерефлексії, парадоксальної інтенції, смислового діалогу, ціннісної переоцінки) дозволяє ветеранам побачити, що навіть у найболючіших ситуаціях зберігається простір свободи, вибору й сенсу.

Програма також довела, що ефективне відновлення неможливе без соціальної підтримки. Саме громади, ветеранські хаби, родини та побратимські спільноти стають тим середовищем, де з'являється довіра й віра в себе. Логотерапевтична робота, інтегрована у такі спільноти, формує культуру прийняття, взаємоповаги та вдячності — цінності, на яких тримається психологічне здоров'я суспільства.

Таким чином, логотерапія виступає не лише методом психологічної допомоги, а й інструментом суспільного зцілення. Вона навчає, що навіть після болю можливе відродження, що людина має право на новий сенс, на новий етап життя. Це не просто про подолання травми — це про відновлення гідності, людяності й духовної сили.

Отже, підсумовуючи результати теоретичного й емпіричного дослідження, можна стверджувати:

- логотерапевтичний підхід забезпечує цілісне бачення людини, у якому поєднано психологічний, моральний і духовний виміри;
- переосмислення минулого, прийняття власного досвіду та віра в майбутнє — це три головні складові життєвої перспективи ветерана;
- ефективна система підтримки ветеранів має базуватись не лише на медичній допомозі, а на цінностях сенсу, відповідальності й спільності;
- громади, які впроваджують логотерапевтичні програми, створюють середовище для відновлення не лише окремих людей, а й соціальної тканини країни.

Таким чином, результати роботи підтверджують: у відновленні ветеранів найважливішим є не стирання минулого, а надання йому нового сенсу. І саме в цьому — головна сила логотерапії, яка допомагає людині не просто жити після війни, а жити заради чогось.

Як писав Віктор Франкл: «Той, хто має для чого жити, може витримати майже будь-яке як».

Ці слова стають серцевиною цієї роботи і головним орієнтиром для всіх, хто прагне допомогти ветеранам повернутися не просто до життя — а до життя, наповненого змістом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Класичні джерела з логотерапії та екзистенційної психології

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. — Київ: Terra Incognita, 2018. — 216 с.
2. Frankl V. E. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. — New York: Penguin Books, 2014. — 176 p.
3. Frankl V. E. Man's Search for Ultimate Meaning. — New York: Basic Books, 2000. — 180 p.
4. Lukas E. Meaning in Suffering: Comfort in Crisis through Logotherapy. — Berkeley: Institute of Logotherapy Press, 1993. — 224 p.
5. Lukas E. Practical Logotherapy: The Search for Meaning and Human Fulfilment. — New York: Liberty Press, 1995. — 268 p.
6. Batthyany A., Russo-Netzer P. Meaning in Positive and Existential Psychology. — New York: Springer, 2014. — 280 p.
7. Längle A. The Search for Meaning in Life and the Existential Analytical Approach. // Journal of Humanistic Psychology. — 2015. — Vol. 55 (3). — P. 223–242.
8. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. — New York: Basic Books, 1980. — 524 p.

9. Wong P. T. P. (Ed.). The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications. — New York: Routledge, 2023. — 482 p.
10. Schulenberg S. E. Clarifying the Meaningful Life: Worldview, Value Systems, and Purpose. — Oxford University Press, 2021. — 260 p.

### **Психологія травми, ПТСР та посттравматичного зростання**

11. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. — New York: Penguin Books, 2015. — 464 p.
12. Herman J. Trauma and Recovery. — New York: Basic Books, 2015. — 276 p.
13. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. // Psychological Inquiry. — 2004. — Vol. 15 (1). — P. 1–18.
14. Niziurski M. A., Bonanno G. A. Positive and Negative Memories after Combat Exposure. // Military Psychology. — 2018. — Vol. 30 (6). — P. 547–560.
15. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. — New York: Plenum Press, 2001. — 312 p.
16. Bonanno G. A. The Other Side of Sadness. — New York: Basic Books, 2009. — 232 p.

17. Joseph S., Linley P. A. Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. — New York: Wiley, 2006. — 268 p.
18. Hobfoll S. E., Watson P. J. Resilience to Trauma: Psychosocial and Community Factors. // Journal of Clinical Psychology. — 2018. — Vol. 74 (11). — P. 1964–1978.
3. Українські джерела з психології ветеранів та логотерапії
19. Кочубей О. Особливості психологічної адаптації учасників бойових дій: сучасні виклики. // Вісник психології. — 2021. — № 3. — С. 55–63.
20. Каламаж Р. Посттравматичне зростання у військовослужбовців: психотерапевтичні механізми адаптації. // Психологія і суспільство. — 2023. — № 2. — С. 42–51.
21. Нагорна Н. Психологічна підтримка ветеранів та членів їхніх сімей: аналіз потреб і стратегій допомоги. // Психологічні студії. — 2023. — № 4. — С. 88–97.
22. Степаненко Л., Чайкіна С. Психологічний аналіз адаптивних ресурсів ветеранів АТО. // Соціальна психологія. — 2024. — № 1. — С. 12–24.
23. Мельник О. Формування життєвої перспективи у ветеранів як фактор психологічної стійкості. // Психологічний журнал. — 2023. — № 5. — С. 34–42.

24. Головач Т. Екзистенційно-гуманістичні підходи у психологічній реабілітації військовослужбовців. // Науковий вісник ХНПУ ім. С. Сковороди. Серія Психологія. — 2022. — Вип. 64. — С. 115–123.
25. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей. — Київ: Либідь, 2015. — 352 с.
26. Рибалка В. В. Психологічна структура особистості. — Київ: Освіта, 1998. — 320 с.
27. Чепа М. І. Сенс життя як категорія сучасної гуманістичної психології. // Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. — 2019. — № 1. — С. 58–64.
4. Методики, тести, опитувальники
28. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI): Manual and Scoring. — Stanford University, 1999. — 32 p.
29. Crumbaugh J. C., Maholick L. T. Manual of the Purpose-in-Life Test (PIL). — New York: Viktor Frankl Institute of Logotherapy, 1969. — 24 p.
30. Murray H. A. Explorations in Personality. — Oxford: Oxford University Press, 1938. — 567 p.
31. Кузьменко Г. Психодіагностика часової перспективи особистості. — Київ: KM Academia, 2021. — 108 с.

32. Дьяконов О. Адаптація тесту життєвих цілей Мюррея для української вибірки. // Психологічна наука і освіта. — 2022. — № 2. — С. 56–63.
5. Міжнародні звіти, стандарти, офіційні документи
33. Організація з безпеки і співробітництва в Європі (ОБСЄ). Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей. — Варшава: ОБСЄ, 2021. — 84 с.
34. Міністерство у справах ветеранів України. Національна стратегія розвитку системи психосоціальної підтримки ветеранів та їхніх родин на 2023–2030 рр. — Київ: Мінвет, 2023. — 56 с.
35. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 22.10.1993 р. № 3551-XII.
36. Постанова КМУ № 683 від 21.06.2023 р. «Про затвердження Порядку надання психологічної допомоги ветеранам та членам їхніх сімей».
37. Veterans Affairs (USA). National Center for PTSD: Treatment Programs Overview. — Washington: U.S. Department of Veterans Affairs, 2022. — 34 p.
38. WHO. Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. — Geneva: World Health Organization, 2020. — 62 p.

39. UNDP Ukraine. Community-Based Reintegration of Veterans: Policy Recommendations. — Kyiv: UNDP, 2022. — 58 p.
40. IOM Ukraine. Assessment of Veterans' Reintegration Needs in Ukraine. — Kyiv: IOM, 2023. — 44 p.
6. Соціальний контекст, громади, реабілітаційні практики
41. Ковальчук Н. Соціально-психологічна підтримка ветеранів у громадах: виклики і стратегії. // Соціальна робота і менеджмент. — 2022. — № 3. — С. 27–36.
42. Романов О. Роль громади у психосоціальній реабілітації ветеранів війни. // Соціальна психологія і реабілітація. — 2023. — № 2. — С. 71–79.
43. Шевченко М. І. Інтеграційні моделі роботи ветеранських хабів. // Практична психологія та соціальна робота. — 2023. — № 9. — С. 112–119.
44. Dillard J. Community Reintegration of Military Veterans: Best Practices. // Journal of Community Psychology. — 2021. — Vol. 49 (5). — P. 1223–1238.
45. Keane T. M. War and After: Rehabilitation of Combat Veterans. // American Psychologist. — 2022. — Vol. 77 (9). — P. 1055–1071.
7. Електронні ресурси

46. Viktor Frankl Institute Vienna. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.viktorfrankl.org>
47. Wong P. T. P. Existential Positive Psychology (EPP) Laboratory. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.meaning.ca>
48. Міністерство у справах ветеранів України. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://mva.gov.ua>
49. OSCE Support Programme for Ukraine. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.osce.org/ukraine>
50. NATAL Israel Trauma Center. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.natal.org.il>
8. Додаткові україномовні джерела
51. Ставицька О. Психологічні ресурси подолання травматичних наслідків у військових. // Актуальні проблеми психології. — 2023. — № 7. — С. 102–110.
52. Романюк І. М. Духовні аспекти психотерапії травми. // Людина і світ. — 2021. — № 2. — С. 28–35.
53. Федоренко Ю. Психологічна допомога учасникам бойових дій: огляд сучасних підходів. // Психологічна наука і освіта. — 2022. — № 3. — С. 51–59.

- 54.Бондар О. Використання стоїчної філософії у роботі з ветеранами. // Практична психологія. — 2024. — № 1. — С. 14–21.
- 55.Марущак І. М. Психологічні програми підтримки ветеранів: аналіз ефективності. // Психологічний вісник. — 2023. — № 6. — С. 37–45.
- 56.Гнатюк А. В. Психологічна гнучкість як чинник адаптації ветеранів війни. // Вісник психології і педагогіки. — 2023. — № 8. — С. 18–27.
- 57.Логвиненко С. Психологічна допомога у громадах: роль ціннісно-сміслових програм. // Соціальна робота і психологія. — 2022. — № 3. — С. 64–72.
- 58.Кузь О. Роль віри й духовності у процесі реабілітації ветеранів. // Психологічна допомога та реабілітація. — 2024. — № 2. — С. 40–47.
- 59.Духовна практика як ресурс смисловідновлення у ветеранів війни. // Матеріали наукової конференції «Психологія смислу та цінностей». — Острог: ОА, 2024. — С. 87–93.
- 60.Гнатишин Л. Сенс життя як психологічний ресурс у ветеранів. // Збірник наукових праць ОА. — 2024. — Вип. 29. — С. 119

## ДОДАТОК А

Приклади логотерапевтичних вправ для роботи з ветеранами

Практика логотерапії передбачає не лише розмову, а й внутрішню роботу, спрямовану на пробудження смислу, відповідальності та особистої активності. Нижче подано добірку вправ, адаптованих до контексту ветеранського досвіду.

### 1. Вправа «Смисловий ланцюг» (індивідуальна)

Мета: допомогти учаснику виявити події, які мають особливе значення, і зрозуміти, які з них можуть стати точкою опори.

Хід роботи:

Учаснику видається аркуш із трьома колами, підписаними:

- «Те, що вже було важливим»;
- «Те, що зараз викликає біль або сумнів»;
- «Те, що я несу далі».

Потрібно вписати у кожне коло власні події чи переживання, а потім проаналізувати, що їх поєднує. Який смисл повторюється? Яку «нитку» можна провести крізь ці події?

### 2. Вправа «Лист із майбутнього» (письмова, індивідуальна)

Мета: сформувати образ майбутнього та усвідомити можливість розвитку після травматичного досвіду.

Хід роботи:

Учаснику пропонується написати листа від себе майбутнього — через десять років.

Початок листа може бути таким:

«Привіт, це ти з 2034 року. Я знаю, через що ти проходиш зараз. Але хочу сказати тобі, що...»

Ця вправа допомагає розвивати уяву, бачити себе не лише в контексті минулих подій, а як особистість, здатну жити, діяти й розвиватися.

### 3. Вправа «Три двері» (групова або індивідуальна)

Мета: осмислити власні джерела смислу у трьох вимірах — дії, любові та стражданні.

Хід роботи:

Терапевт пропонує учасникам три символічні «двері»:

1. Що я можу зробити для інших (дія).
2. Хто важливий у моєму житті (любов).
3. Що я можу прийняти і витримати гідно (страждання).

Учасники обговорюють, що стоїть для них за кожними дверима, після чого відбувається коротка письмова або усна рефлексія.

### 4. Вправа «Цитата Франкла» (групова)

Мета: знайти власний смисл через відгук на слова мислителя.

Хід роботи:

Терапевт читає кілька цитат Віктора Франкла, наприклад:

«У людини можна відібрати все, крім одного — свободи обрати власне ставлення до обставин».

Кожен учасник обирає вислів, який найбільше відгукується, і пояснює, чому саме. Цей обмін думками створює атмосферу довіри та відкриває простір для глибинного діалогу.

#### 5. Вправа «Кому я ще потрібен?» (індивідуальна, глибинна)

Мета: актуалізувати відчуття власної значущості навіть у період втрати смислу.

Хід роботи:

Психолог ставить учаснику запитання:

«Кому ви ще можете бути потрібні?»

Відповіді можуть бути різними: дитина, побратим, рідна людина чи навіть власне майбутнє «я». Далі відбувається обговорення: яку потребу відображає ця відповідь і як її можна реалізувати в реальному житті.

#### Підсумковий коментар

Застосування подібних вправ у межах логотерапевтичного підходу активізує внутрішні ресурси ветеранів, допомагає їм віднайти смисл у власному досвіді та сформувати нове бачення майбутнього. Такі методи сприяють не лише зниженню рівня тривожності чи відчуття безсенсовності, а й відкривають простір для самоприйняття, розвитку і духовного зростання.

## ДОДАТОК Б

Стоїчні практики для зміцнення внутрішньої стійкості ветеранів

Стоїчна філософія — це не просто стародавні роздуми про терпіння. Для сучасної людини, а особливо для ветерана, це спосіб відновити рівновагу,

коли довкола змінюється все. Стоїчні вправи допомагають не тікати від болю, а прийняти його, знайти власний центр і не дозволяти зовнішнім обставинам керувати собою.

## 1. Вправа «Що у моїх руках?»

Мета. Навчитися бачити межу між тим, що піддається контролю, і тим, що виходить за його межі.

Як проводиться.

На аркуші креслять дві колонки. В одну записують те, що не можна змінити: минулі події, рішення інших, випадкові обставини, погоду, війну загалом. У другу — усе, що залежить від самої людини: її дії, слова, ставлення, вибір, щоденні кроки.

Після заповнення важливо поміркувати, куди йде найбільше енергії — у спроби вплинути на некероване, чи у те, що справді в межах власних можливостей.

Сенс.

Стоїки вчили: ми не можемо обирати події, але можемо обрати, ким будемо всередині цих подій. Коли людина переносить фокус на те, що під її владою, тривога зменшується, а відчуття сили повертається.

## 2. Вправа «Моя внутрішня фортеця»

Мета. Допомогти віднайти внутрішню опору, яка не залежить від зовнішніх обставин.

Як проводиться.

Учаснику пропонують уявити, що всередині нього є фортеця. Вона не з каменю — її стіни складаються з власних рис, цінностей, переконань і досвіду. Потрібно описати, що саме її укріплює (підтримка побратимів,

віра, пам'ять про тих, кого немає поруч), а що може послаблювати. Потім — подумати, як щодня підсилювати цю «фортецю».

Сенс.

Стоїки казали: “Людина має в собі частину, яку ніщо не може зламати”. Ця вправа допомагає ветеранові знову відчувати ту частину себе — справжню, сильну, стійку, здатну витримати будь-які бурі.

### 3. Вправа «Як би вчинив стоїк?»

Мета. Навчитися реагувати не з емоцій, а з позиції гідності та розуму.

Як проводиться.

Береться реальна ситуація, що викликає напругу (наприклад, конфлікт, образливе слово, несправедливість). Спочатку учасники розповідають, як зазвичай реагують — імпульсивно, емоційно. Потім разом шукають, як міг би вчинити стоїк: зробити паузу, зберегти спокій, обрати дії, що відповідають цінностям.

Сенс.

Багато ветеранів звикли діяти миттєво — так навчило поле бою. Але в мирному житті часто потрібна не швидкість, а зваженість. Ця вправа допомагає зупинитися на мить і дати місце розуму.

### 4. Вправа «День із Марком Аврелієм»

Мета. Розвинути уважність і спроможність бачити філософію в повсякденному житті.

Як проводиться.

Учасник отримує коротку цитату Марка Аврелія, наприклад: «Перешкода дії просуває дію» або «Не біль робить людину нещасною, а її судження про біль». Упродовж дня спостерігає, у яких ситуаціях ця думка “оживає” — у

розмовах, у спокійних чи складних моментах. Увечері записує висновок: що змінилося у його сприйнятті світу.

Сенс.

Такі вправи дозволяють не просто читати стоїків, а проживати їх. Філософія перестає бути книжковою — вона стає особистим досвідом.

### 5. Вправа «Стоїчний щоденник»

Мета. Навчитися спостерігати за собою й поступово вибудовувати внутрішню рівновагу.

Як проводиться.

Кожного дня робиться короткий запис за чотирма пунктами:

1. Що сьогодні сталося?
2. Як я зреагував?
3. Як міг би зреагувати стоїк?
4. Що беру з цього на завтра?

Сенс.

Коли людина регулярно спостерігає за своїми реакціями, вона поступово вчиться розпізнавати моменти, де емоції беруть гору, і повертати контроль. Такий щоденник стає тихим внутрішнім тренером, що зміцнює самоконтроль і допомагає не тонути у хвилях щоденних викликів.

Підсумок

Стоїчна практика — це про зрілість і спокій, а не про байдужість. Вона навчає витримувати біль без самознищення, залишатися людиною тоді, коли життя випробовує. Для ветеранів ці прості вправи стають інструментами відновлення: вони повертають гідність, ясність і віру, що навіть після втрат життя може мати глибокий сенс.

## **ДОДАТОК В**

Анкета для дослідження смисложиттєвих орієнтацій, логотерапевтичної установки

та метакогнітивного моніторингу серед ветеранів бойових дій

Це анонімне дослідження проводиться в межах кваліфікаційної роботи.

Опитування спрямоване на вивчення відчуття сенсу життя, схильності до логотерапевтичного світогляду, рівня метакогнітивного моніторингу, а також соціального контексту функціонування ветеранів.

Відповіді є конфіденційними та будуть використані виключно з науковою метою.

Анкета для дослідження: “Опитування про сенс життя, внутрішню силу та досвід після війни”

### **Блок 1. Соціальні характеристики**

Це анонімне опитування створене, щоб краще зрозуміти ваші переживання, життєві орієнтири та внутрішні ресурси після досвіду війни.

У ньому немає правильних чи неправильних відповідей — важливо лише те, як ви самі це відчуваєте.

Ваші відповіді допоможуть у дослідженні, яке має на меті розробити кращі способи психологічної підтримки ветеранів.

Щиро дякую вам за час і відкритість. Це важливо. І дуже цінно.

Ваш вік: \_\_\_\_\_

Ваша стать: \_\_\_\_\_

Чи брали Ви участь у бойових діях?

☐ Так

☐ Ні

Ви зараз:

☐ Ветеран / ветеранка

☐ Діючий військовий / військова

☐ Інше

Чи відчуваєте Ви потребу в психологічній допомозі?

☐ Так

☐ Частково

☐ Ні

Чи отримували Ви будь-яку психологічну або психосоціальну допомогу?

☐ Так, від держави

☐ Так, від волонтерських / громадських організацій

☐ Так, по власній ініціативі

☐ Ні, не потребую

☐ Планую отримати

Наскільки Ви довіряєте фахівцям-психологам?

(0 – зовсім не довіряю, 10 – повністю довіряю)

Оцініть за шкалою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якщо звертались по допомогу — чи отримали результат?

☐ Так, результат є

☐ Частково

☐ Ні, результату немає

☐ Не звертався(лась)

## Блок 2. Позитивний минулий досвід

Інструкція до блоку.

У наступних питаннях прошу вас відповідати, думаючи насамперед про свій досвід, пов'язаний із війною (служба, перебування в зоні бойових дій чи пов'язані обставини).

Якщо ви ще перебуваєте у війську — орієнтуйтеся на свій нинішній досвід.

Якщо якесь питання викликає сильні емоції — ви можете його пропустити.

Оцінювання за шкалою:

1 – Зовсім ні

2 – Скоріше ні

3 – Важко сказати

4 – Скоріше так

5 – Повністю так

1. У моєму військовому досвіді були події, про які я згадую з теплом.

2. Спогади про побратимів / посестер часто приносять мені радість.

3. Я ціную позитивні уроки, які отримав / отримую під час служби.

4. Багато моментів мого перебування на війні / на службі заслуговують на вдячність.

5. Минуле під час війни іноді дає мені сили й підтримку.
6. Я люблю пригадувати хороші моменти з того часу.
7. Я відчуваю гордість за те, що зробив / зробила під час війни.
8. Деякі події війни дали мені відчуття справжнього братерства / сестринства.
9. Попри труднощі, я бачу у своєму військовому досвіді важливий сенс.

### Блок 3. Негативний минулий досвід

У наступних твердженнях йдеться про спогади, пов'язані з війною.

Прошу відповідати так, як ви відчуваєте зараз. Якщо деякі запитання здаються вам занадто особистими або викликають надмірні емоції — ви можете пропустити їх.

Оцінювання за шкалою:

- 1 – Зовсім ні
- 2 – Скоріше ні
- 3 – Важко сказати
- 4 – Скоріше так
- 5 – Повністю так

1. Деякі події служби або перебування на фронті іноді викликають у мене напружені емоції.  
(Наприклад, ситуації, що викликають сум, тривогу або дискомфорт.)
2. Іноді я шкодую про рішення чи дії, які робив / робила під час служби.

(Наприклад, ви можете обдумувати ситуації, в яких хотілося б вчинити інакше або уникнути наслідків.)

3. Звуки, запахи чи інші нагадування можуть повернути мене до важких моментів війни.
4. Спогади про людей, з якими я служив / служила, іноді викликають у мене важкі емоції (сум, тривогу або інші сильні відчуття).
5. Коли я думаю про війну, іноді з'являється відчуття безсилля.
6. Є ситуації з мого військового досвіду, які я уникаю згадувати або обговорювати (через емоційний дискомфорт).
7. Іноді минулі події війни заважають мені зосередитися на теперішньому (думки про минулі ситуації можуть відволікати або ускладнювати виконання щоденних справ, військових або цивільних).
8. Деякі спогади про війну впливають на мої стосунки з іншими людьми (наприклад, важкі спогади можуть змінювати поведінку, спілкування чи емоційний контакт із рідними або колегами).
9. Минуле, пов'язане з війною, іноді заважає мені відчувати спокій, який я б міг / могла відчувати зараз.

#### Блок 4. Погляд у майбутнє

У цьому блоці йдеться про ваші плани, прагнення та погляд на майбутнє. Відповідайте, думаючи про своє життя зараз та після служби /

перебування в зоні бойових дій.

Якщо ви ще на фронті — думайте про реальні плани та очікування на найближче майбутнє.

Якщо ви вже ветеран — орієнтуйтеся на своє життя після повернення.

Якщо якесь питання викликає дискомфорт, ви можете пропустити його.

Оцінювання за шкалою:

1 – Зовсім ні

2 – Скоріше ні

3 – Важко сказати

4 – Скоріше так

5 – Повністю так

1. Я намагаюся дивитися у майбутнє з оптимізмом.
2. Я маю конкретні плани на своє життя після служби або повернення з фронту.
3. Мені важливо розвиватися та досягати нових цілей.
4. Я вірю, що у майбутньому мене чекають хороші події.
5. У мене є мрії, які я хочу реалізувати.
6. Я готовий / готова поступово будувати нове життя у громаді.
7. Я відчуваю, що маю сили та ресурси для реалізації своїх планів.
8. Майбутнє для мене зараз є важливішим, ніж минуле.

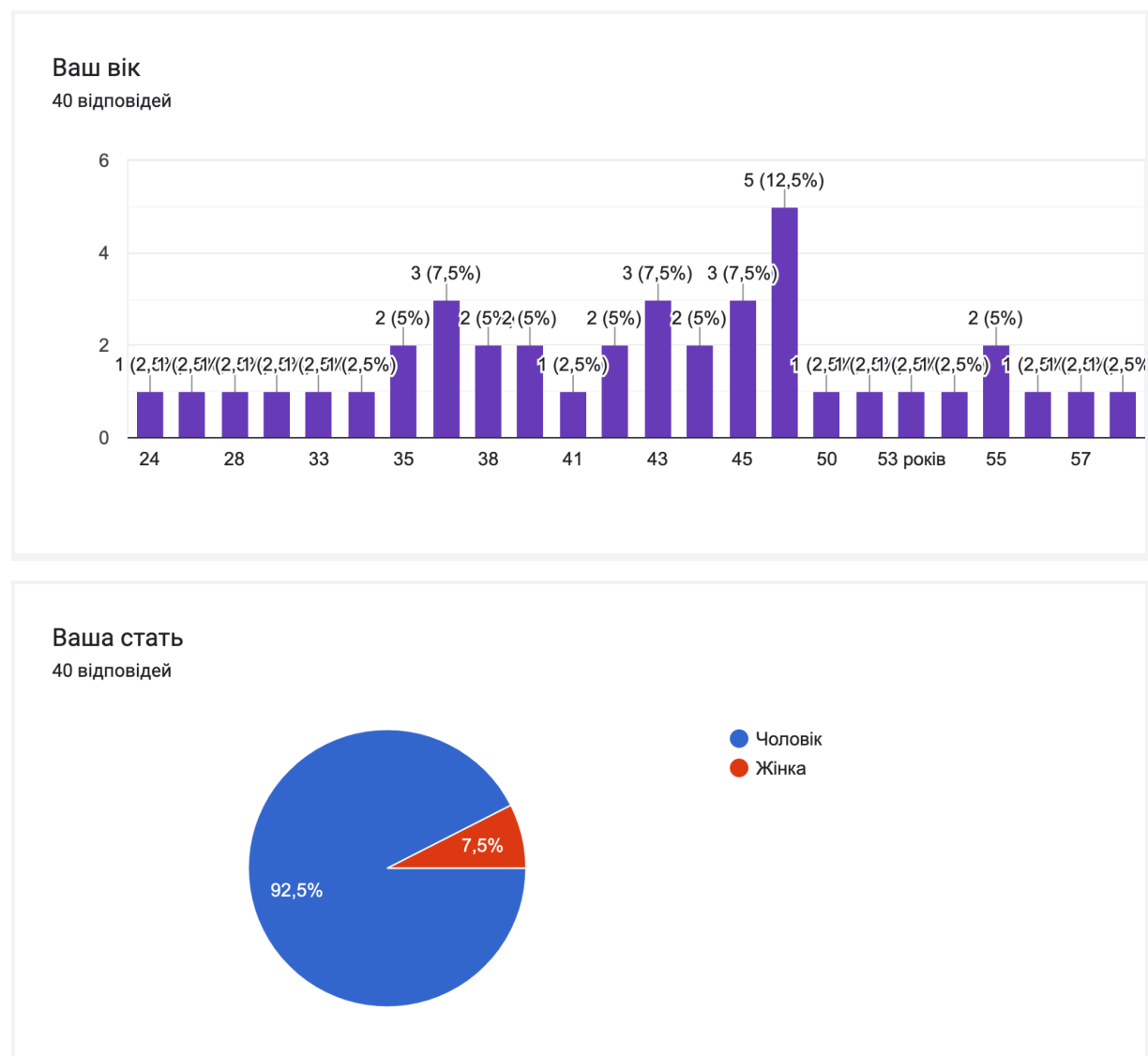
Примітка.

Результати цього опитування використовуються виключно з дослідницькою метою для вивчення психологічних умов формування життєвої перспективи ветеранів війни. Посилання на анкету:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSepyJVuONlm3fQk5vha6Wamrt9DVextqct-W0Fx1FFmPv6PkA/viewform?usp=header>

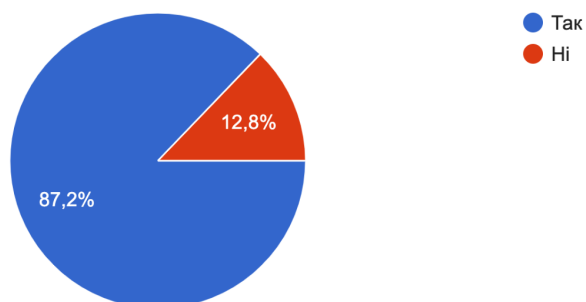
## ДОДАТОК Г

Результати опитування про сенс життя, внутрішню силу та досвід після війни



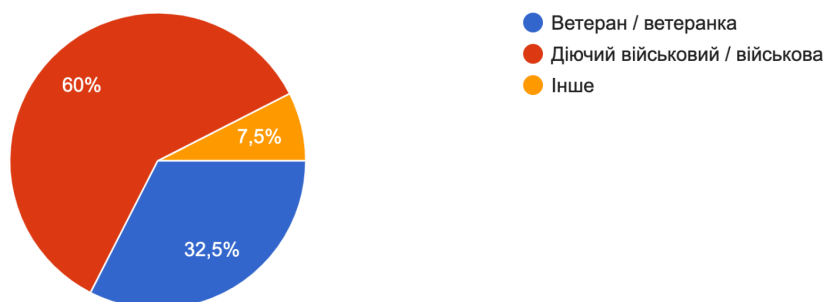
Чи брали Ви участь у бойових діях?

39 відповідей



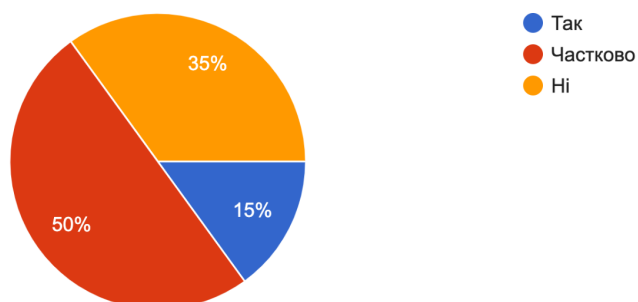
Ви зараз?

40 відповідей



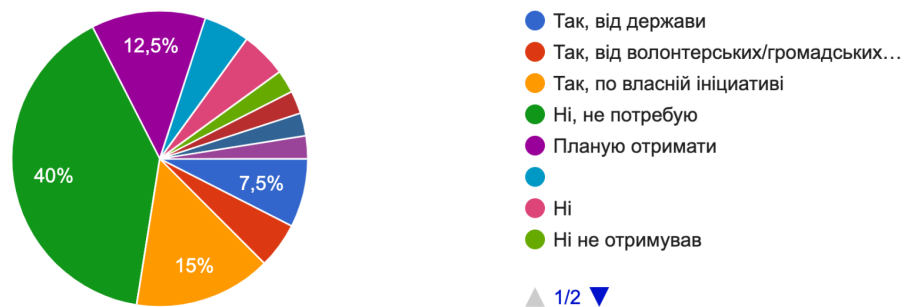
Чи відчуваєте Ви потребу в психологічній допомозі?

40 відповідей



Чи отримували Ви будь-яку психологічну або психосоціальну допомогу?

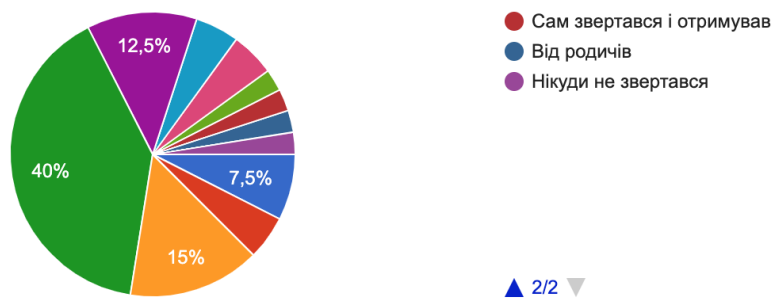
40 відповідей



Чи отримували Ви будь-яку психологічну або психосоціальну допомогу?

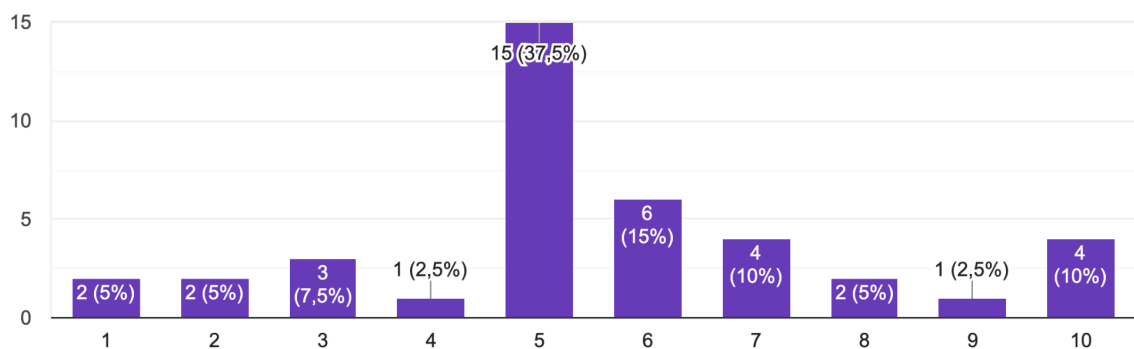
40 відповідей

[Копіювати діаграму](#)



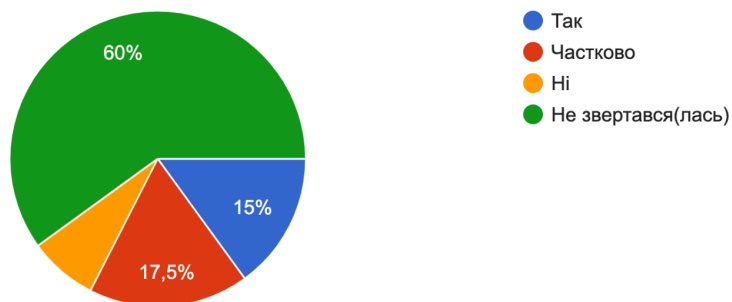
Наскільки Ви довіряєте фахівцям-психологам? (0– зовсім не довіряю, 10- повністю довіряю)

40 відповідей



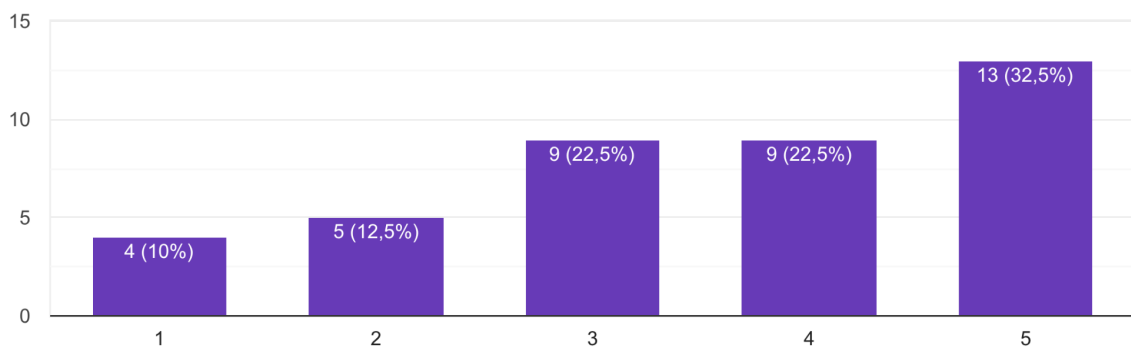
Якщо звертались по допомогу — чи отримали результат?

40 відповідей



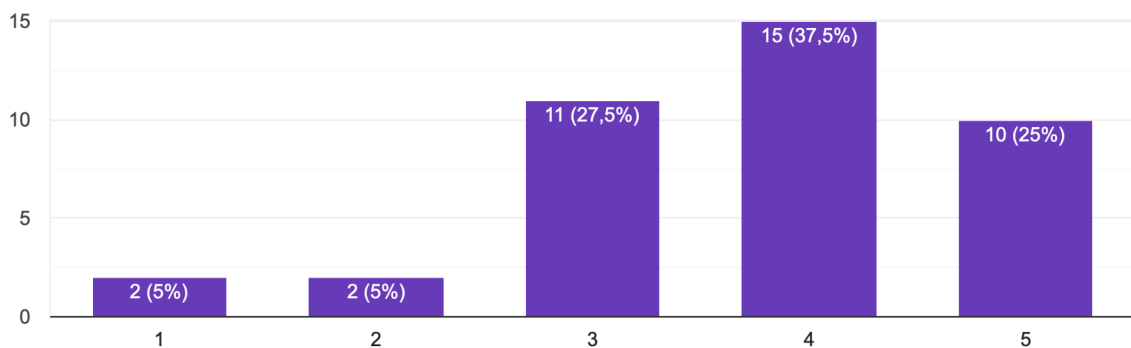
У моєму військовому досвіді були події, про які я згадую з теплом. 1 – Зовсім ні 2 – Скоріше ні 3 – Важко сказати 4 – Скоріше так 5 – Повністю так

40 відповідей



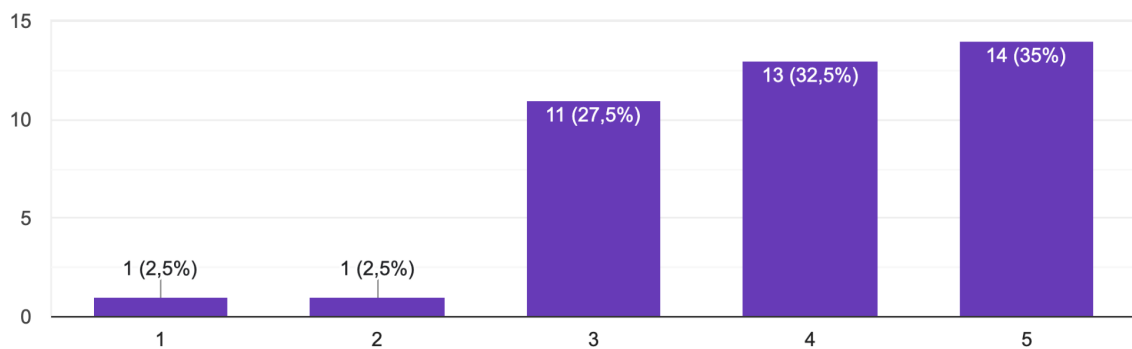
Спогади про побратимів/посестер часто приносять мені радість.

40 відповідей



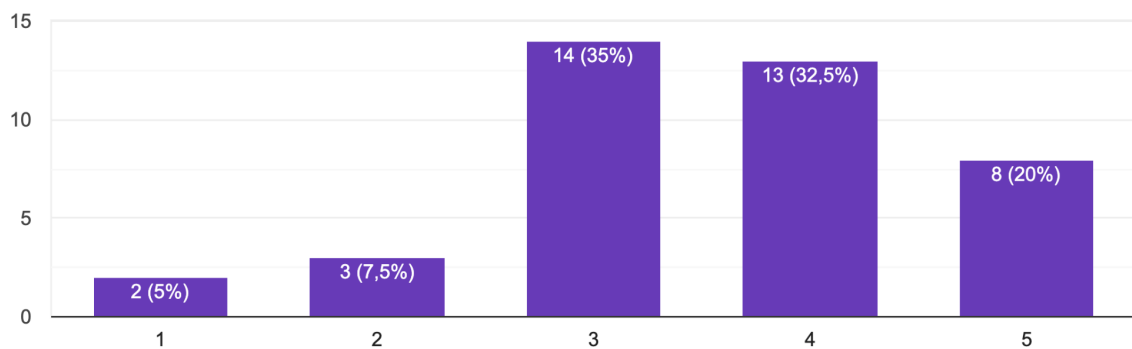
Я ціную позитивні уроки, які отримав/отримую під час служби.

40 відповідей



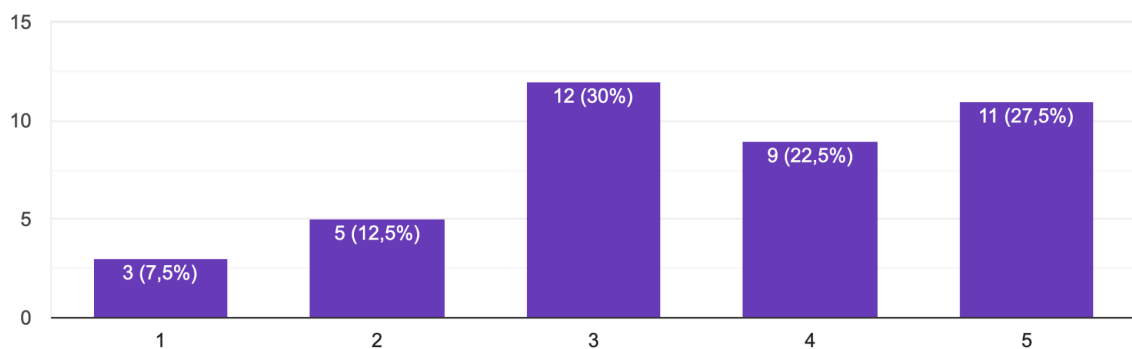
Багато моментів мого перебування на війні/на службі заслуговують на вдячність.

40 відповідей



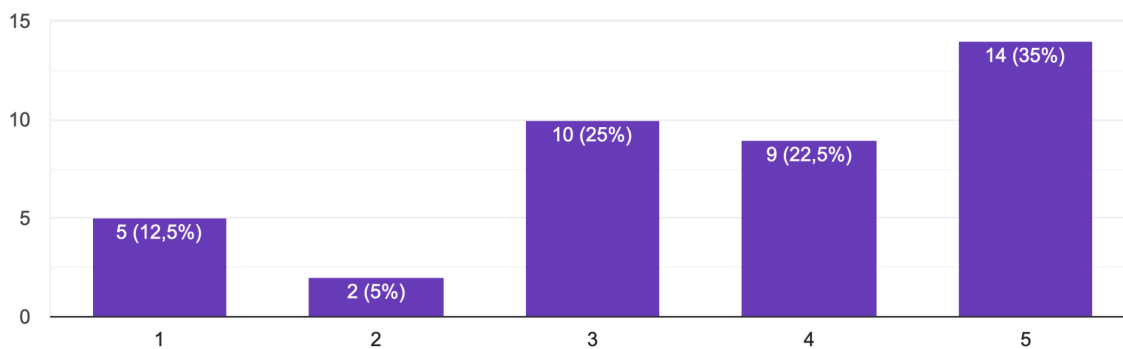
Минуле під час війни іноді дає мені сили й підтримку.

40 відповідей



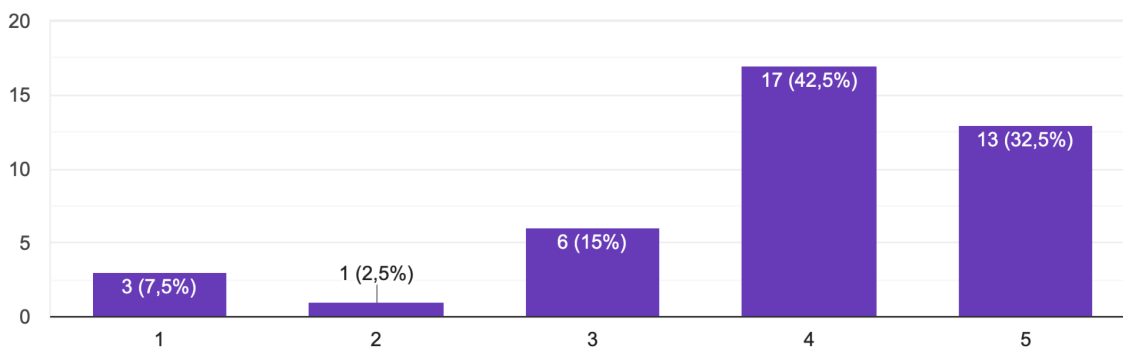
Я люблю пригадувати хороші моменти з того часу.

40 відповідей



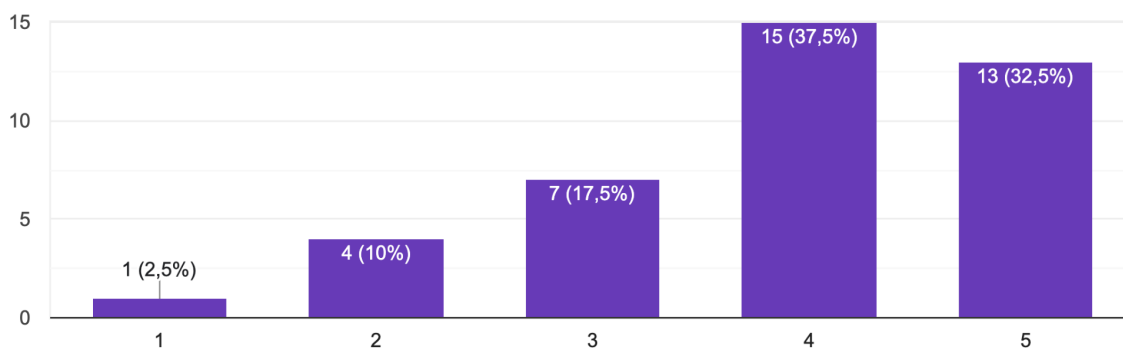
Я відчуваю гордість за те, що зробив/зробила під час війни.

40 відповідей



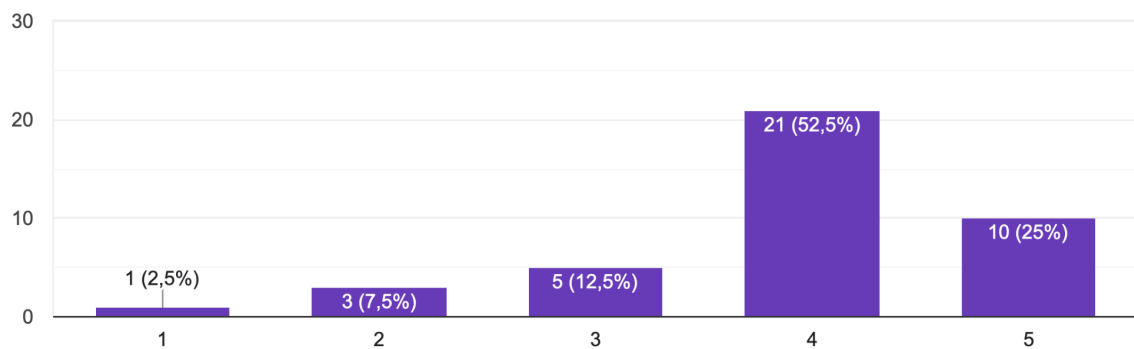
Деякі події війни дали мені відчуття справжнього братерства/сестринства.

40 відповідей



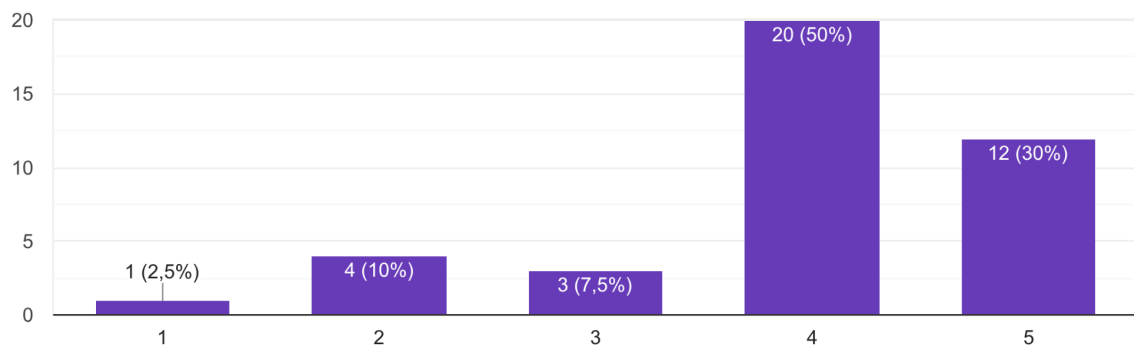
Попри труднощі, я бачу у своєму військовому досвіді важливий сенс.

40 відповідей



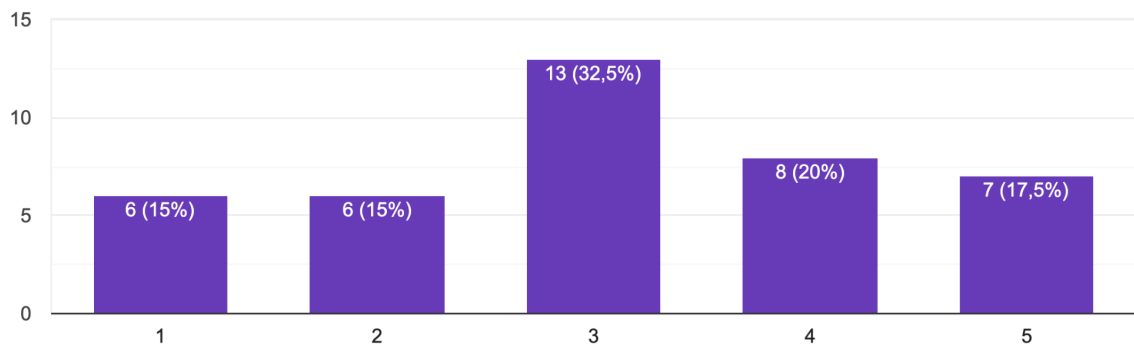
Деякі події служби або перебування на фронті іноді викликають у мене напружені емоції. (Наприклад, ситуації, що викликають сум,... Важко сказати 4 – Скоріше так 5 – Повністю так

40 відповідей



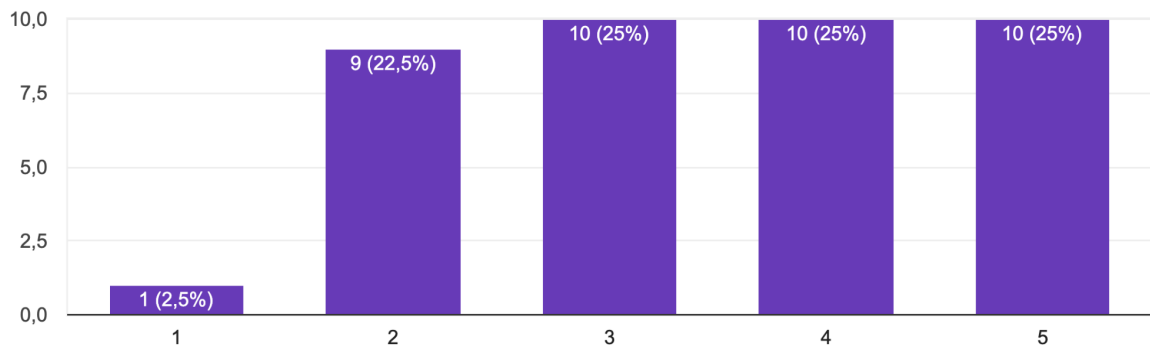
Іноді я шкодую про рішення чи дії, які робив/робила під час служби. (Наприклад, ви можете обдумувати ситуації, в яких хотілося б вчинити інакше або уникнути наслідків.)

40 відповідей



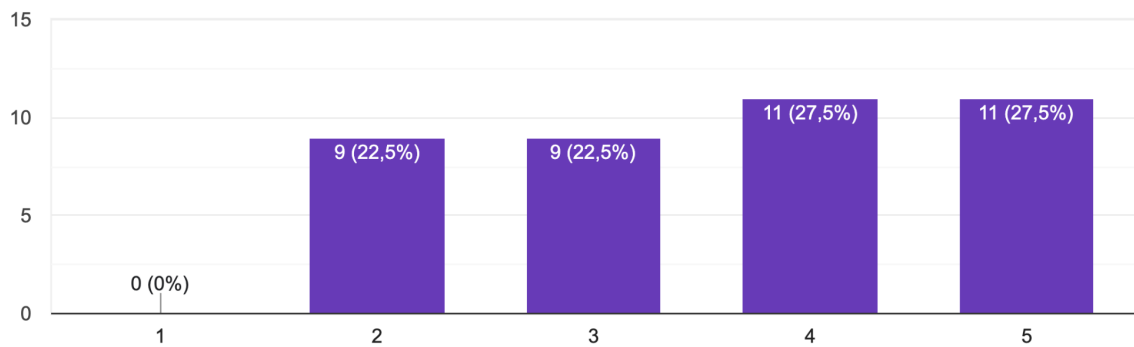
Звуки, запахи чи інші нагадування можуть повернути мене до важких моментів війни.

40 відповідей



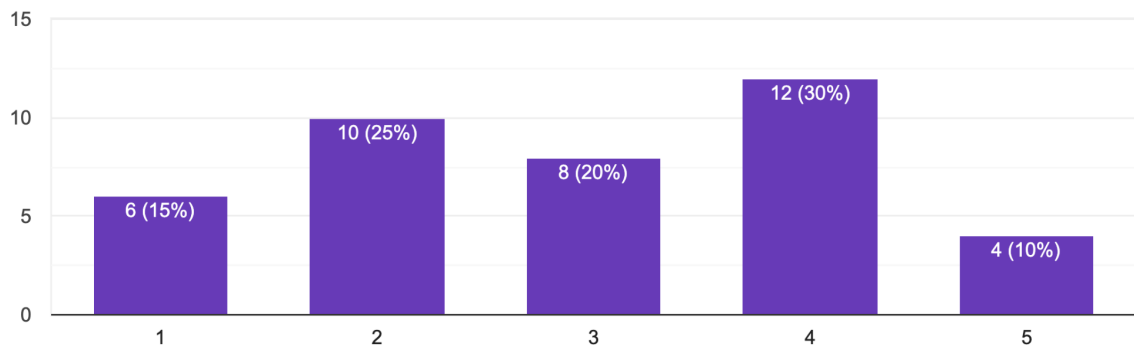
Спогади про людей, з якими я служив/служила, іноді викликають у мене важкі емоції (сум, тривогу або інші сильні відчуття).

40 відповідей



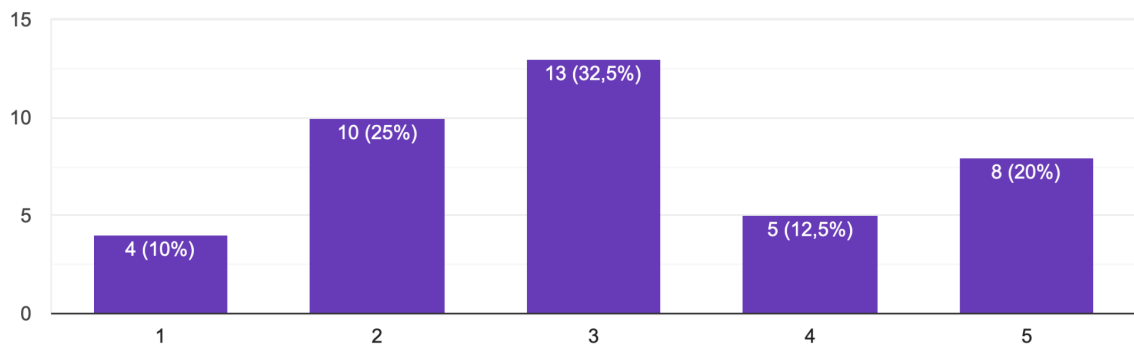
Коли я думаю про війну, іноді з'являється відчуття безсилля.

40 відповідей



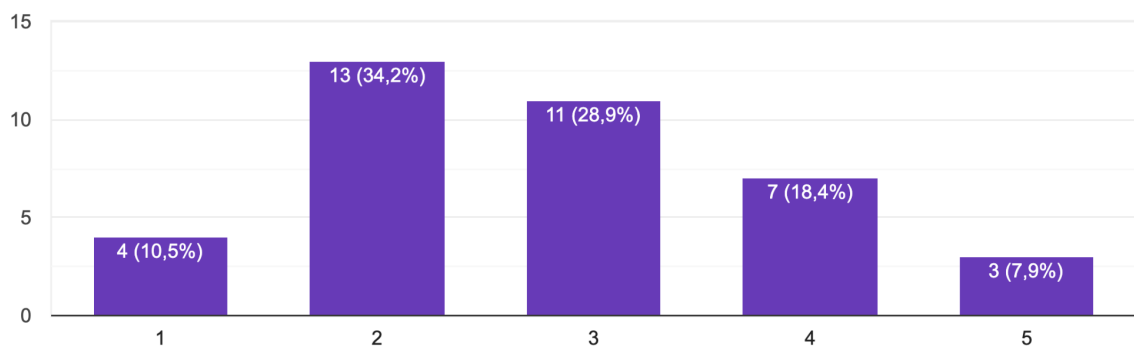
Є ситуації з мого військового досвіду, які я уникаю згадувати або обговорювати (через емоційний дискомфорт).

40 відповідей



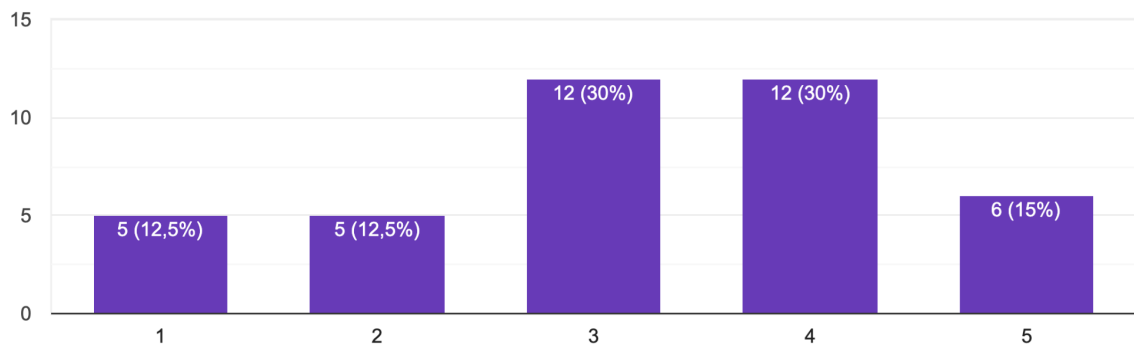
Іноді минулі події війни заважають мені зосередитися на теперішньому (думки про минулі ситуації можуть відволікати або ускладнювати ...ня щоденних справ, військових або цивільних).

38 відповідей



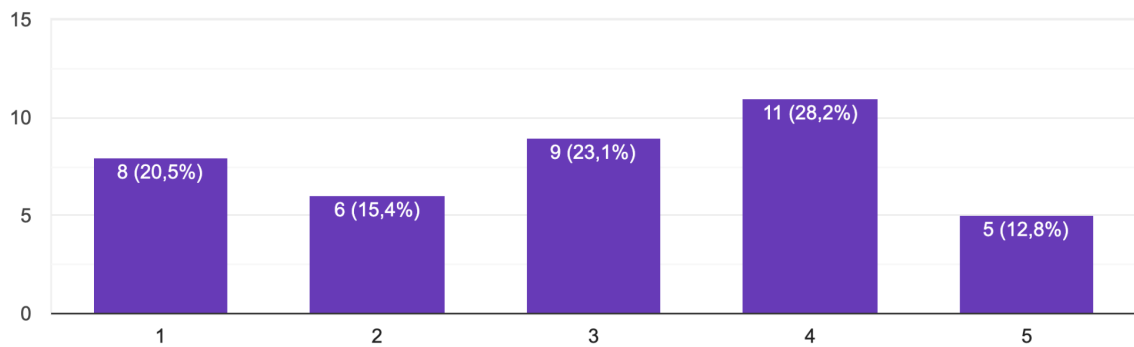
Деякі спогади про війну впливають на мої стосунки з іншими людьми (наприклад, важкі спогади можуть змінювати поведінку, спілкуван... емоційний контакт із рідними або колегами).

40 відповідей

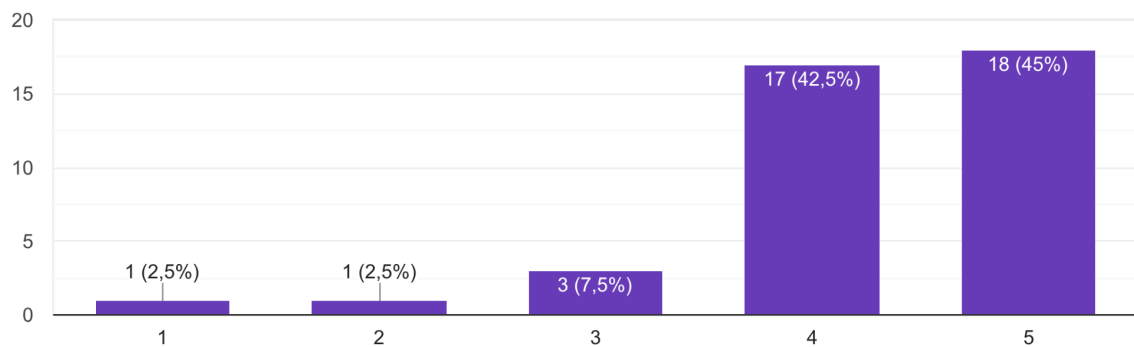


Минуле, пов'язане з війною, іноді заважає мені відчувати спокій, якій я б міг/могла відчувати зараз.

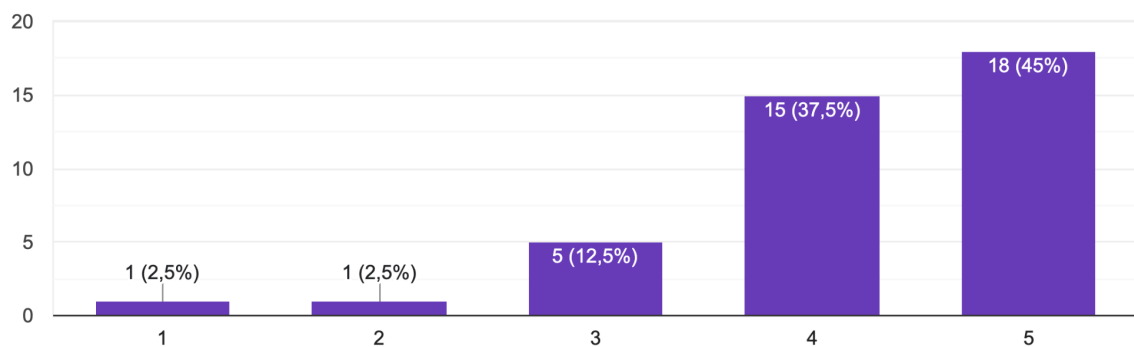
39 відповідей



Я намагаюся дивитися у майбутнє з оптимізмом. (Пояснення: намагаюся шукати позитивні сторони у своєму житті та планах.) 1 – Зовсім ні... Важко сказати 4 – Скоріше так 5 – Повністю так  
40 відповідей

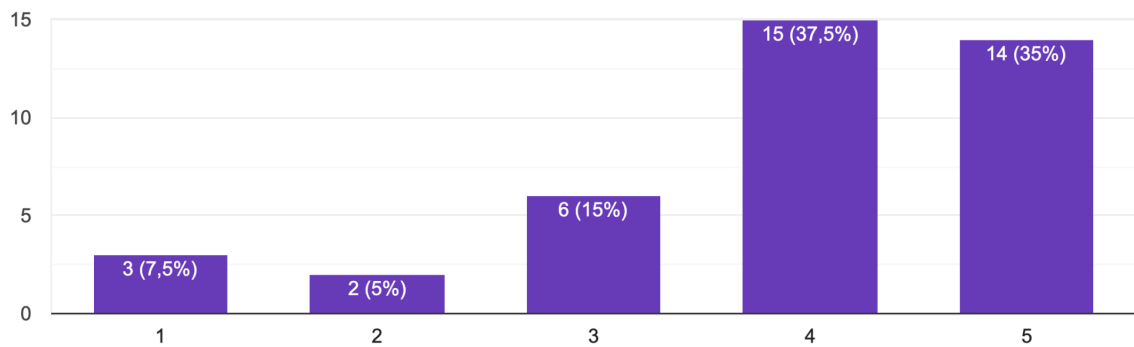


Я маю конкретні плани на своє життя після служби або повернення з фронту. (Пояснення: плани можуть стосуватися роботи, навчання, родини чи особистого розвитку.)  
40 відповідей



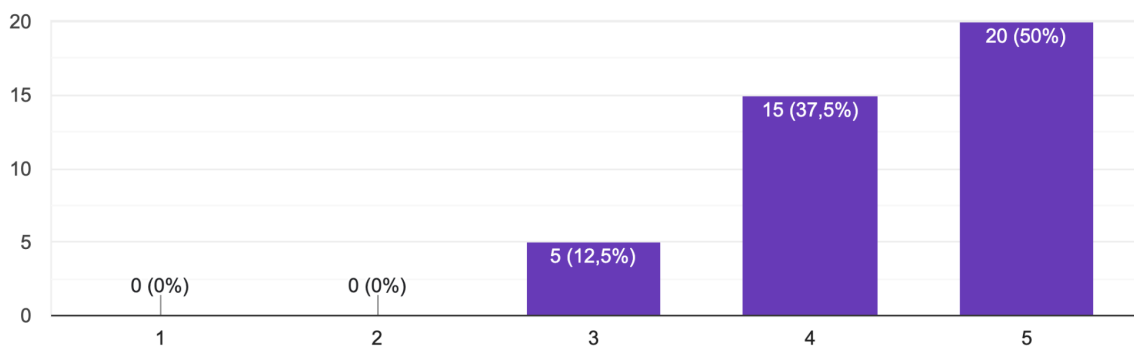
Мені важливо розвиватися та досягати нових цілей. (Пояснення: прагнення вдосконалювати себе, навчатися чи досягати особистих успіхів.)

40 відповідей



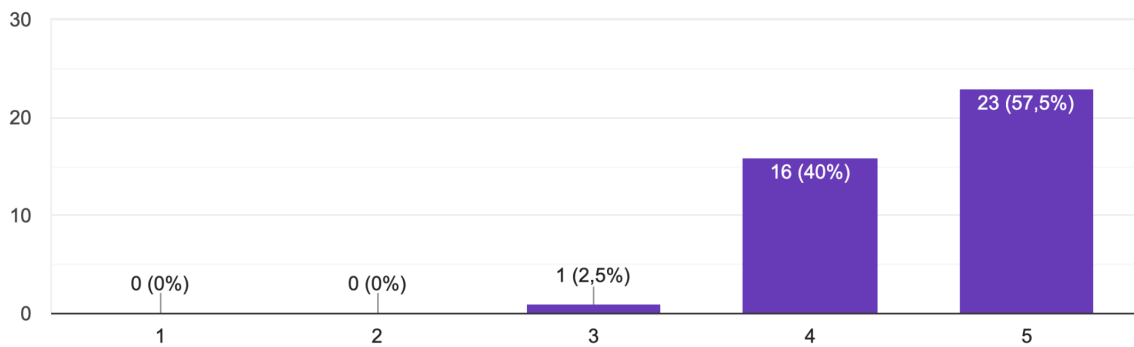
Я вірю, що у майбутньому мене чекають хороші події. (Пояснення: очікування позитивних змін у житті після війни або служби.)

40 відповідей



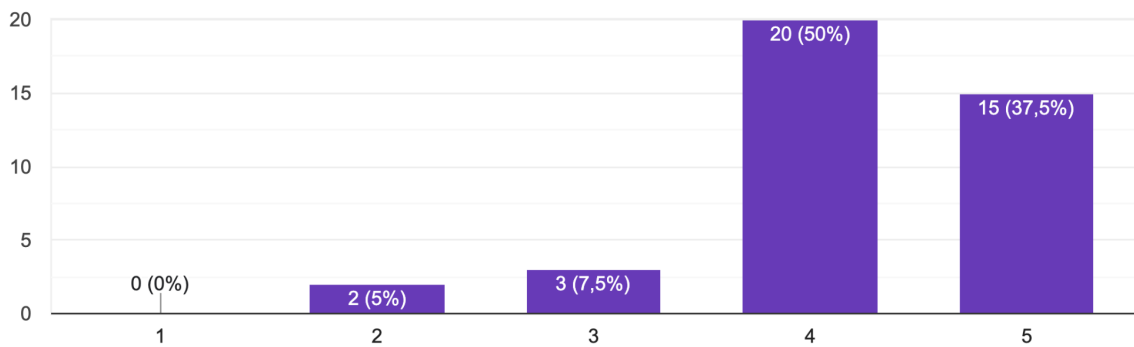
У мене є мрії, які я хочу реалізувати. (Пояснення: конкретні бажання або цілі, які планую досягти.)

40 відповідей



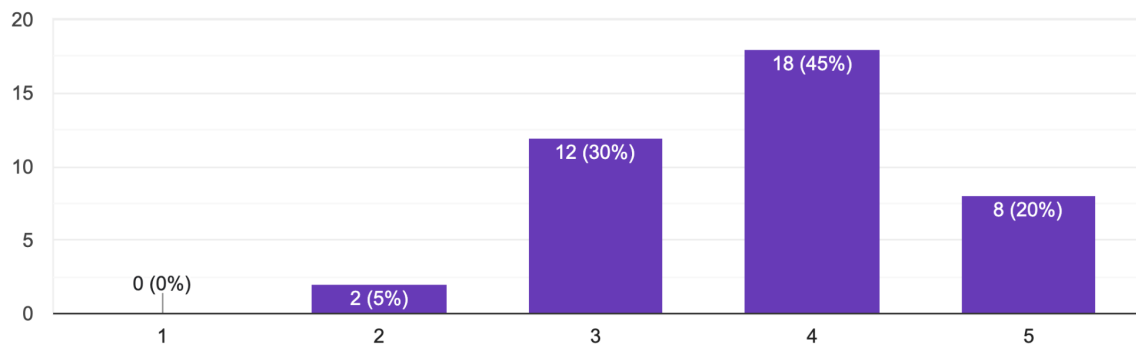
Я готовий/готова поступово будувати нове життя у громаді. (Пояснення: адаптація до цивільного життя, участь у соціальному або сімейному середовищі.)

40 відповідей



Я відчуваю, що маю сили та ресурси для реалізації своїх планів. (Пояснення: внутрішні можливості та впевненість у власних діях.)

40 відповідей



Майбутнє для мене зараз є важливішим, ніж минуле. (Пояснення: намагаюся більше думати про те, що можу зробити та досягти, ніж про минулі події.)

40 відповідей

