

**Мохнар Л. І.** кандидат педагогічних наук,  
Черкаський інститут пожежної безпеки  
імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

**Вовк Н.П.** кандидат педагогічних наук,  
доцент, Черкаський інститут пожежної  
безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ  
України

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

### **PSYCHOLOGICAL PECULARITIES OF COMBATANTS' ADAPTATION TO CIVILLIAN LIFE ENVIRONMENT**

Статтю присвячено аналізу проблеми адаптації учасників бойових дій до умов цивільного життя, дослідженню проблем психологічної адаптації та особистісних змін, що обумовлені досвідом бойових дій (на індивідуально-психологічному рівні; на ціннісно-смысловому рівні; на соціально-психологічному рівні). У роботі проаналізовано позитивні (здобуття нової професії, повернення до попередньої цивільної спеціальності, нові хобі) та негативні (хронічний посттравматичний стан, клінічні симптоми якого - депресія, тривожність, апатія, порушення пам'яті й концентрації, зловживання наркотичними, алкогольними речовинами чи зловживання медикаментами, постійне повернення до неприємних спогадів, загострена пильність і підозрілість, прояви агресивної поведінки, безпричинні приступи злості тощо) фактори, що впливають на процес адаптації учасників бойових дій до цивільного життя; складові адаптації особистості учасника бойових дій, визначені законодавством України (психологічна, правова, професійна); етапи переходу військовослужбовців та членів їх

сімей до умов цивільного життя (надання первинної допомоги; кваліфікована психологічна допомога; психологічний супровід). У роботі розкрито феномен посттравматичного зростання; особливості психологічного супроводу, як невід'ємної та вкрай важливої складової процесу адаптації учасників бойових дій (здійснюється через індивідуальні та групові консультативні заняття, тренінги, психотерапію за умови систематичності, доступності, комплексного охоплення всіх аспектів життя учасника бойових дій); принципи програми соціально-психологічної підтримки, спрямованої на розвиток здатності продуктивно адаптуватися до мирного життя.

**Ключові слова:** *адаптація, адаптація учасників бойових дій, складові адаптації, посттравматичне зростання, психологічний супровід.*

The article focuses on the analysis of combatants' adaptation to civilian life environment problem, research on psychological adaptation problems and personality changes problems caused by combat experience (on an individual and psychological level; on a level of value and sense; on a social and psychological level). The paper includes analysis of positive (getting a new profession, going back to the previous civilian specialty, new hobbies) and negative (chronic post-traumatic condition with clinical symptoms of depression, anxiety, apathy, memory and concentration issues, drug and alcohol substance abuse or medication abuse, constant unpleasant flashbacks, elevated level of vigilance and suspiciousness, show of aggressive behavior, unreasonable anger outbursts, etc) factors that affect the combatants' adaptation process to civilian life; components of combatants' personality adaptation defined by Ukrainian regulations (psychological, legal, professional); transitional stages to conditions of civilian life for military personnel and their family members (providing first aid; qualified psychological aid; psychological counseling). The article describes post-traumatic development phenomenon; peculiarities of psychological counseling as an integral and vital part of adaptation process for combatants (done through individual and group counseling sessions, coaching sessions, therapy under conditions of consistency, accessibility, complex coverage of all the aspects of combatant's life); principles of the social and psychological support program aimed at development of the ability to productively adapt to peace.

**Key words:** adaptation, combatants' adaptation, adaptation components, post-traumatic development, psychological counseling.

З часів Другої світової війни Європейський континент не мав досвіду тривалих воєнних дій, який наразі переживає Україна. Кількість тих, хто захищає Україну зі зброєю в руках, сьогодні сягає сотень тисяч осіб. На жаль, ця цифра збільшується з кожним роком. До 1 січня 2022 року в Україні налічувалося близько 500 тисяч учасників бойових дій. Станом на 1 жовтня 2024 року чисельність учасників бойових дій, інформація про яких внесена до Єдиного державного реєстру ветеранів війни (ЄДРВ), становить 980 193 особи. Це реальні люди, і за кожним з них стоїть своя героїчна та трагічна історія боротьби за Незалежність України. Частина з тих, хто захищає Україну на сході, півночі та півдні, попри тривалу війну, вже сьогодні з різних причин повертається додому, інша – продовжує виконувати бойові завдання і доєднається до мирного життя вже після перемоги над ворогом.

За даними Міністерства у справах ветеранів, після закінчення російської агресії кількість ветеранів, членів їхніх сімей та сімей загиблих воїнів серед громадян України сягне 10% від загальної кількості населення України, а після війни кількість громадян зі статусом ветерана збільшилася вчетверо, сягнувши близько 4-5 мільйонів.

У низці досліджень науковці дійшли висновку, що приблизно 25–30 % військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, переживають хронічні посттравматичні стани, що спричинені впливом стресових факторів [2].

За даними статистики різних війн, психічні розлади під час чи внаслідок ведення бойових дій отримують від 6 до 12 % чисельності особового складу і до 30 % – від загальної кількості бойових втрат, які іноді супроводжуються частковою або повною втратою боєздатності військ. Так, психогенні втрати армії Сполучених Штатів Америки під час Другої світової війни становили понад 17 %, під час війни у Південній Кореї – 24,2 %, а у В'єтнамі – у 30 % військовослужбовців. Серед поранених та покалічених, які становили 42 %, близько 100 тис. ветеранів у різний час наклали на себе руки, від 35 до 45 тис. учасників бойових дій і досі ведуть замкнутий спосіб життя. Після війни у В'єтнамі США мали небойові втрати серед ветеранів

значно більші, ніж під час бойових дій, а саме: через алкоголізм, наркоманію, самогубства, криміналізацію колишніх військових, що було доведено в роботах іноземних фахівців. На підставі узагальненого досвіду військових операцій в Іраку та Афганістані наведені дані вказують, що після бойових дій у 40 % безпосередніх учасників боїв і у 25 % загального контингенту військ діагностуються прояви бойової психологічної травми (БПТ). У військах Ізраїлю в 1973 р. під час ведення бойових дій втрати внаслідок отримання психологічної травми становили 25 % [5].

Відповідно до сучасних вітчизняних досліджень, поширеність ПТСР в Україні становить теж близько 25 %, причому більше половини населення (57 %) перебуває в зоні ризику розвитку ПТСР. Протягом останніх двох років в електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ) фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом «посттравматичний стресовий розлад». Так, у 2023 р. кількість пацієнтів з ПТСР зросла майже в чотири рази порівняно з 2021 р., а за перші два місяці 2024 р. діагноз встановлено фактично стільком же пацієнтам, як за весь 2021 р. [4].

Тим часом можна констатувати, що забезпечення Збройних сил України психологами є недостатнім – недоукомплектовано 29 % штату. Лише 62 % офіцерів-психологів мають освіту за спеціальністю. За результатами дослідження кадрового забезпечення ЗСУ, на 400–500 військовослужбовців працює один психолог. Натомість, до прикладу, в армії Ізраїлю встановлений норматив військових психологів та соціальних працівників – один фахівець на 70–90 осіб [3].

Перехід від військового до цивільного життя може бути складним і вимагатиме від учасників бойових дій адаптації до нових умов, встановлення нових зв'язків та навичок. Адаптація особистості, яка брала участь у бойових діях, до цивільного життя є багатогранним і складним процесом, що охоплює різні сфери життя та є вкрай важливою проблемою сьогодення. Крім того, проблема соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій набуває

великого значення виходячи зі соціальної значимості їх роботи щодо захисту безпеки держави та інтересів країни, українського народу.

Дослідження проблем адаптації учасників бойових дій базується на широкому спектрі наукових робіт, які аналізують соціальні, медико-психологічні та соціально-психологічні аспекти адаптації особистості. Вивчення цих питань здійснюється як вітчизняними, так і зарубіжними вченими, що дозволяє створити комплексний підхід до розуміння викликів, з якими стикаються ветерани після повернення до цивільного життя. Теоретико-методологічну базу вивчення проблематики адаптації учасників бойових дій складають наукові праці зарубіжних дослідників С. Вільямса, Л. Калхуна, Д. Кишбога, Р. Лауфера, В. Холла та ін. У працях вітчизняних науковців розглядаються психологічні наслідки впливу бойового стресу на життєдіяльність військовослужбовців О. Кокуна, Г. Ложкіна, Н. Матейчук, В. Осьодло, Н. Пророк, О. Хміляра та ін.

У 2011 році були опубліковані результати досліджень Pew Research Center, у яких була зроблена спроба знайти відповідь на запитання про те, які ветерани і чому мають складнощі при поверненні до мирного життя. Після опитування 1853 ветеранів, з'ясовано, що 27% мали складнощі із поверненням до цивільного життя. Серед тих характеристик, які мали вплив на складнощі, найбільш значущими виявилися: пережиття травматичного досвіду та страждань під час поранень, емоційний стрес, смерть товаришів по службі, безпосередня участь у бойових діях.

Адаптація – є динамічним процесом пристосування до умов середовища, в яке потрапляє людина. Якщо цей процес відбувається продуктивно – він призводить до зростання, до формування стресостійкості і готовності витримати нові випробування із гідністю [7].

Основні труднощі адаптації пов'язані з необхідністю пристосуватися до нових умов, оскільки психічний стан людини адаптується до вимог бойової обстановки і виявляється непридатним для життя в мирний час. Психологічні проблеми та труднощі з адаптацією можуть негативно впливати на якість

життя учасників бойових дій та їхніх сімей. Отриманий досвід бойових дій призводить до особистісних змін особистості, деякі із них є незворотними. Зміни в особистості неодмінно накладають відбиток на сприймання нової реальності, тобто, нових соціальних умов, в яких людина адаптується. Такі зміни, які зумовлені досвідом бойових дій характеризуються такими новоутвореннями:

- яскраво виражене бажання бути зрозумілим – мати в контакті з оточенням такий зворотній зв'язок, що виправдовує морально їх участь у насильстві соціальною користю;

- бути соціально визнаними – це допоможе подолати комплекс провини, виправдати власні вчинки перед самим собою, своєю совістю, зробити спогади про них менш травмуючими;

- потреба отримати у суспільстві визнання – високу оцінку своїх особистих зусиль, дій, так, щоб факт позитивної оцінки став відомий широкому колу людей, товаришам по службі, членам сім'ї;

- прагнення бути прийнятим в систему соціальних зв'язків і відносин цивільного життя з більш високим, ніж раніше, соціальним статусом;

- приголомшення від реальностей цивільного життя;

- важко звикнути з думкою, що в той час, коли вони ризикували життям, в країні, в армії нічого не змінилося, суспільство взагалі не помітило їх відсутності [1**Error! Reference source not found.**].

Т. Титаренко відмічає, що в умовах бойових дій в особистості простежуються зміни на багатьох рівнях життєдіяльності:

- 1) на індивідуально-психологічному рівні знижується креативність, збалансованість, адаптивність;

- 2) на ціннісно-смисловому рівні тимчасово втрачено здатність до пошуку сенсів, осмислення власного досвіду, загалом стає важче отримувати задоволення від повсякденного життя;

- 3) на соціально-психологічному рівні зменшується схильність до співробітництва, а також здатності до співпереживання;

4) знижується рівень довіри до світу, особливо до цивільного життя, куди учасник бойових дій повернувся після військової служби.

Також дослідниця відмічає свої спостереження: серед тих, хто отримав воєнну травму, приблизно третина переживає порушення цілісності власного «Я» та деструктивні зміни Я-ідентичності; через такі зміни суттєво знижується або зовсім зникає бажання самореалізації; водночас із цим, погіршуються здатність до саморегуляції та корекція власних негативних станів [8].

Ті, хто повертається з війни, часто зустрічаються із похмурою після воєнною ситуацією: знищеною інфраструктурою, житловими та економічними об'єктами, погіршеними життєвими умовами, безробіттям зростанням криміналу та інших соціально-патологічних явищ. Пристосування до мирних умов додатково ускладнюють ті ролі та зразки поведінки, які були засвоєні на війні. Участь у війні для кожної людини є унікальним життєвим досвідом. Крім неймовірних страждань і болю, війна нав'язує нові ролі обов'язки, правила поведінки, стимулює появу раніше невідомих або подавлених людських поривів і призводить до встановлення міцних дружніх зв'язків між людьми, котрі за інших життєвих обставин, вірогідно ніколи б не зустрілися.

На процес адаптації учасників бойових дій до цивільного життя впливають дві групи факторів – позитивні й негативні. Позитивні фактори (здобуття нової професії, повернення до попередньої цивільної спеціальності, нові хобі) допомагають пристосуватись до нової ролі в суспільстві, зайняти свою нішу в ньому. Негативні фактори перешкоджають адаптації особистості, впливаючи на нього деструктивно. Основним негативним фактором адаптації особистості є хронічний посттравматичний стан, клінічні симптоми якого - депресія, тривожність, апатія, порушення пам'яті й концентрації, зловживання наркотичними, алкогольними речовинами чи зловживання медикаментами, постійне повернення до неприємних спогадів, загострена пильність і підозрюваність, прояви

агресивної поведінки, безпричинні приступи злості тощо. Військовий конфлікт, в якому домінує протистояння сторін розвиває в тих, хто в ньому бере участь, чорно-біле сприйняття («ми хороші - всі вороги погані», «або ти з нами, або ти проти нас»), в якому навіть найгірша особа серед власних представників користується незрівнянно вищим статусом, ніж будь-який цивільний чи військовий ворожої сторони.

Військові обставини вимагають швидкого та рішучого реагування, оскільки події змінюються зі швидкістю світла, а нерішучість і вагання можуть мати фатальні наслідки. Правило «стріляй, а потім думай» спрацьовує саме в таких обставинах. Зрештою, постійне користування зброєю розвиває в людини відчуття особистої компетенції, сили та могутності, а військовий досвід вирішення конфлікту із застосуванням сили відкривають для себе як позитивне явище навіть ті особи, котрі в мирному житті вважалися тихими, сором'язливими і нездатними до конфліктів.

Законодавством України визначено три складові адаптації особистості учасника бойових дій:

1) психологічна – оволодіння системою цінностей (нормами, установками, зразками поведінки), культурою, які існують у цивільному середовищі, з метою виконання наявних у ньому вимог до особистості;

2) правова – освоєння правових норм, які регламентують соціальний і правовий статус особи, звільненої з військової служби, та членів її сім'ї, визначають їх права, обов'язки і можливості, а також оволодіння інформацією про державні органи, установи і організації, які можуть допомогти в освоєнні таких норм і реалізації своїх прав і можливостей;

3) професійна – залежно від професії спеціалізоване удосконалення наявних професійних знань, умінь і навичок або оволодіння новими та подальше успішне працевлаштування [6].

Переломним моментом у переживанні травматичного досвіду, який отримує особистість в умовах бойових дій, є посттравматичне зростання [10].

Воно характеризує перш за все позитивні зміни у особистості, яка має досвід травматичних подій, була учасником будь-яких складних, трагічних подій; внаслідок осмислення травматичних подій, особистість має змогу переосмислити себе, власну ієрархію цінностей а також переосмислити стосунки із оточуючими – фокусуючись на їх корисності та сприятливості.

Згідно Р.Тадескі [9] феномен посттравматичного зростання хоч і є позитивною зміною після травми, проте таке зростання не є сигналом припинення страждання чи відчуття душевного болю для людини. Фактор посттравматичного зростання може виникати саме у разі напруженої боротьби людини із наслідками зазаної психотравми. Цей фактор необхідний для повноцінної оцінки стану адаптованості у військовослужбовців.

Процес переходу військовослужбовців та членів їх сімей до умов цивільного життя доцільно розділити на три етапи:

а) надання первинної допомоги (необхідно психологічно підготувати військовослужбовця до звільнення, до обумовлених звільненням життєвих змін). З метою успішної демобілізації слід акцентувати увагу на таких аспектах: усвідомленні природності адаптаційних процесів упродовж трьох місяців (вихід назовні «заморожених» до цього емоцій та їх переживанні), недопустимості психологічного тиску в комунікаціях, необхідності дослухатися до простих прохань особи щодо забезпечення комфорту та обмеження агресивної інформації;

б) кваліфікована психологічна допомога (подолання стереотипних та дезадаптивних способів мислення та поведінки, формування необхідних нових навичок: самопроєктування, ефективного спілкування та взаємодії, вирішення особистісних проблем);

в) психологічний супровід (консультування щодо вирішення конкретних проблем, з якими стикаються звільнені з служби у цивільному житті).

Психологічний супровід є невід'ємною та вкрай важливою складовою процесу адаптації учасників бойових дій. Він дає можливість подолати наслідки бойової психологічної травми, відновити порушені війною мотивацію та соціальні навички учасників бойових дій. Психологічний супровід здійснюється через індивідуальні та групові консультативні заняття, тренінги, психотерапію. Його ефективність значно підвищується за умови систематичності, доступності, комплексного охоплення всіх аспектів життя учасника бойових дій. Саме психологічний супровід дає найбільші шанси на успішну адаптацію учасника бойових дій до повноцінного цивільного життя.

Процес адаптації учасників бойових дій до цивільного життя може займати тривалий час. Тому психологічний супровід повинен бути довгостроковим і готовим відповідати на потреби учасників, що змінюються. Особливо після закінчення служби, важливо продовжувати надавати підтримку, оскільки деякі травматичні ефекти можуть проявлятися з затримкою і вимагати додаткової уваги. Крім психологічних консультацій, важливо надавати учасникам практичну підтримку у реалізації їхніх цілей і планів. Це може включати в себе допомогу в пошуку роботи, підготовці до навчання або розвитку підприємницьких навичок. Такий підхід допомагає забезпечити більш успішну адаптацію учасників до цивільного життя.

Забезпечення постійної комунікації між учасниками бойових дій і психологами є важливим аспектом ефективного супроводу. Це допомагає їм відчувати більшу впевненість у собі та здатність управляти складними ситуаціями, які можуть виникнути під час адаптації. Ці аспекти психологічного супроводу сприяють зміцненню психологічного стану учасників бойових дій і сприяють їхній успішній адаптації до цивільного життя та соціальній інтеграції.

Однією з складових системи психологічної допомоги учасникам бойових дій є програми соціально-психологічної підтримки, що спрямовані на розвиток здатності продуктивно адаптуватися до мирного життя. В основу відомих програм покладено когнітивно-поведінкову модель та

техніки КПТ. Програми психологічної підтримки допомагають учасникам набути знань та умінь, корисних при переході із одних життєвих оставин у інші, швидко адаптуватися до змін та сприяють гнучкості стратегій мислення та поведінки.

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Корольчук, О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111.
2. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціальнопсихологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. пр. Харків : НУЦ-ЗУ. 2017. Вип. 21. С. 66–74.
3. Медведенко Л. Стан психічного здоров'я військовослужбовців значно гірший, ніж серед решти населення. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/02/28/stan-psyichnogo-zdorovya-vijskovo>
4. Можина Т. Посттравматичний стресовий розлад під час війни: можливості розширення терапевтичного діапазону. «Здоров'я України 21 сторіччя». 2023. № 17 (553). URL: <https://healthua.com/article/74442-posttravmatichnij-stresovij-rozlad-pd-chas-vjni-mozhливostrozshirennya-ter/>
5. Назаренко І. І., Якимець В. М. та ін. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). URL: [https://foundationdv.com/site-static/Uzn\\_2019\\_1\\_10.pdf](https://foundationdv.com/site-static/Uzn_2019_1_10.pdf)
6. Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 18 грудня 2013 р. № 1068-р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1068-2013-p#n9> (дата звернення: 20.12.2021).

7. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп: навчальний посібник. Львів. Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. 2016. 96 с.

8. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2018. 160 с.

9. Calhoun L. G. & Tedeschi R. G. The Foundations of Posttraumatic Growth : An Expanded Framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.). Handbook of posttraumatic growth : Research & practice. NEW JERSEY. 2006. P. 3–23.

10. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity. Journal of Traumatic Stress. 2004. Vol. 17. P. 112-169.