

**VETERAN
HUB**



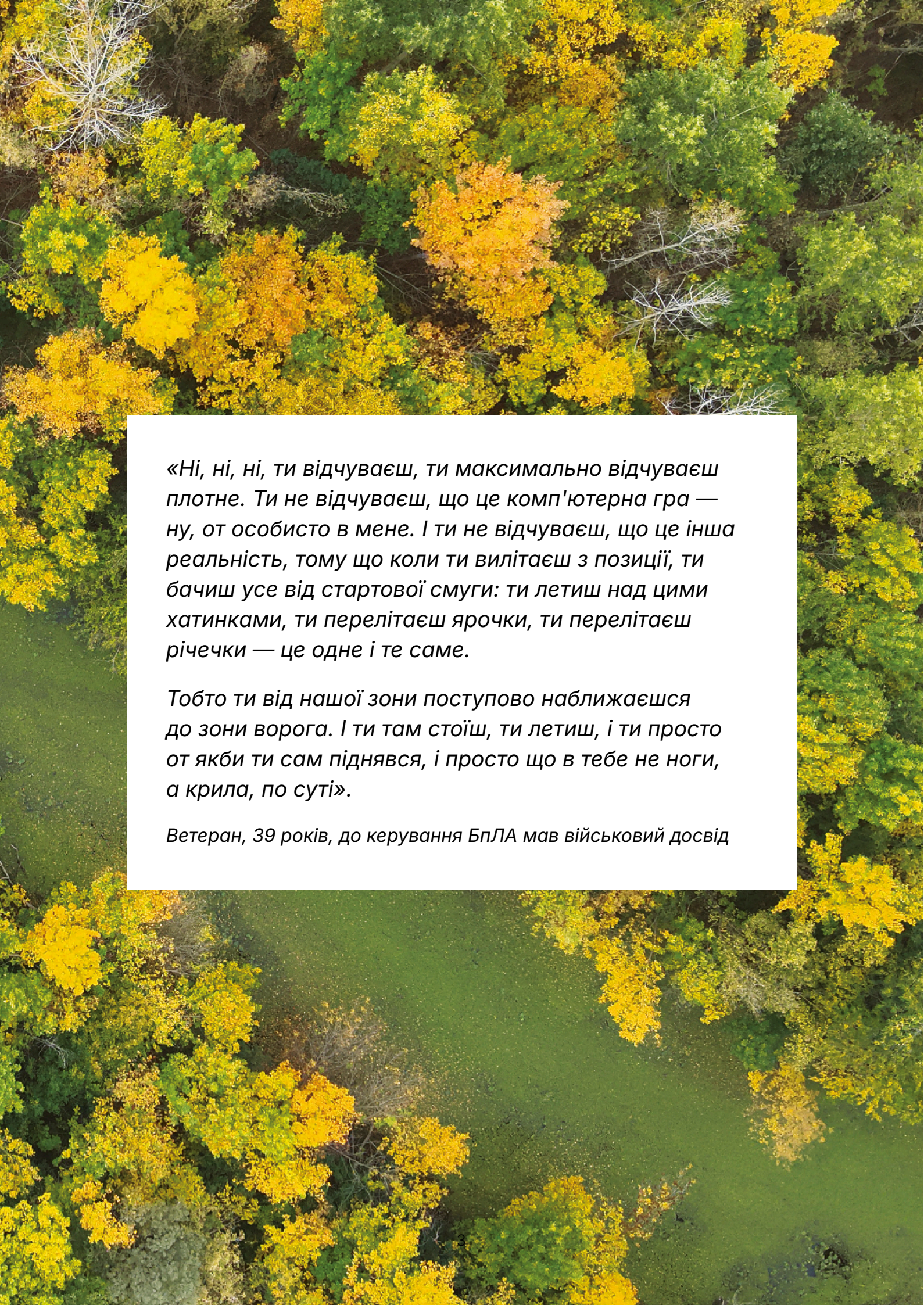
Цей проєкт реалізує Veteran Hub
за підтримки Mercy Corps

Повернення операторів і операторок БпЛА до цивільного життя

Дослідження

2026





*«Ні, ні, ні, ти відчуваєш, ти максимально відчуваєш
плотне. Ти не відчуваєш, що це комп'ютерна гра —
ну, от особисто в мене. І ти не відчуваєш, що це інша
реальність, тому що коли ти вилітаєш з позиції, ти
бачиш усе від стартової смуги: ти летиш над цими
хатинками, ти перелітаєш ярочки, ти перелітаєш
річечки — це одне і те саме.*

*Тобто ти від нашої зони поступово наближаєшся
до зони ворога. І ти там стоїш, ти летиш, і ти просто
от якби ти сам піднявся, і просто що в тебе не ноги,
а крила, по суті».*

Ветеран, 39 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

АНОТАЦІЯ

Ми, команда Аналітичного центру Ветеран Хабу, продовжуємо досліджувати різний досвід повернення ветеранів і ветеранок зі служби та вплив участі в бойових діях на різні сфери їхнього добробуту.

Робота з безпілотними системами стала однією з особливостей сучасної російсько-української війни. Водночас досвід операторів та операторок БПЛА поки є малодослідженим, особливо в контексті повернення до цивільного життя після завершення служби. Цей аналітичний звіт фокусується на тому, як досвід роботи з дронами впливає на здоров'я, стосунки, ідентичність та різні аспекти добробуту ветеранів і ветеранок.

Результати дослідження допомагають краще зрозуміти особливості такої служби та потенційний вплив на повернення до цивільного життя, а отримані висновки можуть стати основою для подальших досліджень та бути корисними для фахівців і фахівчинь, надавачів послуг, роботодавців, державних інституцій та організацій, які працюють із ветеранами та ветеранками.

Це дослідження реалізує Veteran Hub за підтримки Mercy Corps. Документ є виключною відповідальністю авторів/ок та може не відображати думку та позицію донорів і партнерів. За всі можливі помилки та неточності у фінальній версії несуть відповідальність лише автори/ки.

Текст дослідження або будь-яка окрема його частина є твором і охороняється відповідно до чинного законодавства України. Усі майнові права належать Veteran Hub (БО «Благодійний Фонд "Ветеран Хаб++"»). Будь-яке використання матеріалів дослідження можливе за умови посилання на першоджерело.

Коректна згадка першоджерела: Скороход, К., Злобіна, О., & Куделя, М. (2026). *Повернення операторів/ок БПЛА до цивільного життя: Дослідницький звіт*. Ветеран Хаб.

Команда провела дослідження у березні–червні 2026 року. Основний текст звіту викладений шрифтом Inter 14 розміру, щоби зробити прочитання доступнішим для людей з різним рівнем функціональності зору.

АВТОРСЬКА КОМАНДА

Аналітика

Катерина Скороход, PhD —
головна дослідниця, директорка
Аналітичного центру

Олена Злобіна, PhD — старша
дослідниця, завідувачка відділу
соціальної психології Інституту
соціології НАН України

Марія Куделя —
старша дослідниця

Менеджмент

Тетяна Жовтуха, Ірина Нетребко
— менеджерки дослідження

Редакція

Елеонора Чорноморченко —
головна редакторка

Дарина Чупат — редакторка

Дар'я Блєднова — коректорка

Дизайн

Вікторія Денисова —
артдиректорка

Анастасія Скокова —
дизайнерка і верстальниця

Ілля Червоняций —
фото на обкладинці

Юрій Горський —
фото на розворотах

Інтерв'ювання

Богдана Корогод, Олена Жилун,
Любомир Дмитришин, Олександра
Сахарук, Дар'я Бєвзюк

Транскрибування інтерв'ю

Марина Медведенко, Олена Вінсент,
Олександр Смірнов, Єлизавета
Дмитришин

Рецензування

Олександр Аврамчук — завідувач
кафедри клінічної психології ФНЗ
УКУ, доктор психологічних наук,
лікар-психолог

Тимур Абдулін — ветеран,
проектний менеджер в сфері
MilTech, член Консультаційної ради
Аналітичного центру Ветеран Хабу

Консультування

Тимур Абдулін — ветеран,
проектний менеджер в сфері
MilTech, член Консультаційної ради
Аналітичного центру Ветеран Хабу

Тетяна Медведенко — ветеранка,
членкиня Консультаційної ради
Аналітичного центру Ветеран Хабу

ДОВІДКА ПРО ОРГАНІЗАЦІЮ

Ветеран Хаб — мережа сталої підтримки ветеранів, ветеранок і близьких воїнів та воїнок. Організація працює з 2018 року та надає юридичні та кар'єрні консультації, психологічну підтримку та персональний супровід. Мережа об'єднує простори в Києві та Вінниці, Мобільні офіси для доставлення послуг додому у Київській і Вінницькій областях, та національну Лінію підтримки, що працює телефоном 067 348 28 68.

На основі щоденного досвіду взаємодії з ветеранами, ветеранками та їхніми сім'ями організація проводить фахові дослідження, адвокатує покращення їхнього добробуту, розробляє інформаційні й медіапроекти та допомагає різним стейкхолдерам/кам сфери підтримувати воїнів/ок та їхніх близьких.

Сайт: veteranhub.com.ua

Facebook: fb.com/VeteranHubUa

Instagram: instagram.com/veteran_hub

ПОДЯКИ

Авторки щиро вдячні ветеранам та ветеранкам, які довірили нам історії свого шляху під час глибинних інтерв'ю. Ваша відкритість, щирість і готовність ділитися власним досвідом зробили це дослідження можливим і надали йому глибини. Маємо за честь працювати для вас.

Окрему подяку висловлюємо ветеранам/кам-учасникам/цям Консультаційної ради Аналітичного центру Ветеран Хабу, які надавали цінні консультації під час розроблення гайду та допомогли краще зрозуміти специфіку роботи з БпЛА, уточнити фокус дослідження та перевірити коректність формулювань запитань щодо людей із бойовим досвідом.

Також дякуємо всім працівникам і працівницям Ветеран Хабу, які надавали свої консультації та зворотний зв'язок команді дослідження та допомогли сформуванню методології.

Дякуємо організаціям та медійним особистостям, які поширювали інформацію про дослідження і підвищували його видимість серед потенційних респондентів і респонденток. Завдяки вашій підтримці нам вдалося залучити ширше коло учасників та учасниць, сформувати більш різноманітну вибірку й глибше дослідити цю тему.

ВСТУПНЕ СЛОВО

Шлях ветеранів і ветеранок починається з моменту приєднання до війська, адже коли людина ухвалює це рішення, то вже стає на шлях нового досвіду й змін. Саме цей досвід і стає основою для формування нової ідентичності, потреб і цінностей, а згодом — для повернення ветерана/ки до цивільного життя.

Відповідно, досвід людини у війську може бути важливим і впливовим у контексті її потреб після повернення до цивільного життя та визначати, як оточення, надавачі/ки послуг, суспільство та держава можуть підтримати її у цей період.

Досвід кожної людини у війську також може відрізнятись залежно від багатьох чинників: звання, спеціальності, структури та особливостей взаємодії у підрозділі чи бригаді, конкретних умов служби або виконання завдань. Таких чинників безліч, і для кожного воїна та кожної воїнки вони складаються в унікальний пазл.

Ми у Ветеран Хабі досліджуємо різні досвіди воїнів/ок та ветеранів/ок — як під час служби, так і після неї, щоби зрозуміти, якими вони взагалі можуть бути, у чому їхні особливості, якої підтримки можуть потребувати їхні носії, а також — щоби дати їм голос і видимість.

Спеціальність під час служби значною мірою визначає, які завдання виконує воїн/ка та в яких умовах. Відповідно, вплив військового досвіду на добробут під час служби може залежати від військово-облікової спеціальності та конкретних обов'язків людини. Тож щоб розуміти досвід повернення людини та її подальший шлях у цивільному житті, важливо також досліджувати особливості служби й специфіку конкретних видів та родів військ, спеціальностей і завдань.

Ми розпочали такі дослідження впливу спеціальності у війську на шлях і повернення з вивчення досвіду операторів і операторок БПЛА. Це пов'язано з тим, що саме цей напрям активно розвивався та набував нових значень і функцій вже під час цього етапу російсько-української війни — повномасштабного вторгнення.

Активне використання дронів і робота із безпілотними системами стали одними з особливостей цієї війни та потребують детальнішого вивчення, зокрема про те, як вони впливають на різні сфери добробуту воїнів/ок і на їхнє повернення до цивільного життя.

Водночас хочемо наголосити, що фокус цього дослідження не применшує значущості, важливості та унікальності досвіду військовослужбовців/иць інших спеціальностей.

Маємо надію, що це дослідження відкриє простір для ширшого обговорення досвіду воїнів і воїнок різних спеціальностей у війську. Адже кожен ветеран і кожна ветеранка проходить унікальний шлях, що має свої наслідки та по-різному впливає на їхній добробут після повернення зі служби.

ЗМІСТ

<i>Анотація</i>	4
<i>Авторська команда</i>	5
<i>Довідка про організацію</i>	6
<i>Подяки</i>	7
<i>Вступне слово</i>	8
<i>Список скорочень</i>	10
<i>Глосарій</i>	12
<i>Вступ</i>	14
<i>Ключові висновки</i>	22
<i>Методологія</i>	28
Розділ 1 ПЕРІОД СЛУЖБИ	44
Вступ.....	46
Шлях до оператора БПЛА у війську.....	47
Специфіка та умови служби операторів/ок БПЛА.....	62
Особливості посади операторів/ок БПЛА.....	74
Вплив на психічне здоров'я.....	82
Висновки.....	102
Розділ 2 ПЕРІОД ПОВЕРНЕННЯ	106
Вступ.....	108
Передісторія повернення.....	109
Актуальне оцінювання рівня задоволеності якістю життя.....	121
Повернення.....	126
Чинники, що впливають на адаптацію до цивільного життя.....	144
Використання досвіду керування БПЛА в цивільному житті.....	172
Що можна покращити у підготовці до повернення в цивільне життя....	178
Висновки.....	187
<i>Список джерел</i>	190

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

FPV — First Person View (вигляд від першої особи)

АТО — Антитерористична операція

БпЛА — безпілотні літальні апарати

ВЛК — військово-лікарська комісія

ДСНС — Державна служба України з надзвичайних ситуацій

ЗСУ — Збройні сили України

ЛАТ — легкий автотранспорт

ЛЕП — лінія електропередач

МВС — Міністерство внутрішніх справ

ООС — Операція Об'єднаних Сил

ОС — особовий склад

РЕБ — радіоелектронна боротьба

САУ — самохідна артилерійська установка

ТЦК — Територіальний центр комплектування

УБД — учасник бойових дій

ЦНАП — Центр надання адміністративних послуг

ГЛОСАРІЙ

Ветеран/ка — людина, яка брала безпосередню участь у бойових діях із захисту Батьківщини, а також на території інших держав, якщо це є частиною міжнародних зобов'язань України¹.

Бойовий досвід / бойові завдання — безпосередня участь у бойових діях.

Безпілотні літальні апарати (БПЛА) / дрони — безпілотні літальні апарати та інші безпілотні системи, які використовують для розвідки, спостереження, ураження, логістики та виконання інших завдань. У цьому дослідженні терміни «БПЛА» та «дрони» ми використовуємо як взаємозамінні.

Оператор/ка БПЛА — військовослужбовець або військовослужбовиця, який/а працює з безпілотними системами та безпосередньо ними керує.

Екіпаж БПЛА — група фахівців/чинь, які забезпечують підготовку, запуск, пілотування, виконання бойового чи розвідувального завдання та посадку дрона. До його складу можуть входити оператори, інженери, механіки, вибухотехніки, водії та інші фахівці/чині залежно від типу БПЛА та специфіки завдань².

Робота з екраном — виконання бойових завдань за допомогою цифрових засобів спостереження та керування, коли взаємодія з простором бойових дій, противником або власними підрозділами відбувається переважно через екран.

Завдання на ураження — виконання польотів або інших завдань із застосуванням БПЛА для ураження противника, його техніки чи позиції.

¹ Ветеран Хаб, Принцип, Простір можливостей, Юридична сотня. (2025). Оновлена концепція ветеранської політики. veteranspolicy.org.ua

² Командування Сухопутних військ Збройних Сил України. DF. landforces.mil.gov.ua/df

Моральна травма — глибокий психологічний, емоційний, соціальний та інколи духовний стрес, який виникає внаслідок дій, бездіяльності, свідчення або переживання подій, що суперечать глибоко вкоріненим моральним переконанням, цінностям чи уявленням людини про правильне і неправильне³.

Повернення до цивільного життя / реінтеграція — процес переходу від військової служби до цивільного життя, що охоплює відновлення або побудову повсякденного життя, соціальних зв'язків, професійної діяльності, добробуту та участі у цивільному суспільстві.

Ідентичність (військова / цивільна) — уявлення людини про себе, свої ролі, цінності та належність до певної групи. Військова ідентичність формується під час служби та пов'язана з досвідом військової діяльності, тоді як цивільна ідентичність пов'язана з ролями та практиками поза військовою службою.

Психологічна адаптація — процес пристосування людини, зміна думок, емоцій та поведінки у відповідь на зміни середовища або обставин. До неї входять механізми подолання труднощів, стійкість та здатність підтримувати психологічний добробут попри стресові чинники чи виклики⁴.

Добробут — категоризація різноманітних потреб людини, необхідна для комплексного аналізу стану, функціональності та рівня задоволення людини щодо різних аспектів свого життя⁵.

Шлях ветеранів та ветеранок — концепція і дослідження Ветеран хабу про досвід та потреби ветеранів/ок від рішення приєднатися до служби і кінця життя⁶.

³ U.S. Department of Veterans Affairs, National Center for PTSD. Moral injury. ptsd.va.gov/professional/treat/cooccurring/moral_injury.asp

⁴ Academia.edu. Definition of psychological adaptation. academia.edu/Documents/in/Psychological_Adaptation

⁵ Ветеран Хаб. Добробут. veteranhub.com.ua/dobrobut

⁶ Ветеран Хаб. (2023). Дослідження Шляху ветеранів і ветеранок. veteranhub.com.ua/analytics/doslidzhenya-shlyahu-veteraniv-i-veteranok

ВСТУП

Умови російсько-української війни унікальні як через особливості її ведення — довготривалість, масштабне використання нових типів озброєння та технологій, — так і через те, як її проживають цивільні та військові. Унікальним є також повернення ветеранів і ветеранок до цивільного життя під час війни, що триває. Окреме значення та інтерес становить те, як досвід служби в різних видах і родах військ впливає на повернення ветеранів і ветеранок до цивільного життя.

Одним із найпоширеніших видів озброєння, а відтак і зайнятості, у сучасній російсько-українській війні стають дрони. Саме тому зростає і кількість військовослужбовців/иць, які працюють із ними.

Україна стала першою державою у світі, що створила окремий рід військ — Сили безпілотних систем⁷, які застосовують у бойовій роботі різні системи безпілотних літальних апаратів. З огляду на стрімкий розвиток і дедалі ширше використання безпілотних технологій, кількість дронів та масштаб їхнього використання й надалі збільшуватимуться в сучасних війнах⁸. Відтак збільшуватиметься і кількість людей, які повертатимуться до цивільного життя з досвідом роботи з дронами.

Загалом у світі є різні типи БПЛА за призначенням, конструкцією та принципами роботи. У більшості їхніх екіпажів є люди, які працюють за екраном і безпосередньо керують рухом і польотом — оператори/ки. Під час виконання бойових завдань це створює специфічний формат взаємодії: людина контактує із противником через екран та підтримує побратимів і посестер дистанційно, наприклад, через логістичні завдання, які може

⁷ Сили Безпілотних Систем. usforces.army

⁸ Zaluzhnyi, V. (2025, April 10). How Drones, Data, and AI Transformed Our Military — and Why the US Must Follow Suit. Defense One. defenseone.com/ideas/2025/04/how-drones-data-and-ai-transformed-our-military-and-why-us-must-follow-suit/404444

виконувати дрон. Такий формат відрізняє досвід операторів/ок БПЛА від досвіду інших видів служби у війську.

За кордоном досвід операторів/ок БПЛА та його вплив на психічне здоров'я привертають увагу дослідників/ць. Це пов'язано з широким використанням БПЛА та їхньою ефективністю в різних місіях і операціях ще до повномасштабного вторгнення росії в Україну. Наявні дослідження здебільшого зосереджені на психічному добробуті військовослужбовців/иць саме під час служби. Натомість обмаль даних про те, як досвід керування дронами під час військових / бойових завдань впливає на повернення до цивільного життя.

Перші міжнародні дослідження впливу роботи з дронами на психічне здоров'я спиралися на припущення, що дистанційне керування БПЛА та ураження противника через екран може сприйматися як аналог відеогри і тому може мати «легші» психологічні наслідки порівняно з бойовим досвідом військовослужбовців/иць інших спеціальностей^{9, 10}.

⁹ Enemark, C. (2019). Drones, risk, and moral injury. *Critical Military Studies*, 5(2), 150–167. doi.org/10.1080/23337486.2017.1384979

¹⁰ Royakkers, L., & Van Est, R. (2010). The cubicle warrior: The marionette of digitalized warfare. *Ethics and Information Technology*, 12(3), 289–296. doi.org/10.1007/s10676-010-9240-8

Проте подальші дослідження спростовують цю тезу^{11, 12, 13, 14, 15} та показують^{16, 17}, що дистанційне керування БПЛА також має негативні наслідки для психічного добробуту людини, подібні до інших видів бойового досвіду.

Закордонні дослідники/ці також виокремлюють інші унікальні переживання, які можуть виникати саме в операторів/ок дронів, зокрема:

- емпатію до противника через тривале спостереження за ним¹⁸;
- поглиблення моральної травми через перебування в безпечному місці під час управління дроном та швидке перемикання між бойовою роботою і повсякденним цивільним життям, коли після служби члени/кни екіпажу повертаються додому^{19, 20};

¹¹ Hijazi, A., Ferguson, C. J., Ferraro, F. R., Hall, H., Hovee, M., & Wilcox, S. (2019). Psychological dimensions of drone warfare. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 38(5), 1285–1296. doi.org/10.1007/s12144-017-9684-7

¹² Campbell, J. M. (2021). Psychological effects on UAV operators and proposed mitigation strategies to combat PTSD. Naval Postgraduate School. apps.dtic.mil/sti/html/trecms/AD1150884/

¹³ Wallace, D., & Costello, J. (2021). Eye in the sky: Understanding the mental health of unmanned aerial vehicle operators. *Journal of Military and Veterans' Health*, 25(3), 36–41. mvh.org/article/eye-in-the-sky-understanding-the-mental-health-of-unmanned-aerial-vehicle-operators/

¹⁴ Hijazi, A., Ferguson, C. J., Ferraro, F. R., Hall, H., Hovee, M., & Wilcox, S. (2019). Psychological dimensions of drone warfare. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 38(5), 1285–1296. doi.org/10.1007/s12144-017-9684-7

¹⁵ Norrholm, S. D., Maples-Keller, J. L., Rothbaum, B. O., & Tossell, C. C. (2023). Remote warfare with intimate consequences: Psychological stress in service member and veteran remotely-piloted aircraft (RPA) personnel. *Journal of Mental Health and Clinical Psychology*, 7(3), 37–49. doi.org/10.29245/2578-2959/2023/3.1289

¹⁶ Molenkamp, A., Weerdesteijn, M., & Smeulders, A. (2024). A Playstation mentality to killing? Adverse psychological consequences in drone pilots and the stigmatization thereof in the military. *Armed Forces & Society*, 51(3), 840–859. doi.org/10.1177/0095327X241236221

¹⁷ Saini, R. K., Raju, M. S. V. K., & Chail, A. (2021). Cry in the sky. *Industrial Psychiatry Journal*, 30 (Suppl. 1), S179–S181. doi.org/10.4103/0972-6748.328782

¹⁸ Henschke, A. (2019, September 29). Modern soldiers can kill a target on computer, then head home for dinner — and it's giving them 'moral injury'. ABC News. abc.net.au/news/2019-09-29/unmanned-combat-drone-pilots-moral-injury-warfare-dissonance/11554058

¹⁹ Там само.

²⁰ Lawrence, D. F. (2025, December 10). Annual defense policy bill calls for psychological study on drone operators, analysts. DefenseScoop. defensescoop.com/2025/12/10/fv26-ndaa-psychological-study-drone-operators

- неможливість розповісти іншим про свою діяльність, що негативно впливає на психічне здоров'я²¹.

Водночас ці результати або нерелевантні для України, або потребують перевірки, оскільки в Україні триває російсько-українська війна, мета якої — захист власної території, а умови керування дронами та самі типи безпілотних систем відрізняються від описаних у міжнародних дослідженнях. Зокрема, їхні учасники/ці перебували у безпеці під час керування дронами, а операції, у яких вони брали участь, не були визвольними. Також відрізнялися формат і частота застосування дронів.

В Україні фактично немає досліджень щодо впливу служби операторів/ок БПЛА на повернення до цивільного життя. Водночас починають з'являтися дослідження щодо визначення важливих професійних характеристик для операторів/ок БПЛА²².

Також з'являються статті про вплив досвіду роботи з дронами на здоров'я, зокрема:

- негативний вплив асоційованих зі стресом захворювань органів травлення на психофізіологічний стан операторів/ок²³;
- розвиток втоми в операторів/ок та її вплив на психофізіологічні показники здоров'я²⁴;

²¹ Bentley, M. (2017). Fetishised data: Counterterrorism, drone warfare and pilot testimony. *Critical Studies on Terrorism*, 11(1), 88–110. doi.org/10.1080/17539153.2017.1399787

²² Pasichnyk, V., Shyrobokov, Y., & Savchuk. (2023). Psychological features of the activity of operators of unmanned aerial systems of tactical classes and their consideration in the practice of professional training of these military specialists. *The Scientific Journal of the National Academy of National Guard Honor and Law*, 4(87), 113–120. doi.org/10.33405/2078-7480/2023/4/87/295206

²³ Pashkovskiy, S. M., Serheta, I. V., Kalnysh, V. V., Koval, N. V., Bohush, H. L., Tymchyshyn, T. P., & Iskiv, L. L. (2024). The impact of stress-associated diseases of the digestive organs on the psychophysiological state of operators of unmanned aircraft systems. *Clinical and Preventive Medicine*, 3, 27–35. doi.org/10.31612/2616-4868.3.2024.04

²⁴ Kalnysh, V. V., Trynka, I. S., Pashkovskiy, S. M., Bogush, G. L., & Koval, N. V. (2023). Psychophysiological features of the development of fatigue in operators of unmanned aviation systems. *Ukrainian Journal of Occupational Health*, 2023(1), 11–20. doi.org/10.33573/ujoh2023.01.011

- вплив умов роботи, зокрема освітлення, температурного режиму та шуму, на виконання бойової роботи операторів/ок²⁵.

Тож постає потреба вивчати досвід операторів/ок БПЛА під час повернення до цивільного життя, зумовлений їхньою службою.

Процес повернення ветеранів та ветеранок до цивільного життя є предметом досліджень як у світовому^{26, 27, 28}, так і в українському контексті^{29, 30, 31, 32}.

Водночас відмінним саме для українських ветеранів і ветеранок є те, що вони повертаються не до мирного життя, а до цивільного, в якому війна триває й далі. Крім того, бойові дії відбуваються на території власної країни, а сама війна є екзистенційною. Через це у ветеранів і ветеранок після повернення зі служби можуть виникати переживання щодо побратимів і посестер, які продовжують службу, а також усвідомлення можливості повторного залучення до захисту своєї країни та бойової служби в майбутньому. У сукупності

²⁵ Kalnysh, V., Shvets, A., & Maltsev, O. (2024). Features of the influence of working conditions on psychophysiological functions of unmanned aircraft systems operators. *Fiziologičnij Žurnal*, 70(2), 12–25. doi.org/10.15407/fz70.02.012

²⁶ Elnitsky, C. A., & Kilmer, R. P. (2017). Facilitating reintegration for military service personnel, veterans, and their families: An introduction to the special issue. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(2), 109–113. doi.org/10.1037/ort0000252

²⁷ Van der Wal, S. J., Geuze, E., & Vermetten, E. (2023). Long-term risk for mental health symptoms in Dutch ISAF veterans: The role of perceived social support. *Psychological Medicine*, 53(8), 3355–3365. doi.org/10.1017/S0033291721005389

²⁸ Hauser, D., McConnell, C., Lawson, K., Kobe, S., Oakley, R., Harrison, I., Smithey, C., & Yarborough, A. (2025). Community reintegration of veterans after discharge: A qualitative look. *American Journal of Qualitative Research*, 9(3), 61–81. doi.org/10.29333/ajqr/16535

²⁹ Ветеран Хаб. (2023). Шлях ветеранів і ветеранок. veteranhub.com.ua/analytics/doslidzhenya-shlyahu-veteraniv-i-veteranok

³⁰ Грішнова, І., & Лисенко, В. (2024). Реінтеграція учасників бойових дій у цивільне життя: проблеми зайнятості та шляхи їх розв'язання. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(74), 146–156. doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-146-156

³¹ Кравченко, О., Швець, В., & Мельник, Л. (2023). Роль ветеранських організацій у реінтеграції та психологічній реабілітації ветеранів з інвалідністю в умовах військового та повоєнного часу. *Психологічний журнал*, (11), 37–44. doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298401

³² Мельник, А., & Галянт, Т. (2025). Психологічні механізми реінтеграції ветеранів війни у цивільне середовище. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(80), 440–446. doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-440-446

ці чинники можуть ускладнювати процес повернення та вкорінення в цивільному житті³³.

В умовах російсько-української війни повернення / реінтеграцію ветеранів та ветеранок розглядають крізь призму кількох взаємопов'язаних чинників, зокрема:

- надання послуг, пов'язаних зі звільненням зі служби / демобілізацією;
- психічний та фізичний добробут;
- соціальну підтримку та економічне відновлення.

Стан справ, який наразі склався у цій сфері, можна оцінити за допомогою досліджень, що вивчають процес адаптації після служби³⁴, оцінюють потреби ветеранів і ветеранок³⁵, аналізують зміни в поведінкових моделях ветеранської спільноти³⁶. Дані цих та інших досліджень дають загальне уявлення про виклики і перешкоди ветеранів і ветеранок під час повернення та допомагають визначити напрями вдосконалення ветеранської політики.

Водночас якщо розглядати повернення з погляду бажаного результату, тобто стану, за якого воно відбулося успішно, постає питання про те, якими ознаками можна його описати.

³³ Ветеран Хаб. (2023). Шлях ветеранів і ветеранок. veteranhub.com.ua/analytics/doslidzhenya-shlyahu-veteraniv-i-veteranok

³⁴ Махлузарідес, М., Харченко, В., & Середя, П. (2024). Адаптація до цивільного життя: ключові напрями для посилення реінтеграції ветеранів та ветеранок в Україні. Результати дослідження reSCORE у 2024 році. undp.org/uk/ukraine/publications/adaptatsiya-do-tsyvilnoho-zhyttya-klyuchovi-napryamy-dlya-posylennya-reintehratsiyi-veteraniv-ta-veteranok-v-ukrayini-rezultaty

³⁵ Український ветеранський фонд. (2025). Результати шостого опитування українського ветеранського фонду «Потреби ветеранів та ветеранок». veteranfund.com.ua/analytics/analiz-potreb-ta-problem-veteraniv-ta-veteranok-za-2024-rik

³⁶ Мінветеранів (2025). Портрет ветерана 2025. veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2025/12/Portret-veterana-2025.pdf

Одним із підходів є рамка Добробуту, до якої входять кілька компонентів:

- гедоністичний добробут — щастя та задоволення життям;
- евдемонічний добробут — наявність мети та сенсу в житті, наявність та прагнення до захоплень та значущих цілей, особистісний ріст, самопізнання, автономія / самовизначення, майстерність / ефективність, розвиток навичок / талантів, накопичення життєвої мудрості, рух до свого повного потенціалу;
- психологічний добробут — позитивна самооцінка, самоприйняття, стійкість / витривалість, позитивна система переконань, відсутність симптомів або розладів психічного здоров'я;
- соціальний добробут — глибокі та змістовні людські зв'язки, позитивні міжособистісні очікування, просоціальна орієнтація на інших, віра в інших / людство;
- фізичний добробут — фізична підготовка, відсутність захворювань, стан здоров'я, вищий очікуваних базових значень, довголіття³⁷.

Такий підхід розширює погляд на чинники, що впливають на повернення, оскільки зростає кількість індикаторів, за якими можна оцінювати рівень адаптованості.

На принципах комплексного оцінювання можливого досвіду людини та її потенційних викликів побудована **ще одна концептуальна рамка Добробуту**³⁸, яку ми використали в цьому дослідженні. Її команда Ветеран Хабу розробила у 2023 році на основі міжнародної концепції добробуту

³⁷ Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147.
doi.org/10.1177/1088868314544222

³⁸ Ветеран Хаб. (2023). Добробут. veteranhub.com.ua/wp-content/uploads/2025/09/dobrobut.pdf

ветеранів і ветеранок міжнародних дослідників Девіда Педлара та Джеймса Томпсона³⁹. **У ній ми виділяємо такі домени:**

- здоров'я — фізичне та психічне;
- матеріальні потреби — фінанси та дохід, юридична безпека;
- стосунки та визнання — близьке коло спілкування, спільнота;
- покликання — робота, хобі, освіта;
- життєві навички та духовність — духовність, резилієнтність;
- житло та фізичне середовище — дім, робота та публічний простір.

Це дослідження є першим у цій тематиці та розвідувальним. Його результати дають нові знання про вплив і наслідки керування БПЛА на ветеранів і ветеранок у цивільному житті. Отримані результати можуть бути важливим підґрунтям для подальших досліджень цієї теми та впливу бойового досвіду на адаптацію й інші сфери життя. Вони також допоможуть практикам та стейкхолдерам краще розуміти потреби цієї групи військовослужбовців/иць і розробляти програми підтримки та проекти, що відповідатимуть їхнім запитам.

³⁹ Thompson, J. M., Vogt, D., & Pedlar, D. (2022, 7 April). Success in life after service: A perspective on conceptualizing the well-being of military Veterans. *Journal of Military, Veteran and Family Health*. doi.org/10.3138/jmvfh-2021-0037

***КЛЮЧОВІ
ВИСНОВКИ***

1. Траєкторії, за якими оператори та операторки БПЛА рухаються до війська та спеціальності, а також стратегії, які вони обирають для адаптації і прийняття військової ідентичності, можуть різнитися і впливати на подальший досвід служби. Траєкторії також можуть відрізнятися залежно від часу приєднання до війська та можливості одразу обрати посаду оператора/ки БПЛА.

Те, як людина адаптується до військового середовища та приймає нову ідентичність, може впливати на її самопочуття, поведінку під час служби та сприйняття цього досвіду. **Помічними стратегіями для адаптації та прийняття військової ідентичності можуть бути:**

- наявність попереднього досвіду взаємодії із воєнними або закритими структурами;
- особиста адаптивність та налаштованість на швидке прийняття змін;
- наявність або відсутність широкого цивільного досвіду;
- цілеспрямованість та самоусвідомлення.

-
2. Досвід служби операторів і операторок БПЛА має свої особливості, пов'язані з графіком роботи, типами завдань, необхідністю багатозадачності та комплексністю цієї ролі. Уже під час служби цей досвід впливає на сфери фізичного й психічного здоров'я. У фізичному здоров'ї це проявляється через навантаження на очі та зір, а також через брак достатньої тривалості сну й відпочинку, що загалом погіршує стан людини. Психологічно складними для операторів та операторок БПЛА можуть бути завдання, пов'язані зі спостереженням, розвідкою та супроводом наших штурмових груп. У таких випадках немає прямої взаємодії та можливості ураження

противника, і це створює високу психологічну напругу та може викликати відчуття безсилля або безпорадності, особливо у кризових ситуаціях.

- 3.** Окрім загального впливу бойових дій на психічне здоров'я, важливою особливістю діяльності операторів/ок БПЛА є робота через екран або окуляри. Вона передбачає, що людина віддалена від противника / виконання завдань фізично. Відповідно, ми припускали, що така специфіка роботи може впливати на відчуття зв'язку з реальністю та загалом на сприйняття бойових дій і власної участі в них.

Однак із розмов з нашими респондентами/ками ми побачили, що у операторів і операторок БПЛА, зокрема тих, хто виконував завдання на ураження, попри постійну роботу через екран, зберігалось відчуття реальності бойових дій та власної участі в них. Спостереження за полем бою або ведення бою через зображення з камери не призводило до втрати зв'язку з тим, що відбувається, навіть якщо в окремих випадках оператори/ки могли застосовувати механізм психологічного захисту — сприйняття бойових дій як гри. Зокрема, частина респондентів/ок зазначала, що способом «заземлення» і зв'язку з реальністю було те, що вони тримали радіозв'язок з побратимами та посестрами з інших родів військ, наприклад, з піхоти.

- 4.** Водночас через вплив загального військового і бойового досвіду деколи операторам і операторкам БПЛА необхідно було психологічно адаптуватися та застосовувати різні стратегії: емоційне дистанціювання, замороження емоцій, рутинізацію роботи та дегуманізацію противника. Зокрема, емоційно складними ситуаціями, які створювали ризик

моральної травми, були втрати побратимів / посестер та дронів, спостереження за полем бою під час виконання завдань та відсутність змоги уразити противника.

5. Шлях повернення операторів/ок БПЛА до цивільного життя подібний до загального шляху повернення ветеранів/ок. Єдина виявлена особливість — наявність у ветеранів/ок з таким досвідом служби навичок роботи з дронами та безпілотними системами, які залишаються з ними і під час повернення до цивільного життя. Водночас важливо продовжувати вивчати досвід повернення ветеранів і ветеранок із бойовим досвідом різних спеціальностей, щоб краще зрозуміти вплив служби на адаптацію до цивільного життя.

6. Повернення до цивільного життя ветеранів і ветеранок з досвідом керування БПЛА може полегшуватися, коли вони мають змогу застосовувати набуті під час служби навички пілотування дронів у цивільній професійній діяльності. Водночас така професійна реалізація може бути обмежена залежно від регіону проживання ветерана чи ветеранки, а також не завжди забезпечує належний рівень оплати праці.

7. Дослідження дало змогу виокремити три ідентичності, які можуть формуватися у воїнів та воїнок після повернення: «військовий/а на паузі», «ветеран/ка» та «цивільний/а». Вони різняться тим, наскільки людина адаптується до цивільного життя та чи комфортно почувається у ньому.

8. Загалом на основі відповідей наших респондентів/ок ми виокремили **дві стратегії первинної адаптації** після звільнення:

- *пролонгованого повернення* — коли людина має невизначений горизонт планування, бажання дистанціюватися від війни та пожити у безпеці;
- *швидкого повернення* — коли ветерани/ки швидко відновлюють цивільну активність і залишають у минулому життя у війську.

Водночас на етапі повернення до цивільного життя ветерани/ки можуть стикатися з негативним і позитивним впливом різних чинників на різних рівнях.

Перешкодами можуть бути:

- на особистому рівні — порушення сну, постійна мобілізація та порушення когнітивних функцій;
- на рівні соціальних взаємодій — дистанціювання від цивільного оточення;
- на інституційному рівні — складнощі з реалізацією гарантій, передбачених державою, та з пошуком роботи.

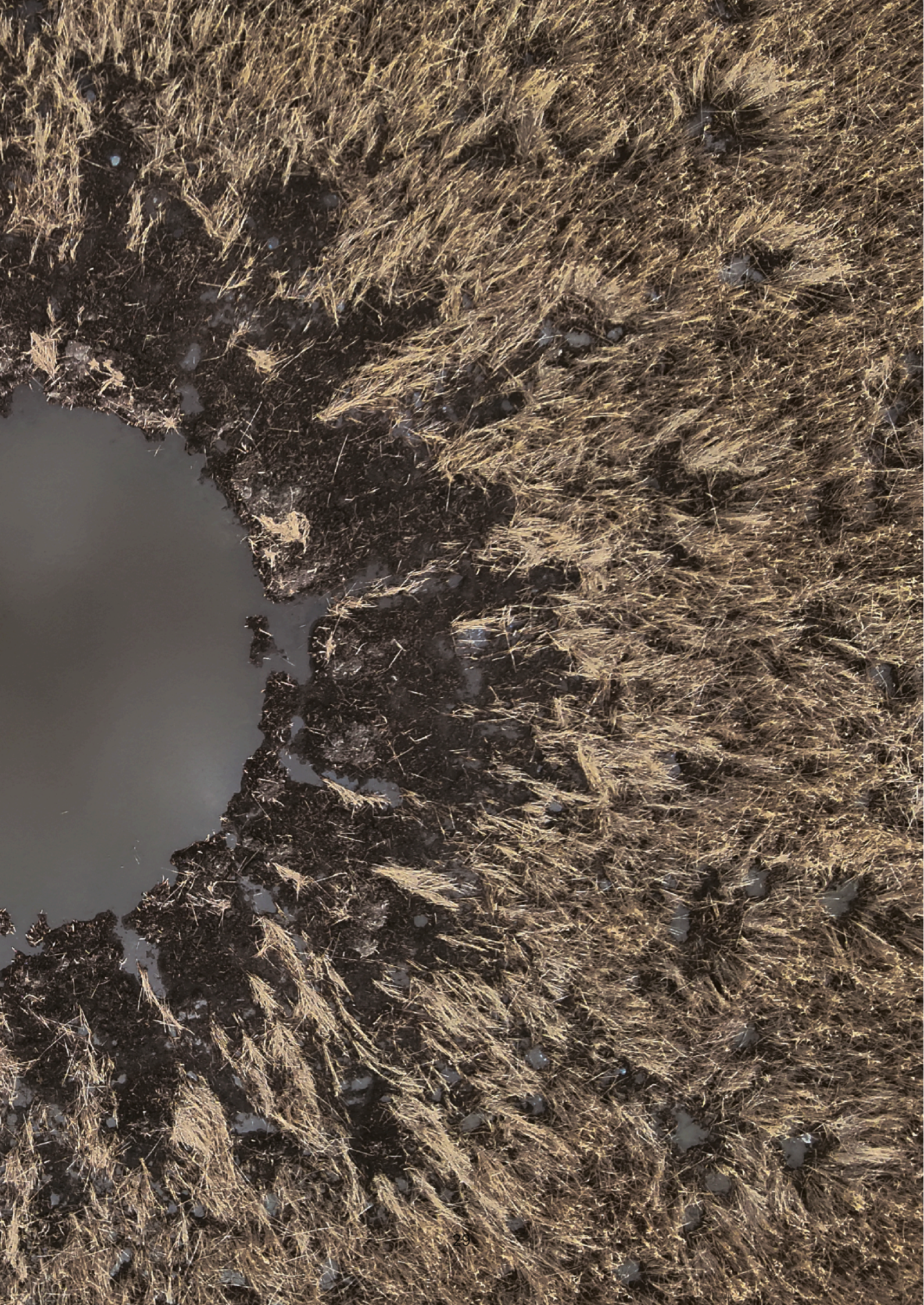
Ресурсами для адаптації можуть бути:

- відновлення фізичного та психологічного стану,
- перемикання на допомогу іншим та відчуття власної відповідальності за розв'язання життєвих проблем;
- соціальна підтримка від родини, друзів, побратимів та посестер і колег.

Важливими також є і додаткові чинники, зокрема фінансовий стан, державна підтримка та стабільна зайнятість.

An aerial photograph of a field with tall, golden-brown grasses. A dark, winding path or stream cuts through the field, starting from the top right and moving towards the bottom right. The text 'МЕТОДОЛОГІЯ' is overlaid in the center of the image.

МЕТОДОЛОГІЯ



Мета дослідження

Виявити наслідки та вплив роботи з БПЛА на повернення операторів/ок до цивільного життя.

Завдання

1. Окреслити особливості служби операторів/ок БПЛА, зумовлені безпосередньо роботою з дронами.
2. Визначити, чи є окремі фізичні та психологічні особливості, що виникають під час роботи з екраном БПЛА.
3. З'ясувати наслідки та вплив роботи операторів/ок БПЛА на їхнє психічне та фізичне здоров'я, а також визначити, як вони можуть проявлятися в різних аспектах повсякденної життєдіяльності.
4. Виявити, як ці наслідки проявляються в такій сфері життя як соціальні стосунки.
5. Визначити траєкторії адаптації в процесі повернення до цивільного життя, зокрема вибір освіти / роботи та показати їхні переваги й недоліки.
6. З'ясувати, як ветерани використовують досвід роботи з БПЛА під час повернення до цивільного життя.

Щоби комплексно подивитися на можливий досвід людини та виклики, з якими вона може стикатися, у дослідженні ми застосували концептуальну рамку Добробуту⁴⁰.

⁴⁰ Ветеран Хаб. (2023). Добробут. veteranhub.com.ua/wp-content/uploads/2025/09/dobrobut.pdf

Нам було важливо виокремити, як досвід впливає на такі три домени: здоров'я — фізичне та психічне, — стосунки та визнання, і покликання — ті, що мають найбільший вплив на повернення^{41, 42, 43}. Інші три домени — матеріальні потреби, житло та фізичне середовище, життєві навички та духовність — розглядаються побічно як загальні чинники, що впливають на повернення зі служби.

Важливо зазначити, що хоча мета дослідження — зрозуміти особливості саме повернення, одним із завдань ми також виокремили — з'ясувати обставини, специфіку служби та можливі наслідки для фізичного й психічного здоров'я ще під час перебування на службі. Такий підхід допомагає краще зрозуміти послідовність впливу і як те, що відбувається під час служби, може формувати наслідки, які людина відчуває вже після звільнення в цивільному житті.

Методи

Для дослідження ми обрали змішаний дизайн, який поєднав якісні та кількісні підходи.

Якісний інструмент

Оскільки дослідження є розвідувальним, одним із основних інструментів збору даних стали **глибинні інтерв'ю**. Вони дають змогу детально вивчити мотивацію, почуття, потреби та особистий досвід людини⁴⁴.

⁴¹ Hachey, K. K., Sodom, K., Sweet, J., MacLean, M. B., & VanTil, L. D. (2016). Transitioning from military to civilian life: The role of mastery and social support. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 2(1), 9–18. doi.org/10.3138/jmvfh.3379

⁴² Bond, G. R., Al-Abdulmunem, M., Ressler, D. R., Drake, R. E., Davis, L. L., Meyer, T., Gade, D. M., Frueh, B. C., & Dickman, R. B. (2022). Evaluation of an employment intervention for veterans transitioning from the military: A randomized controlled trial. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 210(5), 321–329. doi.org/10.1097/NMD.0000000000001472

⁴³ Doenges, T. J. (2011). Calling and meaningful work among student military veterans: Impact on well-being and experiences on campus. Doctoral dissertation, Colorado State University. doi.org/10.25675/3.019791

⁴⁴ Rutledge, P. B., & Hogg, J. L. C. (2020). In-depth interviews. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, 1–7. doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0019

Ми також обрали метод саме напівструктурованих глибинних інтерв'ю, щоб поєднати важливі тематичні блоки відповідно до завдань дослідження та водночас адаптувати хід розмови до різного досвіду респондентів і респонденток.

Кількісний інструмент

Щоб доповнити якісні дані, ми використали кількісну валідизовану анкету щодо оцінювання якості життя WHOQOL-BREF^{45, 46} (World Health Organization Quality of Life — BREF). Тобто усі респонденти/ки, які брали участь у глибинних інтерв'ю, також заповнювали опитувальник.

Це дало нам змогу кваліфікувати рівень добробуту респондентів/ок згідно з критеріями інтерпретації, які визначили розробники/ці опитувальника. Додатково це допомогло зіставити отримані результати з даними попередніх досліджень ветеранів і ветеранок, у яких використовувався цей самий інструмент⁴⁷.

Вибірка

У якісних дослідженнях для вибору об'єктів вивчення використовують неімовірнісні вибірки. У таких вибірках одиниці відбирають навмисно, щоб відобразити конкретні риси або групи всередині досліджуваної популяції⁴⁸. У цьому дослідженні

⁴⁵ World Health Organization. (1996). WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: Field trial version. Geneva: World Health Organization. who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF

⁴⁶ Для проведення дослідження ми використали українську адаптовану версію опитувальника WHOQOL-BREF. Ця версія є перекладом оригінального інструменту ВООЗ і не була створена або офіційно затверджена Всесвітньою організацією охорони здоров'я. У разі розбіжностей між перекладеною та англomовною версіями визначальною є оригінальна англomовна версія опитувальника.

⁴⁷ Stratcom UA. INVICTUS. (2025). Звіт про результати дослідження впливу адаптивних видів спорту на фізичний, психологічний та соціальний стан військовослужбовців та ветеранів в Україні. stratcomua.org/Content/CmsFile/ua/startpage_Report092025.pdf

⁴⁸ Ritchie, J., & Lewis, J. (Eds.). (2003). Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers. SAGE Publications, 77–78.

ми застосували **неімовірнісну комбіновану вибірку**, а саме **вибірку зручних випадків** та **максимальної варіації цих випадків**.

Оскільки військовослужбовці й військовослужбовиці долучаються до роботи операторами/ками дронів як безпосередньо після цивільного життя, так і після проходження служби у війську на інших бойових та небойових посадах, **до вибірки ми відібрали дві групи респондентів/ок:**

- операторів/ок БПЛА, які не мали іншого бойового досвіду до початку роботи з дронами — **12 інтерв'ю**;
- операторів/ок БПЛА, які мали безпосередній бойовий досвід до переходу на цю посаду — **27 інтерв'ю**.

Ми також порівняли особливості двох груп, адже те, як саме вони долучилися до служби та який у них був попередній військовий досвід, може впливати на подальше повернення до цивільного життя.

Загалом типи дронів, які наразі використовують українські воїни та воїнки в російсько-українській війні, можна класифікувати за різними ознаками.

За дальністю дії	За метою використання	За типом функціонування
<ul style="list-style-type: none">■ ближнього радіусу дії (до 25 км)■ тактичні (10–100 км)■ оперативні (100–200 км)■ стратегічні (від 200 км)	<ul style="list-style-type: none">■ розвідувальні■ логістичні■ ураження■ мінування■ ретрансляція■ перехоплення	<ul style="list-style-type: none">■ повітряні■ морські■ наземні■ безпілотні

Проте для цілей цього дослідження для нас не була важливою типологізація дронів. Натомість **важливими критеріями включення були:**

- **Робота з екраном.** Нас цікавив саме досвід операторів/ок БПЛА, оскільки у своїй роботі вони керують дронами та виконують завдання через екран. Така специфіка діяльності може впливати як на функціонування людини під час служби, так і на її подальше життя після звільнення.
- **Перебування в зоні бойових дій.** Залежно від типу БПЛА та характеру завдань оператори/ки можуть працювати у різних місцях — як безпосередньо поблизу лінії бойового зіткнення, так і на значній відстані від неї. У цьому дослідженні ми зосередилися на досвіді тих, хто керував дронами саме під час перебування в зоні бойових дій — на лінії бойового зіткнення та в прифронтівій зоні, які пов'язані з найвищим рівнем небезпеки та найбільш інтенсивним впливом бойових дій. Водночас особливості досвіду операторів/ок БПЛА, які виконували завдання поза зоною бойових дій, важливо вивчати в подальших дослідженнях.
- **Звільнення зі служби та перебування у цивільному житті.** Оскільки фокус дослідження — вплив, наслідки та виклики служби операторів/ок БПЛА саме в цивільному житті, нам було важливо, щоб респонденти/ки вже пройшли етап звільнення зі служби та мали досвід перебування в цивільному середовищі.
- **Період після завершення служби — до двох років.** Ми залучали до вибірки ветеранів/ок, які завершили службу не більше ніж два роки тому, щоби зменшити ризик втрати деталей під час ретроспективного опису бойового досвіду та перебігу повернення. Окрім того, типи дронів і умови війни постійно змінюються, що, своєю чергою, може впливати на умови служби та повернення.

- **Наявність досвіду завдань на ураження.** Ветерани/ки можуть виконувати різні типи завдань — логістичні, розвідувальні та завдання на ураження. Насамперед нас цікавив досвід виконання завдань на ураження, оскільки під час нього оператор/ка безпосередньо взаємодіє з противником та знищує його, що потенційно може по-іншому впливати на психоемоційний стан порівняно з іншими типами завдань.

Щоб порівняти досвід операторів/ок та вплив різних типів завдань під час служби на повернення, зокрема в контексті психічного здоров'я, ми також додали до вибірки сімох ветеранів і ветеранок без досвіду виконання завдань на ураження.

Також під час формування вибірки ми враховували такі соціально-демографічні показники:

- **Вік.** До вибірки увійшли представники й представниці різних вікових груп для порівняння їхнього досвіду адаптації в процесі повернення до цивільного життя.
- **Наявність сім'ї.** Наявність або відсутність сім'ї може впливати на перебіг повернення до цивільного життя. З одного боку, близькі люди можуть бути важливим джерелом підтримки та адаптації під час повернення, а з іншого — сімейні зобов'язання, зокрема потреба забезпечувати дітей, можуть створювати додаткові виклики, як-от необхідність швидко працевлаштуватися паралельно з адаптацією та поверненням.
- **Місце проживання (тип населеного пункту).** Цей чинник визначає різний доступ до можливостей і різну взаємодію з оточенням через культурні особливості, зумовлені типом населеного пункту.
- **Гендер.** До вибірки увійшли чоловіки та жінки, щоб порівняти особливості їхнього досвіду.

Критерій виключення: ми не залучали до дослідження ветеранів/ок, які через стан здоров'я після поранення мають обмеження функціонування, зокрема, потребують постійної сторонньої допомоги в повсякденному й побутовому житті та не можуть самостійно проживати. Таке обмеження було необхідним і важливим, оскільки ми зосереджувалися насамперед на тому, як робота з дронами під час бойових зіткнень впливає на повернення до цивільного життя. Значні обмеження функціонування, пов'язані зі станом здоров'я, можуть суттєво впливати на цей процес і ускладнювати аналіз впливу інших чинників.

Рекрутинг респондентів та респонденток ми виконували за допомогою кількох каналів:

- **Соціальні мережі Ветеран Хабу та партнерські / дружні організації та медіа.** Ми опублікували допис, у якому розповіли про мету дослідження та запросили операторів і операторок БПЛА, які завершили службу, до участі в ньому. Допис містив посилання на рекрутингову анкету. Щоби залучити більшу аудиторію, яка не стежить за сторінками Ветеран Хабу, ми запустили таргетовану рекламу.

Рекрутингову анкету та інформацію про дослідження ми також поширювали серед дружніх організацій, які підтримують ветеранів і ветеранок. Зокрема, патронатних служб та служб супроводу підрозділів і бригад у війську, шкіл з навчання керування БПЛА, роботодавців у сфері оборонних технологій та медіа.

- **Клієнти й клієнтки Ветеран Хабу та Консультаційні Ради Аналітичного центру⁴⁹.** Ми поширювали інформацію про дослідження серед ветеранів і ветеранок, які отримували послуги у Ветеран Хабі, а також учасників та учасниць Консультаційних Рад Аналітичного центру Ветеран Хабу

⁴⁹ Консультаційні Ради Аналітичного центру Ветеран Хабу — дорадчі органи, до яких входять ветерани, ветеранки та кохані воїнів/ок. Учасники та учасниці діляться своїм досвідом та думками щодо покращення досліджень та продуктів Аналітичного центру.

із проханням передати її знайомим, які могли би стати потенційними учасниками/цями дослідження.

Фінальний розподіл респондентів і респонденток за критеріями включення та додатковими соціально-демографічними показниками наводимо нижче.

Віковий розподіл

Кількість респондентів/ок	Вікова група
5	18–25
18	26–35
12	36–45
4	45–60
0	61+

Гендерний розподіл

Кількість респондентів /ок	Гендер
35	чоловік
4	жінка

Наявність попереднього бойового досвіду

Кількість респондентів /ок	Попередній бойовий досвід
27	так
12	ні

Наявність досвіду виконання завдань на ураження

Кількість респондентів /ок	Досвід виконання завдань на ураження
32	так
7	ні

Гайд для інтерв'ю

Гайд для глибинних інтерв'ю ми сформуваємо на основі аналізу міжнародної літератури про досвід операторів та операторок БПЛА в інших країнах, а також про особливості реінтеграції військових у цивільне життя. Окрім цього, під час розроблення тем і запитань гайду ми спілкувалися з ветеранами/ками, які мали досвід служби як оператори БПЛА. Це дало змогу краще зрозуміти технічні особливості роботи з безпілотними системами, зокрема під час бойових дій, а також особливості служби та повернення операторів/ок БПЛА до цивільного життя.

Окрім цього, дослідниця проєкту провела пілотне тестування гайду під час тестових інтерв'ю. Внаслідок цього дослідницька команда переглянула порядок та формулювання деяких запитань та сформувала фінальний гайд.

Ми структурували гайд інтерв'ю навколо ключових тематичних блоків, щоб комплексно дослідити досвід служби та повернення до цивільного життя:

- попередній досвід, дотичний до роботи з безпілотними системами;
- причини долучення до служби та шлях до посади оператора/ки БПЛА;
- особливості досвіду служби як оператора/ки БПЛА;
- зміни у фізичному й психічному здоров'ї та їхній вплив на повернення;
- зміни у стосунках / визнанні — стосунках з близьким колом, досвідом спілкування з цивільним колом;
- траєкторії щодо покликання — робота, освіта, хобі — та професійного напрямку у цивільному житті;

- інші потреби та досвід, які респонденти/ки вважали важливими та виокремили — щоб залишити простір для виявлення аспектів, не закладених попередньо в структуру гайду.

Проведення інтерв'ю

Інтерв'ю проводили відібрані інтерв'юери/ки та дослідниці проєкту. Перед цим дослідницька команда організувала навчання, щоб ознайомити з механікою та етичними принципами проведення інтерв'ю, а також провести розбір гайду. Окрім цього, під час навчання інтерв'юери та інтерв'юерки проходили тренінг з першої психологічної допомоги.

Серед інтерв'юерів/ок було двоє людей з бойовим досвідом — одна ветеранка, один ветеран — та цивільні фахівці/чині. Таке рішення ґрунтувалося на аналізі міжнародного досвіду застосування підходу peer-interviewing⁵⁰ — інтерв'ювання за принципом «рівний рівному» — та попередньому досвіді Аналітичного центру Ветеран Хабу у залученні інтерв'юерів та інтерв'юерок з бойовим досвідом.

Інтерв'ю відбувалися онлайн за допомогою платформи Zoom та наживо у просторі Ветеран Хабу в Києві.

⁵⁰ Barker, A. M., Dunlap, S., Hartmann, C. W., Wilson-Menzfeld, G., & McGill, G. (2022). Engaging veterans in the research process: A practical guide. *Journal of Comparative Effectiveness Research*, 11(10), 751–764. doi.org/10.2217/cer-2022-0010

Аналіз

Аналіз якісних даних, зібраних під час глибинних інтерв'ю, ми виконували за допомогою поєднання **дедуктивного тематичного аналізу** та **цілісного нарративного аналізу** на засадах абдуктивної логіки дослідження — поєднання логіки дедукції та індукції⁵¹.

Аналіз якісних даних проходив у два етапи:

1. Спочатку дослідницька команда комплексно проаналізувала індивідуальні наративи кожного/ої респондента/ки, щоб зрозуміти логіку, особливості та контекст їхнього досвіду.
2. Після цього аналітичні провели крос-кейсовий тематичний аналіз і структурували фінальні результати відповідно до ключових аналітичних блоків дослідження.

Абдуктивний підхід до аналізу дав змогу дослідницям гнучко рухатися між наявними теоретичними моделями та емпіричним матеріалом, адаптуючи первинні тематичні блоки до нових, непередбачуваних контекстів і суб'єктивних смислів, висловлених респондентами/ками.

Додатково команда провела кількісний аналіз, щоб доповнити наративи респондентів/ок даними про рівень задоволеності різними аспектами життя. Для оцінювання якості життя на основі самозаповнення анкети WHOQOL-BREF команда використала **метод ручного розрахунку індивідуальних оцінок** та **метод перетворення необроблених балів на трансформовані бали**⁵².

⁵¹ Timmermans, S., & Tavory, I. (2012). Theory construction in qualitative research: From grounded theory to abductive analysis. *Sociological Theory*, 30(3), 167–186. doi.org/10.1177/0735275112457914

⁵² World Health Organization. (1996). WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: Field trial version. Geneva: World Health Organization. [who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF](https://www.who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF)

Результати кожного респондента/ки доповнили його / її наратив даними про рівень задоволеності різними аспектами життя. Ми не обчислювали середні значення чи інші узагальнені показники для всіх учасників/ць. Винятком став середній показник задоволеності якістю життя, який дослідниці порівняли з результатами іншого дослідження досвіду українських ветеранів/ок 2025 року, у якому також використовували цей опитувальник⁵³.

Етичні засади

Дослідження ґрунтується на принципах добровільної участі, інформованої згоди та етичного підходу «не нашкодь», а усі запитання та заходи дослідження обґрунтовані його потребами.

- Гайд для глибинних інтерв'ю дослідження додатково опрацювали учасники та учасниці Консультаційних рад Аналітичного центру Ветеран Хабу, серед яких були ветерани й ветеранки із бойовим досвідом, зокрема й з БПЛА. Вони переконалися в етичності, чутливості та коректності запитань до респондентів і респонденток із бойовим досвідом.
- Гайд для глибинних інтерв'ю дослідження зумисне був побудований так, щоб не охоплювати детальних запитань про бойові втрати чи безпосередній можливий травмувальний досвід і зосереджувався виключно на технічних особливостях роботи операторів/ок БПЛА та процесі адаптації до цивільного життя.
- Усі інтерв'юери й інтерв'юерки пройшли навчання щодо гайду, застосування травмаінформованого підходу та надання першої психологічної допомоги, а також

⁵³ Stratcom UA. INVICTUS. (2025). Звіт про результати дослідження впливу адаптивних видів спорту на фізичний, психологічний та соціальний стан військовослужбовців та ветеранів в Україні. stratcomua.org/Content/CmsFile/ua/startpage_Report092025.pdf

щодо навичок саморегуляції, що особливо важливо під час інтерв'ювання щодо чутливих тем.

- Усі респонденти й респондентки надали усну або письмову згоду на участь в інтерв'ю.
- Ми ознайомили всіх респондентів і респонденток з метою дослідження, його тривалістю, а також пояснили, як саме використовуватимемо й оброблятимемо дані з їхніх інтерв'ю.
- Ми повідомили всіх респондентів і респонденток, що вони можуть відмовитися від участі в будь-який момент, не відповідати на запитання без пояснення причин і припинити інтерв'ю.
- Ми також пояснили, що навіть після інтерв'ю вони можуть за власним бажанням відкликати свою участь до визначеної дати і ми видалимо дані й не використовуватимемо їх у звіті.
- В інформаційному листі про дослідження ми зазначили контакти, за якими респонденти й респондентки зможуть отримати підтримку за потреби, зокрема психологічну — у Ветеран Хабі.


Обмеження та виклики

Нижче окреслюємо основні методологічні та організаційні обмеження, які могли вплинути на перебіг дослідження та інтерпретацію результатів.

- Дослідження є якісним, і його результати не можуть поширюватися на всю генеральну сукупність.

Кількісний інструментарій у цьому дослідженні ми використали, щоб доповнити основні знахідки, і не використовували для повноцінного кількісного аналізу, зокрема через недостатню кількість респондентів і респонденток.

- До вибірки увійшли ветерани та ветеранки, які добровільно обрали долучитися до війська у різний період російсько-української війни.
- До вибірки не входили оператори/ки БпЛА, які не перебували безпосередньо на лінії бойового зіткнення чи у прифронтівій зоні під час виконання завдань.



ПЕРІОД СЛУЖБИ

Розділ 1



ВСТУП

У цьому розділі ми розглянемо, яким є шлях операторів і операторок БПЛА у війську: від рішення долучитися до нього та початку військового життя — до безпосереднього виконання завдань із керування дронами.

Ми окреслили шляхи до спеціальності оператора або операторки БПЛА, а також особливості цієї професії у війську. Спираючись на досвід респондентів/ок, ми проаналізували, як загальні особливості служби та окремі її аспекти в межах цієї посади впливають на добробут уже на цьому етапі, зокрема на психічне здоров'я.

Вивчення досвіду служби операторів і операторок БПЛА дає змогу зрозуміти зміни, які виникають під час служби та впливають на подальше повернення до цивільного життя.

ШЛЯХ ДО ОПЕРАТОРА БПЛА У ВІЙСЬКУ

Незалежно від подальшої спеціальності, завдань і траєкторії, перший крок людини, яка йде служити, — ухвалити рішення приєднатися до Збройних Сил. Від нього нерідко залежать суб'єктивний досвід та враження від служби, а також те, яким може бути подальше повернення до цивільного життя.

Тож на початку нам було важливо зрозуміти, як оператори та операторки БПЛА ухвалюють рішення про вступ до війська, що мотивує їх до цього кроку та якими можуть бути їхні подальші траєкторії.

Шлях до війська та мотивація

На основі досвіду респондентів/ок ми виділили три шляхи, за якими вони доєднувалися до війська:

1	2	3
Служба до 2022 року і повернення до війська після початку повномасштабного вторгнення	Приєднання до війська одразу після повномасштабного вторгнення у лютому–березні 2022 року	Приєднання до війська пізніше, з середини 2022 року у зв'язку з розвитком напрямку БПЛА

Такий поділ є умовним, однак він допомагає побачити відмінності в досвіді і траєкторіях операторів/ок БПЛА, залежно від того, коли вони приєдналися до війська.

Попри відмінності у часі та обставинах приєднання до війська, мотивація респондентів/ок була переважно спільною. Усі наші респонденти/ки усвідомлено та добровільно приєдналися до війська в різні часові проміжки між 2014 та 2025 роками. Вони переважно мали однакову мотивацію, незалежно від часу ухвалення цього рішення — **бажання захищати Україну**.

Для деякого з респондентів/ок однією з домінуючих мотивацій було **прагнення помститися росіянам**. Для когось це могло бути бажання відплати за окупацію рідного міста чи за досвід перебування в окупації, для інших — помста за загибель близької людини, родича або друга / подруги.

Тут можна виокремити досвід деяких воїнок, для яких першопричиною мотивації ставала можливість відплатити за загибель партнера або ж так продовжити його справу.

Звісно, люди долучаються до війська загалом і на посади операторів/ок БПЛА зокрема з різних міркувань і причин. Однак наявність такої мотивації після загибелі партнера може бути одним із визначальних суто жіночих військових досвідів.

Попри відсутність значних відмінностей у мотивації, досвід респондентів/ок показує, що різниця в часі та обставини ухвалення рішення могли значно впливати на шлях уже в самому війську. Про це докладніше розповімо далі.

Шлях до спеціальності

Нова фаза російсько-української війни характеризується динамічністю воєнних дій та постійними перегонами між сторонами у видах озброєння й тактиках ведення бою. Одним із проявів цих змін стало стрімке зростання ролі безпілотних систем на полі бою.

Найбільше можливостей потрапити одразу до роботи із безпілотними системами мали ветерани і ветеранки, які приєднувалися до війська наприкінці 2022 року та пізніше. До цього часу як на системному рівні, так і на рівні окремих командирів відбулося переосмислення ролі БпЛА у бойових діях. Відповідно, створення екіпажів та підрозділів БпЛА стало дедалі поширенішим, а воїни та воїнки могли долучатися до війська одразу на відповідні посади.

У тих, хто долучився до служби пізніше, також було більше часу й ресурсів, щоб підготуватися ще в цивільному житті. Наприклад, проходити релевантні підготовчі курси або шукати посаду та місце служби, де вже є знайомі й можна буде ефективно використати свої навички, знання та сильні сторони.

«Сам за статурою я не є, скажімо так, качком, та? Тому я розумів, які в мене є сильні сторони. Це аналітичні здібності, робота з проєктами, робота з комп'ютером і технікою. І в одному з проєктів в цивільному житті я мав дотичність до БпЛА, бо мені треба було робити звіти для донорів. Тим, як ішло будівництво будинку.

Тому я залучав малого квадрокоптера для того, щоб знімати ці звіти. В принципі, мені це сподобалося. І тому, коли я почав шукати підрозділ, до якого приєднатися, я натрапив на інтерв'ю свого знайомого, з яким я знався

в цивільному житті. І ми разом співпрацювали в певних проєктах. І він говорив, що от їм потрібні оператори дронів».

Ветеран, 36 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Водночас є також ветерани та ветеранки, які ставали операторами БпЛА вже у війську, і цей вибір міг бути продиктований різними причинами. Тож, щоб краще зрозуміти досвід операторів/ок БпЛА, нам було важливо з'ясувати, як саме люди потрапляли на цю спеціальність і що впливало на їхній вибір.

Ми виокремили два основні шляхи до служби операторами/ками БпЛА:

1. Самостійний вибір спеціальності або ж навіть конкретного підрозділу і мобілізація чи зміна спеціальності уже у війську

Такий шлях обирали, зокрема, ті, хто долучалися до війська пізніше, з середини 2022 року, адже вони мали змогу мобілізуватися одразу на конкретну посаду або попередньо підготуватися. Мотивацією до вибору саме цієї посади могли ставати попередній досвід або дотичність до роботи з БпЛА, особисті знайомства та контакти у війську саме в тих підрозділах, які працюють з безпілотними системами.

Цей шлях також обирали ті ветерани та ветеранки, які могли безперешкодно змінити свою зайнятість у війську, вже маючи бойовий досвід. У таких випадках мотивацією до зміни діяльності могло ставати як розуміння важливості та ефективності роботи з дронами, так і зацікавлення цією сферою та роботою з безпілотними системами.

Ще однією варіацією самостійного вибору був менш лінійний та складніший шлях: пошук можливостей керувати БпЛА та переведення всупереч командуванню. Цей шлях проходили

переважно ті, хто служили довше або приєдналися до війська на початку повномасштабного вторгнення.

У таких випадках командири аргументували своє небажання сприяти навчанню або створювати посади чи відповідні відділення у межах підрозділу тим, що подібних практик немає або ж вони неефективні. Переважно такий спротив можна було зустріти в перші місяці повномасштабного вторгнення.

«Я підходив до свого керівництва, до свого командира батальйону...“Пане комбат, дозвольте звернутися. В мене тут є вихід на фонд. В мене є там побратими, які літають, — кажу, — давайте якось десь візьмемо через волонтерів дронів, навчимо хлопців літати, тому що це ж класна штука, це корисно”.

Комбат каже: “Я 30 років в армії! Ти будеш мене вчити! Як воювати! Я! Краще знаю! Отут главное документи заповнити, всі журнали, щоб були порядки”. Ну, це я вже так утріую, але так і сказав! Каже: “Я знаю краще, ти мені не розкажуй!”».

Ветеран, 37 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

З часом ставлення у війську до БпЛА змінювалося, зокрема й на системному рівні, адже їхню ефективність доводили на практиці. З 2024 року в межах Збройних Сил України (ЗСУ) функціонують Сили безпілотних систем. Однак принаймні для частини ветеранів та ветеранок, які хотіли змінити свої спеціальності на операторів/ок БпЛА, опір командирів у перший час ставав причиною пошуку можливостей переведення в інші підрозділи, де вони могли перекваліфікуватися.

2. Шлях радше випадковості, ніж усвідомленого вибору

У цьому другому шляху ми виокремлюємо дві окремі траєкторії:

- Деколи майбутніх операторів/ок БпЛА випадково розподіляли до відповідних підрозділів або відділень,

і вони не мали змоги обрати спеціальність під час доєднання до війська або переведення до бойових частин.

- Деколи ветеранів і ветеранок могли розподілити на навчання операторів/ок БПЛА вже під час служби.

Через певний час після початку повномасштабного вторгнення, коли безпілотні системи почали все більше використовуватися, а в багатьох підрозділах створили окремі відділення або принаймні посади, виникла потреба в навчених кадрах. Командири отримували відповідні розпорядження або самі виявляли бажання відряджати своїх бійців і бійчинь на навчання з керування БПЛА. У таких випадках операторів/ок могли відбирати за мінімально релевантними критеріями — наприклад, за молодим віком або загальним розумінням техніки, електроніки, комп'ютерів.

«Ну, я був наймолодший — це раз! Враховуючи, що в мене частина, дуже багато хлопців — шахтери. Це дорослі чоловіки, тому... Ну, 35–40 років... і більшість — це робітничий склад чоловіків, давайте казати так.

Якщо казати за молодих, я був наймолодший. Якщо казати за ще, кого можна було, — це була ще одна людина: він працював айтишником, проте... Ну, скажімо так, він був кулеметником, теж не дуже хотів, але тоді командир роти, він у нас теж доволі молодий був, все ж таки поспілкувався з нами обома. Я там все ж таки такий: "Окей, давайте все ж таки поїду я!". Я розумію, що від цього, напевно, буде більше користі, воно мені швидше дасться, бо часу небагато, ми вже скоро маємо їхати на бойові, давайте тоді цим займусь я».

Ветеран, 25 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Навчання та опанування нової ролі

Незалежно від траєкторії, за якою оператори та операторки БПЛА приходять до цієї посади, важливим етапом опанування нової ролі та завдань має бути навчання. Однак не всі наші респонденти й респондентки мали можливість пройти таку підготовку.

Навіть ті, хто долучалися до війська одразу як оператори/ки БПЛА, переважно мали лише базову військову підготовку, а фахове навчання або було відсутнє, або ж ветерани/ки оцінювали його як нетривале чи неефективне. Тривалість навчання також значною мірою залежала від того, коли саме респонденти/ки долучилися до війська. Так, після початку повномасштабного вторгнення воїни та воїнки мали значно менше часу на фахову підготовку, ніж у період АТО / ООС (Антитерористична операція / Операція Об'єднаних Сил), через нагальну потребу в поповненні підрозділів.

Водночас коротша початкова підготовка може бути зумовлена також і особливістю спеціальності — динамічністю та постійним розвитком галузі пілотування БПЛА. Технології, типи безпілотних систем і тактики їхнього застосування швидко змінюються, тому значну частину необхідних знань і навичок може бути складно отримати під час базового навчання. У таких умовах особливого значення набувають навчання безпосередньо під час служби, обмін досвідом між військовослужбовцями/ицями та набуття практичних навичок у ході виконання бойових завдань.

Загалом респонденти та респондентки зазначали, що **більшість корисних навичок і знань для ефективного керування дронами отримували вже в процесі служби — безпосередньо під час бойових вильотів**. Іноді досвід їм передавали побратими / посестри, які почали працювати з безпілотними системами раніше. Іноді ж вони самостійно пробували здобувати досвід

керування БПЛА або застосовували попередній досвід із цивільного життя.

У цьому контексті важливо зауважити, що наші респонденти та респондентки були мотивовані розвиватися, бачили майбутнє ефективних воєнних дій із застосуванням безпілотних систем, прагнули навчатися нового в цій галузі та знаходити можливості для додаткового розвитку самостійно під час служби.

Водночас, як ми вже згадували, робота з безпілотними системами відбувається в умовах постійного розвитку технологій і сфери. Тому для операторів і операторок БПЛА безперервне навчання та вдосконалення навичок є не лише проявом особистої зацікавленості й мотивації, а й необхідною умовою ефективного виконання професійних завдань.

Цивільний досвід і навички, що допомагають у роботі

Щоб успішно виконувати завдання, операторам/кам БПЛА можуть знадобитися не лише знання й навички, які вони набувають з досвідом та кількістю вильотів, а й цивільні навички. Зокрема, респонденти/ки неодноразово згадували про **користь попередніх знань топографії та орієнтування на мапах**. Дехто мав цю навичку ще з цивільного життя, інші — здобули її у війську. Вміння добре орієнтуватися на місцевості та «читати» мапи допомагали краще виконувати завдання під час керування БПЛА, для яких необхідно розуміти розташування об'єктів, напрямок руху.

Респонденти та респондентки також згадували про **користь технічних знань і навичок**. Зокрема, йшлося про вміння виконувати інженерні завдання, п'яти компоненти дронів і базово ремонтувати техніку.

Є поширене уявлення, що операторами/ками БПЛА стають ті, хто має **попередній досвід гри у відеоігри**. Це пов'язують зі схожістю окремих процесів або механічних дій, зокрема, умінням послуговуватися джойстиком чи звичністю до роботи з екранами. Водночас результати цього дослідження не підтверджують визначальної ролі такого досвіду.

Респонденти/ки, які мали досвід комп'ютерних ігор у цивільному житті, зазначали, що він не відігравав помітної ролі в їхній роботі з БПЛА у війську. Крім того, частина учасників/ць взагалі не мала такого досвіду до служби.

Лише декілька ветеранів згадали про відеоігри у відповідь на запитання про корисні навички з цивільного життя, які стали в пригоді під час керування дронами. Один із респондентів зазначив, що попередній досвід гри на консолі PlayStation допоміг йому краще користуватися джойстиком і керувати дроном під час польоту. Водночас, за його словами, цей досвід не мав вагомого впливу на його службу чи навички під час виконання завдань. Він радше згадував його у контексті поширеного стереотипу про те, що любителі відеоігор краще літають на БПЛА.

«Ну, досвід хіба що в мене було PlayStation — єдине, що я вмів, — користуватися джойстиком. Тому що літати я почав зразу. Мені тільки дали Mavic, сказали: "А ну, попробуй там злетіти". Сказали, як його запустити, хіба що. А далі я вже, в принципі, знав, що, як, до чого. Ну, це такий смішний жарт, знаєте, що чуваки, які грають на плейсті, можуть собі дозволити потім бути оператором БПЛА, тому що вміють користуватися джойстиком. Ну, десь так».

Ветеран, 25 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Ще один респондент згадував про користь цивільного досвіду з відеоіграми в контексті навичок побудови стратегій і надивленості на «вид згори» та розуміння того, яким може бути поле бою. Він припускав, що це допомагало йому краще орієнтуватися та ухвалювати рішення під час виконання бойових завдань.

«В принципі, щоб сказати конкретно, в комп'ютерні ігри я грав. Все ж таки шутер [shooter або ж "стрілець"]⁵⁴ вроді б так називається цей жанр. Симулятори самольотів я не грав, більш любив стратегії. Можливо, це мені допомогло під час роботи з дронами. Тому що я досить непогано орієнтувався на незнайомій місцевості за допомогою фотознімка, карти. І цей POV [point of view або ж точка зору, погляд], вид той, що ти бачиш з дрона, і вид той, що ти бачиш на землі, — це зовсім різні речі. І орієнтуватися, коли ти в повітрі, — це треба розуміти».

Ветеран, 42 роки, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Серед іншого, респонденти/ки згадували **важливість фізичної підготовки**. На їхню думку, поширене уявлення про те, що робота операторів/ок БпЛА не передбачає фізичного навантаження, не відповідає реальності. Під час бойових завдань оператори/ки, як і інші воїни та воїнки, мають швидко пересуватися, ховатися в окопах і бліндажах, евакуюватися або допомагати під час евакуації побратимів та посестер.

«Оператор БпЛА має мати хорошу фізичну підготовку. Хоче він того чи не хоче. Всі звикли там бачать худих мальчиків або толстих мальчиків, які в очечках управляють дронами. Але тенденція на фронті йде до того, що щас 25 кілометрів будуть закривати тактичні дрони, FPV [first person view].

⁵⁴ Шутер (англ. shooter game, від shooter — «стрілець») — жанр відеоігор, піджанр action, основу ігрового процесу якого складає стрілянина по цілях.

Всех мастей і областей. І ці 25 кілометрів надо якось долать».

Ветеран, 31 рік, до керування БпЛА мав військовий досвід

Загалом, навички, які респонденти/ки згадували як корисні для їхнього досвіду операторів/ок БпЛА, були радше корисними у загальновійськовому значенні, тобто важливими загалом для воїнів та воїнок, а не лише для цього фаху.

Формування військової ідентичності

Усвідомлений вибір і рішення приєднатися до війська не означають одномоментного переходу від цивільної до військової ідентичності. Сам досвід адаптації до середовища та прийняття нової ролі може різнитися у кожної людини та залежати від зовнішніх і внутрішніх чинників, зокрема, попереднього досвіду, способу мислення та адаптивності загалом.

Важливим етапом подальшого переходу до цивільного життя для ветеранів та ветеранок може бути зміна ідентичності від військової до ветеранської або цивільної. Водночас цей етап може залежати від того, як відбувався попередній етап: адаптація від цивільної до військової ідентичності під час першого залучення людини до війська. Зокрема, надалі ті ветерани і ветеранки, які успішно адаптувалися і прийняли військову ідентичність, можуть мати більше викликів під час переходу до цивільного життя, оскільки не відчуватимуть себе частиною ні військової, ні цивільної спільноти⁵⁵.

⁵⁵ Miller, A., & Saling, L. L. (2025). Acculturative stress and identity challenges undermine the successful reintegration of Australian veterans. *Psychological Services, 22*(3), 596–607. doi.org/10.1037/ser0000888

Те, як людина адаптується до військового середовища та приймає нову ідентичність, може впливати на її самопочуття, поведінку під час служби та сприйняття цього досвіду.

На основі відповідей респондентів/ок ми виокремили кілька чинників і стратегій, які допомагали їм адаптуватися до нового середовища та формувати військову ідентичність. Їх можна узагальнити в чотири основні категорії.

1. Попередній досвід взаємодії із подібними воєнними або закритими структурами

Цей чинник виявився важливим і допомагав успішно адаптуватися тим, хто приєдналися до війська вже після 2022 року, мали досвід проходження строкової служби або ж працювали чи навчалися в установах «закритих» структур, наприклад, у Державній службі України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) або в академіях Міністерства внутрішніх справ (МВС). Досвід взаємодії із системами подібного устрою давав краще розуміння того, як влаштовані процеси у війську та формував реалістичні очікування щодо нього й служби загалом. Передусім це стосувалося внутрішньої організації війська, формалізованих у ньому взаємин та взаємодії в межах ієрархії.

«Я вам не сказав: у мене ще є просто досвід 2010–11 роки строкової служби. Ну, але це таке просто було: прийшло 18 років, прийшла повістка, пішов по повістці, відбув. Ну, може, тому мені не стало проблемою зараз долучитися. Не так, як до війни, а як до військового середовища, бо я, в принципі, вже був з ним ознайомлений. Тоді був бардак і зараз, умовно, бардак просто... просто з іншими наслідками».

Ветеран, 34 рік, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Водночас саме ці особливості військового устрою, зокрема відсутність особистої свободи, потреба слідувати наказам і завданням, неможливість висловити свою думку, виявилися складними для деяких інших респондентів/ок без подібного досвіду. Одним із найскладніших аспектів адаптації до військового життя вони називали необхідність жити «за регламентом» і виконувати накази, які, на їхню думку, були нелогічними або нераціональними. У цьому контексті попередній досвід взаємодії з подібними структурами допомагав формувати більш реалістичні очікування щодо військового середовища та полегшував його адаптацію.

*«На той час і на даний час також зі сторони все ж таки вже сформована людина, також керував людьми і знаю ці процеси. Вибачте за слово, довбо**би [йолопи — прим. ред.] командири. Буває, такі команди приходили зверху, що ти не розумієш, чим вони думають і що це».*

Ветеран, 42 роки, до керування БпЛА не мав військового досвіду

2. Адаптивність: налаштованість на швидке прийняття змін та нових «правил гри»

Частина респондентів і респонденток, які не згадували про суттєві труднощі під час переходу до військового життя, пояснювала це тим, що доволі швидко звикла до нових обставин і правил. Таке ставлення допомагало мінімізувати негативні емоції та непорозуміння, а також полегшувало пристосування до військового устрою, виконання наказів і зміни власної ролі.

Тобто ті, хто обрали таку стратегію адаптації, усвідомлювали, що на них чекають зміни, могли приблизно розуміти, чого очікувати, і не відчували здивування чи фрустрації, коли ці зміни відбувалися.

«У мене насправді не було складнощів суто через те, що я знала, на що я йду. І в мене не було якихось очікувань. Я максимальний реаліст і, відповідно, я знала, що мене там чекає».

Ветеранка, 26 років, до керування БпЛА не мала військового досвіду

3. Широта життєвого досвіду, зокрема у цивільному житті

Ця стратегія адаптації є радше не свідомим вибором, а обставиною. Так, частина респондентів/ок прийшла у військо доволі юними — у віці від 18 до 25 років. Відповідно, не у всіх із них була ґрунтовно сформована цивільна ідентичність — через менші можливості професійної реалізації, подекуди меншу кількість накопичених соціальних зв'язків або соціальних зобов'язань. У момент переходу до військового життя це могло спростити адаптацію, оскільки набуття нової ідентичності та прийняття нових правил не потребували такої значної перебудови усталеної цивільної ідентичності.

4. Цілеспрямованість та самоусвідомлення

Ця стратегія дещо перегукується з адаптивністю, проте має в основі іншу мотивацію. У цьому випадку прийняття нових правил гри та умов походить не від психологічної адаптивності, а від розуміння власної мотивації та вищої мети, яка призвела до цих змін. Наприклад, одна з респонденток, стикаючись зі складнощами під час адаптації до військового життя, нагадувала собі, для чого вона пішла на цей крок і чому цей шлях вартий продовження.

«Ну, перші місяці було трохи страшно, тому що там постійно все одно щось вибухало. Вночі особливо теж було досить страшно. Ти одна, там нікого ще не знаєш, у невідомому тобі місці. Було дуже незвично. Перші пару місяців хотілося, ну, прямо звідти поїхати... Але в мене була така мета,

і я чекала, я вірила, що скоро я буду виконувати справжню роботу. Тому, скажімо так, терпіла».

Ветеранка, 35 років, до керування БПЛА мала військовий досвід

Варто також згадати, що попри різний і значний військовий досвід, не у всіх людей відбувається перехід до військової ідентичності. Один із респондентів не ідентифікує себе як військового і не асоціює себе з цією роллю, радше вбачає власний досвід у війську як досвід людини, яка виконувала корисну роботу.

«Але я себе прям таким військовим [не вважаю], вживатися в цю роль... Ну, я просто людина, яка вирішила зробити корисну справу. Якось так».

Ветеран, 36 років, мав військовий досвід до керування БПЛА

Помічні стратегії для адаптації та прийняття військової ідентичності

Стратегії	Як допомагали під час адаптації
Попередній досвід взаємодії із воєнними або закритими структурами	Формував реалістичні очікування щодо військового середовища, ієрархії та правил
Адаптивність: налаштованість на швидке прийняття змін та нових «правил гри»	Полегшувала прийняття змін та зменшувала фрустрацію
Широта життєвого досвіду, зокрема у цивільному житті	Сприяла гнучкішому прийняттю нової ролі та способу життя
Цілеспрямованість та самоусвідомлення	Допомагали долати труднощі та зберігати стійкість під час служби

СПЕЦИФІКА ТА УМОВИ СЛУЖБИ ОПЕРАТОРІВ/ОК БПЛА

Те, яким буде повернення ветерана або ветеранки з війська після бойового досвіду, може залежати також від того, яким був досвід цієї людини у війську. Протягом служби у людини змінюються побутові умови проживання, середовище, тип завдань і стиль взаємодії з людьми. Все це формує досвід, який впливає на добробут — зокрема, на фізичне та психічне здоров'я.

Нижче ми розглянемо:

- окремі аспекти роботи операторів/ок БпЛА, які можна назвати особливостями саме цієї спеціальності;
- специфічний вплив на фізичний і психологічний стан ветеранів і ветеранок ще на етапі служби.

Одразу зазначимо, що під час аналізу ми не виявили особливостей роботи саме жінок-операторок БпЛА, які вирізняли б їхній досвід порівняно з досвідом чоловіків цієї спеціальності у війську. Окрім цього, у розділі ми також згадуємо деякі особливості служби, притаманні не лише посаді операторів та операторок БпЛА, а й такі, що можуть бути характерними для інших спеціальностей або для бойової військової служби загалом. Відповідно, вплив цих чинників на фізичний і психологічний добробут ветеранів і ветеранок під час служби також буде загальним.

Водночас, оскільки ми виявили ці знахідки саме під час розмов з операторами та операторками БПЛА, то також долучили їх до цього звіту. У майбутньому, зі зростанням кількості досліджень, можна буде верифікувати чи спростувати поширеність цього досвіду серед ветеранів та ветеранок російсько-української війни.

Графік роботи

Щоби зрозуміти, яким міг бути вплив служби на добробут загалом та на фізичне здоров'я зокрема, ми питали у респондентів та респонденток про їхні «робочі» будні як операторів/ок БПЛА:

- яким був розпорядок роботи загалом і який вигляд мав типовий робочий день;
- які саме завдання доводилося виконувати та в яких умовах.

Ці чинники формують повсякденні умови служби операторів/ок БПЛА та визначають можливість відпочивати, отримувати достатньо сну й їжі й загалом підтримувати належний фізичний стан.

У цьому контексті умови респондентів і респонденток доволі сильно різнилися. Графік та типовий день залежали від організації роботи в конкретному підрозділі чи відділенні. Зокрема, відмінності були пов'язані з тим, чи перебувало відділення в окремому підрозділі безпілотних систем, чи було частиною підрозділу іншого роду військ, або ж чи оператори та операторки БПЛА займали окремі посади, наприклад, в артилерійських підрозділах.

Структура підрозділу також впливала на наявність інших екіпажів пілотів, а відтак — на можливість організувати змінний графік роботи як загалом, так і протягом окремого дня.

«Ну, у нас как било, дивізіон, да? Чотири батареї у нас було. Не, три батареї було. Три, здається. Да, три у нас було. Ну, батарея — це чотири САУшки [самохідна артилерійська установка], потім три САУшки, потім дві САУшки. Да, батарея. І так було три таких батареї у дивізіоні. І ми з усіх батарей у всіх були дрончики. І нас почали мішати між собою. Ми, в принципі, разом були. Командир дивізіону один у нас, начальник розвідки теж один. Ми йому підпорядковувалися, дивізіону. І ми разом, збірна така, то з тими, то з тими, то з тими їздили, виїжджали».

Ветеран, 48 років, не мав військового досвіду до керування БпЛА

Однак навіть у межах уже налагодженого процесу та розпорядку в одному відділенні графік роботи екіпажу міг змінюватися залежно від оперативної обстановки та типів завдань, які необхідно було виконувати в певний період часу та на конкретному відрізку фронту.

«Бувало, що хтось один їздить з цими хлопцями з розвідки. Бувало, що двоє їздили. Бувало, що їздили троє наших і один їхній. Бувало, що їздили четверо наших і один їхній. Тобто, це все сумбурно відбувалося. Не було якогось такого певного графіку, щоб ми от їздимо так і так. Це могло мінятися протягом дня, наприклад, сьогодні мав їхати я, але потрібно було, щоб поїхав інший або щоб ми поїхали двоє».

Ветеран, 34 рік, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Окрім цього, важливим чинником, що впливав на графік роботи, була нестача людей у підрозділах. Недостатня кількість особового складу, зокрема серед операторів/ок БпЛА, призводила до того, що регулярна зміна екіпажів була неможлива, тож вони **перебували на позиціях тривалий час** — 29 днів у випадку одного з респондента та дев'ять місяців у випадку іншого.

Водночас такі ситуації не були характерними для досвіду більшості респондентів і респонденток та виникали за виняткових обставин, коли проведення ротації було неможливим через перебіг військової операції, погодні умови або необхідність забезпечувати цілодобову роботу БпЛА у відповідній зоні.

Більшість же респондентів і респонденток зазначали, що перебували у зоні бойових дій **протягом кількох днів, тижня або двох** і після цього мали час відновлюватися або виконувати інші завдання далі від зони бойових дій, часто у прифронтових містах.

«Увесь час нас було двоє, інколи нам давали ще одну людину в навчання, ми її навчали, тому що тоді вже йшло про розширення взагалі підрозділів БпЛА. Це стало більш популярно. Це вже почався 2024 рік, і ми навчали хлопців безпосередньо в бойових умовах. Ми їм давали літати, навчали, розповідали все, що знаємо, навчали, як користуватись боєприпасами. І вся ця операція у нас зайняла дев'ять місяців.

За дев'ять місяців ротацій в нас майже не було. За ці дев'ять місяців особисто я два рази потрапив в шпиталь на сім днів і один раз у відпустку на сім днів. Тобто, грубо кажучи, з дев'яти місяців 21 день я не був на позиціях. Все інше — це ми були на позиціях».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Більшість респондентів та респонденток також зазначали про наявність графіка чергувань або розпорядку роботи протягом дня. Тобто оператори/ки БпЛА працюють переважно **позмінно**: декілька днів проводять на бойовому виїзді на позиції, а потім якийсь час — на пункті постійної або тимчасової дислокації підрозділу чи відділення, або ж взагалі мають змогу поїхати

в інше місто. Деколи у межах однієї команди або екіпажу зміна могли тривати чотири, сім або 12 годин — залежно від домовленостей.

«Ну, чергувались ми не важко, ми чергувались п'ять днів — один розрахунок, п'ять днів — наступний. Це небагато на той час взагалі. І в принципі дуже зручно, тому що і за п'ять днів в тилу ти міг як-не-як відпочити собі, десь поїздити, якогось того кохве випити. Таке».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Графік і типовий робочий день операторів/ок БпЛА також відрізнялися залежно від наявних ресурсів, зокрема людей і технічних засобів.

З описів респондентів і респонденток можна виокремити два варіанти:

- **Робота з ранку до вечора** — графік, що відповідає загальним уявленням про типовий робочий день: екіпаж уранці виїжджав до зони виконання завдань, виконував їх, а ввечері повертався до місця дислокації / проживання. Водночас респонденти й респондентки неодноразово наголошували, що такий графік був характерний переважно для періоду їхньої служби. За їхніми спостереженнями та інформацією від побратимів і посестер, нині ця практика поступово змінюється: екіпажі дедалі частіше проводять на позиціях триваліший час із міркувань безпеки — щоб зменшити ризик ураження під час пересування або розгортання обладнання.
- **«Перевернутий робочий день»** — екіпаж працював за визначеним робочим графіком, але вночі: робочий день міг розпочинатися ближче до вечора, тривав усю ніч і завершувався вранці із поверненням до пункту дислокації / проживання для відпочинку.

Сон, відпочинок і відновлення

Описані вище режими роботи та графіки чергувань безпосередньо впливали на можливості операторів/ок БПЛА відпочивати й відновлюватися. Тривалість сну, його регулярність і можливість повноцінного відпочинку залежали як від організації роботи підрозділу, так і від конкретного режиму чергувань та виконання завдань.

Робота з ранку до вечора загалом мала менший вплив на тривалість і якість сну. За словами респондентів і респонденток, які працювали за таким режимом, вони не відчували суттєвих змін у самопочутті.

«Ну, я не можу сказати, що воно якимось чином так впливало [на сон, фізичне самопочуття]. Тобі треба встати, ти їдеш, робиш роботу, приїжджаєш, маєш час на сон, нормально поїсти. І знову зранку встав, поїхав, потім якихось два дні майже вихідних, потім знову чотири дні підряд їздиш. Ну, все як в цивільному житті, знаєш. Чотири через два».

Ветеран, 34 рік, до керування БПЛА не мав військового досвіду

За позмінної роботи оператори/ки та інші члени екіпажу мали можливість відпочивати між періодами виконання завдань, а також чергувати денні та нічні зміни. Водночас такий режим роботи респонденти й респондентки пов'язували з погіршенням якості сну та порушенням його регулярності, оскільки він не передбачав стабільного нічного сну або можливості регулярно спати по вісім годин.

Періоди відпочинку часто були значно коротшими, а час для сну міг змінюватися залежно від чергувань і виконання завдань. Унаслідок цього труднощі з налагодженням повноцінного

та безперервного сну могли супроводжувати весь досвід служби й зберігатися навіть після повернення до цивільного життя.

«Відлітав чотири години — приходить наступний, який відпочивав, ти йому передаєш всю інформацію, яка відбулась за чотири години. Зазвичай сідаєш поїсти щось, лягаєш спати. Якщо якась нештатна ситуація, тебе будять, ти доєднуєшся до роботи. Якщо все пройшло добре, ти спиш чотири години, просинаєшся за пів години до початку своєї маленької зміни, п'єш каву, не знаю, куриш сигарету, ідеш в туалет, щоб потім не бігати. Дивишся, як робить останній політ твій напарник, запитуєшся, які були нюанси, який вітер, на що звернути увагу, чи була якась нештатна ситуація, чи є якісь завдання від вищого командування, ну і приступаєш до роботи».

Ветеран, 36 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

«Спочатку ми працювали по парах, по чотири години: пілот і помічник пілота. Заступали на чотири години, ніби так, як попервах ще не навчилися, і все ж таки ментальне навантаження, психологічне. То один працює дві години, потім міняється — другий працює дві години. Дві години один на пульті управляє, а другий обслуговує дрон: поміняти батарейку, перевірити, викласти на стартову позицію, забрати, коли прилетів, поміняти батарейку, перевірити дрон на наявність пошкоджень...

Пізніше, через два місяці, ми вже збільшили період роботи, вже працювали по вісім годин. Вісім годин працюєш, вісім годин відпочиваєш. Відпочиваєш чи займаєшся побутовими справами».

Ветеран, 42 роки, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Окрім цього, навіть вісім годин перерви між вильотами необов'язково передбачали відпочинок протягом усього цього часу — у «перерву» також могло входити виконання завдань із технічної підтримки та обслуговування дронів, а також підготовка до наступного вильоту. Загалом респонденти і респондентки ділилися, що адаптація до такого нерегулярного сну переважно не була для них значним викликом — ці побутові умови не називали серед найскладніших аспектів досвіду служби операторів/ок БПЛА. Для багатьох респондентів/ок важливою стратегією пристосування до змінених побутових умов ставало прийняття нової реальності та нових правил повсякденного життя.

Однак у деяких випадках респонденти/ки згадували, що порушення сну призводило до посилення загальної втоми, що, зокрема, позначалося і на харчуванні. Один із респондентів розповів, що брак енергії через недосипання спонукав його до надмірного споживання солодкого як швидкого способу її поповнення, адже така їжа була доступною як під час виконання завдань, так і під час відпочинку. Інший респондент разом із побратимами зі свого екіпажу набрав вагу під час служби через постійну нічну роботу. За його словами, такий режим порушив звичний ритм організму, що позначилося на режимі харчування, часі прийому їжі та, відповідно, на метаболізмі.

«І ти постійно жреш щось солодке і так далі. Цукор десятка і ти одразу набираєш там сім... Ну, всі хлопці, хто виходили з позиції, вони були важчі, ніж заходили. Немає відновлення. Постійно ти заїдаєш, в тебе постійно ти тримаєш рівень цукру, інсуліну, блін, і це...

Тому про відпочинок як такий, такий... Це дуже ... дуже складно назвати відпочинком. Або треба дуже сильна дисципліна, самодисципліна, що ти знаєш, що не можна! Ну, не можна — не можна. Або там на 12-ту ночі ти там

“сандалиш” дві чашки кави, щоби не спати ніч. Ну, малі собі постійно на енергетиках. Я енергетики не пив взагалі».

Ветеран, 51 рік, до керування БпЛА мав військовий досвід

На фізичний стан і здоров'я впливають не лише довгі відпустки, а й **доступність регулярного відпочинку**, що залежить від способів структурування та формування робочих графіків. З досвіду респондентів/ок у них було переважно кілька вихідних після виїздів, особливо за умови позмінної роботи. Водночас це не був тривалий відпочинок — зазвичай у межах двох–семи днів.

Способи цього відпочинку і відновлення різнилися залежно від умов і місця проживання, а також від самих підрозділів. У деяких респондентів/ок була можливість відпочивати більш повноцінно — тобто не виконувати в цей час інших завдань або робити це лише за власним вибором. Так, деякі оператори/ки БпЛА використовували відпочинок, щоб поновити або вдосконалити певні навички, а також здобути нові знання.

В інших випадках цей час міг передбачати сон після бойового виїзду та подальше виконання завдань у межах частини — охорона, чергування на спостережному пункті. Однак він усе ж був важливим для загального відновлення, адже це той період, коли респонденти/ки могли поспілкуватися з сім'єю, в окремих випадках — поїхати побачити родину, провести час з побратимами та посестрами за межами бойової роботи та відновитися на природу або за виконанням ресурсних для себе занять: приготування їжі, перегляд фільмів, гра у відеоігри, прослуховування аудіокнижок.

«Тому в мене було таке відчуття, що от той момент я жив [під час відпочинку між перебуванням на позиціях] коли в [прифронтове місто], то це, знаєш, як мене відправили кудись... до бабусі. Бо мені знову 15, я нікого не знаю у дворі.

Там якісь люди граються, діти граються. Рози оці ж красиві... Хочеш там пішов, хочеш туди, хочеш там поїхав... кави попив, ну, можна було таке собі дозволити. Таке трохи розслаблено. Якби ще не стріляли, це було б прекрасно. А так... Тим більше це ж ... курортна зона... в нас була...».

Ветеран, 51 рік, до керування БпЛА мав військовий досвід

Один з респондентів згадував, що одним зі способів відпочинку і психологічного відновлення, власного та побратимів, була гра у футбол із місцевими дітьми з сіл.

«Я завжди йому [замполіту] допомагав, ну, з чимось в роті... Каже: "Бляха, задовбали, кажуть, треба щось їм якесь психологічне відновлення..." Каже, ну, от у футбол... Я ще от із дітьми у селах, де ми жили після позицій, я там у футбол з ними грав. М'ячі футбольні купляв. Воєнних залучав там, зокрема, своїх, взвод. Збиралися, гралися, реально класно. Правда, слухав я: "Ах ви мудаки, що ви у футбол, це ви так стомлюєтесь, да?" На повному серйозі, слухай. Я отстаював це до останнього».

Ветеран, 30 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

З інтерв'ю ми не побачили, щоб досвід виконання завдань саме операторами/ками БпЛА впливав на вибір типу відпочинку та відновлення. Респонденти/ки не зазначали, що уникали взаємодії з екранами у свій вільний час, хотіли більше побачити природу або мали менше бажання споживати певний тип контенту.

Зокрема, з досвіду респондентів та респонденток наявність вихідних залежала від конкретного відділення чи підрозділу. Водночас вони зазначають, що час для відпочинку, його тривалість та організація загалом можуть значною мірою залежати від командира і його розуміння важливості

відновлення для подальшої концентрованої роботи. Тож у декого могли бути неофіційні вихідні або навіть час для побачень з родиною, тоді як в інших таких можливостей для перепочинку чи зміни обстановки не траплялося.

«Зі сном, дивіться, нормально, тому що знову ж таки ми... відштовхуючись від того, що у нас мій командир був опитний і, в принципі, ми розуміли, що це важка робота постійно, що ти постійно маєш бути концентрований, увага і так далі, то робили так, щоб мінімум вісім годин у тебе було відпочинку. Тобто вісім годин ти спиш, їж, що хоч робиш. Тому ми намагались так робити. На самій позиції — і то, навіть нас командир, пам'ятаю, заставляв тих, хто з побратимів казали, що ми не хочемо вісім через вісім роботи, ми хочемо шість через шість, він прямо збирає й говорить: "Ні, ніхрена, треба, щоб ви були виспані" і так далі, бо багато роботи».

Ветеран, 32 роки, до керування БпЛА мав військовий досвід

Кілька респондентів/ок згадували про фізичне навантаження на очі через роботу з екраном, але, крім цього, ветерани та ветеранки не говорили про негативний вплив виконання завдань через екран, зокрема, на ураження. Ті з респондентів/ок, які мали більше досвіду роботи з FPV-дронами (first-person view — вигляд від першої особи) і працювали з ними саме через окуляри для керування, зазначали, що така робота, на відміну від роботи через екран, створює додаткове навантаження на вестибулярний апарат. Тобто не всім підходить саме такий інструмент для взаємодії з дроном.

Окрім цього, робота через окуляри може бути важчою через те, що в окулярах пілот не контролює, що відбувається довкола — тобто фізично немає можливості розуміти події навколо, і відчуття захищеності стає меншим, особливо якщо працювати без напарника.

«Ну, відповідно, в окулярах ти бачиш тільки картинку, ти не бачиш, що тобі показують, куди летіти. Можливо, ціль змінила своє місце розташування, а ти в окулярах. Ти не бачиш, що тобі говорять; ти не бачиш стрімів Mavic'ів, нічого не бачиш. Відповідно, на екрані це набагато зручніше».

Ветеран, 25 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

ОСОБЛИВОСТІ ПОСАДИ ОПЕРАТОРІВ/ОК БПЛА

Окрім умов служби, респонденти й респондентки описували також особливості самої роботи операторів/ок БПЛА:

1. Багатозадачність

Важливим чинником служби, який, зокрема, впливає на графік і організацію роботи, є кількість людей у підрозділі, відділенні та, відповідно, у конкретному екіпажі. З досвіду респондентів і респонденток екіпаж зазвичай складався з двох–трьох людей, іноді — з чотирьох і більше. Ролі його учасників/ць могли різнитися залежно від специфіки роботи та завдань конкретного екіпажу, однак передбачали наявність принаймні одного пілота, а іноді — також штурмана, який виконував функції другого пілота⁵⁶.

Інші члени екіпажу могли відповідати за:

- водіння автомобіля;
- саперні завдання;
- координацію із суміжними екіпажами та командним пунктом;
- технічне забезпечення самих бортів та загалом обладнання для їхньої ефективної роботи
- планування маршруту, навігацію та аналіз отриманих даних(штурмани).

⁵⁶ У деяких екіпажах БПЛА є декілька людей: пілот — людина, яка безпосередньо керує дроном (злітає, веде борт до цілі, утримує його в повітрі, здійснює посадку або ураження цілі), та штурман — людина, яка відповідає за навігацію, орієнтування, пошук і супровід цілей, зв'язок та контроль обстановки.

У більшості випадків респонденти/ки зазначали, що у складі екіпажів БпЛА виконували різноманітні завдання, необхідні для забезпечення їхньої роботи. Водночас ті, хто були операторами/ками БпЛА в інших типах військ, могли виконувати завдання, що виходили за межі суто операторських і охоплювали, зокрема, участь у штурмових діях або евакуації побратимів і посестер.

На основі інтерв'ю багатозадачність можна виокремити як одну з характерних рис досвіду операторів/ок БпЛА. Водночас варто зазначити, що ми не маємо аналогічних досліджень інших військових спеціальностей, тому не можемо стверджувати, що ця особливість є унікальною саме для операторів/ок БпЛА. Імовірно, вона також пов'язана з необхідністю виконувати додаткові функції в умовах нестачі особового складу.

2. Аналіз та комплексність

Окрім багатозадачності, особливостями роботи операторів/ок БпЛА є її аналітичний характер і комплексність. Спектр завдань оператора/ки є широким і може охоплювати різні види діяльності: від коригування вогню та логістики — зокрема доставки продуктів і іншого забезпечення піхоті — до супроводу побратимів і посестер під час штурму або його відбиття, а також безпосереднього вогневого ураження за допомогою «скидів».

«І ще оця специфіка дронів, що в тебе постійно багато різних факторів. Ти маєш моніторити зміни вітру, РЕБ [радіоелектронну боротьбу] або відсутність дії РЕБу, потім — заряд, потім — сигнал, потім — поле бою, потім — маєш багато в голові рахувати: заряд батареї, помножений на відстань, вітер; коротше, — от і задача. Маєш у процесі між цим комунікувати, пояснювати, що відбувається. І пояснювати наступні кроки, дії. Тобто це мультизадачність.»

В основному у мене був на руці пульт. На коліні — телефон, планшет із мікрофонами, планшет із картою, навігацією і ще там якісь девайси. Я — це просто як цей піаніст».

Ветеран, 27 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

3. Постійна комунікація та передача інформації

Одними з важливих завдань і ролей операторів/ок БпЛА є постійна комунікація та обмін інформацією. З одного боку, оператори/ки БпЛА мають збирати й фіксувати всі важливі дані, щоб передати їх наступному екіпажу або оператору/ці, який/а заступає на зміну. З іншого — вони взаємодіють із командирами: отримують завдання та повідомляють про оперативну обстановку.

Ще одним важливим аспектом комунікації є підтримання зв'язку з піхотою під час виконання завдань, а також у разі поранення або розв'язання логістичних питань. Це потребує значної уваги та концентрації, щоб не втратити жодної важливої деталі. Водночас така постійна залученість може бути психологічно складною та емоційно виснажливою.

4. Технічна підготовка

Відповідаючи на запитання про важливі навички для майбутніх операторів/ок БпЛА, ветерани та ветеранки неодноразово наголошували на важливості технічної підготовки. Йшлося як про навички, безпосередньо пов'язані з польотами та тренуваннями на симуляторах, так і про загальне розуміння технічної сторони роботи БпЛА: їхніх видів, будови та принципів функціонування.

Звісно, це суб'єктивне оцінювання ветеранів і ветеранок, які взяли участь у дослідженні та поділилися власним досвідом. Проте, з огляду на часту потребу виконувати різні ролі та завдання під час служби, операторам/кам БпЛА дійсно важливо мати загальну обізнаність у технічних аспектах роботи

дронів, орієнтуватися в топографії та подекуди вміти працювати з вибуховими елементами.

5. Висока концентрація

Потреба у тривалій концентрації та здатність підтримувати увагу і концентрацію протягом тривалого часу вирізняють роботу операторів/ок БПЛА серед багатьох інших військових спеціальностей. Графік роботи операторів/ок може різнитися, проте щоразу передбачає щонайменше кілька годин безперервної зосередженої роботи. Тому для операторів/ок БПЛА особливо важливими є уважність і хороша пам'ять під час виконання розвідки або спостереження, оскільки такі завдання потребують уваги до найменших деталей і змін довкола.

6. Фізична небезпека

Оцінка безпеки операторами/ками БПЛА залежить від багатьох чинників. Ветерани та ветеранки з нашого дослідження зазначали, що хоча їхня робота вважається безпечнішою порівняно зі службою в піхоті, оператори/ки БПЛА залишаються пріоритетною ціллю для противника. Це пов'язано з тим, що вони забезпечують піхоту, артилерію та інші підрозділи оперативною й розвідувальною інформацією, тому противник прагне «вбити очі» війську.

В окремих випадках фізична небезпека була пов'язана не лише з виконанням завдань, а й із необхідністю повертати втрачені дрони. Для багатьох респондентів та респонденток втрата БПЛА означала не лише втрату інструмента для виконання бойових завдань, а й втрату значних ресурсів, вкладених у нього: рівень забезпечення безпілотниками у війську не завжди відповідав потребам, тому дрони нерідко закуповували через волонтерів, знайомих або за власні кошти. Якщо борт падав або втрачався, оператори/ки іноді були змушені виходити з позицій і шукати його, перетинаючи відкриті ділянки, які могли прострілюватися противником або бути замінованими.

Загалом усвідомлення фізичної небезпеки для життя та здоров'я було психологічно складним досвідом для частини ветеранів і ветеранок. Особливо це стосувалося тих, хто мав родину, зокрема дітей. Саме респонденти й респондентки з дітьми частіше говорили про фізичну небезпеку як про один із психологічно найскладніших аспектів служби. Один із них безпосередньо пов'язував це переживання з обіцянкою повернутися живим, яку дав своїй доньці.

7. Відповідальність

Ще однією темою, яка неодноразово з'являлася в інтерв'ю з ветеранами та ветеранками, було усвідомлення власної відповідальності. На думку частини респондентів/ок, підвищений рівень відповідальності є однією з особливостей роботи операторів/ок БпЛА. Особливо часто про це говорили ті, хто мав попередній бойовий досвід на інших посадах. Адже саме оператори/ки БпЛА виконують завдання з розвідки та спостереження, а від якості їхньої роботи можуть залежати подальші дії, здоров'я і життя піхоти.

«А з морального — розуміти, що ти є пріоритетна ціль. Що від тебе залежить... дуже багато всього. Дуже багато! Не хочу бути, скажем так, багатослівним, але вплоть до того, що від тебе залежить прорив фронту. Від саме дронщика, тому що ні для кого не секрет, що в нас зараз тотальна недостача особового складу і часто-густо перед дронщиком немає нікого. Він перший, хто зустрічає ворога! Не дивлячись на те, що він там знаходиться 5, 10, 6 кілометрів від лінії розмежування, але перед ним немає нікого».

Ветеран, 35 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Саме з відчуттям відповідальності для частини респондентів і респонденток був пов'язаний досвід втрати дронів під час виконання завдань. У деяких випадках такі втрати болісно

переживалися, адже могли сприйматися як свідчення нестачі знань або навичок, які допомогли б запобігти втраті борту.

Водночас для більшості респондентів/ок втрата дронів не була настільки складним досвідом і сприймалася як закономірна втрата робочого інструменту. Хоча такі втрати не називали приємними, вони розглядалися як очікуваний наслідок виконання бойових завдань і, зрештою, як значно краща альтернатива людським втратам.

Відчуття високої відповідальності оператори/ки пов'язували також із тим, що в окремих підрозділах посада передбачає значну самостійність та автономність під час ухвалення рішень. Командири не завжди визначають, якими будуть завдання. Залежно від організації роботи та взаємин у підрозділі чи відділенні оператори/ки БПЛА можуть мати значну свободу у визначенні пріоритетів і способів виконання завдань: куди спрямувати політ, які цілі відпрацьовувати або де можуть перебувати противник чи його озброєння.

Додатковим чинником, що впливав на відчуття відповідальності та психічне здоров'я загалом, був досвід командування. За словами респондентів і респонденток, які обіймали командирські посади, така роль передбачала ще більшу багатозадачність. Окрім безпосередньої участі у виїздах, вони мали виконувати координаційні завдання під час бою, підтримувати зв'язок із власними та суміжними екіпажами, а також передавати необхідну інформацію.

«Це неблагодарна робота. Командирство взагалі... Ну, що б не відбулося — спитають з тебе. На тебе і так висить оце от все. Якість виконання роботи, життя і здоров'я твоїх підлеглих, забезпечення свого розрахунку, підрозділу чимось. На тобі висить і так дохера всього. І ще й ті починають вимахуватися: "Я те не хочу, я те не буду", як діти маленькі. От. І починаються конфлікти, або якщо

не починаються конфлікти, починає страдати якість виконаної роботи. А якість виконаної роботи впливає безпосередньо на чиєсь життя і здоров'я, і все це висить на командирі, він сидить такий і так: “Бляха, що делать?”»

Ветеран, 31 рік, до керування БпЛА мав військовий досвід

Досвід командування посилював у респондентів/ок почуття відповідальності — за життя і здоров'я людей, роботу з ними та інформування про складні рішення. У розмовах вони найчастіше згадували переживання, пов'язані саме з цією відповідальністю: складні емоції від необхідності повідомляти про важкі рішення, потребу вибудовувати комунікацію з підлеглими в новій ролі, почуття провини через втрати у власній команді, а також необхідність постійно взаємодіяти на різних рівнях управління — доносити рішення та накази до підлеглих і водночас відстоювати їхні інтереси та дії перед вищим командуванням.

8. Проактивність, необхідність навчатися та розвиватися

Потреба в постійному навчанні та професійному розвитку є однією з особливостей роботи операторів/ок БпЛА. Це пов'язано як зі швидкими змінами у сфері безпілотних систем, так і з постійним розвитком тактик і технологій під час війни. За понад 12 років російсько-української війни роль БпЛА, їхні види та спроможності суттєво змінилися, що потребує від операторів/ок постійного оновлення знань і навичок.

Водночас варто враховувати, що учасники й учасниці цього дослідження вже є доволі активними людьми, які переважно були зацікавлені в роботі з БпЛА та добровільно погодилися дати інтерв'ю та поділитися своїм досвідом. З їхніх розповідей випливає, що багато хто самостійно цікавився розвитком у цій сфері, експериментував, одним із перших упроваджував використання БпЛА у своїх підрозділах або ж завдяки власній ініціативності ставав командиром відповідного відділення.

За словами кількох респондентів і респонденток, серед операторів/ок БПЛА, як і загалом у війську, є люди, які зацікавлені в розвитку та вдосконаленні своїх навичок, а є ті, хто сприймає службу на цій посаді радше як виконання визначених обов'язків та просто «відбуває» свої зміни.

Особливість посади операторів/ок БПЛА

Багатозадачність	Необхідність одночасно виконувати різні ролі та поєднувати кілька завдань
Аналіз та комплексність	Потреба виконувати комплексні завдання під час самого управління дроном та аналізувати обстановку під час виконання завдань
Постійна комунікація та передача інформації	Необхідність підтримувати зв'язок і передавати інформацію між екіпажами, командирами та піхотою
Технічна підготовка	Потреба у технічній обізнаності та розумінні принципів роботи БПЛА
Висока концентрація	Потреба тривалий час зберігати увагу та помічати зміни в обстановці
Фізична небезпека	Ризик для життя і здоров'я під час виконання завдань
Відповідальність	Відчуття відповідальності за результати роботи, ухвалення рішень та безпеку інших
Проактивність, необхідність навчатися та розвиватися	Потреба постійно оновлювати знання, експериментувати та розвивати професійні навички

ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Бойовий досвід та специфіка роботи операторів/ок БПЛА можуть впливати на їхнє психічне здоров'я ще на етапі служби. Із розповідей респондентів/ок ми виокремили кілька основних особливостей, характерних саме для цієї професії у війську.

Робота через екран

Важливою характеристикою діяльності операторів/ок БПЛА та їхньою ключовою відмінністю від інших спеціальностей у війську є робота через екран або окуляри. Незалежно від конкретного виду інструменту, вона передбачає, що людина віддалена від противника / виконання завдань фізично: оператор/ка не виконує постріл безпосередньо зі стрілецької зброї, перебуваючи навпроти противника або спостерігаючи за ним в приціл, а керує безпілотником дистанційно, спостерігаючи за ситуацією через зображення, яке передає камера.

Відповідно, ми припускали, що така специфіка роботи може впливати на відчуття зв'язку з реальністю та загалом на сприйняття бойових дій і власної участі в них. На початку дослідження ми виходили з гіпотези, сформованої на основі міжнародних досліджень і дискусій, що фізична дистанція від противника та взаємодія з ним через екран можуть послаблювати безпосереднє переживання факту ураження — оператори і операторки потенційно можуть відчувати,

що це не є реальним знищенням противника^{57, 58}. Додатково ми припускали, що постійна робота з відеозображенням, яке зовні нагадує досвід комп'ютерних або відеоігор, може ще більше підсилювати цей ефект та навіть створювати відчуття дереалізації. Саме тому одним із завдань дослідження було з'ясувати, чи справді оператори й операторки БПЛА переживають бойові дії як менш реальні порівняно з військовими іншими спеціальностей.

Однак із розмов з нашими респондентами/ками ми побачили, що у операторів і операторок БПЛА, зокрема тих, хто виконував завдання на ураження, попри постійну роботу через екран, зберігалось відчуття реальності бойових дій та власної участі в них. Спостереження за полем бою або ведення бою через зображення з камери не призводило до втрати зв'язку з тим, що відбувається.

На пряме запитання про те, чи нагадував досвід ураження комп'ютерну гру, ветерани й ветеранки відповідали, що не помічали такої подібності, а навпаки, наголошували, що чітко усвідомлювали реальність подій і наслідки власних дій.

«Ні, ні, ні, ти відчуваєш, ти максимально відчуваєш плотне. Ти не відчуваєш, що це комп'ютерна гра — ну, от особисто в мене. І ти не відчуваєш, що це інша реальність, тому що коли ти вилітаєш з позиції, ти бачиш усе від стартової смуги: ти летиш над цими хатинками, ти перелітаєш ярочки, ти перелітаєш річечки — це одне і те саме.

Тобто, ти від нашої зони поступово наближаєшся до зони ворога. І ти там стоїш, ти летиш, і ти просто от якби

⁵⁷ Enemark, C. (2019). Drones, risk, and moral injury. *Critical Military Studies*, 5(2), 150–167. doi.org/10.1080/23337486.2017.1384979

⁵⁸ War at the office, dinner with the kids: The new battlefield is putting ethics to the test. (2019, September 29). ABC News. abc.net.au/news/2019-09-29/unmanned-combat-drone-pilots-moral-injury-warfare-dissonance/115540

ти сам піднявся, і просто що в тебе не ноги, а крила, по суті. Ти не відчуваєш, що це оп — і там звідкись. І ти навіть, ти відчуваєш себе там по-іншому, що це як ти вже в іншій зоні. І ти розумієш: потім ти виходиш, наприклад, у туалет, ну, наверх, і бачиш цю лінію ЛЕП [лінія електропередач] десь на горизонті, де там дрон щойно пролітав. І ти думаєш: “Ого, це трохи далеко”. Але це, ти розумієш, що воно все рівно, ну, не так і далеко. Навпаки, здається, що це все тут, прямо. Немає відчуття, що це інше-інше. Воно, навпаки, дуже загострене тоді. Ти все: ти летиш, ти бачиш — це все природа, гілки, дерева. Ти сфокусований, але ти дуже на всі дрібні деталі починаєш звертати увагу».

Ветеран, 39 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Ті, хто й згадували про комп'ютерні ігри, говорили лише про схожість візуального зображення та проводили аналогії з образами, знайомими їм із відеоігор.

«Мабуть, так, тому що, як я згадував, основним результатом в цій грі було знищення суперника — так само і тут. Але тут просто більше воно є за що, знаєте, тому що це ворог, який прийшов, який намагається тебе вбити. Ну, так само й у комп'ютерній грі. Цей суперник, який біжить на тебе, бажає знищити тебе. Так само і тут, на цій же ж війні.

Ти ж виходиш на поле бою, і проти тебе є суперник, який намагається тебе також вбити. І в тому випадку ти мобілізуєш всі свої сили і намагаєшся завдати контрудару, щоб цього не трапилось».

Ветеран, 34 роки, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Тобто дистанціювання від реальності або зміна сприйняття бойових дій, які могли б бути зумовлені виконанням завдань через екран, не підтвердилися як характерна особливість роботи операторів та операторок БпЛА, а траплялась

епізодично. Так само не підтвердилася гіпотеза про те, що вони сприймають керування безпілотником у реальних бойових умовах за аналогією з комп'ютерними іграми. Попри візуальну схожість окремих елементів зображення, сам досвід бойової роботи ветерани й ветеранки описували як безумовно реальний.

Одним із можливих пояснень збереження зв'язку з реальністю, попри роботу через екран, може бути постійна комунікація операторів та операторок БпЛА з побратимами й посестрами. Регулярний контакт, зокрема через радіозв'язок, дає їм «вікно» у життя побратимів і посестер з інших видів військ, бойові завдання та наслідки бою для інших, зокрема піхотинців.

Тож, хоча самі оператори й операторки БпЛА фізично перебувають на певній дистанції від поля бою та працюють через екран, постійна взаємодія з іншими військовослужбовцями може зберігати усвідомлення реальних наслідків бойових дій і власної ролі в них.

«Це реально сприймалося, тому що... Тут теж питання не тільки в екрані. Радіоефір у нас був так само з піхотинцями, з іншими розрахунками, мінометів і так далі. У разі якоїсь двіжухи, поранень, наступу ворога на карту і так далі, ми все чули в рацію. Скажімо, були хлопці, які пройшли через піхоту і попали в БпЛА, і для них це зрозуміло. Їм не треба додаткова мотивація, вони розуміють, що це, і що перша задача — це допомогти, хто ближче знаходиться. Були хлопці, які напряду попали в БпЛА, і оцей момент спільного радіоефіру з піхотинцями був доволі важливий, тому що це приземляло їх.

Бо хтось міг дійсно звикнути до того, що він знаходиться в підвальчику, доволі тепло, комфортні умови, можеш ходити без броні, ну і в цьому роді все. І крики, поранення, інформація про загиблих і так далі — воно попускало таких

людей, які були вже звиклі. Реалістично сприймалося і через екран, бо це не просто картинка».

Ветеран, 25 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Кілька респондентів/ок зазначали, що робота через екран не лише не дистанціювала їх від бойових дій, а й у деяких випадках посилювала психологічне навантаження. Зокрема, один ветеран розповів, що відчував цілковиту зануреність у те, що відбувалося на екрані, тож це не створювало дистанцію від бойових дій, а навпаки — посилювало відчуття присутності.

«Ні, воно якимось, навпаки, по відчуттях таке було, що ти всередині цього. Не те, що ти просто десь за екраном, бо ти всередині цього. Ну, тобто, я не знаю, тунельне бачення: ти, крім екрану, нічого не бачиш, і оце є твій світ. Бо, по факту, ти дроном куди повернешся, туди й дивишся. І ти куди хочеш голову, туди і дрон дивиться».

Ветеран, 36 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Для іншого респондента психологічно та емоційно складним аспектом роботи через екран стала можливість безпосередньо спостерігати за руйнуваннями позицій українських воїнів і воїнок, будівель та міст, які без виконання завдань оператора БПЛА він навряд чи побачив би на власні очі.

«Це собі літаєш, дивишся на цей чудовий край, який знищують. На жаль... Ну, це от мінус, що ти дивишся на ці всі посадки, на ті всі міста, які просто стираються. Це було таким неприємним».

Ветеран, 34 рік, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Завдання на ураження

У цьому дослідженні ми зосередилися на операторах/ках БПЛА, які виконували завдання на ураження. Їхній досвід потенційно найбільше відрізняється від досвіду інших операторів/ок БПЛА, адже передбачає безпосереднє знищення противника. Щоб краще зрозуміти, чи впливає такий досвід на добробут, зокрема психічне здоров'я, ми також окремо провели інтерв'ю з ветеранами й ветеранками, які під час служби як оператори/ки БПЛА виконували інші типи завдань і не мали досвіду безпосереднього ураження.

За результатами глибинних інтерв'ю не можна сказати, що досвід ураження противника був для операторів/ок БПЛА чинником, який суттєво впливав на психічне здоров'я чи психоемоційний стан, особливо в негативному сенсі. Навпаки, окремі респонденти й респондентки, які не мали такого досвіду, зазначали, що під час виконання завдань шкодували через неможливість, окрім ведення спостереження чи розвідки, завдати ударів противнику.

Попри те, що робота через екран переважно не впливала на сприйняття реальності цих респондентів/ок, можна зазначити, що вона могла спричиняти відчуття безсилля, безпорадності та додаткової відповідальності. Під час виконання розвідувальних або спостережних завдань оператори/ки нерідко ставали свідками бойових дій, однак не мали можливості вплинути на їхній перебіг. У таких випадках вони могли бачити своїх побратимів-піхотинців, зокрема у складних ситуаціях — пораненими, в оточенні або й під ураженням — і не могли їм допомогти.

«Робота розвідки була така обмежена, і ті з цих хлопців, з якими я працював розвідкою, всі хотіли вчитися якраз на FPV, щоб бути ударниками, щоб приносити користь саме результативно».

Ветеран, 40 років, до керування БПЛА не мав військовий досвіду

Неможливість дії або відсутність прямих результатів своєї роботи, зокрема коли вони не виконують завдання на ураження, респонденти/ки називали одним із найскладніших аспектів керування дроном і психологічним випробуванням. Такий досвід перегукується зі знахідками міжнародних досліджень, у яких одним із найважчих аспектів роботи операторів/ок БПЛА також описують саме відчуття безсилля через неможливість допомогти людям, яких вони бачать через екран⁵⁹.

Для респондентів/ок нашого дослідження найяскравіше це проявлялося під час супроводу штурмових груп на бойових позиціях або їхньої евакуації. У таких ситуаціях оператор/ка міг / могла бачити, що щось іде не так, однак не мав/ла можливості безпосередньо запобігти пораненню чи загибелі побратимів і посестер. Подібна психологічна складність може бути характерною й для інших військових спеціальностей, діяльність яких не пов'язана безпосередньо із завданнями на ураження. У подальшому такий досвід може призвести до вищого рівня прихованого ПТСР, виявлятися у ефекті провини вцілілого та призводити до депресивних станів.

«Ведення штурмових груп. Це найважче було... Ти просто знаєш всіх тих хлопців, кого ти ведеш; ти з ними живеш. І від тебе залежить, безпосередньо від тебе, на 100 % від тебе залежить їхнє життя. І... якщо ти когось пропускаєш десь... бувають просто такі моменти, тим більше вони йдуть

⁵⁹ Molenkamp, A., Weerdesteijn, M., & Smeulers, A. (2025). A Playstation mentality to killing? Adverse psychological consequences in drone pilots and the stigmatization thereof in the military. *Armed Forces & Society*, 51(3), 840–859. doi.org/10.1177/0095327X241236221

по посадках прострелених, тобто вони вже не густі, там все видно.

Але буває, проходять зелену місцевість і... Ну, я хлопцям говорив неодноразово, що ти бачиш тільки рух. Якщо навіть хтось просто сидить не в норі десь, так просто в посадці, але він не рухається... швидше за все, я його не побачу. І... тут на всі 100 % залежить від оператора БпЛА життя особового складу штурмової групи».

Ветеран, 37 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Окремим психологічно важким типом завдань респонденти/ки називали пошук загиблих воїнів і воїнок. Такі вильоти нерідко передбачали не лише виявлення тіл, а й участь у їхній ідентифікації, що ставало одним із найскладніших емоційних досвідів під час служби.

*«Психологічно в мене от що найбільше добило — це, ну, знову ж таки, багато літав... І шукати своїх загиблих, намагатися ідентифікувати, хто це: “А попробуй ще вниз опусти, а давай роздивимось”. Б** [Чорт забирай — прим. ред.], я знаю, с**а [трясця — прим. ред.], це він, **б твою мать [та щоб тебе — прим. ред.]».*

Ветеран, 30 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Одним із можливих пояснень відсутності суттєвої різниці між операторами/ками БпЛА з досвідом ураження противника та без такого досвіду є специфіка самої роботи. Навіть якщо оператор/ка безпосередньо не вражає ціль, він чи вона однаково може спостерігати за ураженнями їхніми наслідками. Тож оператори/ки, які не здійснювали ударів, також могли бачити тіла противника або загиблих побратимів і посестер.

На сприйняття операторських неударних завдань деколи впливав попередній бойовий досвід. Зокрема, кілька

респондентів/ок, які до роботи з БпЛА служили в піхоті, описували розвідувальні та спостережні завдання як «нудні».

Таке сприйняття вони пов'язували з нижчим рівнем адреналіну та більш розміреним характером роботи порівняно зі службою в піхоті.

«Ти сидиш за екраном, запускаєш дрон і вбиваєш у десятки разів більше ворогів, ніж коли ти був піхотинцем. Взагалом за весь термін своєї служби до цього, який тривав понад два роки. Робота ефективна — робота, від якої не можна не отримувати задоволення. Але, звичайно, якогось адреналіну, якоїсь такої двіжухи, як люблять сказати, не вистачало. Але її вистачало, коли, наприклад... Ну, спалили позицію, починали обстрілювати, тоді її вистачало, або треба було зробити якийсь рекон [рекогносцирування, reconnaissance — візуальну розвідку] іншої позиції, або ще, ну, взагалі таке, то воно трохи компенсувало».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Натомість інші респонденти/ки з попереднім досвідом служби в піхоті захоплювалися ефективністю роботи з БпЛА. За словами одного з них, робота з дронами відчувалася «як магія» через ефективність, змогу досягати значних результатів і водночас зберігати життя своїх побратимів і посестер.

«Мені воно все спочатку здавалося як магія. Я в АТО користувався біноклем і кулеметом і більше нічим, в основному. А тут воно щось літає, щось якась, короче, "Дельта"⁶⁰ щось розказує, щось показує — куча інформації.

⁶⁰ Дельта — національна екосистема військових продуктів, яка збирає дані з різних джерел (спутники, радары, БпЛА, чат-боти) та відображає їх на цифровій мапі в режимі реального часу, допомагаючи бачити поле бою та координувати удари по противнику.

Ну, бери і роби. Нічого від тебе більше не треба. Офігенно сприймається, що не треба, ну, людині нічим ризикувати».

Ветеран, 31 рік, до керування БпЛА мав військовий досвід

Ми також викоремили два типи реакцій респондентів/ок щодо успішного досвіду ураження:

1. Позитивні емоції, радість або викид адреналіну

Респонденти/ки розповідали, що після успішного ураження могли відчувати позитивні емоції або навіть «ейфорію», як вони самі це описували. Такі переживання вони пов'язували не лише із фактом ураження, а й із усвідомленням того, що успішне виконання завдання та знищення противника зменшує ризики для українських воїнів і воїнок та допомагає зберегти життя побратимів і посестер. Для частини респондентів/ок ці емоції також супроводжувалися відчуттям помсти за російську агресію і вбивства.

2. Нейтральні емоції щодо добре виконаної роботи

У частини респондентів/ок емоції та відчуття від успішного ураження змінювалися з часом — ставали менш яскраво вираженими, а виконання завдань поступово перетворювалося на звичну частину роботи. Така рутинізація була більш характерною для ветеранів і ветеранок, які мали значний досвід виконання завдань на ураження. Один із респондентів описував цю трансформацію як поступовий перехід від злості, з якою він виконував ураження, та азарту до байдужості або майже повної відсутності емоцій щодо успішного результату.

*«В різні періоди різні були відчуття, можу так сказати. Один період був, що... зі злостью їх вбивав, ну, чо сюди йти. Один період був з азартом, що, наприклад, просинаєшся, був такий період: поки п***ра [противника — прим. ред.] не вб'єш, то кави не вип'єш. Тобто, зразу за пульт, зразу*

*полетів, вбив, о, тепер можна випити кави. Апатія...
Звичайно, перейшло в те, що це звичайна... робота, да і все».*

Ветеран, 35 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Водночас важливо зауважити, що попри зміну емоційних реакцій з часом, сприйняття успішного ураження як добре виконаного бойового завдання залишалось незмінним. Навіть коли позитивні емоції ставали менш інтенсивними або взагалі поступалися місцем рутинному ставленню до роботи, респонденти/ки й надалі оцінювали успішне ураження як показник ефективного виконання своїх обов'язків.

Ризики моральної травми

Попри те, що більшість ветеранів і ветеранок не називали роботу із завданнями на ураження противника однією з основних труднощів цієї спеціальності, для частини з них бойова робота все ж була джерелом складних моральних переживань. Такі переживання могли виникати як у зв'язку із самим досвідом ураження, так і під час спостереження за його наслідками, а також у ситуаціях, що вимагали ухвалення складних рішень щодо застосування сили. Одним із наслідків такого досвіду може бути моральна травма.

Моральна травма — глибокий психологічний, емоційний, соціальний та інколи духовний стрес, який виникає внаслідок дій, бездіяльності, свідчення або переживання подій, що суперечать глибоко вкоріненим моральним переконанням, цінностям чи уявленням людини про правильне і неправильне^{61, 62}. У контексті роботи операторів і операторок

⁶¹ U.S. Department of Veterans Affairs, National Center for PTSD. Moral injury. ptsd.va.gov/professional/treat/cooccurring/moral_injury.asp

⁶² Griffin, B. J., Purcell, N., Burkman, K., Litz, B. T., Bryan, C. J., Schmitz, M., Villierme, C., Walsh, J., & Maguen, S. (2019). Moral injury: An integrative review. *Journal of Traumatic Stress, 32*(3), 350–362. doi.org/10.1002/jts.22362

БпЛА такі переживання могли виникати як реакція на вбивства інших людей, оскільки попри те, що йдеться про знищення противника, а психологічні механізми допомагають дистанціюватися від цього досвіду, сам факт позбавлення людини життя не є нормальною чи логічною дією для більшості людей. Результати різних закордонних емпіричних досліджень також свідчать, що загалом люди не надто схильні до насильства і поділяють нормативну огиду до нього⁶³.

Симптомами моральної травми можуть бути:

- **емоційні** — відчуття провини, сорому, гнів, смуток, тривога, страх, відраза, самозвинувачення, емоційне оніміння, безнадійність
- **когнітивні** — негативні переконання про себе, втрата довіри до людей або інституцій, самозасудження, труднощі із самопрощенням, порушення моральних переконань, нав'язливі думки про подію, криза ідентичності;
- **поведінкові** — соціальне уникнення, ізоляція, самоушкоджувальна поведінка, суїцидальні думки чи спроби, зловживання психоактивними речовинами, самосаботаж, агресивність;
- **соціальні** — відчуження від інших, труднощі у близьких стосунках, втрата відчуття належності, міжособистісні конфлікти, соціальна ізоляція;
- **духовні / екзистенційні** — втрата сенсу життя, духовна криза, втрата або переосмислення віри, екзистенційні сумніви, відчуття моральної зламаності, труднощі з прощенням;
- **фізичні** — порушення сну, хронічна втома, соматичні скарги, тілесне напруження та інші фізичні прояви стресу.

⁶³ Malešević, S. (2010). The sociology of war and violence. Cambridge University Press. doi.org/10.1017/CBO97805117777335

Наявність або ризик моральної травми може впливати на повернення ветеранів та ветеранок до цивільного життя⁶⁴.

У розповідях респондентів і респонденток такі переживання проявлялися по-різному. Для деякого найважчим досвідом були смерті побратимів і посестер. Водночас окремі ветерани та ветеранки зазначали, що психологічно складно було дивитися не лише на тіла українських воїнів і воїнок, а й противника, а також проживати сам досвід ураження. Один із респондентів розповідав, що під час таких завдань постійно проводив паралелі з українськими воїнами й воїнками, тому будь-які смерті спричиняли думки про те, що таке саме може статися і з ними. Відповідно, будь-яке завдання на ураження та спостереження за мертвими тілами було психологічно та емоційно складним і потенційно могло морально травмувати людину.

«Чесно кажучи, я взагалі проти війни, але таке життя і вбивати не хотілося, але ... таке життя сталося».

Ветеран, 47 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

«Я йшов захистити дім — для мене це дорівнює знищення ворога. Тобто, грубо кажучи, я йшов вбивати. Я в житті про це не говорив би в цивільному. Але коли на мою землю прийшов ворог зі зброєю і він стріляє по людям без зброї, хоче завладіти територією, яка нам належить, то я його хочу вбивати».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Окрім самого досвіду ураження противника, оператори та операторки БпЛА могли стикатися з ситуаціями, коли в зоні виконання бойових завдань опинялися цивільні

⁶⁴ Topçu, F., & Dinç, M. (2025). Symptoms of moral injury from a psychological perspective: A systematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar—Current Approaches in Psychiatry*, 17(4), 760–772. doi.org/10.18863/pgy.1590616

люди. У такому разі вони мали вирішити, чи здійснювати ураження, з огляду на ризики завдати шкоди цивільному населенню. Подібні ситуації не були поодинокими серед респондентів і респонденток дослідження та тісно пов'язані з питаннями моральної травми й її впливу на психічне здоров'я. Часто саме в таких ситуаціях можна було спостерігати застосування механізму авторизації: багато респондентів/ок дослідження зазначали, що рішення щодо такого ураження не було індивідуальним, і воно часто ухвалювалося на рівні підрозділів, відділень, бригад або на якомусь із структурних рівнів.

Зокрема, респонденти/ки згадували про правило не завдавати ураження, якщо в його зоні перебувають цивільні люди. Таке правило встановлювало командування і пояснювалося необхідністю дотримання міжнародного гуманітарного права. Водночас із розповідей респондентів та респонденток видно, що під час ухвалення таких рішень важливу роль відігравали не лише накази, а й гуманістичні міркування. Саме прагнення не завдавати шкоди цивільним вони сприймали як одну з принципових відмінностей між українськими військовими та противником.

«І коли використовували їх як живий щит, і коли... Не могли робити ураження, скажімо, вони там знаходились у підвалі, а ворог у будинку, то ми не могли робити ураження. Росіяни в даному випадку свідомо робили їх як живий щит, але ми не могли робити ураження, тому що, дивлячись, що артилерія не могла туди бити, скиди можна було робити. Тому що ми могли пошкодити. Ми все ж люди, на відміну від ворога».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Були випадки, коли ураження відбувалося незалежно від наявності в зоні цивільних, оскільки, за словами одного з учасників дослідження, «завдання бригади — зберегти свого

піхотинця». Вони також аргументували це тим, що зона, в якій працюють військові, вже є небезпечною для цивільних, і якщо цивільні не евакуюються, то також беруть на себе відповідальність за цей ризик.

Стратегії психологічної адаптації

Знищення противника під час бойових завдань є загальною специфікою роботи воїнів і воїнок, а також участі в бойових діях. Відповідно, наслідки цього досвіду для психічного здоров'я або психоемоційного стану не є унікальними лише для операторів та операторок БпЛА. Однак саме з їхнього досвіду в цьому дослідженні **ми виокремлюємо кілька реакцій**, які можуть виникати як наслідок участі в завданнях на знищення і фактично є способами психологічного захисту.

1. Емоційне дистанціювання

Воно може бути вираженням такого психологічного механізму, як захист від певного складного досвіду, у цьому випадку — ураження⁶⁵. Для частини ветеранів та ветеранок це було психоемоційно складним переживанням, навіть попри те, що йдеться про ураження противника, тому дистанціювання допомагало зменшити його емоційний вплив.

У роботі операторів і операторок БпЛА таке дистанціювання могло формуватися легше, ніж у воїнів і воїнок інших спеціальностей, зокрема через специфіку роботи через екран. З одного боку, під час виконання самих завдань на службі, когнітивно оператори/ки БпЛА мають зв'язок з реальністю, попри роботу через екран, але емоційно відчужуються від реальності для створення цієї психологічної дистанції, що є неусвідомленим процесом самозахисту. Один із респондентів, який описував відчуття відмежування від реальності, зазначав,

⁶⁵ Costa, R. M. (2020). Dissociation (Defense Mechanism). Encyclopedia of Personality and Individual Differences, 1165–1167. doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1375

що саме така «дереалізація» допомагала йому психологічно впоратися з тим, які завдання він виконував, і загалом із реальністю війни. Таке сприйняття давало змогу відмежуватися від складного досвіду, не сприймати його емоційно та не надмірно над ним рефлексувати.

«Та я тільки так [як щось нереальне] це і сприймав, якби я це все через себе переносив, через свій якийсь склад розуму, то я би вже тронувся і сидів би не в цій кімнаті, а з м'якенькими цими стінами, знаєте, там, де з зав'язаними руками на плечі. Тому я це все сприймаю і сприймав знеособлено і не переносив все через себе. Просто галочка, як рядок у звіті, що виконано ціль. Якщо це ОС [особовий склад], то ОС. Якщо це ЛАТ [легкий автотранспорт], то ЛАТ. Якщо це техніка, то техніка. 200 [загиблий], то 200 статус. 300 [поранений], то 300. Все. Записали, забули і далі виконуємо. Вони — вороги, вони прийшли на нашу територію нас вбивати, тому про що можна говорити?».

Ветеран, 38 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Інший респондент із попереднім досвідом у піхоті зазначив, що ураження за допомогою дрона сприймається легше ніж безпосереднє ураження противника зі стрілецької зброї. Отже, дистанціювання в цьому випадку працює як стратегія психологічної адаптації як у фізичному, так і у психологічному сенсі.

«Але що ти сам вбиваєш зі стрілецької зброї когось — це одне: ти людину бачиш, тебе трусить, тобі страшно більше. А тут [з БпЛА] не так. Не те сприйняття... І деякому подобається ця гра... Не скажу, щоб мені дуже подобалось, але деякому подобалось».

Ветеран, 47 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Прикладом емоційного дистанціювання є також зміна сприйняття противника — один із респондентів зазначав, що не сприймав їх як людей, подібних до себе.

«Ну, ти звикаєш, ти їх не зовсім сприймаєш як людей, як таких, як ти. Можливо, це моя особиста така... механізм для захисту, але ти їх не сприймаєш, що вони такі, як ти. Ось таке».

Ветеран, 30 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Ще одним проявом емоційного дистанціювання під час виконання завдань із ураження може бути зміщення фокусу на професіоналізацію ураження як навичку. Для успішного виконання завдань у операторів і операторок БпЛА мають бути відповідні навички та досвід. Один із респондентів описував, що сприймав цей процес як своєрідну «гейміфікацію»: тобто намагався завдавати ураження різними видами озброєння, уражати противника в різні за складністю ділянки тіла. Так він розвивав свою професійну майстерність та репутацію успішного оператора бойових БпЛА. Такий підхід може допомогти створити певну емоційну дистанцію від факту ураження та змінити фокус із психологічних наслідків на суто професійні навички, які здобуваються внаслідок виконання цих завдань.

2. Замороження емоцій

Другою реакцією на досвід знищення противника може бути **замороження емоцій**, коли почуття та рефлексії притуплюються або взагалі відсутні. Вона може виникати через високу фізичну та когнітивну завантаженість воїнів і воїнок, адже час і сили, зокрема для рефлексії над отриманим досвідом чи конкретними подіями, значно обмежені.

«Так, я вже давно це відчував, що, як пацани кажуть, стерлась оця грань між людяністю і жорстокістю, як би

правильно сказати. Але, скоріш за все, з ігнором того, що, я не знаю, може, настільки вже організм намагається якось позбавитися тих думок про війну, про те, що відбувається, про ту всю жорстокість, що не визиває ніяких емоцій, просто їх немає, і все».

Ветеран, 27 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Водночас така психоемоційна реакція може виникати не лише у відповідь на досвід ураження противника. З досвіду наших респондентів/ок, вона також стосувалася споглядання загибелі українських воїнів і воїнок, зокрема через екран БпЛА.

«Були ситуації, і немало, коли я в свой монітор, у свою же камеру бачив і загибель наших хлопців, коли їх ворожі FPV-шки розбирали по сім штук, але зробити нічого неможливо було. Який стан ви маєте на увазі, та не знаю, напевно, ніякий. Просто... Ну ні, я не можу пояснити, можливо, просто байдужий. Бо якщо занадто, за кожного свого побратима, бійця, думаю, що дах поїде швидко дуже⁶⁶».

Ветеран, 38 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

3. Рутинізація роботи та дегуманізація противника

Одним із інших способів опрацювання складного досвіду, з яким стикаються воїни та воїнки у бойовій роботі, може бути **рутинізація роботи та дегуманізація противника.**

«Єдине, що змінилося, — це, мабуть, сприйняття смерті загалом, мабуть, саме ворожої смерті. Тому що це стало

⁶⁶ Цитату перекладно з російської: «Были ситуации, и немало, когда я в свой монитор, в свою же камеру видел и гибель наших хлопцев, када их вражеские FPV-шки разбирали по семь штук, но сделать ничего невозможно было. Какое состояние, вы имеете в виду? Да не знаю, наверно, никакое. Просто... Ну нет, я не могу объяснить, возможно, просто безразличное. Потому что если слишком за каждого своего побратима, бойца, думаю, что крыша съедет быстро очень».

буденністю. Ти міг за один день лише трьох–чотирьох... Ну, а-ля людина була і ти її знищив, ти її вбив, ти скинув, ти бачиш, як розривається тіло, м'язи, бачиш ці сильні потоки крові, ну, загалом, вся оця процесія, це в першу чергу з чим стикається любий, любий оператор, який працює або на скидах, або на ударних БПЛА. Звичайно, у тебе в голові переклинюється. Ти починаєш по-іншому [сприймати].

Бо одне — думати про те, як ти готуєшся до війська, як будеш знищувати ворога, інша справа — коли ти це робиш. Знищення ворога — воно приїдається, це стає якоюсь буденністю, і для тебе цілком нормально стає знищити а-ля людину. І для тебе це норма. В цьому плані так. А так, взагалі, нічого не змінилося».

Ветеран, 25 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

«І коли ти вражаєш... у мене не було тоді якогось відчуття. От коли ти бачиш, що людина стоїть якась така незрозуміла, то на перший раз. І ти ще тільки почав як пілот — в тебе ці ще качелі моральні, які ще не притупились, не збились. Тоді це так. Потім ти просто виконуєш задачу. В принципі, я думаю, що це нормально. Якщо би хтось починав як пілот, то я думаю, що в нього так само будуть. Але все зводиться потім до того, що ти просто виконуєш свою роботу».

Ветеран, 39 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Окрім психологічних реакцій, респонденти й респондентки також описували різні способи «розрядки» й відволікання, за допомогою яких намагалися відновлюватися після фізичного, когнітивного та психоемоційного навантаження, пов'язаного з виконанням бойових завдань. Способи психологічного розвантаження є індивідуальними, проте ми виокремлюємо кілька ресурсних занять, про які згадували респонденти й респондентки. Вони не є специфічними способами відпочинку

чи емоційної розрядки саме для операторів і операторок БПЛА, однак допомагають краще зрозуміти, що загалом допомагає справлятися з труднощами та складними емоціями під час служби.

Учасники/ці дослідження розповідали про різні приємні для себе способи проведення часу — зокрема, приготування їжі, вживання алкоголю, їзду на мотоциклі. Такі практики допомагали тимчасово перемкнути увагу з роботи, труднощів, негативних емоцій.

Для частини респондентів і респонденток важливим ресурсом було спілкування з побратимами й посестрами, командирами або близькими людьми. Воно могло проявлятися як у спільному проведенні часу та відпочинку, так і в можливості обговорити свій стан, переживання чи повсякденні справи. Водночас для ветеранів і ветеранок, які мали родини та близьких людей у цивільному житті, стосунки могли, навпаки, посилювати психологічне навантаження через переживання за безпеку близьких і неможливість фізично бути поруч чи допомогти. Хоча паралельно наявність близьких людей могла допомагати справлятися зі складними ситуаціями та емоціями завдяки підтримці зв'язку й спілкуванню.

Стратегії психологічної адаптації під час служби

Стратегія	Зміст
Емоційне дистанціювання	Відмежування від переживань через роботу через екран, дереалізацію досвіду та психологічну дистанцію
Замороження емоцій	Притуплення емоційних реакцій через інтенсивність подій та перевантаження
Рутинізація роботи та дегуманізація противника	Сприйняття ураження та смерті як частини повсякденної роботи, противника як цілі

ВИСНОВКИ

1. Шлях операторів і операторок БпЛА у війську може залежати від часу та обставин, за яких вони долучилися до служби. Через розвиток безпілотних систем ветерани й ветеранки, які приєднувалися до війська після початку повномасштабного вторгнення, могли мати більше можливостей обрати підрозділ / посаду і одразу стати операторами/ками БпЛА. Натомість у ветеранів і ветеранок, які проходили службу з часів АТО / ООС або приєднувалися до війська у лютому–березні 2022 року, можливості такого вибору були обмежені.

2. Під час адаптації до нового середовища та переходу від цивільної ідентичності до військової операторам/кам БпЛА можуть бути помічними кілька чинників і стратегій:
 - попередній досвід взаємодії із подібними воєнними або закритими структурами;
 - адаптивність: налаштованість на швидке прийняття змін та нових «правил гри»;
 - широта цивільного життєвого досвіду;
 - цілеспрямованість та самоусвідомлення.

3. Завдання та графік роботи операторів та операторок БпЛА можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я ще під час служби, зокрема у контексті режиму сну та відпочинку. Позмінний графік роботи з уривчастим сном та відсутністю

стабільного восьмигодинного відпочинку може негативно впливати на фізичне здоров'я, перешкоджати повноцінному відновленню, а також погіршувати самопочуття вже під час повернення до цивільного життя.

4. Однією з особливостей роботи операторів та операторок БПЛА є її багатозадачність і комплексність. Багатозадачність означає, що на практиці оператор/ка може не лише керувати дроном, а й виконувати інші завдання, зокрема технічні, саперні або водійські. Комплексність полягає в тому, що оператори/ки БПЛА в межах своєї роботи фіксують та передають інформацію про обстановку, комунікують з різними залученими сторонами, забезпечують логістику, супроводжують штурмові групи, безпосередньо уражають техніку та живу силу противника, а також виконують аналітичну роботу.

5. Важливою особливістю роботи операторів і операторок БПЛА є те, що порівняно з окремими іншими бойовими спеціальностями вона може сприйматися як менш небезпечна. Водночас оператори й операторки БПЛА є пріоритетною ціллю для противника, а тому їхня робота пов'язана з високими ризиками для здоров'я та життя. Зокрема, небезпека суттєво зростає під час переміщень між позиціями або пошуку втрачених дронів.

6. Оператори та операторки БПЛА часто мають зацікавлення та потребу навчатися і вдосконалювати власні навички й знання. Цьому сприяють як специфіка їхньої роботи, так і швидкий розвиток безпілотних систем, що вимагає постійного оновлення компетентностей.

7. Важливою характеристикою роботи операторів і операторок БПЛА та їхньою ключовою відмінністю від інших військових спеціальностей є робота через екран або окуляри. Водночас, попри припущення, сформовані на основі міжнародних досліджень, що такий формат роботи може послаблювати відчуття зв'язку з реальністю або змінювати сприйняття бойових дій, наше дослідження не підтверджує цього. Для більшості респондентів і респонденток постійна робота через екран не впливала на збереження зв'язку з реальністю. Відчуття залученості до бойових дій зберігалось, зокрема завдяки «заземленню» через постійний зв'язок з реальністю та комунікацію з командуванням, побратимами й посестрами, зокрема, з інших видів військ.

8. За результатами глибинних інтерв'ю немає підстав стверджувати, що досвід ураження противника сам по собі мав для операторів і операторок БПЛА суттєвий негативний вплив на психічне здоров'я чи психоемоційний стан. Виконання завдань на ураження ветерани і ветеранки переважно сприймали як ефективно виконану бойову роботу, зокрема через усвідомлення того, що вона сприяє збереженню життів побратимів і посестер. Водночас позитивні емоції, пов'язані з успішним ураженням, могли змінюватися або ставати менш інтенсивними з набуттям досвіду та тривалим виконанням таких завдань.

9. Психологічно складними для операторів і операторок БПЛА можуть бути завдання, пов'язані зі спостереженням, розвідкою та супроводом наших штурмових груп. У таких випадках немає прямої взаємодії та можливості уразити противника, що може спричинити відчуття безсилля або безпорадності, особливо у кризових ситуаціях.

10. Деякі оператори та операторки БПЛА можуть мати ознаки моральної травми після служби. Попри те, що йдеться про знищення противника, а під час виконання бойових завдань можуть діяти різні механізми психологічного захисту, сам досвід позбавлення життя іншої людини може суперечити базовим моральним переконанням і цінностям. Саме ця суперечність може ставати одним із чинників формування моральної травми.

11. Однією з психологічних стратегій під час служби в операторів та операторок БПЛА може бути дистанціювання від реальності бойових дій — сприйняття бойових дій загалом як чогось нереального, легше сприйняття ураження через фізичну дистанцію від противника та емоційне дистанціювання. Іншими можливими психологічними реакціями є відсутність емоцій і рефлексій щодо завдань, їхньої інтенсивності та наслідків, рутинізація роботи й дегуманізація противника.

An aerial photograph of a forest. The trees are a mix of green and brown, suggesting a transition or a specific season. The text is overlaid on the image.

ПЕРІОД ПОВЕРНЕННЯ

Розділ 2



ВСТУП

У цьому розділі ми розглядаємо, як відбувається повернення операторів і операторок БПЛА до цивільного життя, а також аналізуємо передумови успішної чи неуспішної адаптації, закладені ще під час проходження служби.

Зокрема, ми:

- окреслюємо ключові відмінності між цивільним середовищем і бойовою службою та з'ясовуємо, як ці відмінності впливають на процес повернення і що може бути передумовою для успішної адаптації до цивільного життя;
- аналізуємо різні траєкторії повернення та виокремлюємо різні шляхи під час переходу від ідентичності військовослужбовця/иці до цивільної;
- описуємо стратегії, які ветерани й ветеранки використовують у процесі адаптації, та визначаємо потенційні ризики їх реалізації — що важливо враховувати під час підготовки до повернення в цивільне життя;
- виокремлюємо чинники, що ускладнюють або підтримують процес адаптації — що важливо для вдосконалення відповідних програм підтримки ветеранів і ветеранок під час переходу та в цивільному житті;
- аналізуємо, як досвід керування БПЛА може впливати на можливість професійної реалізації після звільнення зі служби.

ПЕРЕДІСТОРІЯ ПОВЕРНЕННЯ

Перш ніж розглядати безпосередній досвід повернення операторів/ок БпЛА до цивільного життя, важливо з'ясувати, чи є особливості у змінах, які відбулися під час служби та пов'язані зі специфікою їхньої діяльності.

Ми хочемо одразу зазначити, що жоден/а з інформантів/ок не виокремив/ла жодних специфічних рис і проблем, з якими стикаються саме оператори/ки БпЛА. Скоріше можна говорити про вплив війни загалом і про варіативність, пов'язану з особистісними характеристиками кожної людини.

«Немає якогось такого розмежування, хто як себе в цивільному житті поводить, де на якій посаді я був, — на бойових посадах вже це: чи це оператор БпЛА, чи це піхотинець, чи це мінометник, чи це морфлот... Просто залежить... від того, якою ти людиною був в цивільному житті і армія, точніше війна, війна вона... це десь посилить. Все, що в тебе було в цивільному житті. Просто посилить!».

Ветеран, 37 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Щоб краще зрозуміти передісторію повернення до цивільного життя, в інтерв'ю ми просили інформантів/ок розповісти, чи помітили вони в собі під час служби якісь особистісні зміни порівняно з тим, якими вони були в цивільному житті.

На відміну від традиційного підходу, коли увага дослідників зосереджується на тому, що перешкоджає реінтеграції ветеранів та ветеранок, ми намагалися з'ясувати й позитивні набуток, які допомагають у поверненні.

Війна як окрема реальність

Однією зі змін, про які розповідали респонденти/ки, була зміна сприйняття реальності. Під час служби основним середовищем для воїнів і воїнок стає військова реальність, тоді як цивільне життя часто сприймається як віддалене й менш актуальне.

«Коли ти знаходишся досить довго на війні, війна стає твоєю реальністю. От я помітив, що коли ти ходиш на роботу і повертаєшся додому, і на вихідних ти дома... Твоїм життям все одно є дім, тому що на роботу ти ходиш. А там [на війні] ти і живеш. Це твоя реальність, це твій дім, це твоє життя. Всьо, точка».

Ветеран, 40 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Послаблення соціальних зв'язків

Одним із найболючіших наслідків такого розриву з цивільним життям може стати послаблення емоційних зв'язків навіть з найближчим оточенням. Підтримка близьких традиційно розглядається як важливий чинник, що сприяє поверненню, однак тривале перебування у військовому середовищі нерідко супроводжується відчуттям віддаленості від людей, які залишаються в цивільному житті.

Як зазначив один з респондентів:

«Відсторонюєшся від зовнішнього світу. Мова про цивільне життя, не про військову службу».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Таке віддалення може позначатися і на найближчих стосунках. Постійна зосередженість на службі та необхідність жити в логіці війни часто ускладнюють підтримання емоційної близькості з близькими, зокрема партнером чи партнеркою:

«Я був все менше залучений у відносинах і все більше залучений у війні. На першому місці досить довгий час була війна. Ясно, що будь-яка дружина хоче мати вагоме місце в житті. А як її там розмістити — я щось поняття не мав».

Ветеран, 31 рік, до керування БпЛА мав військовий досвід

Проблеми в особистому житті також можуть накопичуватися та відкладатися на майбутнє. Частина наших респондентів/ок згадувала, що сподівалася повернутися до них після завершення служби, проте таке відтермінування могло стати критичним:

«Я все відкладавав, що я зараз звільнюся, повернусь з війни і почнемо налажувати сімейне життя. Ну, не встиг».

Ветеран, 32 роки, до керування БпЛА мав військовий досвід

Отже, стосунки військових із близькими можуть не лише підтримувати їхню життестійкість, а й потенційно створювати майбутні складнощі під час адаптації — зокрема через розриви, що можуть статися або під час служби, або вже після повернення⁶⁷.

⁶⁷ Чому в Україні кількість розлучень наздоганяє одруження. (2025, 5 лютого). BBC News Україна. <https://www.bbc.com/ukr/socium/kilkist-rozluchen-v-ukrajini-zrosla-prichiV-sviti-vijni-civilnij-svit-zberigajetsja-liше-y-dуже-обмеженому-вигляді.ni-50487549.html>

Успішність повернення значною мірою залежить від того, яку частку соціальних зв'язків з цивільного життя вдається зберегти під час служби. Коли людина долучається до війська, то переходить із широкого світу різноманітних соціальних зв'язків до значно вужчого кола взаємодій із найближчим оточенням в екстремальних умовах. Оскільки цивільне життя залишається поза колом реалій служби, мережа соціальних зв'язків значно скорочується.

У світі війни цивільний світ зберігається лише в обмеженому вигляді. Це ще один із суттєвих викликів повернення, бо частині ветеранів/ок простіше і безпечніше залишатися в обмеженій версії цивільного світу, яка ґрунтується на соціальних взаємодіях, що зберігалися під час перебування у війську.

«Асоціальною людиною став, ні з ким не хочу спілкуватися, окрім рідних і тих, хто підтримував, — і все... В своєму маленькому світі. Я його за чотири роки плюс-мінус зробив. Тепер я його підтримую».

Ветеран, 35 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Поведінкові та психологічні зміни

Окрім змін у соціальних зв'язках, військовий досвід може спричиняти поведінкові трансформації, які по-різному проявляються залежно від особистісних рис людини. Зокрема, деякі інформанти/ки зазначили, що під час військової служби у них сформувалася **потреба постійно відчувати гострі емоції, ризик, стрес.**

«Я себе класно почуваю, тільки коли в мене якась стресова ситуація. Мені щось загрожує, в мене якісь дедлайни, ми погризлися, і то я вже отримав свого кортизолчика, я відчуваю себе собрано, сфокусовано і можу робити».

Ветеран, 27 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Деякі респонденти/ки також згадували про втрату навичок діяти на власний розсуд. Тривале перебування у виконавчій ролі, необхідність постійно виконувати команди, часто без будь-якої залученості до процесу ухвалення рішень, можуть призвести до **тимчасової втрати відчуття керованості власним життям**.

«Звичка чекати команди. Не можу спланувати, що мені робити. Тобто, як, можу спланувати, але... мені треба чіткий план, чіткі задачі. Немає чіткого розуміння, що його, блін, робить, — і все. Там звук, що прилетіла задача — ти її виконуєш. А тут ніхто нічого не дає...».

Ветеран, 35 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

З цим пов'язана й проблема **горизонту планування**. Хоча війна загалом створює ситуацію невизначеності, в цивільному житті вона значно ширша. Конкретні бойові завдання можуть виникати раптово, а система передбачає, що людина має бути готовою до будь-якого наказу в будь-який момент. Відновлення здатності планувати на кілька кроків уперед стає одним із практичних викликів на шляху до повернення.

«Досі не можу звикнути, що вже можна планувати щось на певний проміжок часу. Не на наступний день, а хоча б через тиждень. Тому що досі є звички, що... Завтра все може змінитися, а ви мені тут щось кажете запланувати на тиждень вперед».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Особистісні якості

Поряд із труднощами учасники й учасниці дослідження зазначали і про суттєві позитивні набутки. Серед них — впевненість у собі, відповідальність, зваженість в ухваленні рішень, серйозність, стійкість, здатність прораховувати ситуації, контролювати емоції, дисциплінованість, витривалість. Загалом служба допомагала накопичувати життєвий досвід і формувати нові практичні навички. Водночас не все з набутого можна перенести в цивільне життя. Як зазначав один з респондентів:

«В армії в мене така була відвертість досить, іноді така різка і груба — і це не працює в цивільному світі».

Ветеран, 37 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Ціннісні зсуви

Процес повернення та адаптації значною мірою пов'язаний із системою цінностей людини. Для тих, хто цінує власну свободу, повернення до цивільного життя може сприйматися як надзвичайна перевага — сама можливість мати власні плани і діяти незалежно від наказів компенсує будь-які труднощі.

«Які можуть бути виклики в цивільному житті? Я сам собі командир: ніхто мені не вказує; я можу їхати куди хочу, можу робити, що хочу. Це класно. Цього не розуміє людина, яка не була в війську, в армії, де хоч у нас була якась певна свобода... розумієш, що ти не можеш просто керувати своїм часом, собою — це гнітить».

Ветеран, 38 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Загалом, в інтерв'ю ми зафіксували також ціннісні зсуви як важливий елемент трансформації особистості військовослужбовців/иць. Насамперед це стосується **підсилення цінності людського життя**, яке переміщується в центр ціннісної системи. Навколо неї формуються позитивні настановлення, що сприяють процесу повернення й адаптації — зокрема, готовність зустрічати труднощі й долати їх.

«Переосмислив погляди на життя. Все ж таки життя — це досить цінна річ. Як би не було важко, зі всього можна викарабкатися. Коли немає життя, то це кінець».

Ветеран, 42 роки, не мав військового досвіду до керування БпЛА

Важливий наслідок такої центрації — прагнення переосмислити власні пріоритети й визначити напрям самореалізації після повернення. Це може бути болісним процесом: те, що до війни визначало сенс існування, нерідко втрачає своє значення.

«Раніше для мене був пріоритет — це мій професійний спорт. І зараз я розумію, що є багато цікавіших і таких емоційніших речей, а так у мене весь час займала лише оця штанга. І я розумію, що це було трошки не те, що мені було потрібно».

Ветеранка, 35 років, до керування БпЛА мала військовий досвід

Проте саме цей злам здатен відкрити нові орієнтири. Центрація на цінностях життя в поєднанні з досвідом переживання війни породжує бажання не змарнувати свій час, бути корисним/ю, присвятити себе чомусь справді важливому.

«Для мене важлива пам'ять. Я зрозумів, що я хочу все-таки зберегти пам'ять про людей, які загинули. Тому поступив на історичний факультет і буду... описувати події

повномасштабного вторгнення. Це, напевно, моя ключова мета в житті, яку я хочу досягнути».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Варто враховувати, що траєкторії ціннісних змін не є однотипними — їхній напрям залежить від загальної системи ціннісних орієнтацій людини. Якщо пріоритети узгоджені, то у людини немає суперечності між цінністю життя та цінністю патріотизму: пріоритетом може бути не збереження власного життя, а збереження України; важливою стає не лише тривалість, а й гідність прожитого життя.

«Життя одне — ну так проживи його як достойна людина».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

«Життя і честь, збереження гідності — це найважливіше».

Ветеран, 37 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Згідно з концептуальною рамкою добробуту, одним із його головних показників є задоволеність життям. У цьому вимірі можуть виникати специфічні труднощі у тих ветеранів/ок, які повернулися до цивільного життя попри власне бажання продовжувати службу. Часом таке рішення ухвалюється з огляду на сімейні обставини чи важке поранення — і це може породжувати внутрішній конфлікт, який постійно підживлює відчуття незадоволеності.

«Я розумію, що звільнився — це був мій свідомий вибір, але просто знаєте, є дві мої половини. Одна половина — це свідомо половина, а інша — та, яка дбає про особисте щастя. Особисте щастя в мене зараз в сусідній кімнаті знаходиться. Це моя жінка, власне, заради якої я звільнився

зі Збройних сил, бо вона за мене дуже переймалася і я хотів повернутися до неї живим. А інша моя частина розуміє, що ти громадянин своєї країни і що війна ще не завершилася».

Ветеран, 23 роки, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Конфлікт між бажанням продовжувати службу та необхідністю звільнитися може проявлятися і в зовнішньому вимірі — відчутті провини перед тими, хто залишається на службі. Респонденти/ки згадували, що навіть просто вибір звільнитися на законних підставах, поки триває війна, був для них внутрішньо суперечливим, тому повернення може супроводжуватися емоційним тягарем.

«Відчуття, що я кидаю на проізвол всіх. Таке було, да».

Ветеран, 31 рік, до керування БПЛА мав військовий досвід

Окремого розгляду потребує і конфлікт між переглядом ціннісних пріоритетів і прагненням задовольнити базові потреби. З одного боку, респонденти/ки в інтерв'ю констатували, що для них неважливе матеріальне:

«Війна, безпосередня участь у війні змінила цінності в плані, що оці всі буденні речі, якісь буденні проблеми, гроші, ще щось, — то таке все смішне і неважливе».

Ветеран, 37 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

З іншого, той самий респондент, розповідаючи про пошуки роботи після звільнення, підтверджує, що гроші не таке вже й «смішне і неважливе».

«Я не хочу нікого образити, але для мене зарплата до 20 тисяч — це волонтерство. І це зіграло велику роль. Я не зміг піти нікуди. І я їздив, але знову ж таки, зарплата мала бути

50–60 тисяч, здається, в кінцевому результаті отримав десь 30 з копійками...».

Ветеран, 37 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Цю суперечність пояснює контекстуальність оцінок. Коли ветерани й ветеранки порівнюють цивільний побут із бойовим досвідом, то справді можуть сприймати гроші як другорядні порівняно із цінністю життя. Цей контекст також зберігається протягом тривалого періоду адаптації: часом навіть після повернення ветерани/ки довгий час продовжують оцінювати цивільні проблеми так, як оцінювали їх у військовому середовищі під час служби.

«Після того, як повернувся знову до цивільного життя, було розуміння, що в цивільних якісь такі проблеми “я в пробці постояв”, і ти такий: “та ну!”. Бо ти розумієш, що там хлопці, в яких вони умовах і що проблеми, котрі зараз є у цивільних, це не настільки важливо, щоб через це в тебе псувався настрій».

Ветеран, 25 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Утім, поза цим контекстом, під час оцінювання потреб ветеранів/ок ключовим індикатором залишається рівень задоволеності, зафіксований у кількісних дослідженнях. Їхні дані, своєю чергою, засвідчують, що серед усіх видів підтримки, якої потребують ветерани/ки, найбільш потрібною є саме матеріальна⁶⁸.

Водночас ціннісні зміни, які відбуваються після служби, не завжди безпосередньо відображаються у рівні задоволеності життям чи переліку актуальних потреб. Вони проявляються передусім у тому, як ветерани й ветеранки пояснюють власний досвід, переосмислюють пріоритети та будують нові життєві

⁶⁸ Мінветеранів (2025). Портрет ветерана 2025. veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2025/12/Portret-veterana-2025.pdf

орієнтири. В цьому дослідженні рефреном і наскрізною темою всіх інтерв'ю було особливе ставлення до побратимів і посестер — людей, які розділили схожий досвід у війську й навіть після повернення до цивільного життя часто залишаються основою нового кола спілкування. У основі такого ставлення — посилення цінності довіри, що сформувалася в умовах екзистенційних загроз.

«Цінність довіри — момент довіри, тому що ти попадаєш в незнайоме середовище і ти попадаєш з людьми, яких ти взагалі не знаєш, але тобі потрібно їм довіряти, тому що від цієї довіри... може залежати твоє життя».

Ветеран, 34 рік, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Саме на цьому підґрунті виростають зв'язки особливої міцності. Побратими та посестри можуть ставати для ветеранів/ок ключовими людьми в цивільному житті в період адаптації й повернення, зокрема й тому що саме в спілкуванні з ними зберігається військова ідентичність.

«Ці люди є номер один в житті. Кажу: "Навіть батьки, кохана, відходять на другий план. Тому що вони були ... в найважчі моменти твого життя. З тобою. Це — сім'я. Це номер один. Побратим"».

Ветеран, 37 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Отже, досвід служби не лише змінює повсякденні практики та соціальні зв'язки, а й впливає на цінності, спосіб взаємодії зі світом і сприйняття себе. Узагальнюючи досвід респондентів/ок, можна виокремити такі зміни, що впливають на процес повернення до цивільного життя.

Зміни, що впливають на повернення зі служби

Зміна	Як проявляється
Війна як окрема реальність	Військове середовище стає основним простором життя, а цивільний світ віддаляється
Послаблення цивільних соціальних зв'язків, віддалення від близьких, звуження соціального кола	Скорочується кількість контактів із людьми з цивільного життя, зменшується емоційна залученість у партнерські та сімейні стосунки, безпечним і зрозумілим залишається лише вузьке коло людей
Потреба у гострих емоціях	Звичка до високого рівня ризику та інтенсивних переживань
Тимчасова втрата відчуття керованості своїм життям	Може бути складно діяти на власний розсуд, формується орієнтація на виконання команд і поставлених завдань
Короткий горизонт планування	Складність планувати майбутнє та будувати довгострокові плани
Особистісні якості: впевненість, зваженість, серйозність, стійкість, здатність прораховувати ситуації та контролювати емоції, дисциплінованість, витривалість	Зростає відчуття власної спроможності та компетентності, формуються навички організації, витривалості та виконання завдань, здатність діяти в умовах невизначеності та стресу
Ціннісні зсуви	Підсилюється цінність життя, свободи, гідності та часу
Нові життєві пріоритети	З'являється прагнення знайти сенс, бути корисним, реалізувати себе
Посилення цінності довіри	Збільшується значущість побратимських / посестринських зв'язків

АКТУАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЯКІСТЮ ЖИТТЯ

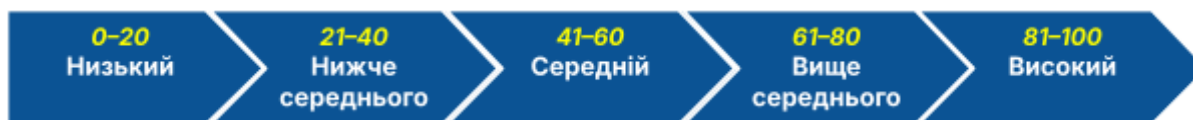
Перед проведенням інтерв'ю всі учасники й учасниці заповнили українську версію опитувальника якості життя WHOQOL-BREF від Всесвітньої організації охорони здоров'я (World Health Organization Quality of Life — Brief Version)⁶⁹. Опитувальник оцінює якість життя за чотирма ключовими сферами:

- фізичне здоров'я — рівень енергії, біль, сон, здатність пересуватися та виконувати щоденні завдання;
- психічне здоров'я — позитивні та негативні почуття, самооцінка, пам'ять і концентрація;
- соціальні стосунки — особисті взаємини, підтримка друзів і родини, сексуальне життя;
- соціальне середовище — безпека, фінансовий стан, умови житла, доступ до медичної та соціальної допомоги.

Для оцінювання задоволеності використовується шкала, за якою залежно від кількості балів визначається рівень задоволеності.

⁶⁹ World Health Organization. (1996). WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: Field trial version. Geneva: World Health Organization.
who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF

Шкала якості життя
Загальне оцінювання від 0 до 100 балів



Бали трансформуються в оцінку від 0 до 100 та агрегуються в загальний показник, представлений сумою балів за усіма доменами.

Більшість опитаних оцінила якість життя як високу (11 %) та вищу за середню (57 %), 32 % — як середню. Жоден / жодна респондент/ка не обрав/ла оцінку «нижче за середню». Ці дані добре кореспондують з отриманими в попередніх дослідженнях⁷⁰.



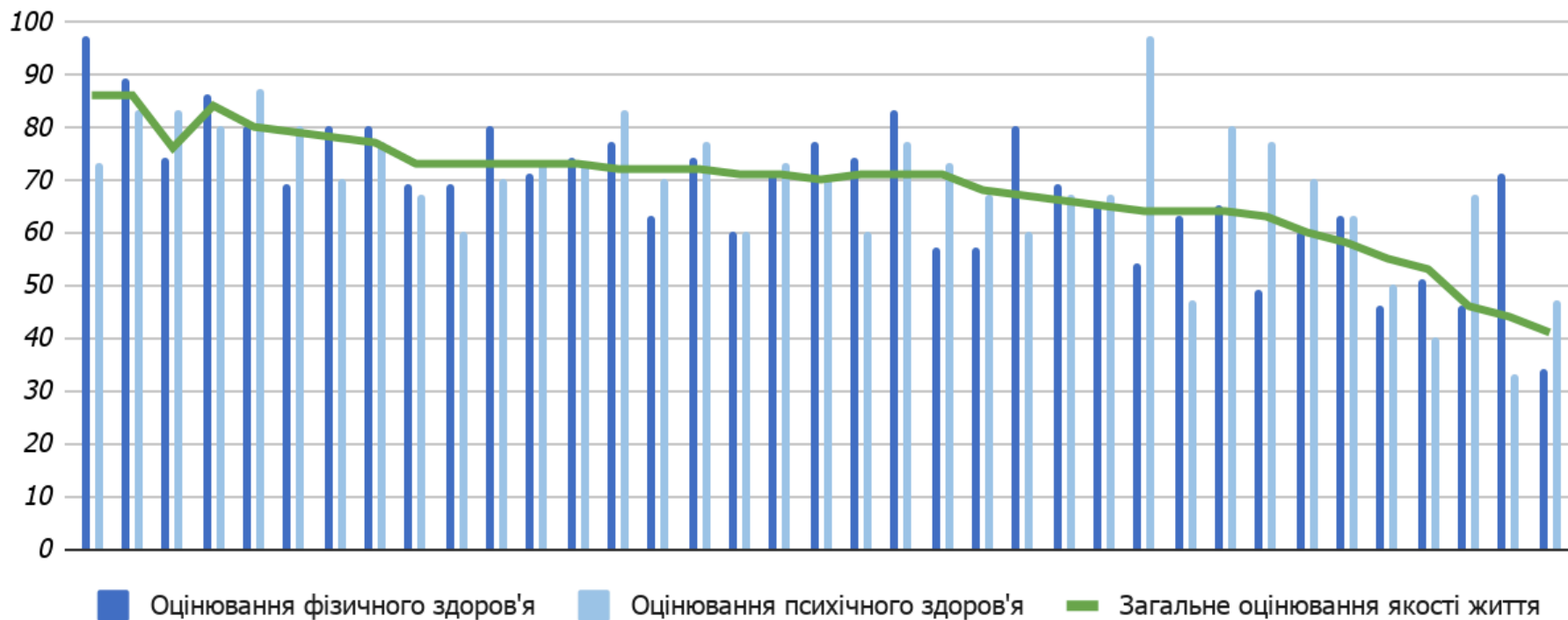
Шкала загального рівня задоволеності якістю життя
Загальна оцінка від 1 до 5 балів



Загальний рівень задоволеності якістю життя у ветеранів і ветеранок становив **3,6 бала**, тобто був вище середнього.

На рисунках нижче показуємо комбіновані діаграми, де зелена лінія позначає дані щодо загальної задоволеності, а стовпчики — оцінювання задоволеності за чотирма вимірюваними сферами.

⁷⁰ Stratcom UA. INVICTUS. (2025). Звіт про результати дослідження впливу адаптивних видів спорту на фізичний, психологічний та соціальний стан військовослужбовців та ветеранів в Україні. stratcomua.org/Content/CmsFile/ua/startpage_Report092025.pdf



*Рис. 1. Загальне оцінювання якості життя, фізичного та психічного здоров'я
(за кожним/ою респондентом/кою)*

На візуалізації помітно, що суттєве розбалансування між оцінками фізичного та психологічного стану ветеранів і ветеранок трапляється рідко. У випадках, коли воно все ж спостерігається, вищий рівень задоволеності якістю життя зазвичай підтримується завдяки кращому психологічному стану. Водночас середній рівень задоволеності якістю життя значно частіше пов'язаний із розбалансуванням у сферах соціальної підтримки та соціального добробуту.

Ми також побачили, що нестача соціальної підтримки — важливий чинник зниження задоволеності якістю життя. Натомість вищий рівень соціальної підтримки допомагає зберігати задоволеність якістю життя на рівні «вище середнього» навіть за умови нижчих оцінок соціального добробуту.

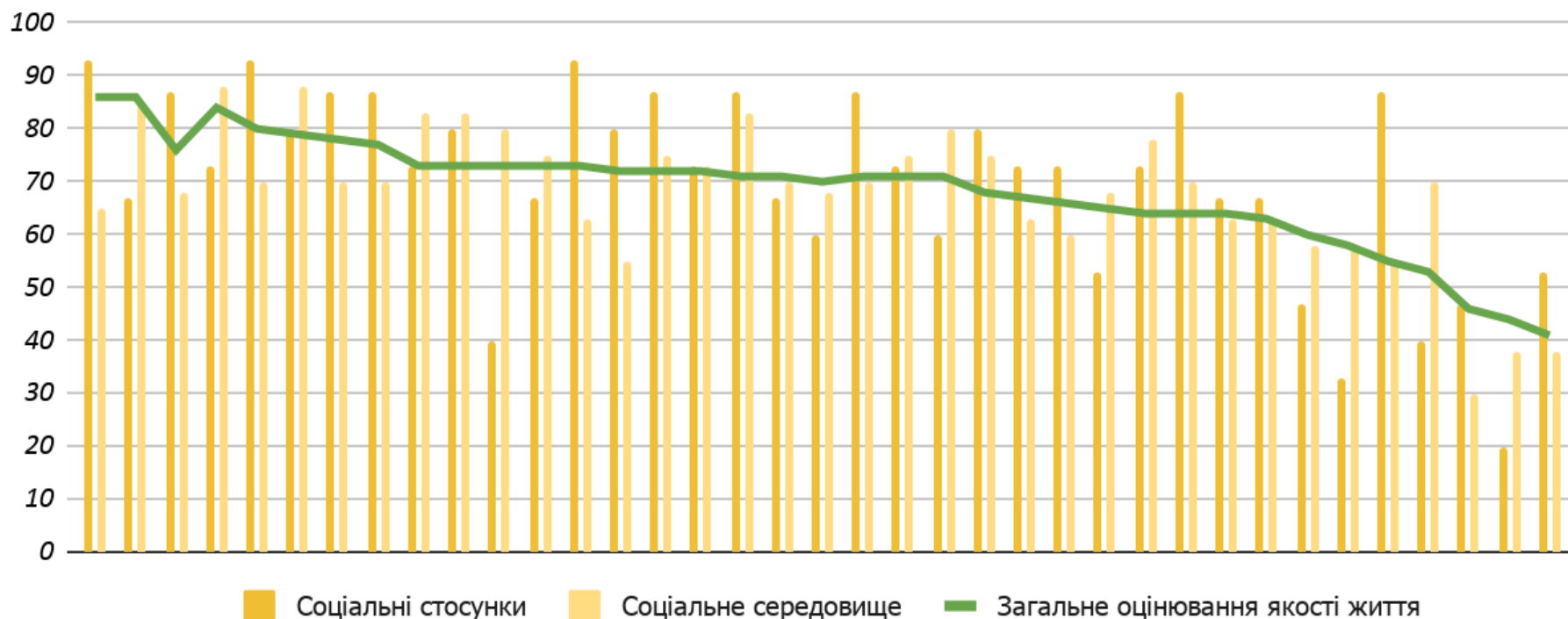


Рис. 2. Загальне оцінювання якості життя, соціальної підтримки та соціального добробуту (за кожним/ою респондентом/кою)

Отже, саме по собі оцінювання рівня задоволеності якістю життя не свідчить про критичні труднощі з адаптацією. Середній показник радше вказує на те, що респонденти/ки перебувають в процесі поступової адаптації до цивільного життя. Водночас цей результат не дає підстав для висновків щодо чинників, що впливають на суб'єктивне сприйняття якості життя.

Зокрема, він не пояснює, чому є настільки суттєва різниця в показниках — майже 40 балів між тими, хто загалом задоволений/а якістю свого життя, і тими, хто оцінює її значно нижче. Сам показник фіксує наявність цього розриву, але не розкриває причин його виникнення. Допомогає отримати відповіді на це запитання аналіз наративів, у яких процеси адаптації до цивільного життя набувають реальних обрисів. Тут також варто розуміти, що передумови успішного чи неуспішного повернення закладаються ще до того, як військовий/а звільняється зі служби і стає ветераном/кою.

ПОВЕРНЕННЯ

Ухвалення рішення

Повернення до цивільного життя починається з моменту звільнення зі служби і фактично відбувається у двох основних варіантах:

1

На основі свідомого заздалегідь ухваленого рішення, коли людина може обрати: звільнитися через стан здоров'я, сімейні обставини чи вік або ж продовжувати службу.

2

Раптово — через поранення або зміни критеріїв допуску до служби, на підставі яких ВЛК (військово-лікарська комісія) комісує людину. Списання не обов'язково ініціює сам/а військовий/а.

Серед наших респондентів/ок були ветерани/ки, які попри суттєві проблеми зі здоров'ям докладали максимум зусиль, щоб продовжувати службу і залишали військо лише вимушено.

«Ще до звільнення з армії я мріяв повернутися назад. Але мене лікарі тоді поставили перед фактом, що вони списують мене і все».

Ветеран, 29 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Водночас рішення про звільнення не завжди пов'язане лише зі станом здоров'я. Іноді визначальними стають суб'єктивні чинники. Ветерани/ки можуть тривалий час продовжувати службу попри проблеми зі здоров'ям, але зрештою полишати військо через службові конфлікти — наприклад, коли їм не

дозволяють перейти до іншого підрозділу, не дають можливості розвиватися або, навпаки, перевантажують, вимагаючи неможливого. Один із респондентів так стисло узагальнив подібні ситуації:

«Звільнився я, мабуть, тільки по одній причині, бо у нас комбат, всьо ж упірається в комбата, дуже, скажімо так, нехороша людина».

Ветеран, 38 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Окрім двох загальних варіантів звільнення зі служби, ми також поділяємо їх за типами рішень на раціональні, емоційні та вимушені. Для раціональних і емоційних рішень спільним мотивом найчастіше були сильна втома та потреба перепочити — «видихнути й уже повернутися з новими силами».

Проте незалежно від того, чи було рішення про звільнення добровільним чи вимушеним, завершення служби для більшості наших респондентів/ок стало травмувальною подією. В основі травми, яка супроводжує звільнення, може лежати відчуття, що людину використали. Так прокоментував своє списання респондент, який після ампутації мав статус обмежено придатного, а згодом був визнаний повністю непридатним:

«Я не хотів цього звільнення, але я погодився на це, тому що були і кадрові зміни в моєму підрозділі, і командира, до якого я приходив, його вже не було, і, відповідно..., — як сказати, — мене списали. Я на це погодився... Було відчуття того, що мене просто викинули, що я став непотрібний. Це на деякий час мене підрізало».

Ветеран, 27 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Ще одне можливе джерело травми — переживання провини або невиконаного обов'язку перед тими, хто залишається у війську.

«В тебе є зобов'язання перед побратимами, в тебе є зобов'язання як командира, зобов'язання перед моїми солдатами. Я не хотів звільнитися, тому що разом з моєю аурою і вони себе нормально почували. А коли я звільнився, то їх почали трохи тягати, і в мене досі двох я ще не влаштував, і мені ще треба двох перевести, влаштувати для того, щоб я вже був спокійний».

Ветеран, 29 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Травмувальним може бути і сам момент переходу до цивільного життя, коли раптово завершується те, що протягом тривалого часу було повсякденною реальністю людини. Військова служба завдяки своїй чіткій структурі та правилам формує не лише спосіб життя, а й ідентичність військового/ї, від якої непросто дистанціюватися. Після звільнення людина фактично опиняється поза цією системою, хоча відчуття належності до неї зберігається, а сформовані під час служби поведінкові патерни не завжди відповідають вимогам цивільного життя. У результаті багато ветеранів/ок переживають втрату звичного середовища та потребують заново вибудовувати життєві орієнтири.

Для тих, у кого звільненню передували поранення та тривале лікування, адаптація до нового статусу часто відбувається поступово. Натомість військові, які безпосередньо залишають службу і повертаються до цивільного життя, нерідко описують цей досвід як перетин певної межі. Один з інформантів схарактеризував цей стан так:

«Трохи якесь таке було, типу — хоп! Ти наче робив, робив, а потім хоп — і наче став безробітний. Щось таке відчуття було. І що з тим робити?».

Ветеран, 36 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Фактично, момент переходу до цивільного життя є початком складного шляху трансформації ідентичності, на якому

особистісні переживання створюють не менші, а часом і більші виклики, ніж зовнішні негаразди. Першою з них стає бажання повернути втрачене, яке виникає одразу і може супроводжуватися тривалий час.

«Я тільки отримав документи про звільнення — і все, став цивільним. Я звідти їхати не хотів. Тільки ностальгія — я звідти як їхав, хотілося розвернутися, їхати назад».

Ветеран, 26 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Від військового до цивільного: шляхи особистісних трансформацій

Перед усіма звільненими зі служби постає необхідність прийняття та зміни ідентичності. **У цьому дослідженні ми виокремили три можливі варіанти таких трансформацій та ідентичностей.**

1. Ідентичність «військовий/а на паузі»

Перший варіант був поширеним серед респондентів і респонденток нашого дослідження та, ймовірно, залишатиметься актуальним доти, доки триватиме війна. Саме ця обставина значною мірою визначає специфіку українського контексту повернення ветеранів і ветеранок до цивільного життя. Для тих, хто за станом здоров'я може знову стати до служби, така можливість залишається відкритою, зокрема через перебування у військовому оперативному резерві. Тому адаптація до цивільного життя для них є не єдиною можливою траєкторією майбутнього, а лише однією з кількох. Навіть успішно повернувшись до цивільного життя, вони можуть продовжувати розглядати можливість знову долучитися до служби.

«Немає взагалі задоволення від життя, якщо чесно. Вроді би не все так погано, не все так безсенсовно, але якось так. Жити є де, машина є, робота є, але воно якось взагалі. Таке враження, що мені просто треба повернутися туди і все, робити те, що я робив. Я зрозумів, що я просто хочу назад, хочу на війну. Але я просто не готовий поки що у зв'язку з фізичними обмеженнями. Сумніваюсь, що мене щось зацікавить в цивільній роботі, якщо чесно. Мені здається, що я вже себе знайшов в війську, в тому всьому, в тій своїй спеціальності. Що там сама така найкомфортніша атмосфера для мене».

Ветеран, 27 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Для когось повернення на службу залишається запасним варіантом — на випадок, якщо не вдасться реалізуватися в цивільному житті. Для інших перебування в цивільному середовищі є лише тимчасовим етапом, необхідним для відновлення здоров'я перед поверненням до війська. Такі респонденти й респондентки підтримують зв'язок із побратимами й посестрами, придивляються до підрозділів, у яких хотіли б служити, або, за їхніми словами, планують «просто піти до своїх». Поки можливість повернення залишається відкритою, цивільне життя вони сприймають як проміжний етап, а своє майбутнє пов'язують насамперед із військовою службою. Для них вона є не завершеним етапом минулого, а очікуваною частиною майбутнього.

Характерно, що частина таких респондентів і респонденток не розглядає остаточне завершення війни реалістичним сценарієм. Натомість вони очікують нової ескалації, яка, на їхню думку, знову приведе їх до війська, незалежно від стану здоров'я.

«Я хочу розробити ногу і вернутись назад в армію. Я тут повністю не знаходжу себе, абсолютно. Я впевнений, навіть якщо я ногу не відновлю, що я все одно буду воювати, бо я впевнений в тому, що зараз там кінець 26-го або на початку 27-го року буде третя світова повномасштабна і все одно прийдеться воювати. Хочеш, не хочеш. Можеш, не можеш, точніше. Тому... навіть з тією ногою та й піду воювати».

Ветеран, 37 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Наявність сімейних обов'язків і відповідальності за близьких у цивільному житті не виключає прагнення повернутися на службу. Це підтверджує, зокрема, досвід однієї з респонденток — матері трьох дітей, яких під час служби вона залишала під опікою дідуся й бабусі. Вона прямо пояснює своє прагнення повернутися до війська мотивами, характерними й для інших носіїв цієї ідентичності:

«Давайте дивитися правді в очі. Там простіше. Там важко, там смерть, але будь-хто вам скаже, що там все-таки, знаєте, прямолінійно, однозадачно. Ти сидиш там хер знає де, по тобі сипе все, що можна сипати, але ти відчуваєш себе з абсолютно закритим гешталтом, який ти бляха-муха герой».

Ветеранка, 31 рік, до керування БПЛА мала військовий досвід

2. Ідентичність «ветеран/ка»

Другий варіант самоідентифікації пов'язаний із прийняттям ветеранської ідентичності після завершення служби. У цьому випадку людина розглядає себе як колишнього/ю військового або військову, який/а продовжує реалізуватися та жити в цивільному середовищі.

Ми виокремили кілька способів осмислення цієї ідентичності серед респондентів/ок:

- **радикальний спосіб** — виразне розмежування між ветеранами та цивільними

Для респондентів/ок із такою позицією військовий досвід є настільки значущим, що стає основною точкою відліку у взаємодії з суспільством. Вони можуть покладати більшу відповідальність за налагодження взаєморозуміння на цивільних людей та очікувати від суспільства визнання, підтримки й врахування специфіки ветеранського досвіду.

«Проблема цивільних та військових — у цивільних. Тому моє несприйняття мене — це їхня проблема, не моя. Не реінтегруюся і не збираюся»⁷¹.

Ветеран, 28 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

- **реінтеграція в її класичній версії**

Класична версія реінтеграції говорить про те, що ветерани/ки усвідомлюють, що мають пристосовуватися до цивільного життя, створювати свою спільноту, допомагати одне одному й співіснувати з цивільними⁷². Такий підхід також передбачає, що із часом ветеран/ка повністю переходить до цивільної ідентичності. Водночас в умовах тривалої війни та воєнних дій цей сценарій не завжди є можливим.

«З ветеранською політикою я не розриваю справ. Допомагаю відбирати фахівців із супроводу ветеранів, увійшов в комісію, навіть дистанційно, і пропонували мені тут очолити відділ ветеранської політики в місцевій адміністрації. І я проекти зараз деякі намітив, реалізую,

⁷¹ Цитату перекладено з російської: «Проблема гражданских и военных заключается в гражданских. Поэтому мое неприятие меня, это их проблема, не моя. Не реинтегрируюсь и не собираюсь».

⁷² Leal W. E., Tighe J. R. Reintegration struggles: How long after combat exposure does the risk of veteran arrest remain elevated? *Criminal Justice and Behavior*. 2018. Vol. 45, 9. 1321–1340

допомагаю, консультую, що стосується адаптації ветеранів, допомоги їм у соціалізації».

Ветеран, 38 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

3. Ідентичність «цивільний/а»

Цей спосіб самоідентифікації передбачає, що людина визнає свій ветеранський досвід, однак прагне, щоб визначальною для неї була саме цивільна ідентичність. Водночас вона може не афішувати свій статус ветерана чи ветеранки. Такий спосіб осмислення власної ідентичності зустрічається у кількох варіантах.

По-перше, він характерний для тих, хто прийшов до війська в молодому віці, ще не встигнувши побудувати самостійне цивільне життя. Фактично їхня особистісна ідентичність ще перебувала на етапі формування, а її становлення відбулося вже під час служби. Після звільнення потрібно перебудувати ідентичність, сформовану у воєнному житті, на цивільну.

У такому випадку ветеранська ідентичність може здаватися такою, що ускладнює побудову власної траєкторії реалізації в цивільному середовищі. Показовим є приклад респондента, який після повернення зі служби вступив до університету й намагається дистанціюватися від свого ветеранського статусу.

«Не важливо, що я ветеран. Це зараз не грає ніякої ролі. Ну, я розумію, що це будуть якісь преференції: або мене будуть або жаліти, або навпаки. І хто його знає, краще буду таким інкогніто. І так буде просто легше або не легше... Ну, краще без преференції пробувати своїми силами витягнути і впоратись».

Ветеран, 25 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Другий варіант такого способу самоідентифікації пов'язаний із побоюванням негативної реакції оточення. Попри те, що кількісні дослідження свідчать: 77 % українців і українок вважають, що суспільство поважає ветеранів і ветеранок⁷³, досвід окремих респондентів і респонденток показує, що вони не завжди відчують таку повагу в повсякденній взаємодії.

«Я не знаю, як мені балакати з людьми і зазначати загалом, що я військовий. Хто знає, як до цього поставляться. Хтось з розуміння, хтось з повагою, хтось навпаки з відторгненням. Хтось думає, що ти божевільний. На тебе дивиться таким вовчим поглядом. По-різному буває, але все-таки, я думаю, краще, якщо спитають, скажу, якщо не спитають, то хай краще залишається зі мною».

Ветеран, 23 роки, до керування БпЛА не мав військового досвіду

В ідеалі, в результаті успішної реінтеграції ветеранів/ок в цивільне життя вони мають ідентифікувати себе насамперед як цивільних. Тобто, має відбутися перехід від військової ідентичності до цивільної. Водночас ідентичність ветерана чи ветеранки не зникає, а перестає бути визначальною. За умови завершення війни та повернення до цивільного життя саме цивільна ідентичність має стати основною навіть для людей із бойовим досвідом.

Одним із маркерів такого переходу є повернення до традиційних ролей, які людина виконувала до війни. Якщо ветеран/ка чітко визначає себе через такі ролі, це може свідчити про відновлення цивільної ідентичності. Для одного з респондентів таке відновлення насамперед означає повернення до ролей чоловіка, батька та господаря.

⁷³ Мінветеранів (2025). Портрет ветерана 2025. veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2025/12/Portret-veterana-2025.pdf

*«Тепер ти не воїн, не захисник. Тепер ти — чоловік і батько!
Ну і господар. Да і все!»*

Ветеран, 35 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Інші відповіді цього респондента також свідчать про відновлення практик цивільного життя. Тобто цивільна ідентичність у цьому випадку не лише декларується, а й проявляється в повсякденних діях і звичках.

«Коли прийшов ось в цивільне життя, то це в мене я не знаю, пункт якийсь, в мене все має бути чисто: чистий посуд, чистий пол, чистий одяг. Хочу жити, як цивільна людина, дійсно. Забути то все, в яких умовах жив, спав і тому подібне».

Ветеран, 35 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Відновлення ідентичності цивільного/ої потребує певного часу. Однак зрештою дистанціювання від досвіду військових дій допомагає адаптації до цивільного життя. Як зауважує один з респондентів:

«Я вже сприймаю себе як абсолютно цивільну людину, якій абсолютно байдуже на те, що відбувається на фронті. Якщо на початках було не байдуже, то зараз мені байдуже. Ну, думаю, це такий механізм самозбереження, що я дистанціювався від того, на що я не можу впливати».

Ветеран, 27 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Головною умовою повернення до цивільного життя є чітке дистанціювання від військового досвіду. Якщо респондент чи респондентка виразно відмежовує життя після звільнення від служби й не прагне зберігати зв'язок із військовою сферою, це також може свідчити про повернення до цивільної

ідентичності. У такому разі військова ідентичність не домінує, а інтегрується в цивільне життя.

«Просто поставити межу: що війна, дрони, технології — це було до березня 26-го. Далі у мене цивільне життя, я щось хочу робити, але не хочу робити, щоб це було пов'язано. Тому що це все одно буде спілкування із військовими, це все одно буде спілкування в тому самому середовищі, по-перше, з тими самими зв'язками. І мені здається, що це не буде повноцінний перехід від військового до цивільного життя».

Ветеран, 38 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Частина респондентів і респонденток також відчувається в цивільному житті досить некомфортно, але й не хоче повертатися до війська. За такої ситуації ветеранам і ветеранкам може бути важко знайти себе, у них можуть бути відсутні чіткі ролі, які допомогли б відчувати себе корисними, чи цілі, яких хотілося б досягти. Саме ця група є цільовою аудиторією, яка найбільше потребує зовнішньої підтримки в процесі повернення до цивільного життя.

«Екзистенційний цей вакуум, який зараз присутній в мені. Тобто питання сенсів: що я роблю, де я знаходжуся. Цінність власної діяльності, цінність власного досвіду. І це те, що мені зараз важко знайти в цивільному житті, тому що важко надати собі цінність якійсь діяльності, знаходячись не на війні, тому що на війні ти причетний до захисту Батьківщини, ти робиш щось більше, ти служиш якійсь вищій меті, а тут... не знаю».

Ветеран, 27 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Варіанти ідентичностей ветеранів/ок
після повернення до цивільного життя

Ідентичність	Особливості
<p>«Військовий/а на паузі» насамперед військовий/а, який/а тимчасово перебуває в цивільному житті</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Військовий досвід залишається центральною частиною особистості ■ Повернення до служби є бажаним або ймовірним сценарієм ■ Може бути складно знаходити сенс у цивільному житті; відчуття тимчасовості, незавершеність переходу
<p>«Ветеран/ка» колишній військовий/а, який/а живе у цивільному середовищі</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Досвід служби залишається важливою частиною ідентичності ■ Поєднання цивільного життя з ветеранською діяльністю або спільнотою ■ Пошук місця між військовим і цивільним середовищами
<p>«Цивільний/а» насамперед цивільна людина, яка має ветеранський досвід</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Військовий досвід зберігається, але не визначає повсякденне життя ■ Людина будує нові цивільні ролі і життєві плани, шукає нові сенси, може дистанціюватися від війни

Стратегії первинної адаптації

Перші труднощі адаптації ветеранів і ветеранок після звільнення часто пов'язані з розбіжністю між очікуваннями щодо повернення та реаліями повсякденного життя. Причому така невідповідність виникає незалежно від того, чи були очікування респондентів/ок надто оптимістичними, чи, навпаки, доволі стриманими. У її основі лежать дві головних причини:

- психологічне та фізичне виснаження;
- неможливість швидко перейти з повсякденних практик, характерних для життя у війську, на повсякденні практики, з яких складається цивільне життя.

Зокрема, може складатися так, що ветерани/ки, які були налаштовані на позитивні враження та активне й насичене життя після повернення, можуть бути неготовими їх отримувати та потребувати часу для відновлення.

«У мене прямо така яскрава картинка була в голові, що я буду і тренуватися, і в поход ходити, і на велику їздити, і фотографувати, і працювати. А потім я приходжу і взагалі нічого не хочу робити. Тільки спати і їсти».

Ветеранка, 35 років, до керування БПЛА мала військовий досвід

Водночас частина респондентів/ок, які після звільнення очікували насамперед відпочинку й можливості відіспатися, зазначила, що спочатку продовжувала жити в ритмі, сформованому під час служби. Зокрема, вони прокидалися відповідно до звичного армійського розпорядку й стикалися з відчуттям порожнечі, оскільки ще не були готові наповнити цей час новими заняттями чи сенсами.

«Перший тиждень я о шостій ранку встав! Я за чотири роки відвик, що мені нікуди не треба взагалі, ні на роботу, ні на війну. Я так стою, в вікно смотрю, бороду чешу, думаю, а що делать? Подивився в вікно, пішов, треба включити кофемашину, щоб зробити кофе. Пішов мимо кофемашини пройшов, в душ зайшов, стою собі, зуби почистив, а, кофе ж, пішов, кофемашину включив, думаю, треба щось там зробити, пішов, забув про туфлі».

Ветеран, 32 роки, до керування БпЛА мав військовий досвід

Через невідповідність очікувань і реальності ветерани і ветеранки можуть переоцінювати як ухвалені рішення, так і сам процес адаптації.

«Я очікувала, що в мене не буде настільки великого бажання повернутися в армію».

Ветеранка, 31 рік, до керування БпЛА мала військовий досвід

«Мені здавалося, що я дуже швидко адаптуюся, знайду себе, що тут є люди, які можуть мене підтримати, але на початках це було дуже-дуже-дуже-дуже складно».

Ветеран, 27 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Для тих, хто повертається до родини, період первинної адаптації, пов'язаний із відновленням повсякденних практик, може бути відносно легшим. Це значною мірою пов'язано з тим, що звичний ритм життя відновлюється через взаємодію з рідними. Саме цей процес взаємодії виявляється важливішим для адаптації до цивільного життя, ніж реалізація очікувань, пов'язаних із поверненням.

«Були плани: як звільнюся, як прийду, то спробую з'їздити у відпустку в Карпати і там побуду хоча б тиждень. Ну, повноцінно ці плани до цих пір ще не реалізовані. Бо якісь такі радощі з сімейного, родинного життя і побутові робочі моменти мене стримують».

Ветеран, 40 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Загалом на основі відповідей наших респондентів/ок ми виокремили дві стратегії первинної адаптації після звільнення:

1. Стратегія пролонгованого повернення

Звільнення сприймається як «заслужений відпочинок»; горизонт планування часто не визначений; переважає бажання просто відіспатися, дистанціюватися від війни, пожити на свободі, у безпеці, використовуючи для періоду відпочинку кошти, отримані під час звільнення і накопичені під час служби.

«Трошки вже хотілося відпочити, трошки з'їздити хоч раз в житті в гори, зробити те, що ще не встиг зробити взагалі ні разу в житті. Я собі надав два місяці часу, не шукаючи ніяку роботу для відпочинку, взагалі для розуміння, для зустрічей, для вирішення всіх своїх побутових питань, котрі назбиралося за три роки, бо їх було багато».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Небезпека дезадаптацій під час реалізації цієї стратегії виникає, коли стан відпочинку втрачає свій головний сенс — бути лише перервою для відновлення в житті, наповненому діями. І у військовій, і у цивільній реальності відпочинок завжди є лише тимчасовим станом. Якщо ж він затягується через те, що за ним не настає період активної діяльності, то саме поняття реінтеграції в певному сенсі втрачає зміст, адже відсутність будь-яких бажань може підсилювати прагнення відокремитися від оточення.

«Здавалося б, треба ж хотіти чогось, прагнути чогось нового в житті, розвитку і так далі. Але не знаю, взагалі якесь бажання не те, щоб щось робити з дому, а виходити навіть так чисто до під'їзду на перекур... Загалом якось складно тепер віднайти щось таке, щоб запалювало тебе так, щоб ти хотів заради цього прокидатися. Це, мабуть, основна така зміна».

Ветеран, 23 роки, до керування БпЛА мав військовий досвід

Найбільш конструктивним способом подолання такого стану є поступове повернення до активності — професійної, спортивної, освітньої чи пов'язаної з хобі. Саме це часто спостерігається серед ветеранів/ок, які не можуть одразу реалізуватися в професійній сфері, але відновлюють інші значущі для себе заняття.

2. Стратегія швидкого повернення

Друга стратегія первинної адаптації є фактично протилежною. Замість «заслуженого відпочинку» ветерани/ки обирають шлях швидкого повернення. Суть цієї стратегії полягає в тому, щоб повернутися до цивільного життя через відновлення активності, адже бездіяльність сама по собі може сприйматися як джерело дискомфорту та внутрішнього напруження.

«Мені всі радили відпочити місяць–два, але я посидів тиждень, ніфіга не роблячи, читаючи новини. І поняв, що нада. Нада шукати роботу, бо буде біда. Нада змістити фокус кудись свій... Я отримав свободу, але не знав, що з нею робити».

Ветеран, 31 рік, до керування БпЛА мав військовий досвід

Така стратегія переважно характерна для тих респондентів/ок, які відчували відповідальність за близьких, добробут яких мали забезпечувати. У таких умовах входження

в нормальний ритм чергування роботи й відпочинку є просто життєвою необхідністю.

Особливістю стратегії швидкого повернення є чітке розмежування життя у війську, яке залишається в минулому, і цивільного життя, яке є змістом теперішнього. Таке розмежування відбувається не лише психологічно, а й фактично, маркером чого є швидке повернення до роботи.

«Перша дія — у військкомат поїхав, став на облік, потім поїхав, звільнився з роботи... поїхав до побратимів на могилки... об'їздив всіх, хто в мене тут є в зоні досягаємості, назвем це так. Ну і все! Далі почав жити! З дітьми так: виїхали на піцу, на бургери, погуляли, прогулялися. Виспатися по сьогоднішній день не вдалося від звільнення. Немає часу».

Ветеран, 34 роки, до керування БПЛА мав військовий досвід

Варто розуміти, що реалізація будь-якої із цих стратегій значною мірою залежить від стану фізичного й психічного здоров'я ветеранів/ок. Часто первинний етап адаптації майже повністю присвячують відновленню здоров'я. Однак і в цьому випадку є можливість вибору стратегії пролонгованого або швидкого повернення.

Жодну зі стратегій не можна розглядати як таку, що гарантовано забезпечує успішну адаптацію ветеранів/ок, однак розуміння їхніх потенційних ризиків і переваг має бути частиною підготовки до повернення в цивільне життя.

Стратегії первинної адаптації ветеранів/ок
після повернення до цивільного життя

<p><i>Стратегія 1</i></p> <p>Пролонговане повернення</p>	<p>Після звільнення ветеран/ка повертається до активного життя поступово, насамперед потребує відпочинку та відновлення, використовує період адаптації для сну, відновлення здоров'я, розв'язання побутових справ і дистанціювання від війни</p>
<p><i>Стратегія 2</i></p> <p>Швидке повернення</p>	<p>Після звільнення ветеран/ка прагне якнайшвидше відновити активність: повернутися до роботи, сімейних обов'язків або інших повсякденних справ; діяльність і новий ритм життя стають основним способом адаптації</p>

ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА АДАПТАЦІЮ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Перешкоди

Особистісний рівень

Одним із важливих чинників, що впливають на адаптацію до цивільного життя, є **психофізіологічні наслідки служби**. Складний режим роботи й відпочинку, якого респонденти/ки дотримувалися під час служби, принципово відрізнявся від рутинних практик, у цивільному житті. Насамперед це стосується чергування сну та неспанья. Звички, сформовані під час служби, часто зберігаються і після звільнення, що може ускладнювати повернення до роботи, адже більшість цивільних професій передбачає стабільний восьмигодинний робочий день із короткими перервами.

«Якась втома. От через те, що цей графік чотири через чотири, я люблю вдень поспати ще так само тепер. Тобто десь годину, дві, три, чотири поспати, і потім я знов стаю продуктивний на чотири години».

Ветеран, 36 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Досвід респондентів свідчить, що такі порушення режиму сну можуть зберігатися тривалий час після звільнення. За словами

одного з ветеранів, протягом року після повернення він спав лише по три години на добу, і лише згодом сон почав поступово стабілізуватися. Водночас порушення сну не завжди пов'язані лише зі зміною режиму. У частини респондентів вони були зумовлені психологічними наслідками бойового досвіду, зокрема травмувальними сновидіннями, які виникали як реакція на пережитий стрес⁷⁴.

«Пів року було важко в плані сну, тому що я прокидався о другій ночі, о четвертій ранку і потім весь день сонний мрак виходив. І снилися мені всякі уразники в стилі оточення».

Ветеран, 27 років, не мав військового досвіду до керування БпЛА

Бойовий досвід може продовжувати впливати на людей і після завершення служби, зокрема, проявляючись уві сні, коли свідомий контроль послаблюється. Також ветерани і ветеранки можуть стикатися із безсонням, нічними пробудженнями та іншими порушеннями сну. З часом ситуація покращується, однак негативний вплив цього чинника на процеси адаптації відчували майже всі опитані ветерани/ки.

«Змирився з тим, що такий сон і мені вистачає. Я собі можу в три лягти і в п'ять встать... А, снився сон, що міни летять, взриви, коротше, і підриваюся просто машинально — куди? На землю і кудись повзу, да, аж під шкаф. Ось таке було. Десь таких місяців так три-чотири добре».

Ветеран, 34 роки, до керування БпЛА мав військовий досвід

Труднощі зі сном можуть виникати також через те, що досвід служби і бойових дій потребував постійної мобілізації. Хоча в цивільному житті небезпека не загрожує людям постійно,

⁷⁴ Ми не торкаємося тут проблем, що виникають у ветеранів/ок, яким діагностували ПТСР. Йдеться лише про такі психофізіологічні стани, які супроводжують процес переходу від військового до цивільного життя і згодом поступово компенсуються в умовах безпечного підтримувального середовища без необхідності спеціального лікування.

ветерани/ки можуть продовжувати жити так, ніби вона все ще є, тобто постійно перебувати в стані напруженості, втрачаючи здатність розслабитися.

«Постійна напруженість. Я трошки ходжу, плаваю, всяке таке. Але от постійно ти в тілі відчуваєш просто напругу. От ти постійно зібраний. Ти не можеш розслабитися. Немає такого відчуття розслабленості».

Ветеран, 36 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Додатково нормальному сну можуть заважати і наслідки поранень. Як схарактеризував цю ситуацію один з респондентів:

«От люди нормальні, коли лягають спати, прокидаються від того, що вони виспалися. А я щас прокидаюся уже постійно від болю»⁷⁵.

Ветеран, 38 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Крім проблем зі сном, які виникають через різні причини і є типовими для періоду повернення, ветерани/ки також можуть стикатися з іншими порушеннями когнітивних функцій — погіршенням пам'яті та проблемами з концентрацією уваги. Ці порушення не створюють суттєвих перешкод, тож їх інколи ігнорують — однак це все одно ускладнює адаптацію.

«Мені нада піти до доктора ще з моменту звільнення. Але мені так не хочеться до нього йти... Це все щас потягне на себе дофігіща часу, дофігіща грошей, дофігіща всього, і я морально ще не готовий лікуватися. Я ще від тих обмежень не відійшов, щоб починати нові».

Ветеран, 31 рік, до керування БПЛА мав військовий досвід

⁷⁵ Цитату перекладено з російської: «Вот люди нормальные, когда ложатся спать, просыпаются от того, что они выспались. А я щас просыпаюсь уже постоянно от боли».

Виклики в контексті повернення можуть становити і порушення емоційної сфери, що проявляються у підвищеному роздратуванні, відчуттях злості та гніву, які потребують розрядки, що може обмежуватися лише уявленими картинками знищення предмета роздратування.

«Це було на початку. І зараз я про це не мрію, але мріяв тоді про це. Тобто я проходжу ВЛК — лікар якийсь такий не дуже окей, на мою думку. Я виходжу звідти, думаю: "От би запустити в цю будівлю штук п'ять ефпівіх [FPV-дронів]", от я себе добре почував би».

Ветеран, 27 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

У деяких випадках респонденти/ки описували ситуації, у яких сильні емоційні реакції поєднувалися з імпульсивними діями або внутрішнім переживанням втрати контролю над власними реакціями. Такі переживання самі ветерани/ки сприймали як потенційно ризиковані та такі, що потребують додаткової уваги до власного емоційного стану.

«Чоловік з ножем приставав до якоїсь дівчини... Я чуть не вбив його, тому що в мене так само була зброя при собі. Повезло в тому, що він був п'яний, і я дуже швидко забрав в нього ніж... Випадок, який розділив мене між тим, щоб я ще в тюрму попав по дурницях».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Як наслідок, через усі ці виклики у ветеранів/ок може формуватися захисна реакція уникнення оточення, яка в крайньому вигляді виявляється у повній самоізоляції від навколишнього цивільного світу, коли єдиним безпечним середовищем спілкування залишаються інші ветерани/ки. Це своєю чергою блокує і процеси адаптації.

«Мене дуже сильно бісить це суспільство і я боюсь, що... або мене хтось вб'є на вулиці, або я когось вб'ю... Я стараюсь вдома [залишатися]. Здебільшого мої побратими приїжджають в відпустку, то з ними зустрічаємося».

Ветеран, 37 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Так, проблеми, які від початку кореняться у психофізіологічній сфері, можуть поширитися на соціальну сферу взаємодій та створювати перешкоди для адаптації в комунікативній сфері.

Рівень соціальних взаємодій

Дистанціювання від цивільного оточення — одна з найскладніших проблем, що може перешкоджати адаптації ветеранів/ок. Воно виникає з різних причин і може ґрунтуватися як на взаємному непорозумінні між цивільними та ветеранами/ками, так і на взаємному несприйнятті. Перший вид дистанціювання виникає через складність підтримувати комунікацію в умовах, коли тебе не розуміють.

Це непорозуміння ветерани й ветеранки переживають ніби у подвійному вимірі. З одного боку, їх можуть не розуміти цивільні, а з іншого — вони самі не завжди впевнені, що розуміють цивільний світ, який за час служби став для них менш знайомим.

До того ж може виникати відчуття, що сама їхня присутність нагадує іншим про війну — тому, від якої багато людей прагнуть дистанціюватися у повсякденному житті.

«Часто я себе відчуваю, ніби я за склом. Яюсь ти ніби як тінь, особливо з тими людьми, які не були на фронті... Ніби і не те, що вони вину почувають якусь, але і ти якусь вину почуваєш, що ти серед них ходиш, що побитий і бувши там навіть. Ну, коротше, воно все так яюсь незрозуміло, як якісь

недомовленості ніби в повітрі воно, що люди хочуть якось і відсторонитися від цієї війни».

Ветеран, 39 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Такі проблеми ветерани й ветеранки можуть відчувати в усіх сферах — від спілкування у сім'ї до комунікації на роботі. Респонденти/ки згадували, що багато речей, які під час служби були для них зрозумілі самі собою, тепер потрібно додатково пояснювати оточенню.

«Коли ти навіть сім'ї говориш якісь певні речі, вони не до кінця тебе розуміють, що ти хочеш цим сказати. Просять, щоб ти пояснював. А ти ж вроді би говориш тою мовою, якою ти привик, і воно трохи як би не співпадає».

Ветеран, 36 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

З іншого боку, цивільні можуть вважати себе досить компетентними в питаннях, у яких вони, на думку одного з респондентів, зовсім не розбираються.

«Не можна казати людям, я розумію головою, що не можна казати людям, що їх ідея фігня. Нада пояснити, пачему вона зараз не спрацює. І приходиться кусати себе за язик іноді. Іноді люди помиляються на ровном місці, того що вони люди. А хочеться з ними розмовляти як з військовими. Які просто, ну, вони всі знають, як нада».

Ветеран, 31 рік, до керування БпЛА мав військовий досвід

Бажання дистанціюватися від оточення може набувати крайніх форм, коли усередині цивільного світу створюється власний закритий світ із мінімальними контактами з цивільними. В основі цього можуть лежати не стільки власні емоційні виклики, скільки несприйняття цивільного світу як такого — світу, з яким складно комунікувати.

«Навіть у процесі влаштування на роботу я до моменту, як мене погодилися взяти, прямо казав: з цивільними працювати не буду. Мене брати не хотіли, аргументував чому — так мені знайшли напарника і ми зараз чудово з ним працюємо, і хлопчина повеселішав, трошки зарухався, і мені з ним комфортно»⁷⁶.

Ветеран, 28 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Бажання ветеранів/ок дистанціюватися від контактів з цивільним оточенням може мати кілька причин. Для наших респондентів/ок найбільшим тригером ставала відстороненість людей від війни — намагання жити так, ніби вона їх не стосується: продовжувати просто працювати, планувати відпустку, збирати гроші на автівку. Таке бажання продовжувати «жити своє щасливе життя» під час війни вражало і стикаючись із цим у власному оточенні, вони також могли поширювати своє розчарування на більшість цивільного населення. У таких ситуаціях, замість адаптації та реінтеграції в цивільне життя може відбуватися процес відокремлення й дистанціювання від нього.

«З кожним місяцем перебування в тилу у мене були гірші і гірші відносини з цивільними... Спочатку я для них був як якась легенда свого міста, своєї родини. Але коли я вже приїхав і подивився, як вони живуть, почав задавати їм питання "А чому так?", то вони почали ображатися на мене. І я віддалявся від них, щоб їх ще більше не гнобить за їхню цю боягузливість, таку лицемірність».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

⁷⁶ Цитату перекладено з російської: «Даже в процессе устройства на работу я до момента как меня согласились принять прямо сказал, — с гражданскими работать не буду. Меня брать не хотели, аргументировал почему так мне нашли напарника и мы сейчас замечательно с ним работаем и парнишка посветлел, трошки расшевелился, и мне с ним комфортно».

Тригером може стати, зокрема, купівля дорогої автівки під час війни, адже на тлі постійних незакритих потреб армії такі витрати частина ветеранів/ок може сприймати неприйнятними. Посилання цивільних на регулярні донати як на виконання свого обов'язку також не переконує частину ветеранів і ветеранок, адже, на їхню думку, фінансова підтримка не здатна замінити особисту участь у захисті країни. Саме тому вони вважають виправданим перебування в тилу лише тих людей, чия діяльність є максимально корисною для забезпечення потреб війська.

«Є різні умови у людей. Якийсь чувак, якому 25–30 років, каже: “Я доначу, з мене вистачить”, і донатить тисячу гривень в місяць. То давай-ка ти, пацан, пайдьош лучше, повоюєш, твоя тисяча нахрен нікому там не впала... Мій знайомий вже десь мільйони чотири за ці чотири роки задонатив на армію. Я розумію, що відправити його воювати — так як він розумна людина, він, може, і був би корисний, — але його користь тут не менше, ніж він би там вилітав на якомусь дроні».

Ветеран, 32 роки, до керування БпЛА мав військовий досвід

Ще однією підставою для відсторонення може бути несприйняття аргументів, якими деякі цивільні люди можуть пояснювати своє небажання долучатися до захисту держави — зокрема, коли хтось аргументує це тим, що держава не заслуговує на те, щоб її захищати. Частина ветеранів і ветеранок сприймає такі пояснення як спробу замаскувати власний страх, що спричиняє в них не стільки розчарування, скільки зневагу.

«Коли починаєш говорити з цивільними і вони розповідають тобі про те, що в країні корупція, за що я маю йти воювати, мене це починає трішки “виморожувати”... Ну окей, а що ти зробив для того, щоб змінити це? Навіщо ти виправдовуєш

те, що ти не хочеш служити через свій страх? Люди після таких розмов ставали більш віддаленими від мене, і це ті, які були моїми друзями».

Ветеран, 27 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Одним із найсильніших тригерів, що посилював дистанціювання від цивільного середовища, є сприйняття несправедливості, пов'язаної з уникненням служби. Якщо відстороненість цивільних від війни спричиняє розчарування, а пояснення відмови від служби корупцією в державі — зневагу, то випадки неправомірного отримання бронювання чи інвалідності могли стати джерелом сильного обурення та негативних емоцій.

*«Великий гнів на ухилянтів. Не переварюю просто. Це для мене навіть не гнів — це для мене тригер. Коли я бачу хлопчика, який прямо мені каже: "Та я ї**в [не хотів би] туди йти!", то вибач, друже. Прийдуть сюди — та ти так уже казати не будеш. До цивільного населення чоловічої статі, який не має ніякого відношення і не мав до війська, то дуже негативне ставлення».*

Ветеран, 35 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Водночас цей гнів не переходив у поведінкову агресію, адже йдеться не про окремі випадки, а про враження, що поширюється на всю велику групу цивільних. Оскільки цивільні і є наразі світом, в якому ветеранам/кам доведеться жити, розуміння того, що змінити їх нереально, лише посилювало бажання мати з ними якомога менше спільного.

«Я в своєму досвіді, в цьому цивільному житті вже після служби вже достатньо і попросту вивчав всяких твердих предметів на голові якихось цивільних, які себе надто нахабно вели. І після цього я розумію, що цього можна

було просто уникнути, просто не спілкувавшись з ними, не вівшись на ці провокації».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Варто, однак, зважати на те, що описані складнощі комунікації з цивільними, які ґрунтуються на несприйнятті їхніх цінностей, переконань і життєвого вибору, належать переважно не до агресивного типу, а до дистанціювання — уникання чужої групи. Інформанти/ки наголошували, що їм неприємно спілкуватися з людьми, які мають інші погляди, тому вони просто намагаються або переривати такі контакти або взагалі не встановлювати їх.

«Ну, я б не будував відносини ні з якими цивільними особами, окрім роботи. Є розуміння, що це мої колеги — вони цивільні. Вони не проходять військову службу і не проходили. Чому це таке питання, мені не дуже цікаво, чому вони не проходили військову службу, це їх вибір, я нікого не заставляю».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

З іншого боку, якщо ініціатива дистанціювання походила від цивільних, ветерани й ветеранки не сприймали це як проблему, оскільки й самі не були зацікавлені в таких контактах.

«В зв'язку з тим, що вони, наприклад, не служать, вони не знають, як зі мною говорити. І відповідно, через це вони можуть перестати спілкуватися. Для мене це не біль ніякий, взагалі байдуже».

Ветеранка, 26 років, до керування БпЛА не мала військового досвіду

Попри всі намагання дистанціюватися, ветерани й ветеранки гостро реагують на неповагу з боку цивільних. І хоч деякі кількісні дослідження показують, що 60 % ветеранів і ветеранок

вважають, що суспільство ставиться до них із повагою⁷⁷, в інтерв'ю респонденти/ки часто згадували про виклики у тому, як їх сприймає суспільство. Там, де вони очікували на повагу, нерідко стикалися з негативним ставленням.

«От реально стало як два паралельні світи, цивільний і колишні військові, або військові. Це два різні народи. Ну, реально, вони одне одного не зрозуміють ніколи. Цивільна людина не цінує навіть людину, яка воювала за тебе, поки твій чоловік сидів тут, а людина віддала здоров'я. Ти їй не те що там "дякую" не сказала, хоча не треба "дякую", ну, давно ніхто не чекає цих "дякую". Але ще й висловлюєшся в нецензурній формі, ображаєш»⁷⁸.

Ветеран, 38 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Для частини ветеранів і ветеранок відчуття браку поваги та визнання виникало вже в момент звільнення зі служби. З'являлося відчуття, що бойовий досвід і зроблений внесок швидко знецінюються, а інтерес до людини зникає, щойно вона перестає бути військовою.

«Я прийшов, знайомі в ТЦК [Територіальний центр комплектування]: "О, нічого собі! Живий!". Типу "дякую тобі за службу, дякую, що повернувся живий". Але... до мене не вийшов головний комісар. Це мало би якось... потиснути руку. До остальных хлопців взагалі там просто... Ти прийшов, приніс документи, записали якісь твої дані. І все. "Вільний!" Іди! Немає якогось "дякую" елементарно».

Ветеран, 37 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

⁷⁷ Мінветеранів (2025). Портрет ветерана 2025.

veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2025/12/PortВиникає_відчуття_знецінення_всього_що_зроблено_на_війні:_інтерес_до_тебе_зникає,_щойно_ти_стаєш_колишнім/ою_військовим/ою.ret-veterana-2025.pdf

⁷⁸ Цитату перекладено з російської: «Вот реально стало как два параллельных мира, гражданский и бывшие военные, или военные. Это два разных народа. Ну реально, они друг друга не поймут никогда. Гражданский человек не ценит даже человека воевавшего за тебя, пока твой муж сидел тут, а человек отдал здоровье. Ты ему не то что там спасибо не сказала, хотя не надо спасибо, ну, давно никто не ждет этих спасибо. Но еще и выражаешься в нецензурной форме, оскорбляешь».

Випадки неповаги до статусу УБД (учасника бойових дій) респонденти й респондентки згадують доволі часто. З огляду на можливий складний психологічний стан на перших етапах адаптації, це може спричинити нову психологічну травму.

«Образливі ситуації були... Не пускали в туалет по УБД, а в мене не було саме готівки. І мені був такий тупік, я не хотіла користатися своєю пільгою, але мені довелося. А мені ще так сказали: "О, панакуплялі своїх УБД", і в мене відразу так сльоза просто. Я просто згадую кожен момент. Я в туалет іду, і мені бабця кричить, що я купила це УБД. Пряма така прикра, не знаю, несправедливість всередині. І після цього я довгий час його навіть не показувала нікому».

Ветеранка, 35 років, до керування БПЛА мала військовий досвід

Водночас повага та визнання заслуг з боку цивільних не завжди змінюють відчуття межі між військовим і цивільним досвідом. Для частини ветеранів і ветеранок ця межа починає стиратися лише тоді, коли цивільні самі набувають досвіду служби або безпосередньо стикаються з бойовими реаліями.

«Від чоловіка мені почути "дякую". Ну, нафіг мені твоє "дякую" не треба! Піди заміни моїх побратимів... Для мене "дякую" — це коли він бере в руки зброю».

Ветеран, 37 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Загалом, повернення до цивільного життя на рівні соціальних взаємодій залишається складним процесом і потребує роботи як з військовими, так і з цивільними. Насамперед ідеться про подолання взаємних стереотипів та упереджень, які можуть ускладнювати налагодження взаєморозуміння між ветеранами й ветеранками та їхнім соціальним оточенням.

Інституційний рівень

Результати опитувань свідчать, що майже 80 % ветеранів і ветеранок вважають, що держава скоріше не виконує своїх зобов'язань перед ними⁷⁹. В інтерв'ю інформанти/ки справді постійно звертали увагу на складнощі у взаємодії з державними структурами. Інституційні перешкоди, які виникали в процесі повернення до цивільного життя, були пов'язані насамперед з оформленням пільг і отриманням необхідних для цього документів. Обурення спричиняли вже самі ситуації, коли ветерани/ки змушені домагатися того, що їм гарантує держава.

«Взагалі вважаю, що держава робить все для того, аби знищити українських добровольців. Відношення саме — чого я маю, наприклад, за ті виплати свої, десь добиватися їх, встановлення якихось там пільг, ще щось... Для мене оця вся ветеранська політика — вона вся недієва. Оце чим Мінвет [Міністерство ветеранів] займається».

Ветеран, 37 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Респонденти й респондентки витрачали на це багато зусиль, насамперед через відсутність чіткого алгоритму дій, труднощі з отриманням необхідної інформації та тривале очікування в чергах. Усе це може погіршувати психологічний стан і ускладнювати адаптацію.

*«Мабуть, бісить більше цивільне життя. От я вже півтора місяця звільнений, бігаю з цими довідками й не можу нічого добитися... То без довідки ми тебе не візьмемо. То ми того не зробимо... Так і хочеться, б**ть [чорт забирай — прим. ред.], когось пристрелити... Ну, невже не можна зробити так, щоб коли я вже вийшов із цього пекла, прийшов до військкомату, став на облік — і все. І від мене більше*

⁷⁹ Український ветеранський фонд. (2025). Результати шостого опитування українського ветеранського фонду «Потреби ветеранів та ветеранок». veteranfund.com.ua/analytics/analiz-potreb-ta-problem-veteraniv-ta-veteranok-za-2024-rik

нічого не треба... Ти за паперами начебто маєш права, ніби віддав борг Батьківщині, ну тож Батьківщина повинна повернути. Вона начебто й повинна за паперами, але щоб ця Батьківщина мені щось повернула, я ще пачку документів повинен зібрати»⁸⁰.

Ветеран, 38 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Бюрократичні труднощі супроводжували взаємодію наших респондентів і респонденток практично з усіма державними інституціями — від оформлення одноразової грошової допомоги до постановки на квартирний облік і проходження військово-лікарської комісії. Незалежно від того, про яку процедуру йдеться, ветерани й ветеранки стикалися з подібною логікою взаємодії:

«Я поки ВЛК проходив, знаєте, це просто бюрократичне пекло. Справка, бумажка, підпуск, печатка, дядя, тьотя, відпустки».

Ветеран, 27 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Крім бюрократичних труднощів, респонденти й респондентки звертають увагу на подекуди формальний підхід до державної підтримки ветеранів і ветеранок: підтримка могла зводитися до переадресації з однієї інстанції до іншої.

«Звернувся в центр надання допомоги ветеранам. І там тобі дають буклет, 50 сторінок, де ці всі послуги розкинуті по місту. І я розумію для себе, що добре, я з руками-ногами.

⁸⁰ Цитату перекладено з російської: «Мабуть бесит больше цивільне життя. Вот я уже полтора месяца звільнений, бегаю с этими справками и не могу ничего добиться... То без справки мы тебя не возьмем. То мы то не сделаем... Так и хочется, б**ть, кого-то пристрелить... Ну неужели нельзя сделать, чтобы когда я вышел уже с этого пекла, прийти в военкомат, стал на учет, и все. И от меня больше ничего не надо... Ты по бумагам вроде как имеешь права, как бы, отдал долг родине, ну это ж родина должна вернуть. Она вроде как и должна па бумагам, но щоб эта родина мне шота вернула, я еще пачку документов должен собрать».

Але, думаючи про побратимів, які мають ампутації, то чисто довідкове бюро, яке тобі дає адреси по місту».

Ветеран, 36 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Суттєво ускладнювати адаптацію деколи можуть і складнощі, що виникають у процесі пошуку роботи. Попри наявність на інституційному рівні можливостей професійної перепідготовки, ветерани/ки не завжди розглядають їх як реалістичний варіант працевлаштування. Зокрема, це стосується невеликих населених пунктів, де бракує роботи, яка давала б змогу забезпечити родину фінансово.

«Немає таких професій, щоб саме утримувати сім'ю зараз, у цей момент. І цікавої, і щоб оплата була нормальна. Те, що вони пропонують, — 15–20 тисяч, ще спробуй на них прожити. Особливо коли є діти, то треба вдвічі більше заробляти»⁸¹.

Ветеран, 31 рік, до керування БПЛА мав військовий досвід

Також респонденти/ки, які скористалися пропонованими програмами, могли стикаючись з проблемами під час подальшого працевлаштування. Зокрема, одна з респонденток ділиться негативним досвідом після проходження навчальної програми для тих, хто хоче працювати в органах державної влади або органах місцевого самоврядування.

«Подавалася я в Міністерство ветеранів... Взагалі не було ніякої відповіді... І коли ми пересіклися з Калмиковою [міністерка у справах ветеранів], то вона сказала: "В нас просто немає такого HR-а [Human Resources — управління

⁸¹ Цитату перекладено з російської: «Нема таких профессий, чтоб именно содержать семью сейчас, в данный момент. И цикаво, и чтобы оплата была нормальна, то что они предлагают, 15-20 тысяч, еще попробуй на них прожить. особенно когда дети есть, то надо в два раза больше зарабатывать».

персоналом], рекрутера, який би цим міг займатися, пишiть менi напpямум"».

Ветеранка, 26 рокiв, до керування БпЛА не мала вiйськового досвiду

Органiзацiя допомоги ветеранам/кам у визначеннi напpямум зайнятостi пiсля повернення до цивiльного життя є надзвичайно важливою ланкою пiдтримки адаптацiї та реiнтеграцiї. Ветерани/ки справдi користуються такими послугами: серед iнформантiв/ок були тi, хто отримали гранти на власний бiзнес, скористалися можливістю пiти на навчання та проконсультуватися зi спецiалiстами/ками щодо можливого напpямум працевлаштування. Водночас пропонована iнституцiйна пiдтримка може посилювати проблеми соцiальної iнтеграцiї. Зокрема, ветеранiв/ок орієнтують на те, щоб презентувати себе роботодавцям, акцентуючи аспекти вiйськового досвiду, якi можуть пiдвищити iхню ефективнiсть на цивiльних посадах. Однак такий пiдхiд лише пiдкреслює iснування межi мiж ветераном/кою та цивiльним свiтом, яку має долати сам/а ветеран/ка.

«Як оце кажуть про працевлаштування: вам треба вашi навички в армiї перекласти на цивiльнi. Так давайте цивiльнi будуть розумiти навички вiйськових. Це пiдлаштування пiд цивiльних дуже парить».

Ветеранка, 26 рокiв, до керування БпЛА не мала вiйськового досвiду

Важливим iнституцiйним доповненням для адаптацiї ветеранiв/ок у професiйній сферi могла б стати спецiальна програма для роботодавцiв, у якiй обґрунтовувалася б доцiльнiсть запрошення ветеранiв/ок на певнi посади, де iхнiй досвiд був би корисним.

Виявлені перешкоди під час повернення
до цивільного життя на різних рівнях

Особистісний рівень	Рівень соціальних взаємодій	Інституційний рівень
<p>Порушення сну Безсоння, нічні пробудження, травмувальні сни</p>	<p>Дистанціювання від цивільного оточення Відчуття нерозуміння, складнощі комунікації, уникання контактів</p>	<p>Складнощі із реалізацією гарантій Відсутність чіткого алгоритму дій, неможливість отримати необхідну інформацію, черги, очікування, бюрократизація процедур</p>
<p>Постійна мобілізація Напруженість, відчуття небезпеки, неможливість розслабитися</p>	<p>Відчуття відчуження від цивільного світу Сприйняття цивільного життя як «чужого», нерозуміння цінностей та способу життя цивільних</p>	<p>Складнощі під час пошуку роботи Відсутність роботи, яка забезпечувала би фінансові потреби сім'ї, проблеми з працевлаштуванням після навчання та нерозуміння військового досвіду роботодавцями</p>
<p>Порушення когнітивних функцій Погіршення пам'яті та концентрації уваги</p>		
<p>Порушення емоційної сфери Роздратування, гнів, складнощі із контролем реакцій</p>		
<p>Захисна реакція уникнення Самоізоляція та дистанціювання від оточення</p>		

Ресурси / підтримка

Особистісний рівень

Підтримка процесів адаптації на особистісному рівні передбачає насамперед роботу над відновленням комфортного фізичного й психологічного стану. Перехід до цивільного життя починається з повернення до звичних режимів: сну, харчування та фізичних навантажень. Увага до цих процесів, контроль стану здоров'я, зокрема проходження необхідних обстежень і лікування, є першим кроком, що забезпечує успішність адаптації.

«Я постійним регулярним навантаженням, харчуванням, тренуванням і цим всім потрошки привела себе в більш-менш нормальний стан».

Ветеранка, 35 років, до керування БпЛА мала військовий досвід

Загалом саме входження в ритм цивільного життя є чинником, що створює важливу передумову для адаптації. Перехід від екстремальних умов постійного стресу до розміреного, відносно безпечного життя сприяє тому, що психологічне напруження поступово зменшується.

«Побут, рутина — це мене затягнуло і розслабило. Тепер вже немає таких хвилювань».

Ветеран, 40 років, не мав військовий досвід до керування БпЛА

Респонденти/ки підкреслювали, що важливим елементом фізичного і психологічного відновлення є спорт. Фізична активність для них — це спосіб вивільнення накопиченої негативної енергії, що допомагає підтримувати емоційну рівновагу.

«На тренуваннях хожу, б'ю людей. На тайском боксі. Помагає справлятися з неконтрольованою агресією».

Ветеран, 31 рік, до керування БпЛА мав військовий досвід

Процесу адаптації допомагає також перемикання уваги з власних проблем на активну підтримку інших — насамперед побратимів і посестер, а також й інших людей. Під час надання такої допомоги у ветеранів/ок формується впевненість у здатності власними силами долати життєві проблеми.

«Мені відверто допомагає почуватися краще допомога іншим. Я люблю допомагати людям, навіть коли це мені ніякої користі не принесе, але мені буде все одно приємно, тому що я все-таки зміг комусь щось допомогти».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Учасники і учасниці дослідження неодноразово зазначали, що після повернення зі служби вони стикалися з численними бюрократичними перепонами. Однак проходячи цей шлях самостійно, вони відновлювали усвідомлення власної відповідальності за розв'язання життєвих труднощів, яке дещо втрачається у військових реаліях, де все регулюють чужі накази. Це також сприяло відновленню комунікативних навичок та впевненості в тому, що проблеми можна розв'язувати власними зусиллями.

«Коли ти звільняєшся, починається це все. Бумажна каша... Я спокійно міг піти туди, спитати: "Якщо ви не можете мені допомогти, просто скажіть, до кого мені піти, що він мені може допомогти". І так від людини, від кабінету до кабінету, я навчився працювати з документами... Я почав більше

говорити про те, про що раніше мовчав. Або ж почав більше відповідальності брати. Ну і легше до цих проблем ставиться».

Ветеран, 27 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Процес адаптації на особистісному рівні відбувається поступово. З часом переживання бойового досвіду може відходити у спогади, а цивільне життя сприйматися вже не як щось, що контрастує зі службою у війську, а просто як звичайна буденність.

«На початку мені здається, що це все несправжнє. Місто таке живе, і я думаю: “Нічого собі, наче в іншу реальність попала”. І мені здається, я наче така невидимка, іду по цьому місту, там діти бігають, там все, наче війни немає... А потім ти до цього звикаєш, особливо, коли ти вже робиш якісь справи».

Ветеранка, 35 років, до керування БПЛА мала військовий досвід

Соціальна підтримка

Соціальна підтримка вважається одним із головних чинників успішної реінтеграції ветеранів/ок у цивільне життя^{82, 83}. Її можна отримувати різними шляхами, однак найбільш дієвою є та, яку ветерани і ветеранки отримують у найближчому колі спілкування — серед рідних і друзів.

Підтримка, яку людина отримує в сім'ї, забезпечує її основні потреби в безпеці, любові та прийнятті⁸⁴. Вона особливо цінна в критичні моменти, зокрема після важких поранень.

⁸² Demers, A. (2011). When Veterans Return: The Role of Community in Reintegration. *Journal of Loss and Trauma*, Vol. 16. № 2. Pp. 160-179. DOI: doi.org/10.1080/15325024.2010.519281

⁸³ Van der Wal, S.J., Geuze, E., & Vermetten, E. (2023). Long-term risk for mental health symptoms in Dutch ISAF veterans: The role of perceived social support. *Psychological Medicine*, 53(8), 3355-3365. doi.org/10.1017/S0033291721005389

⁸⁴ Stoddard-Bennett, N.A., Coburn, J., Dufur, M.J., Jarvis, J.A., & Pribesh, S.L. (2023). Family structure and child behavior problems in Australia, the United Kingdom, and the United States. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), article number 1780. doi.org/10.3390/ijerph20031780

«Дружина дуже підтримувала, коли я отримав поранення. Емоційно, психологічно. Бо я бачив пацанів, в кого нікого немає або від кого відказалися, то там іменно ці перші місяці вони критичні. Після важкого поранення, коли ти себе відчуваєш овочем. Є такі, що справляються, а є такі, що не справляються. Вони або починають пити або приймати наркотичні засоби».

Ветеран, 42 роки, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Сім'я є однією з найважливіших цінностей і джерелом відчуття відповідального ставлення до життя. На відміну від професійної траєкторії, яка після служби нерідко потребує відбудови, сім'я часто залишається цілісною, що створює додаткову опору під час повернення до цивільного життя.

«Сім'я дуже велику підтримку насправді надала. Діти, дружина. Якби не вони, то не знаю. Як мінімум, я б не звільнився, якби не вони... Через сім'ю пішов і через сім'ю повернувся».

Ветеран, 35 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Розуміння, що від тебе залежить добробут інших людей і що ніхто не зможе замінити тебе в цій ролі, може створювати у ветеранів/ок сильну мотивацію до швидкої адаптації.

«Окрім мене, ніхто цю задачу, і роботу по сім'ї, підтримку сім'ї, і всього остального ніхто не зробить і якось треба зібрати себе і йти далі».

Ветеран, 36 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Підтримка друзів також є важливою, однак ситуація може суттєво відрізнятись для тих, хто зберіг дружні стосунки, і для тих, хто їх втратив. Якщо коло спілкування збережене, воно може стати ресурсом, особливо в разі спільного досвіду та цінностей.

«Всі мої друзі, всі пішли воювати. І двоє загинули наших друзів. Мої найкращі друзі з дитинства».

Ветеран, 32 роки, до керування БпЛА мав військовий досвід

Однак у більшості респондентів/ок дружні стосунки в цивільному житті або взагалі втрачені, або стали складними. В основі розриву попередніх дружніх стосунків частіше за все було ставлення до військової служби. Ветеранам/кам може бути важко прийняти позицію тих, хто не служив і не хоче долучитися до війська. Однак інколи давня дружба витримує таке випробування і зберігається — для близької людини робиться своєрідний виняток, коли її приймають у коло спілкування, попри невідповідність чітким критеріям належності до «своїх».

«В мене залишився тільки один друг, найкращий... Через те, що ми дружимо вже не один десяток років, у нас... хороші стосунки, навіть попри те, що він цивільний, що в нього позиція трошки така сиклива... От це, певно, єдина цивільна людина, яку я поважаю. І бачу, що попри те, що він боягуз, він відверто хоче щось допомогти і відповідає за свої слова все-таки».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Для більшості інформантів/ок основу нового кола спілкування становлять побратими і посестри, з якими поєднує спільний військовий і бойовий досвід. Варто зазначити, що наявність такого кола є чинником, який позитивно впливає на повернення і адаптацію, особливо для ветеранів/ок, які мають психологічні виклики — підтримка побратимів і посестер є ефективним ресурсом⁸⁵. До того ж, така дружба не є швидкоплинною

⁸⁵ Hundt, N. E., Robinson, A., Arney, J., Stanley, M. A., & Cully, J. A. (2015). Veterans' perspectives on benefits and drawbacks of peer support for posttraumatic stress disorder. *Military Medicine*, 180(8), 851–856. doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00536

та часто зберігається і надалі, навіть після остаточного повернення в цивільне життя⁸⁶.

«В мене є побратим ще з часів контракту, ще з часів АТО. Ми з ним нормально спілкуємося. Є ще кілька побратимів ще з часів АТО... В основному зараз спілкуюсь з побратимами з контракта ще. Всьо. Більше ні з ким не спілкуюсь».

Ветеран, 25 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

До кола спілкування частини респондентів/ок входять також колеги на роботі у цивільному житті. Хоча стосунки з ними підтримуються здебільшого на роботі, внесок таких соціальних взаємодій у процес адаптації ветеранів/ок був позитивний. Часто це пов'язано з тим, наскільки підтримка колег зберігалася під час служби. Для окремих респондентів/ок колеги, які залишалися поруч під час служби та надавали підтримку, ставали частиною близького кола довіри. За значущістю такі стосунки наближались до побратимських / посестерських.

«Робоче місце зберігалось, компанія підтримувала. Це неймовірний плюс. І подяка цій компанії. Ну і побратими з роботи мене підтримували на службі. Не тільки морально, дзвінками, але й матеріально. І ті ж самі дрончики, які тоді ж випускали, на яких ми навчались, розбивали, вони мені відправляли. Просто за свої гроші збирали, мені відправляли, я на них тренувався, розбивав і набував досвід».

Ветеран, 40 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

⁸⁶ Romaniuk, M., & Kidd, C. (2018). The psychological adjustment experience of reintegration following discharge from military service: A systematic review. *Journal of Military and Veterans' Health*, 26(2), 60–73. doi-ds.org/doi/10.2021-33613133/JMVH

Отже, соціальна підтримка, яку ветерани/ки отримують у найближчому колі, має комплексний характер. Усі респонденти/ки на сьогодні зберігають зв'язок з побратимами і посестрами, більшість має близькі стосунки з чоловіком / дружиною або партнером / партнеркою, що, попри часто непрості стосунки з цивільними, суттєво сприяє процесу адаптації. Однак ефективність такої підтримки є різною, зокрема залежно від психологічного стану, в якому людина повертається до цивільного життя.

Додаткові чинники, що впливають на адаптацію

Окрім внутрішніх чинників, що впливають на процес адаптації, та соціальних взаємодій, які його підтримують, повернення ветеранів/ок залежить від чинників, не пов'язаних ані з внутрішніми станами, ані з комунікативними процесами. До них належить передусім **фінансовий стан на момент звільнення**.

Загалом, респонденти/ки нашого дослідження зазначали, що на момент їхнього повернення зі служби фінансовий стан був стабільним. Усі респонденти/ки завершували службу з певними накопиченнями; багато хто згадував про інвестиції чи покупки, зроблені під час служби — іпотека, будинок, машина; дехто на відкладені кошти започаткував бізнес. Усі мали можливість дозволити собі відпочинок від двох–трьох місяців до пів року.

Ветерани/ки, які мали право на пенсію, попри бюрократичні перепони, оформлювали її отримання, що давало змогу потроху поповнювати створену заздалегідь «подушку безпеки».

Найскладнішою з фінансової точки зору була ситуація в сім'ях з більшою кількістю дітей, де швидко поставала необхідність знайти роботу з відповідною заробітною платою. Головною проблемою, яка виникала під час пошуку роботи, респонденти/ки називали суттєвий розрив між рівнем

грошового забезпечення, який вони отримували під час служби, і тим, що їм пропонували цивільні роботодавці після повернення.

«Отут є така дуже велика прірва, коли тобі кажуть, що 20-ка це дуже гарна зарплатня... і ти думаєш за 20-ку. Ну що зараз за 20-ку ти як чоловік можеш? Ти можеш прокормити когось — ні. От у мене двоє дітей і ще одна дитина у моєї дружини, взагалі троє... Що я можу на цю двадцятку зробити? Нічого. Оце розрив дуже великий».

Ветеран, 47 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Частина респондентів/ок, які повернулися на місце, яке за ними зберігалось, взагалі не відчувала фінансових проблем, проте надто швидке повернення до роботи не дало їм можливості повноцінно відновитися.

У найскладнішій фінансовій ситуації опинялися респонденти/ки, які не мали фінансових зобов'язань перед близькими, що змусило б їх шукати сталий прибуток, бажання повернутися на робоче місце, якщо воно за ними зберігалось та чітких планів щодо майбутньої роботи. Відсутність зовнішньої необхідності швидко працевлаштуватися могла призводити до тривалого пошуку себе, що супроводжувався частою зміною різних видів діяльності, які можуть виявитися не тими, на яких хочеться зупинитися.

«За півтора року я вже не знаю, що я тільки не пробував в тому цивільному житті, від роботи менеджером до роботи гіда гірського. Я пробував різні роботи, пробував там... Ну, звичайно, що я фізичні вже не дуже пробував, тому що мені впало це робити. Пробував інструкторською діяльністю, пробував інженером, так само критичні

підприємства, де виробляють дрони. Шось мені не йде нігде... Ну і вирішив поступати в університет».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Отже, **перехід до стабільної зайнятості** є другим важливим чинником успішної адаптації. Однак після звільнення зі служби лише частині ветеранів/ок вдається успішно працевлаштуватися. Тривала невизначеність щодо професійного майбутнього може спричинити дезадаптацію, особливо серед ветеранів і ветеранок молодшого віку, які до служби не встигли здобути значного професійного досвіду.

Позитивно вплинути на адаптацію може третій важливий складник — **державна підтримка**. Попри значну бюрократизацію та формалізм, про яку згадували респонденти/ки, вони також наводили приклади допомоги, яку отримали від державних установ. Зокрема, це стосується оформлення необхідних документів.

«Я прийшов в той ЦНАП [Центр надання адміністративних послуг], там окреме те віконечко, там ті дівчата, давайте поможемо... Давайте ми вам зробимо оцю пікалку на безплатний прийом. Давайте. Зробили. Так, потім обов'язково зробіть заяву на землю якусь. Що там надається? Зараз ми вам все покажемо. Зробив. Потім ще за поранення, бо от житель міста, який отримав якийсь поранення — навіть неважливе, то щось ми вам там дамо. Там у лікарнях кругом написано: "Уклінно просимо вас пропускати військових, учасників бойових дій без черги". Я тим не зловживав, але я розумію, що воно реально працює».

Ветеран, 30 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Так само позитивно за допомогою такої підтримки розв'язалася ситуація з пошуком роботи одного з респондентів/ок, якому

було складно визначитися, чим він хотів би зайнятися після служби.

«Я пів року перших відпочивав, взагалі не хотів працювати. Потім, я думаю, пошукаю роботу. Ну, це було дуже важко. Я проходив співбесіди, тинявся, не міг знайти собі якусь роботу, яка мені цікава... Бо я взагалі не знав, чим зайнятися. Те, що я вчився в універі, ну, це дічь просто, ну, який туризм, ще й в цій країні? Вона [кар'єрна консультантка]: "А ти був колись інструктором?" Кажу так. Тут є центр, там ветеранів набирають на посади інструкторів. І яюсь пішов працювати. Я яюсь уже більш-менш соціалізувався».

Ветеран, 29 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Отже, державна підтримка може бути ефективною й справді полегшувати процес повернення ветеранів/ок до цивільного життя.

Ресурси для адаптації після повернення до цивільного життя

Особистісний рівень	Соціальна підтримка	Додаткові чинники
<p>Відновлення фізичного та психологічного стану відновлення сну, харчування, фізичних навантажень, контроль стану здоров'я</p>	<p>Підтримка сім'ї відчуття відповідальності за неї Безпека, любов, прийняття, емоційна та психологічна підтримка у критичні моменти, сім'я як важлива цінність, джерело смислу та мотивація до швидкої адаптації</p>	<p>Фінансовий стан Накопичення, фінансова подушка безпеки, можливість відпочинку після звільнення</p>
<p>Вихід з кола внутрішніх проблем і перемикання на допомогу іншим: переконання у здатності власними силами долати життєві проблеми</p>	<p>Підтримка друзів Збереження дружніх стосунків через спільний досвід, спільні цінності та прийняття</p>	<p>Перехід до стабільної зайнятості Повернення до роботи, пошук професійної реалізації, визначення подальшого професійного шляху</p>
<p>Поступове відновлення усвідомлення власної відповідальності за розв'язання життєвих проблем</p>	<p>Підтримка побратимів та посестер Спільний досвід війни, близьке коло спілкування, дієва підтримка у процесі повернення</p> <p>Підтримка колег Люди, які підтримували під час служби, ставали частиною близького кола довіри</p>	<p>Державна підтримка Оформлення документів, отримання послуг, допомога у працевлаштуванні</p>

ВИКОРИСТАННЯ ДОСВІДУ КЕРУВАННЯ БПЛА В ЦИВІЛЬНОМУ ЖИТТІ

Під час служби оператори/ки БпЛА набули знань, навичок і професійного досвіду, які можуть знайти застосування і після повернення до цивільного життя, зокрема у своїй майбутній зайнятості. Більшість респондентів/ок висловила зацікавленість у використанні набутого досвіду у професійній сфері, а частина вже пов'язала свою діяльність із виробництвом або використанням дронів.

За словами респондентів, ринок праці у цій сфері демонструє попит на фахівців/чинь з різними компетенціями — від операторів/ок та інструкторів/ок до інженерів/ок і технічних спеціалістів/ок.

«Я так дивився вакансії: багато шукають пілотів, інженерів, хто знає прошивки, хто просто літає. Багато хто на крило шукає. Багато хто на важкі бомбери. Я дивився: інструкторів багато. Виробники люблять мати свою школу, вони багато інструкторів шукають. В принципі, зараз всіх не вистачає, якщо розібратися».

Ветеран, 39 років, мав військовий досвід до керування БпЛА

Учасники/ці цього дослідження розповіли, що свій досвід роботи з БПЛА, набутий під час служби, можна застосувати у різних формах професійної зайнятості. Зокрема, респонденти/ки:

- організували власне виробництво БПЛА;
- створили навчальний центр для пілотів дронів;
- працевлаштувалися на підприємство, що виготовляє дрони;
- працюють інструкторами/ками з дронавої підготовки;
- пілотують нові види БПЛА на етапі розроблення;
- працюють з екіпажами на цивільних виробництвах;
- консультують та підтримують інших ветеранів/ок-операторів/ок БПЛА.

Респонденти/ки, чия робота зараз не пов'язана з використанням БПЛА, також вважали отримані навички потенційно корисними, оскільки у разі відсутності іншої роботи їх можна буде використати в цивільному житті, наприклад, в агросекторі. Хоча зараз саме ця сфера приваблює респондентів/ок найменше і в ній працює лише один з учасників дослідження, а переважно зайнятість пов'язана з MilTech (Military Technology — військові технології).

Особливо цінним є масштабування ветеранами/ками свого досвіду як у сфері виробництва дронів, так і у сфері підготовки пілотів. Це важливо як з погляду забезпечення війська, так і з огляду на те, що це відкриває нові можливості для ветеранів/ок із досвідом керування БПЛА.

«Неякісні засоби постачалися, і в мене була мета, і в мене в цьому є успіх. Я за п'ять місяців став топ-20 виробників, зайняв п'яту сходинку по FPV-дронам, виробникам FPV-дронів».

Ветеран, 34 роки, до керування БПЛА мав військовий досвід

«Я хотіла масштабувати саме в дрони всі свої знання, всі свої вміння. Тобто я розуміла, що одна я в окопі — це одне. Я хотіла масштабуватися в людей. Так відбувся курс FPV-пілотування».

Ветеранка, 31 рік, до керування БПЛА мала військовий досвід

Також надзвичайно важливо, що є можливості для роботи з використанням набутого досвіду для ветеранів/ок, які отримали важкі поранення. Для респондентів/ок, продовження роботи саме в цій сфері давало змогу підтримувати психологічний стан і відчувати задоволення від життя через самореалізацію, особистісне зростання та пошук життєвого сенсу.

«Я дуже переживав, що не зможу знову літати. Все ж таки в небо я закохався. Мене по стану здоров'я повністю списали з лав Збройних Сил. Але представилася можливість: я зараз працюю інструктором БПЛА, навчаю дітей».

Ветеран, 42 роки, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Попри зацікавленість, реалізуватися у цій сфері після звільнення зі служби вдалося не всім респондентам/кам. **Учасники/ці дослідження називали кілька чинників, які можуть ускладнювати професійну реалізацію в цій галузі:**

1. Концентрація пропозицій роботи насамперед в окремих регіональних та територіальних центрах

Для ветеранів/ок, які проживають в інших регіонах або не готові до переїзду через сімейні, житлові чи інші обставини, це може суттєво звужувати можливості працевлаштування.

2. Пропонований розмір оплати праці

Учасники/ці дослідження зазначали, що окремі пропозиції у сфері не відповідали їхнім очікуванням щодо винагороди або рівня відповідальності і завантаженості, які передбачала робота. Через це навіть цікаві з професійного погляду пропозиції ветерани/ки не розглядали як реалістичний варіант працевлаштування.

«Класний проєкт, гарний стартап, все там мені там підійшло, цікаво. Перейшли до фінансів. Вони: "Ну, ми можемо тобі дати бронь і сім тисяч зарплати на місяць". Кажу: "В принципі, бронь мені не потрібна, але сім тисяч на місяць, ну, як би це прибиральник, не знаю, можливо, навіть більше має"».

Ветеран, 36 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Через запропоновані умови ветерани/ки не розглядали таку діяльність як основну роботу, проте деякі респонденти/ки продовжували співпрацювати з розробниками безпілотних систем у форматі додаткової або волонтерської зайнятості через бажання бути корисними.

«Вони роблять корисну для оборони штуку. Я літаю на дроні, щоб просто вони бачили, як виглядає дрон, щоб вони його допильовали. Спочатку платили, а потім я дивився, що людина зі своєї карточки мені гроші пересилала. Я так зрозумів, що це вона свої гроші присилає, і я сказав, що не треба, щоб не платили мені».

Ветеран, 39 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

3. Високі запити працедавців

Хоча ветерани/ки відчують себе досить конкурентоспроможними на цьому ринку праці, зокрема завдяки свіжому досвіду застосування дронів у реальних умовах, запити роботодавців залишаються досить високими.

Частина респондентів/ок поділилася, що під час пошуку роботи доводилося проходити багатоетапні відбори й тестування і зрештою отримувати відмову, причому інколи діалог із потенційним роботодавцем викликав достатньо негативну реакцію. Зокрема так описує подібну співбесіду один з ветеранів:

«Вони мені кажуть: "Знаєте, ви нам підходите на вакансію паяльника плат". Я кажу: "Хлопці, у мене досвід не паяльника плат. У мене досвід оператора БПЛА, і я вважаю, що в мене непоганий досвід. Це моя суб'єктивна думка, я не буду сперечатися, але тим не менш". Вони: "Знаєте, коли ви прийдете до нас, у вас буде тримісячний випробувальний термін на паяльника плат, потім місяць на акумуляторника, місяць на моториста..." Я кажу: "То що, тільки через пів року я стану у вас, можливо, оператором?" Вони такі: "Ну так, ви все правильно розумієте". За ці пів року я взагалі втрачу будь-які навички. І подібних ситуацій було дуже багато. 32 відгуки на моє резюме закінчилися подібним діалогом або вектором подібного діалогу»⁸⁷.

Ветеран, 28 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

⁸⁷ Цитату перекладено з російської: «Они мне говорят: "Знаете, вы нам подходите на вакансию пайщика плат". Я говорю: "Ребята, у меня досвид не пайщика плат. У меня досвид оператора БПЛА, и я считаю, что у меня неплохой досвид. Мое субъективное, я не буду спорить но тем не менее". Они: "Знаете, вы когда придете к нам у вас будет трехмесячный испытательный срок, срок на пайщика плат, потом месяц на аккумуляторщика, месяц на моториста..." Я говорю: "Так что, только через полгода я стану у вас, возможно, оператором?" Они такие: "Ну да, вы все правильно понимаете". За эти полгода я потеряю вообще любые навыки. И подобных ситуаций было очень много. 32 отклика на резюме моё закончились подобным диалогом или вектором подобного диалога».

Водночас не всі респонденти/ки прагнули пов'язувати свою подальшу професійну діяльність зі сферою БПЛА. Це спричинено низкою обставин, зокрема, вигоранням, коли респонденти/ки кажуть, що «напрацювалися» з дронами, або тим, що люди мають високий професійний рівень в іншій сфері, до якої хочуть повернутися.

Попри це, досвід роботи з дронами продовжував впливати як на професійну зайнятість, так і на дозвілля респондентів/ок. Зокрема, вони згадували, що шукали можливості застосувати набуті знання і навички БПЛА у сферах, де працюють зараз. Частина респондентів/ок також продовжував цікавити розвиток безпілотних технологій — швидкий технічний прогрес, інноваційність сфери, тож вони стежили за нею навіть після звільнення.

Для багатьох учасників/ць дослідження польоти на дронах є важливою частиною дозвілля та відчуттям задоволення і щастя, що робить важливий внесок у їхній добробут, сприяючи успішному поверненню.

ЩО МОЖНА ПОКРАЩИТИ У ПІДГОТОВЦІ ДО ПОВЕРНЕННЯ В ЦИВІЛЬНЕ ЖИТТЯ

Важливим джерелом удосконалення ветеранської політики може бути врахування пропозицій, які ветерани й ветеранки формулюють на основі власного досвіду повернення до цивільного життя. Раніше Ветеран Хаб у складі Коаліції організацій, які працюють для підтримки ветеранів, ветеранок та їхніх сімей, розробив Концепції державної політики⁸⁸. У цих документах ми виклали спільне бачення принципів державної політики, підходів до розбудови системи визнання, а також ключових напрямів підтримки.

У цьому дослідженні ми запитували у самих ветеранів і ветеранок, які зміни у ветеранській політиці або в конкретній підтримці були б для них помічними під час повернення до цивільного життя. Далі викладаємо аналіз їхніх відповідей і думок. Загалом пропозиції можна поділити на дві групи:

1. Що варто зробити на інституційному рівні

Насамперед респонденти й респондентки наголошують на необхідності **формалізувати процес повернення до цивільного життя**. Поки звільнення зі служби ще не стало

⁸⁸ Ветеран Хаб, Принцип, Простір можливостей, Юридична сотня. (2025). Оновлена концепція ветеранської політики. veteranspolicy.org.ua

масовим, важливо розробити й протестувати всі компоненти процесу.

Респонденти/ки дивились на цей процес з власного досвіду та акцентували на тому, що в нього має бути залучена сама людина. На їхню думку, уже на початку шляху звільнення ветерани/ки мають отримати чітку інформацію про всі необхідні подальші кроки.

«Коли людина починає списуватися, він має бути взятий на контроль, облік і з ним мають починати працювати. По-перше, мені мають дати в зуби інформаційний листок. Ветерану. Чувак, це твої права як ветерана; це твої обов'язки як ветерана. Ти маєш: стати на медичний облік, пройти психолога і так далі».

Ветеран, 51 рік, до керування БпЛА мав військовий досвід

Оскільки шлях до звільнення починається в підрозділі, ветерани й ветеранки звертають особливу увагу на **вдосконалення організаційних аспектів цього етапу**. Насамперед людина має отримати чітку інформацію про те, які рапорти необхідно подати, у які строки це потрібно зробити, а також як мають бути розподілені обов'язки з підготовки документів між нею та підрозділом. Доцільно також використовувати вже розроблені інформаційні матеріали від громадських організацій, які військові мали б отримувати не після звільнення, а ще до початку цього процесу.

«Таку якусь реально видавали б, як ото у вас дорожня карта»⁸⁹.

Ветеран, 36 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

⁸⁹ Йдеться про друкований варіант мапи Шляху ветеранів та ветеранок. veteranhub.com.ua/analytics/doslidzhenya-shlyahu-veteraniv-i-veteranok

Поки ці процедури не будуть вдосконалені, одним із практичних рішень, на думку ветеранів і ветеранок, залишається юридичний супровід.

«Хороший юрист — це куча збережених нервів і часів».

Ветеран, 27 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Надзвичайно актуальним залишається **спрощення бюрократичних процедур**. Так, у рекомендаціях американських дослідників щодо зменшення стигматизації ветеранів і ветеранок в Україні є окремий блок про спрощення взаємодії із державними службами⁹⁰. Водночас досвід респондентів і респонденток свідчить, що оформлення необхідних документів досі потребує надмірних зусиль. На їхню думку, цей процес має бути максимально спрощений.

«Дайте мені, будь ласка, те, що мені положено. Якщо ви кажете, що мені положено те майно або земля, — дайте її просто спокійно!».

Ветеран, 34 роки, до керування БпЛА мав військовий досвід

Значно більший акцент, на думку ветеранів/ок, в державній політиці має бути на тому, як люди з бойовим досвідом адаптуються в цивільному житті. Зокрема, частині ветеранів/ок важливо **мати інструменти супроводу**, які відстежуватимуть процеси адаптації щонайменше протягом року після повернення. Тобто підтримка має відбуватися не за ініціативою ветерана/ки, а через постійний супровід протягом першого періоду адаптації, оскільки не всім вистачає підтримки ветеранських організацій, які надають послуги воїнам і воїнкам в цей період.

⁹⁰ Український ветеранський фонд. Стигматизація ветеранів і ветеранок: ситуація в Україні та досвід США. veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2025/04/Styhmatyzatsiia-veteraniv-i-veteranok.pdf

«Людина звільнилася, а держава думає: "Ай, бляха, вона повернулася чи ні". Я розумію, що ніхто мене ні в який санаторії не відправить. Хоча, напевно, я би не відмовився... Це має бути саме державна політика. Чи вернулися ви, чи адаптувалися — а що важкіше? Того немає, на жаль, вобще!».

Ветеран, 30 років, до керування БПЛА мав військовий досвід

Можливим інструментом покращення адаптації ветерани/ки також бачать **запровадження гарантованої грошової підтримки строком на пів року–рік**, яка супроводжувалася б зовнішнім контролем цільового використання коштів. Це дасть можливість ветеранам/кам спокійно відновлюватися та повертатися до активного життя.

«От людина звільняється і не шукає роботу, а в нього є рік або пів року, коли він отримує якийсь сталий велфар [social welfare — соціальні послуги]. Пусть це буде півтори тисячі доларів... Це фінансове забезпечення на рік! Тому ветеран, людина, виходить, він забезпечений! Йому не треба думати, але він розписується, що він не бухає! Ну, бо можна отримати гроші і пробухати. Що він їх не витрачає... Вони можуть бути взагалі на соціальному рахунку. За ним закріплюються, умовно кажучи, якраз ветеранські хаби — вони можуть стати такими центрами».

Ветеран, 51 рік, до керування БПЛА мав військовий досвід

Одним із необхідних кроків на шляху сприяння в адаптації ветерани/ки також вважають впровадження на законодавчому рівні **права на отримання після звільнення відпустки терміном до двох тижнів**.

«Якийсь закон, що можна там хоч тиждень-два після звільнення побути, якимось оговтатись, це було б дуже доречно і корисно для тих, хто таки почне шукати, ще щось адаптуватися».

Ветеран, 40 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Важливим чинником успішної адаптації, на думку ветеранів/ок, є і **психологічна підтримка**, оскільки усі військові під час служби зазнають стресу, що може негативно впливати на їхній психологічний стан. Зважаючи на це, ветерани/ки радять ставитися до психологічної підтримки як до частини адаптації до цивільного життя, якою не варто нехтувати.

«Багато благодійних організацій, котрі у випадку чого мають психологічну підтримку. Я би радив нею скористатись, майже в приказовому порядку».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

2. На що варто звернути увагу самим ветеранам і ветеранкам

Другу групу пропозицій респонденти і респондентки адресують іншим ветеранам і ветеранкам, які повертаються до цивільного життя. У їхній основі — аналіз власного досвіду: ветерани/ки діляться тим, яких помилок, на їхню думку, варто уникати, а також тим, що найбільше допомогло їм у процесі адаптації.

Процес первинної адаптації можна структурувати у вигляді певного алгоритму, що містить необхідні моменти входження в цивільне життя. Першим етапом на цьому шляху є **відпочинок, необхідний для відновлення**, про який говорили самі респонденти/ки цього дослідження.

«Відпочити, кудись з'їздити, змінити обстановку, дати собі час, не шукати відразу роботу, дати собі адаптуватися. Приступати до пошуку роботи тільки тоді, коли ти вирішив всі свої соціально-побутові питання, котрі в тебе накопичились, тому що потім, починаючи працювати, ти їх можеш не встигнути зробити, і це тебе буде турбувати».

Ветеран, 25 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Рефлексуючи над власним досвідом повернення, інформанти/ки також неодноразово зверталися до важливості **визначення життєвих цілей**.

«Придумати собі справу, чим ти будеш займатися. Вирішити чітко, чи ти повернешся на свою цивільну роботу, де ти працював, чи ти вже туди не хочеш повертатися, хочеш чимось своїм займатися. Визначитися! Що ти будеш робити, — це, напевно, найголовніше».

Ветеран, 35 років, до керування БПЛА не мав військового досвіду

На думку ветеранів/ок, цей момент надзвичайно важливий через те, що повернення супроводжується відчуттям, ніби життєвий шлях переривається. Для них поставити життя на паузу — означає втратити час, який уже неможливо повернути. І хоча ця втрата не зрівняється з втратами війни, переживається вона дуже гостро.

«Головне — щоб щось робити. Бо коли ти не робиш, тоді дурні думки лізуть в голову — вони тебе з'їдають... Згадай, що у тебе було хобі, щось ти хотів реалізувати, але чогось не реалізовував. У тебе в даний момент є... шанс це зробити, спробувати. Щось таке знайти собі. І от воно, ну, реально, ти трохи себе по-іншому відчуваєш. Хоча б в той момент.

Життя у нас з моментів складається. І трохи від нас все-таки залежить, які вони будуть: позитивні чи негативні. Як би воно не було».

Ветеран, 36 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Важливим складником успішної адаптації є **підтримка комунікації з оточенням**. Спираючись на власний досвід повернення до цивільного життя, ветерани й ветеранки зазначають, що попри всі труднощі взаємодії з цивільними не варто відгороджуватися від оточення, адже саме це допомагає адаптуватися.

«Ключове — це не закриватися в собі. Старатися знаходити все ж якісь спільні теми. Тебе ніхто з цивільного життя не зрозуміє, хто б що не казав — він не проживав цей досвід. Але дистанційовуватись в цьому немає сенсу — це шкода і собі, і оточенню, в першу чергу собі, звичайно».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Ще один важливий момент, який важливо розуміти ще до повернення — **усвідомлення того, як насправді ветерана/ку зустрічатиме цивільний світ і що він собою представлятиме**. Ветерани/ки наголошують, що важливо відмовитися від ілюзії, ніби цивільний світ чекатиме на героїв/їнь і буде безумовно вдячний за все, що вони зробили, оскільки нереалістичні очікування значно ускладнюють перехід від військового до цивільного життя.

«Я не розумів, що це міф, що ти повертаєшся, і тебе всі носять, всі розуміють твій вклад в захист країни, всі називають тебе героєм, всі тебе люблять, мега поважають і так далі... Щоб всі розуміли, що це міф. Насправді це не так.

Ти повертаєшся і будеш просто цивільним. Звичайно, що в тебе є свої преференції, але часто їх і не дотримуються».

Ветеран, 25 років, до керування БпЛА мав військовий досвід

Звертаючись до тих, хто повертатиметься, ветерани/ки діляться власним досвідом, який показує: повернення додому — не повернення до минулого, а зустріч із новим теперішнім. Війна змінює всіх — і воїнів/ок, і цивільних людей, однак це не означає, що для ветеранів/ок у їхньому житті більше немає місця. Після повернення його просто потрібно вибудувати наново разом.

«Таким, яким ти був, ти вже не будеш. Тобі треба буде привикати до людей, а людям — до тебе. Бо, наприклад, тригером для мене було... я повернувся додому, а там в коридорі вішалка, на кожній вішалці були речі дружини і дитини. А для мене вішалки не було. Ну, і як би тут така думка, що вже навіть і вішалки нема вдома».

Ветеран, 36 років, до керування БпЛА не мав військового досвіду

Ветерани/ки пропонують **звертати увагу не лише на повернення до цивільного життя, а й на зворотний процес залучення та можливого повернення до служби**. Специфіка українських реалій у тому, що війна триває і звільнення зі служби, якщо тільки не йдеться про непридатність за станом здоров'я, може бути тимчасовим. Тому варто мати програми адаптації не лише до цивільного, а й до військового життя.

«Я думаю, багато уваги варто приділяти військовим, які звільнилися, про те, чи не планують вони повертатися, чи що вони за це думають. Чи якщо вони повертаються, хочуть повернутися, то як, в якості кого? Тобто це далеко не завжди так працює, що військовий, який звільняється,

він стає суто цивільним або адаптується до нинішніх норм. Все-таки війна триває і багато хто може повертатися назад або через якісь причини змушені, або зі свого власного бажання».

Ветеран, 23 роки, до керування БПЛА не мав військового досвіду

Отже, усі міркування респондентів/ок про те, на що варто звернути увагу під час підготовки до повернення до цивільного життя, окремо адресуються інституційним структурам та окремо — самим ветеранам/кам. Ці два типи рекомендацій мають різні способи реалізації.

- 1. Інституційні зміни** передбачають залучення різних агентів, зокрема державних службовців/иць, представників/ць військових структур, депутатів/ок. Медіаторами/ками цього процесу можуть бути громадські організації, медіа, лідери/ки думок, а також самі ветерани/ки, які можуть впливати на реалізацію змін як зовні, через власні організації, так і зсередини, через взаємодію з побратимами / посестрами, які продовжують службу.
- 2. Рекомендації ветеранам/кам** важливі, але значно складніші у тому, як їх можна донести до цільової аудиторії. В умовах, коли звільнення не є масовими, а відбуваються точково, важливими медіаторами можуть стати самі ветерани/ки, досвід яких громадські організації могли б зібрати і оформити у вигляді відеозвернень. Медіаторами можуть стати блогери/ки, популярні у війську. Крім того, у таких путівниках для ветеранів доцільно розміщувати короткі анотації та посилання на спеціально створені відео, у яких ветерани й ветеранки діляться власним досвідом адаптації. Розроблення такого контенту від громадських організацій могло б стати окремим напрямом підтримки з боку донорських організацій, а його поширення через популярні медіа могло би бути дієвим способом його впровадження.

ВИСНОВКИ

1. Під час служби основним середовищем для воїнів і воїнок стає військова реальність, тоді як цивільне життя часто сприймається як віддалене й менш актуальне. Мережа соціальних зв'язків з цивільним світом може радикально скорочуватися, а успішність повернення — залежати від того, яку частку соціальних зв'язків з цивільного життя вдається зберегти під час служби.

2. Після звільнення ветерани і ветеранки часто переносять мережу соціальних зв'язків військового середовища у цивільний світ. Успішність повернення залежить від збереження цих зв'язків, оскільки вони заповнюють мережу взаємодій цивільного життя, втрачену раніше.

3. У цивільному житті горизонт планування зазвичай значно ширший, ніж у військових, які мусять бути готові до виконання будь-якого наказу в будь-який момент. Успішність повернення залежить від відновлення здатності вільно рухати горизонт планування.

4. В умовах визвольної війни пріоритетом для військових є не збереження власного життя, а збереження країни. Для тих, хто звільняється не через непридатність, а за іншими законними підставами, повернення часто ускладнюється відчуттям провини перед тими, хто залишається у війську.

5. Під час цього дослідження ми виокремили **три можливі варіанти ідентичності**, яких можуть набути воїни/ки після звільнення.

■ **«Військовий/а на паузі».** Повернення в цивільне життя є лише одним із можливих варіантів майбутнього, адже поки триває війна, залишається можливість повернутися до війська.

■ **«Ветеран/ка» — колишній/я військовий/а у цивільному світі.**

У **радикальній формі** не прагне інтегруватися, а вимагає визнання власної ролі з боку цивільного світу та створення особливих умов.

У **поміркоvanій формі** готовий/а пристосовуватися до цивільного життя, однак залишатися частиною особливої спільноти, яка підтримує одне одного та мирно співіснує з цивільними.

У **прихованій формі** зберігає ідентичність ветерана/ки, але намагається не афішувати її.

■ **«Цивільний/а»** передбачає повернення до традиційних ролей і чітке відмежування від військового досвіду. Ідентичність ветерана/ки зберігається як одна з інших соціальних ідентичностей.

6. Частина ветеранів/ок перебуває в стані невизначеності — «ні інтеграції, ні повернення» — і потребує зовнішньої підтримки під час повернення.

7. Під час первинної адаптації ветерани/ки використовують **дві стратегії**.

Стратегія пролонгованого повернення — «заслужений відпочинок», часто із невизначеним горизонтом планування. Превалює бажання дистанціюватися від війни.

Стратегія швидкого повернення — коротка пауза для розв'язання нагальних питань, чіткі плани, відновлення активності, швидке повернення до цивільного життя.

8. Повернення операторів/ок БпЛА може полегшувати можливість безпосередньо застосовувати набутий військовий досвід у цивільному житті. Попит на пілотів БпЛА є в різних сферах, а отримані навички є потенційно корисними — у разі потреби їх можна використати як основу для цивільної кар'єри.
-

9. Головними чинниками, що ускладнюють професійну реалізацію пілотів БпЛА в цивільному житті, є нерівномірний розподіл робочих пропозицій у регіональному та територіальному розрізі, а також рівень оплати праці, що не відповідає кваліфікації та навантаженню.
-

10. Специфіка українських реалій полягає в тому, що війна триває, а звільнення зі служби — якщо тільки не йдеться про непридатність за станом здоров'я — може бути тимчасовим. Тому варто розробляти програми адаптації не лише до цивільного життя, а й дбати про прогнозованість долучення до військової служби, а також гарантії та соціальне забезпечення під час неї, якщо людині знову доведеться служити.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Academia.edu. Definition of psychological adaptation. [academia.edu/Documents/in/Psychological_Adaptation](https://www.academia.edu/Documents/in/Psychological_Adaptation)
2. Barker, A. M., Dunlap, S., Hartmann, C. W., Wilson-Menzfeld, G., & McGill, G. (2022). *Engaging veterans in the research process: A practical guide*. *Journal of Comparative Effectiveness Research*, 11(10), 751–764. doi.org/10.2217/cer-2022-0010
3. Bentley, M. (2017). *Fetishised data: Counterterrorism, drone warfare and pilot testimony*. *Critical Studies on Terrorism*, 11(1), 88–110. doi.org/10.1080/17539153.2017.1399787
4. Bond, G. R., Al-Abdulmunem, M., Ressler, D. R., Drake, R. E., Davis, L. L., Meyer, T., Gade, D. M., Frueh, B. C., & Dickman, R. B. (2022). *Evaluation of an employment intervention for veterans transitioning from the military: A randomized controlled trial*. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 210(5), 321–329. doi.org/10.1097/NMD.0000000000001472
5. Campbell, J. M. (2021). *Psychological effects on UAV operators and proposed mitigation strategies to combat PTSD* (Master's thesis). Naval Postgraduate School. apps.dtic.mil/sti/html/trecms/AD1150884/
6. Costa, R. M. (2020). *Dissociation (Defense Mechanism)*. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1165–1167. doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1375
7. Doenges, T. J. (2011). *Calling and meaningful work among student military veterans: Impact on well-being and experiences on campus* (Doctoral dissertation). Colorado State University. doi.org/10.1097/NMD.0000000000001472
8. Elnitsky, C. A., & Kilmer, R. P. (2017). *Facilitating reintegration for military service personnel, veterans, and their families: An introduction to the special issue*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(2), 109–113. doi.org/10.1037/ort0000252

9. Enemark, C. (2019). *Drones, risk, and moral injury*. *Critical Military Studies*, 5(2), 150–167. doi.org/10.1080/23337486.2017.1384979
10. Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). *A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships*. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. doi.org/10.1177/1088868314544222
11. Griffin, B. J., Purcell, N., Burkman, K., Litz, B. T., Bryan, C. J., Schmitz, M., Villierme, C., Walsh, J., & Maguen, S. (2019). *Moral injury: An integrative review*. *Journal of Traumatic Stress*, 32(3), 350–362. doi.org/10.1002/jts.22362
12. Hachey, K. K., Sudom, K., Sweet, J., MacLean, M. B., & VanTil, L. D. (2016). *Transitioning from military to civilian life: The role of mastery and social support*. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 2(1), 9–18. doi.org/10.3138/jmvfh.3379
13. Hauser, D., McConnell, C., Lawson, K., Kobe, S., Oakley, R., Harrison, I., Smithey, C., & Yarborough, A. (2025). *Community reintegration of veterans after discharge: A qualitative look*. *American Journal of Qualitative Research*, 9(3), 61–81. doi.org/10.29333/ajqr/16535
14. Henschke, A. (2019, September 29). *Modern soldiers can kill a target on computer, then head home for dinner — and it's giving them 'moral injury'*. ABC News. abc.net.au/news/2019-09-29/unmanned-combat-drone-pilots-moral-injury-warfare-dissonance/115540
15. Hijazi, A., Ferguson, C. J., Ferraro, F. R., Hall, H., Hovee, M., & Wilcox, S. (2019). *Psychological dimensions of drone warfare*. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 38(5), 1285–1296. doi.org/10.1007/s12144-017-9684-7
16. Hundt, N. E., Robinson, A., Arney, J., Stanley, M. A., & Cully, J. A. (2015). *Veterans' perspectives on benefits and drawbacks of peer support for posttraumatic stress disorder*. *Military Medicine*, 180(8), 851–856. doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00536
17. Kalnysh, V., Shvets, A., & Maltsev, O. (2024). *Features of the influence of working conditions on psychophysiological functions of unmanned aircraft systems operators*. *Fiziologičnij Žurnal*, 70(2), 12–25. doi.org/10.15407/fz70.02.012

- 18.** Kalnysh, V. V., Trynka, I. S., Pashkovskiy, S. M., Bogush, G. L., & Koval, N. V. (2023). *Psychophysiological features of the development of fatigue in operators of unmanned aviation systems*. *Ukrainian Journal of Occupational Health*, 2023(1), 11–20. doi.org/10.33573/ujoh2023.01.011
- 19.** Lawrence, D. F. (2025, December 10). *Annual defense policy bill calls for psychological study on drone operators, analysts*. DefenseScoop. defensescoop.com/2025/12/10/fy26-ndaa-psychological-study-drone-operators
- 20.** Malešević, S. (2010). *The sociology of war and violence*. Cambridge University Press. doi.org/10.1017/CBO9780511777752
- 21.** Miller, A., & Saling, L. L. (2025). *Acculturative stress and identity challenges undermine the successful reintegration of Australian veterans*. *Psychological Services*, 22(3), 596–607. doi.org/10.1037/ser0000888
- 22.** Molenkamp, A., Weerdesteijn, M., & Smeulers, A. (2024). *A Playstation mentality to killing? Adverse psychological consequences in drone pilots and the stigmatization thereof in the military*. *Armed Forces & Society*, 51(3), 840–859. doi.org/10.1177/0095327X241236221
- 23.** Norrholm, S. D., Maples-Keller, J. L., Rothbaum, B. O., & Tossell, C. C. (2023). *Remote warfare with intimate consequences: Psychological stress in service member and veteran remotely-piloted aircraft (RPA) personnel*. *Journal of Mental Health and Clinical Psychology*, 7(3), 37–49. doi.org/10.29245/2578-2959/2023/3.1289
- 24.** Pashkovskiy, S. M., Serheta, I. V., Kalnysh, V. V., Koval, N. V., Bohush, H. L., Tymchyshyn, T. P., & Iskiv, L. L. (2024). *The impact of stress-associated diseases of the digestive organs on the psychophysiological state of operators of unmanned aircraft systems*. *Clinical and Preventive Medicine*, 3, 27–35. doi.org/10.31612/2616-4868.3.2024.04
- 25.** Pasichnyk, V., Shyrobokov, Y., & Savchuk. (2023). *Psychological features of the activity of operators of unmanned aerial systems of tactical classes and their consideration in the practice of professional training of these military specialists*. *The Scientific Journal of the National Academy of National Guard Honor and Law*, 4(87), 113–120. doi.org/10.33405/2078-7480/2023/4/87/295206

- 26.** Ritchie, J., & Lewis, J. (Eds.). (2003). *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers*. SAGE Publications.
- 27.** Romaniuk, M., & Kidd, C. (2018). *The psychological adjustment experience of reintegration following discharge from military service: A systematic review*. *Journal of Military and Veterans' Health*, 26(2), 60–73. doi-ds.org/doi/10.2021-33613133/JMVH
- 28.** Royackers, L., & Van Est, R. (2010). *The cubicle warrior: The marionette of digitalized warfare*. *Ethics and Information Technology*, 12(3), 289–296. doi.org/10.1007/s10676-010-9240-8
- 29.** Rutledge, P. B., & Hogg, J. L. C. (2020). *In-depth interviews*. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, 1–7. doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0019
- 30.** Saini, R. K., Raju, M. S. V. K., & Chail, A. (2021). *Cry in the sky*. *Industrial Psychiatry Journal*, 30(Suppl. 1), S179–S181. doi.org/10.4103/0972-6748.328782
- 31.** Stratcom UA. INVICTUS. (2025). *Звіт про результати дослідження впливу адаптивних видів спорту на фізичний, психологічний та соціальний стан військовослужбовців та ветеранів в Україні*. stratcomua.org/Content/CmsFile/ua/startpage_Report092025.pdf
- 32.** Timmermans, S., & Tavory, I. (2012). *Theory construction in qualitative research: From grounded theory to abductive analysis*. *Sociological Theory*, 30(3), 167–186. doi.org/10.1177/0735275112457914
- 33.** Topçu, F., & Dinç, M. (2025). *Symptoms of moral injury from a psychological perspective: A systematic review*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar–Current Approaches in Psychiatry*, 17(4), 760–772. doi.org/10.18863/pgy.1590616
- 34.** Van der Wal, S. J., Geuze, E., & Vermetten, E. (2023). *Long-term risk for mental health symptoms in Dutch ISAF veterans: The role of perceived social support*. *Psychological Medicine*, 53(8), 3355–3365. doi.org/10.1017/S0033291721005389
- 35.** Wallace, D., & Costello, J. (2021). *Eye in the sky: Understanding the mental health of unmanned aerial vehicle operators*. *Journal of Military and Veterans' Health*, 25(3), 36–41. mvh.org/article/eye-in-the-sky-understanding-the-mental-health-of-unmanned-aerial-vehicle-operators/

- 36.** *War at the office, dinner with the kids: The new battlefield is putting ethics to the test.* (2019, September 29). ABC News. abc.net.au/news/2019-09-29/unmanned-combat-drone-pilots-moral-injury-warfare-dissonance/115540
- 37.** World Health Organization. (1996). *WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: Field trial version.* Geneva: World Health Organization. who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF
- 38.** Zaluzhnyi, V. (2025, April 10). *How Drones, Data, and AI Transformed Our Military — and Why the US Must Follow Suit.* Defense One. defenseone.com/ideas/2025/04/how-drones-data-and-ai-transformed-our-militaryand-why-us-must-follow-suit/404444
- 39.** Ветеран Хаб, Принцип, Простір можливостей, Юридична сотня. (2025). *Оновлена концепція ветеранської політики.* veteranspolicy.org.ua
- 40.** Ветеран Хаб. *Добробут.* veteranhub.com.ua/dobrobut
- 41.** Ветеран Хаб. (2023). *Дослідження Шляху ветеранів і ветеранок.* veteranhub.com.ua/analytics/doslidzhenya-shlyahu-veteraniv-i-veteranok
- 42.** Грішнова, І., & Лисенко, В. (2024). *Реінтеграція учасників бойових дій у цивільне життя: проблеми зайнятості та шляхи їх розв'язання. Вчені записки Університету «КРОК», 2(74), 146–156.* doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-146-156
- 43.** Кравченко, О., Швець, В., & Мельник, Л. (2023). *Роль ветеранських організацій у реінтеграції та психологічній реабілітації ветеранів з інвалідністю в умовах військового та повоєнного часу. Психологічний журнал, (11), 37–44.* doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298401
- 44.** Махлузарідес, М., Харченко, В., & Серєда, П. (2024). *Адаптація до цивільного життя: ключові напрями для посилення реінтеграції ветеранів та ветеранок в Україні. Результати дослідження reSCORE у 2024 році.* undp.org/uk/ukraine/publications/adaptatsiya-do-tsyvilnoho-zhyttya-klyuchovi-napryamy-dlya-posylennya-reintehratsiyi-veteraniv-ta-veteranok-v-ukrayini-rezultaty

- 45.** Мельник, А., & Галянт, Т. (2025). *Психологічні механізми реінтеграції ветеранів війни у цивільне середовище*. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(80), 440–446.
doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-440-446
- 46.** Мінветеранів. (2025). *Портрет ветерана 2025*.
veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2025/12/Portret-veterana-2025.pdf
- 47.** Сили Безпілотних Систем. *Сили Безпілотних Систем*. usforces.army
- 48.** Український ветеранський фонд. (2025). *Результати шостого опитування українського ветеранського фонду «Потреби ветеранів та ветеранок»*. veteranfund.com.ua/analytics/analiz-potreb-ta-problem-veteraniv-ta-veteranok-za-2024-rik
- 49.** Український ветеранський фонд. *Стигматизація ветеранів і ветеранок: ситуація в Україні та досвід США*.
veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2025/04/Styhmatyzatsiia-veteraniv-i-veteranok.pdf
- 50.** *Чому в Україні кількість розлучень наздоганяє одруження*. (2025, 5 лютого). BBC News Україна. nv.ua/ukr/socium/kilkist-rozluchen-v-ukrajini-zrosla-prichini-50487549.html