

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

### PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF COMBATANTS' ADAPTATION TO CIVILIAN LIFE ENVIRONMENT

Статтю присвячено аналізу проблеми адаптації учасників бойових дій до умов цивільного життя, дослідженню проблем психологічної адаптації та особистісних змін, що зумовлені 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 та концентрації, зловживання наркотичними, алкогольними речовинами чи зловживання медикаментами, постійне повернення до неприємних спогадів, загострена пильність і підозрілість, прояви агресивної поведінки, безпричинні приступи злості тощо) чинники, що впливають на процес адаптації учасників бойових дій до цивільного життя; складові частини адаптації особистості учасника бойових дій, визначені законодавством України (психологічна, правова, професійна); етапи переходу військовослужбовців і членів їхніх 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 частини 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 частини 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 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.

УДК 159.9  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.28>

**Мохнар Л.І.**

к.пед.н.

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

**Вовк Н.П.**

к.пед.н., доцент

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

Із часів Другої світової війни Європейський континент не мав досвіду тривалих воєнних дій, який нині переживає Україна. Кількість тих, хто захищає Україну зі зброєю в руках, нині сягає сотень тисяч осіб. На жаль, ця цифра збільшується з кожним роком. До 1 січня 2022 р. в Україні налічувалося приблизно 500 тисяч учасників бойових дій. Станом на 1 жовтня 2024 р. кількість учасників бойових дій, інформація про яких внесена до Єдиного державного реєстру ветеранів війни (далі – ЄДРВ), становить 980 193 особи. Це реальні люди, і за кожним із 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, уже нині 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 і сімей загиблих воїнів серед громадян України сягне 10% від загальної кількості населення України, а після війни кількість громадян зі статусом ветерана збільшилася вчетверо, сягнувши приблизно 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 чинників [2].

За даними статистики різних війн, психічні розлади під час чи внаслідок ведення бойових дій отримують від 6 до 12% особового складу і до 30% – від загальної кількості бойових втрат, які іноді супроводжуються частковою або цілковитою втратою боєздатності військ.

Так, психогенні втрати армії Сполучених Штатів Америки під час Другої світової війни становили понад 17%, під час війни в Південній Кореї – 24,2%, у В'єтнамі – 30% військовослужбовців. Серед поранених і понівечених, які становили 42%, приблизно 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 воєнних операцій в Іраку й Афганістані наведені дані вказують, що після бойових дій у 40% безпосередніх учасників боїв і у 25% загального контингенту військ діагностуються прояви бойової психологічної травми (далі – 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 приблизно 25%, більше половини населення (57%) перебуває в зоні ризику розвитку ПТСР. Протягом останніх двох років в електронній системі охорони здоров'я (далі – ЕСОЗ) фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом «посттравматичний стресовий розлад». Так, у 2023 р. кількість пацієнтів із ПТСР зросла майже вчетверо порівняно із 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 (далі – ЗСУ) психологами є неналежним – 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, наприклад, в армії Ізраїлю встановлений норматив військових психологів і 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 і формування 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. Окрім того, проблема соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій набуває великого значення через соціальну значущість їхньої роботи щодо захисту безпеки держави й 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. Ці питання вивчають як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, 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 становлять наукові праці зарубіжних дослідників С. Вільямса, Л. Калхуна, Д. Кишбога, Р. Лауфера, В. Холла й інших. У працях вітчизняних науковців О. Кокуна, Г. Ложкіна, Н. Матейчук, В. Осьодло, Н. Пророк, О. Хміляра й інших розглядаються психологічні наслідки впливу бойового стресу на життєдіяльність військовослужбовців

У 2011 р. були опубліковані результати досліджень Pew Research Center, у яких була зроблена спроба знайти відповідь на питання про те, які ветерани і чому мають складнощі після повернення до мирного життя. Після опитування 1 853 ветеранів з'ясовано, що 27% мали складнощі з 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, у яке потрапляє людина. Якщо цей процес відбувається продуктивно – він приводить до зростання, до формування стресостійкості та готовності витримати нові випробування з гідністю [7].

Основні труднощі адаптації пов'язані з необхідністю пристосуватися до нових умов, оскільки психічний стан людини адаптується до вимог бойової обстановки та виявляється непридатним для життя в мирний час. Психологічні проблеми та труднощі з адаптацією можуть негативно впливати на якість життя учасників бойових дій і їхніх сімей. Отриманий досвід бойових дій призводить до особистісних змін особистості, деякі з них є незворотними. Зміни в особистості неодмінно накладають відбиток на сприймання нової реальності, тобто нових соціальних умов, у яких людина адаптується. Такі зміни, які зумовлені досвідом бойових дій, характеризуються такими новоутвореннями:

- яскраво вираженим бажанням бути зрозумілим – мати в контакт з оточенням такий зворотний зв'язок, що виправдовує морально їхню участь у насильстві соціальною користю;
- бажанням бути соціально визнаними – це допоможе подолати комплекс провини, виправдати власні вчинки перед самим

собою, своєю совістю, зробити спогади про них менш травмувальними;

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

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

- приголомшенням від реальності цивільного життя;

- важкістю звикнути з думкою, що в той час, коли вони ризикували життям, у країні, в армії нічого не змінилося, суспільство взагалі не помітило їх відсутності [1].

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

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

- 2) на ціннісно-смысловому рівні тимчасово втрачено здатність до пошуку смислів, 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 зауважує, що 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 погіршуються здатність до саморегуляції та корекція власних негативних станів [8].

Ті, хто повертається з війни, часто стикаються з похмурою повоєнною ситуацією: знищеною інфраструктурою, житловими й економічними об'єктами, погіршеними життєвими умовами, безробіттям, зростанням криміналу й 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. Окрім неймовірних страждань і болю, війна нав'язує нові ролі, обов'язки, правила поведінки, стимулює появу раніше не відомих або подавлених людських поривів і призводить до встановлення міцних дружніх зв'язків між людьми, які за інших життєвих обставин, вірогідно, ніколи б не зустрілися.

На процес адаптації учасників бойових дій до цивільного життя впливають дві групи чин-

ників – позитивні й негативні. Позитивні чинники (здобуття нової професії, повернення до попередньої цивільної спеціальності, нової хобі) допомагають пристосуватись до нової ролі в суспільстві, зайняти свою нішу в ньому. Негативні чинники перешкоджають адаптації особистості, впливають на неї деструктивно. Основним негативним чинником адаптації особистості є хронічний посттравматичний стан, клінічні симптоми якого такі: 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. Воєнний конфлікт, у якому домінує протистояння сторін, розвиває в тих, хто в ньому бере участь, чорно-біле сприйняття («ми хороші – усі вороги погані», «або ти з нами, або ти проти нас»), де навіть найгірша особа серед власних представників має незрівнянно вищий статус, ніж будь-який цивільний чи військовий ворожої сторони.

Воєнні обставини потребують 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 за таких обставин. Зрештою, постійне користування зброєю розвиває в людини відчуття особистої компетенції, сили та могутності, а військовий досвід урегулювання конфлікту за допомогою сили відкривають для себе як позитивне явище навіть ті особи, які в мирному житті вважалися тихими, сором'язливими і нездатними до конфліктів.

Законодавством України визначено три складові частини адаптації особистості учасника бойових дій:

- 1) психологічна – опанування системи цінностей (норми, настанови, зразки поведінки), культури, які існують у цивільному середовищі, з метою дотримання 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 їхні права, обов'язки та можливості, а також опанування інформації про державні органи, установи й організації, які можуть допомогти в освоєнні таких норм і реалізації своїх прав і можливостей;

- 3) професійна – залежно від професії спеціалізоване вдосконалення наявних професійних знань, умінь і навичок або опанування нових і подальше успішне працевлаштування [6].

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

насамперед позитивні зміни в особистості, яка має досвід травматичних подій, була учасником будь-яких складних, трагічних подій; унаслідок осмислення травматичних подій особистість має змогу переосмислити себе, власну ієрархію цінностей, а також переосмислити стосунки з оточенням, сфокусуватись на їхній корисності та сприятливості.

Згідно з Р. Тадескі [9], хоч посттравматичне зростання і є позитивною зміною після травми, проте таке зростання не є сигналом припинення страждання чи відчуття душевного болю для людини. Чинник посттравматичного зростання може виникати саме в разі напруженої боротьби людини з наслідками зазваної психотравми. Цей чинник необхідний для повноцінної оцінки стану адаптованості у військово-службовців.

Процес переходу військовослужбовців і членів їхніх сімей до умов цивільного життя доцільно розділити на три етапи:

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

б) кваліфікована психологічна допомога (подолання стереотипних і 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 зі служби в цивільному житті).

Психологічний супровід є невід'ємною та вкрай важливою складовою частиною 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 бути тривалим. Тому психологічний супровід має бути довгостроко-

вим і готовим відповідати на потреби учасників, що змінюються. Особливо після закінчення служби важливо продовжувати надавати підтримку, оскільки деякі травматичні ефекти можуть проявлятися із затримкою і потребувати додаткової уваги. Окрім психологічних консультацій, важливо надавати учасникам практичну підтримку в 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, їхній успішній адаптації до цивільного життя та соціальній інтеграції.

Однією зі складових частин 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 і вмій, корисних під час переходу з одних життєвих обставин в інші, швидко адаптуватися до змін, сприяють гнучкості стратегій мислення та поведінки.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Корольчук О. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111.
2. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник наукових праць. 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-psyhichnogo-zdorovya-vijskovo>.
4. Можина Т. Посттравматичний стресовий розлад під час війни: можливості розширення терапевтичного діапазону. *Здоров'я України XXI ст.* 2023. № 17 (553). URL: <https://healthua.com/article/74442-posttravmatichnij-stresovij-rozlad-pd-chas-vjni-mozhivost-rozshirennya-terapevtychnogo-diapazonu>.
5. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні : аналітичний огляд літератури / І. Назаренко та ін. 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 р. : 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. Львів. Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. 2016. 96 с.

8. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травмизації : 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. *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* / L.G. Calhoun, R.G. Tedeschi (Eds.). 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.