

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.25>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УБД ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Ірина Чорна

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя,
вул. Руська, 59, м. Тернопіль, Україна, 46001
<https://orcid.org/0000-0001-6947-1140>
e-mail: irynachorna-@ukr.net*

Василь Білобран

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя,
вул. Руська, 59, м. Тернопіль, Україна, 46001
e-mail: bilobran.vasyl@gmail.com*

У статті здійснено теоретичний аналіз основних наукових підходів до трактування проблеми адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. Встановлено, що існуючі сучасні теоретичні підходи до проблеми адаптації особистості акцентують увагу на різних аспектах психологічної реальності. Розкрито зміст психоаналітичного, когнітивного, гуманістичного, системного підходів, теорії соціального навчання. Встановлено, що усі теоретичні підходи забезпечують багатогранне розуміння адаптації, адже кожен із них робить акцент на специфічних аспектах цього складного та багатогранного процесу. Розкрито науково-психологічні передумови адаптації сучасних військовослужбовців. Виявлено, що такі індивідуально-психологічні якості військовослужбовців, як особистісні характеристики, емоційна стійкість та стресостійкість, є фундаментальними в їх адаптації. Важливими є й фізіологічні та соціокультурні фактори. Встановлено, що ефективність адаптації визначають психологічні стратегії подолання стресу та рівень стресу, що виникає в умовах служби. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до цивільного життя. Вказано на важливу роль у процесі адаптації психологічної служби та реабілітаційних програм, що надають можливість ветеранам отримати необхідну психотерапію та допомогу у подоланні ПТСР. Розкрито значення соціальної інтеграції, емоційної підтримки рідних та оточення. зазначено роль державної підтримки ветеранів війни. Емпірично досліджено та представлено аналіз результатів досліджень психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя. Встановлено, що більшість ветеранів володіють достатнім рівнем психологічної стійкості та адаптаційних можливостей для інтеграції в мирне суспільство. Обґрунтовано необхідність психологічного супроводу процесу адаптації ветеранів.

Ключові слова: адаптація, ветеран, стресостійкість, емоційна стійкість, мотивація, соціалізація.

Постановка проблеми. Дослідження психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя є надзвичайно високою, оскільки цей процес охоплює значну частину суспільства і має далекосяжні наслідки для соціальної стабільності та психічного здоров'я країни. Після закінчення активних бойових дій, ветерани, повертаючись до цивільного життя, стикаються з цілим спектром проблем, що значно ускладнює їхню реінтеграцію в соціум. Це включає в себе не лише фізичні, але й психологічні труднощі, що потребують комплексного вивчення і наукового осмислення. Тому важливо звернути увагу на дослідження цього процесу з метою виявлення найбільш ефективних стратегій допомоги ветеранам у поверненні до цивільного життя.

Оскільки війна залишає глибокі шрами на психічному здоров'ї людини, зрозуміло, що ветерани можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними розладами та іншими психологічними порушеннями. Указані стани можуть значно ускладнити повернення до цивільного життя, впливаючи на здатність ветеранів адаптуватися до нових умов, знаходити роботу, відновлювати стосунки з родиною та суспільством та ін.

Як показує аналіз наукової літератури (В. Алексеєнко, Є. Балабушка, О.Бойко, М. Гіневський, І. Гузенко, Н. Зарецька, Д. Зубовський, В. Крайнюк, П. Криворучко, І. Ліпатов, О. Мельник, В. Невмержицький, Є. Потапчук, Є. Самойлов, О. Сафін, О. Хміляр, С. Чистяков, В. Ягупов та ін.), однією з основних проблем, які ветерани можуть зіткнутися після повернення, є соціальна ізоляція. Вони часто не можуть знайти спільну мову з іншими членами суспільства, які не пережили жахів війни. Це може призвести до емоційної відчуженості, погіршення міжособистісних стосунків і соціальної депривації. Не менш важливою є проблема психологічної підтримки ветеранів, особливо у контексті ПТСР. Тому важливими є теоретичні й емпіричні дослідження різноманітних психологічних аспектів адаптації УБД до цивільного життя.

Мета статті – теоретичний аналіз та емпірична перевірка психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя.

Завдання:

1. Провести аналіз основних наукових підходів до трактування проблеми адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Розкрити науково-психологічні передумови адаптації сучасних військовослужбовців.
3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до цивільного життя.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя.

Виклад основного матеріалу. Початок військової служби асоціюється з процесом адаптації до життя в умовах бойових дій та їх впливу на психіку УБД. У розрізі цієї проблеми часто виникає феномен дезадаптації воїна до військової служби. В результаті досліджень нами було виокремлено індивідуально-особистісні та психологічні чинники дезадаптації. Проте, розуміння особливостей військової служби, знання психології особистості та врахування їх у процесі психокорекції дезадаптації військовослужбовців, забезпечує ефективність корекційних заходів психолога [5, с.124].

Не менш значущою є проблема адаптації ветерана війни до цивільного життя. Проблема адаптації військовослужбовців до життя після демобілізації стала предметом дослідження психологів практиків, науковців: К. Герберт, О. Климишин, К. Островська, І. Островський, І. Осьодло, Є. Потапчук, А. Романишин, І. Сулятицький, Г. Циганенко, О. Хайрулін, І. Чорна та інших.

Грунтовний аналіз травм війни, особливостей психологічних станів при травмі, ПТСР, розробка напрямків психологічної допомоги, соціальної дезадаптації УБД здійснено у комплексному дослідженні групи Львівських науковців. Вчені вважають, що «велика частина з тих, кому війна завдала психічних травм і деформувала нормальний душевний стан надовго залишається з наслідками, які переходять у ПТСР» [3, с.5].

Як свідчить практичний досвід психологічного супроводу та реабілітації УБД, бійці із високим рівнем сформованості емоційно-вольової стійкості менше піддаються ризику розвитку ПТСР [6, с.84].

Існуючі теоретичні підходи до проблеми адаптації особистості акцентують увагу на різних аспектах психологічної реальності. Психоаналітичний підхід визначає внутрішні конфлікти особистості та її здатність адаптуватися до навколишнього середовища через про-

цеси, пов'язані з несвідомим. Когнітивний підхід опирається на важливість змін в когнітивних структурах для успішної адаптації. Гуманістичні теорії орієнтовані на самореалізацію особистості. У біхевіоризмі адаптацію розглядають як процес зміни поведінки через підкріплення зовнішніх стимулів. Екзистенціалізм та системний підхід базуються на важливості пошуку сенсу і соціальних взаємодій у процесах адаптації. Представники напрямку вважають, що людина не лише реагує на навколишній світ, але й шукає гармонію в ньому. Теорія соціального навчання підкреслює значення спостереження за поведінкою інших людей. Екологічний підхід враховує багатоплановість взаємодії особистості з середовищем. Усі теоретичні підходи забезпечують багатогранне розуміння адаптації, адже кожен із них робить акцент на специфічних аспектах цього складного та багатогранного процесу.

Повернення бійця до цивільного життя потребує тривалого періоду адаптації. Контраст між жахами війни та реаліями цивільного життя часто викликає когнітивний дисонанс у ветерана. Безтактні запитання людей викликають флеш беки, тригерять раниму психіку. Полегшити цей процес може своєчасне звернення до психолога.

А. М. Романишин з колективом науковців здійснив аналіз психологічних особливостей сучасних бойових дій, діяльності командира підрозділу щодо підтримання психологічного стану військовослужбовців та наслідків впливу бойових факторів на психіку ветеранів війни [2].

Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, такі як особистісні характеристики, емоційна стійкість та стресостійкість, є фундаментальними в їх адаптації та безпосередньо впливають на реакцію на стресові ситуації та можливості адаптуватися до складних умов. Крім того, соціально-психологічні аспекти, такі як взаємодія в колективі, стосунки з керівниками та товаришами по службі, психологічний клімат в підрозділі, значно полегшують або ускладнюють процес адаптації, підвищуючи мотивацію та взаємну підтримку серед військовослужбовців. Важливими є й фізіологічні фактори, адже фізичний стан та втома можуть стати серйозними перешкодами для успішної адаптації. Психологічні стратегії подолання стресу та рівень стресу, що виникає в умовах служби, визначають ефективність адаптації.

Важливим фактором також є професійне вигорання військовослужбовців, дослідженню якого присвячені роботи О. Хайруліна [4].

Соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до цивільного життя є важливою проблемою, яка охоплює численні аспекти психологічної соціальної та культурної взаємодії особистості з навколишнім середовищем після повернення з війни. Військовий досвід може суттєво змінити світогляд, соціальні ролі, відносини і психологічний стан особистості, що вимагає специфічного підходу до процесу реабілітації і соціалізації. Адаптація ветеранів до цивільного життя включає в себе не лише фізичне відновлення, а й глибокі психологічні зміни, пов'язані з реінтеграцією у цивільне суспільство, зміною соціальних ролей і відновленням зв'язків з родиною, друзями та колегами.

Психологи практики вважають, що найважчим є період спільної адаптації військовослужбовця та його родини. Є зміни у стані здоров'я, звичках, манерах поведінки, цінностях, неконтрольовані зміни настрою... Дружина, батьки, діти мають з розумінням поставитись до змін в характері колишнього воїна, підтримати його і вибудувувати новий рівень взаємостосунків.

Важливо, щоб не лише фахівці, а і рідні розуміли наслідки травматичного досвіду УБД. Це сприятиме швидшій і менш болісній адаптації військового до цивільного життя [1].

Висновки. Теоретичний аналіз наукової літератури та емпірична перевірка психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя дали змогу зробити такі висновки.

1. Сучасні теоретичні підходи до проблеми адаптації розкривають різні аспекти цього психологічного феномена. Психоаналітичний підхід ґрунтується на теорії внутрішніх кон-

фліктів особистості та її здатність адаптуватися до навколишнього середовища через процеси, пов'язані з несвідомим, у той час як когнітивний підхід звертає увагу на важливість змін в когнітивних структурах для успішної адаптації до нових ситуацій. Гуманістичні теорії орієнтовані на самореалізацію та внутрішній розвиток особистості, тоді як біхевіоризм розглядає адаптацію як процес навчання і зміну поведінки через підкріплення зовнішніх стимулів. Екзистенціалізм та системний підхід наголошують на важливості пошуку сенсу і соціальних взаємодій у процесах адаптації, вказуючи на те, що людина не лише реагує на навколишній світ, але й активно шукає гармонію в ньому. Теорія соціального навчання підкреслює значення спостереження за поведінкою інших людей, а екологічний підхід враховує багатогранність взаємодії з її середовищем.

2. Встановлено, що емоційна стійкість та стресостійкість, є фундаментальними в їх адаптації. Вони впливають на реакцію на стресові ситуації та можливість адаптуватися до складних умов. Крім того, соціально-психологічні аспекти, такі як взаємодія в колективі, стосунки з керівниками та товаришами по службі, психологічний клімат в підрозділі, значно полегшують або ускладнюють процес адаптації, підвищуючи мотивацію та взаємну підтримку серед військовослужбовців. Психологічні стратегії подолання стресу та рівень стресу, що виникає в умовах служби, визначають ефективність адаптації. Соціокультурні фактори також відіграють ключову роль, оскільки вони допомагають військовим знайти сенс і цілі, що сприяють легшому проходженню адаптаційного періоду. У комплексі ці передумови визначають ефективність адаптації до військової служби, що є важливим аспектом для забезпечення її успіху та психологічного здоров'я сучасних військовослужбовців.

3. Одним із ключових аспектів є соціальна підтримка, яка охоплює підтримку родини, друзів, товаришів по службі та організацій, що допомагають ветеранам. Підтримка з боку близьких і громади сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції, що є однією з основних проблем ветеранів, які повертаються до цивільного життя. Також важливу роль у процесі адаптації відіграють психологічні служби та реабілітаційні програми, що надають можливість ветеранам отримати необхідну психотерапію та допомогу у подоланні ПТСР. Окрім того, якщо ветерани стикаються з позитивним ставленням, повагою та визнанням, процес адаптації є набагато легшим. Не менш важливою є соціальна інтеграція ветеранів, що включає відновлення соціальних зв'язків та підтримку в працевлаштуванні. Важливо, щоб ветерани мали можливість адаптуватися до нових соціальних норм та ролей у цивільному житті. Це забезпечує їхню здатність не лише відновити зв'язки з оточенням, а й знайти своє місце в суспільстві. Емоційна підтримка є також критично важливою складовою адаптаційного процесу, оскільки дозволяє ветеранам знизити рівень стресу, тривожності та депресії, сприяючи формуванню здорових копінг-стратегій. Врахування мотивації, цінностей та особистих цілей ветеранів допомагає їм знайти новий сенс у мирному житті, інтегруючи військові цінності в цивільний контекст. Підтримка з боку держави та ефективні програми реабілітації, разом із боротьбою з культурними бар'єрами та стереотипами, створюють сприятливі умови для повернення ветеранів до нормального життя. Всі ці чинники працюють комплексно, сприяючи більш плавному та успішному переходу ветеранів від військової до цивільної ідентичності.

4. Емпірично досліджено психологічні особливості адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя. Одним із ключових аспектів є рівень фрустрації, який вимірювався за допомогою тесту малюнокової фрустрації С. Розенцвейга. Результати показали, що більшість військовослужбовців (50%) мають домінуючі зовнішньо-звинувачувальні реакції. Це означає, що вони схильні виявляти незадоволеність через обставини або інших людей, що свідчить про зовнішній погляд на їхні проблеми. 32% досліджуваних продемонстрували інтропунітивні реакції, характерні для осіб з невпевненістю, тривожністю, схильністю до самозвинувачення в складних ситуаціях. Решта 18% виявили беззвинувачувальні реакції, що свідчить про їхній більш високий рівень адаптації, здатність приймати реальність і менш виражену фрустрацію.

За методикою С. Будассі. Для більшості ветеранів характерна середня (32%), вище середнього (30%) і висока (6%) самооцінка, вони критично ставляться до себе, ставлять реальні цілі та відчують задоволення від свого життя, при цьому є впевненими в своїх силах. Однак 16% респондентів мають самооцінку, що нижча за середній рівень, а 6% низьку, що вказує на їхню невпевненість, прагнення до самовдосконалення, але й схильність до пасивності.

Аналіз мотивів «досягнення успіху» та «уникнення невдач» за методикою Х. Хекхаузена показав, що 46% ветеранів російсько-української війни орієнтовані на досягнення успіху. Це свідчить про наявність мотивації діяти та прагнення досягати своїх цілей в умовах адаптативної напруженості, що є важливим фактором для успішної реінтеграції в мирне життя.

Методика «Адаптивність-200» дозволила отримати результати щодо адаптивних можливостей ветеранів. За шкалою «Моральна нормативність» 72% ветеранів продемонстрували високий рівень, що вказує на їх високу соціалізацію та здатність до адаптації до моральних норм цивільного життя. За шкалою «Поведінкова регуляція» високий рівень показали 48% ветеранів, що говорить про емоційну стійкість та здатність контролювати свою поведінку в різних ситуаціях. Комунікативний потенціал був високим у 52% ветеранів, що вказує на здатність будувати конструктивні відносини з соціальним оточенням. 72% ветеранів виявили низький рівень схильності до девіантних форм поведінки, а 86% показали низький суїцидальний ризик, що є важливим для оцінки їхньої психічної стабільності.

Оцінка соціально-психологічної адаптації ветеранів за допомогою опитувальника «Соціально-психологічна адаптація – дезадаптація» виявила високий коефіцієнт адаптації ($M = 59$), що вказує на здатність успішно пристосовуватися до цивільного життя. Коефіцієнт дезадаптованості виявився низьким ($M = 9,91$), що також свідчить про відносно високу адаптованість більшості ветеранів. Виходячи з результатів усіх проведених методик, виділено три групи ветеранів за рівнем адаптації до цивільного життя. Високий рівень адаптації виявили лише у 28% ветеранів, середній у 54%, і низький у 18%.

Загалом, результати дослідження показують, що більшість ветеранів володіють достатнім рівнем психологічної стійкості та адаптаційних можливостей для інтеграції в мирне суспільство. Однак для групи ветеранів з низьким рівнем адаптації необхідно розробити програму психологічного супроводу, спрямовану на покращення їх соціально-психологічної адаптації та зниження рівня фрустрації, що допоможе покращити їхню життєдіяльність після повернення до цивільного життя.

5. Оскільки ветерани часто стикаються з психологічними викликами, такими як посттравматичний стресовий розлад, емоційна нестабільність та соціальна ізоляція, для успішної адаптації важливо не лише надавати медичну допомогу, а й забезпечити психологічну підтримку, яка допоможе відновити внутрішній баланс, підтримати емоційну стійкість та полегшити інтеграцію у мирне життя. Психологічні рекомендації, орієнтовані на розвиток копінг-стратегій, активне використання соціальних зв'язків та створення підтримуючого оточення, є ключовими для забезпечення успішної реінтеграції ветеранів. Важливим аспектом є підвищення рівня самооцінки ветеранів, допомога у визначенні нових життєвих цілей та ролей, а також забезпечення підтримки з боку родини, друзів і суспільства в цілому.

Використання таких методів, як дихальні техніки, медитація, групи підтримки та навчання навичок конструктивної взаємодії, може значно полегшити перехід ветеранів до цивільного життя. Що дає підстави стверджувати про необхідність психологічного супроводу адаптації ветеранів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програми психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя.

Список використаної літератури

1. Герберт К. Розуміти травматичний досвід. Львів : Видавництво «Скрина», 2015. 67с.
2. Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Неурова А. Б. Психологія бою. за заг. ред. А. М. Романишина. 3-тє опр. вид. Львів : Видавництво «Астролябія», 2022. 336с.

3. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посібник / І. Сулятицький, К. Островська, І. Осьодло та інші. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396с.
4. Хайрулін О. М.. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія/ за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220с.
5. Чорна І., Олешко Л. Психологічні особливості дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. Дрогобич, 2023. №51 С.121-125. DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.17>
6. Чорна І.М. Психолого-педагогічне формування емоційно-вольової стійкості майбутніх офіцерів, учасників бойових дій як фактор профілактики ПТСР. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 2, 2023. С.80-84. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/15>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF UBD TO CIVILIAN LIFE

Iryna Chorna

*Ternopil Ivan Pulyuy National Technical University,
59, Ruska st., Ternopil, Ukraine, 46001
<https://orcid.org/0000-0001-6947-1140>
e-mail irynachorna@ukr.net*

Vasyl Bilobran

*Ternopil Ivan Pulyuy National Technical University,
59, Ruska st., Ternopil, Ukraine, 46001
e-mail bilobran.vasyl@gmail.com*

The article provides a theoretical analysis of the main scientific approaches to the treatment of the problem of personality adaptation in domestic and foreign psychology. It is established that existing modern theoretical approaches to the problem of personality adaptation focus on various aspects of psychological reality. The content of psychoanalytic, cognitive, humanistic, systemic approaches, and the theory of social learning is revealed. It is established that all theoretical approaches provide a multifaceted understanding of adaptation, because each of them emphasizes specific aspects of this complex and multifaceted process. The scientific and psychological prerequisites for the adaptation of modern military personnel are revealed. It is found that such individual psychological qualities of military personnel as personal characteristics, emotional stability, and stress resistance are fundamental in their adaptation. Physiological and sociocultural factors are also important. It is established that the effectiveness of adaptation is determined by psychological strategies for overcoming stress and the level of stress that arises in service conditions. The socio-psychological factors of adaptation of war veterans to civilian life are characterized. The important role of psychological services and rehabilitation programs in the adaptation process is indicated, which enable veterans to receive the necessary psychotherapy and help in overcoming PTSD. The importance of social integration, emotional support of relatives and environment is revealed. The role of state support for war veterans is indicated. The analysis of the results of research on the psychological features of the adaptation of veterans of the Russian-Ukrainian war to civilian life is empirically investigated and presented. It is established that most veterans have a sufficient level of psychological stability and adaptive capabilities for integration into a peaceful society. The need for psychological support for the adaptation process of veterans is substantiated.

Key words: adaptation, veteran, stress resistance, emotional stability, motivation, socialization.

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025