

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ У СУЧАСНИХ УКРАЇНСЬКИХ РЕАЛІЯХ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF VETERANS' ADAPTATION IN MODERN UKRAINIAN REALITIES

Стаття присвячена вивченню, дослідженню та аналізу проблеми психологічних особливостей успішної адаптації ветеранів до цивільного життя. У статті проаналізовано психологічні аспекти військової служби та її відмінність від цивільного життя. Розкрито, що військова служба має значний вплив на психологічний стан та особистість людини, формуючи унікальні виклики і можливості для її розвитку. З'ясовано, що один із ключових аспектів полягає в експозиції до стресових ситуацій, пов'язаних із бойовими діями, віддаленими місіями, а також підвищеними рівнями відповідальності. Визначено, що ці фактори можуть викликати психологічний стрес та травми, впливаючи на загальний стан психіки та емоційну стабільність особистості.

Автори статті визначили, що вплив військової служби на особистість є складним та залежить від численних факторів, таких як конкретна спеціальність, тип місії, соціальна підтримка та особисті властивості військовослужбовця. У статті також з'ясовано, що військовий, який пережив низку втрат, криз, травм і трагедій повертається (у здавалось би спокійне, мирне життя), він виявляється не готовим до тих умов і викликів, які йому підкидає цивільне життя. Саме тому часто виникають конфлікти: починаючи з родини, і завершуючи звичайними ситуаціями в магазині чи громадському транспорті.

Виокремлено типові психологічні особливості адаптації ветеранів у сучасних українських реаліях: порушення сну, хронічно пригнічений стан, агресивність, схильність до усамітнення, надмірна поступливість, запобіглива, догідлива поведінка, погрози або спроби самогубства, невинія спілкуватися, налагоджувати стосунки з іншими людьми, низька самооцінка та ін.

Здійснено діагностику стану адаптації ветеранів до цивільного життя за 8-факторним особистісним опитувальником Спілбергера, який показав високий рівень тривожності у ветеранів даної вибірки з 30 осіб.

Ключові слова: адаптація, ветеран(ка), війна, ЗСУ, травма, цивільне життя, ПТСР.

The article is devoted to studying, researching and analyzing the problem of psychological features of successful adaptation of veterans to civilian life. The article analyzes the psychological aspects of military service and its difference from civilian life. It is revealed that military service has a significant impact on the psychological state and personality of a person, creating unique challenges and opportunities for its development. It has been found that one of the key aspects is exposure to stressful situations associated with combat operations, remote missions, and increased levels of responsibility. It has been determined that these factors can cause psychological stress and trauma, affecting the general state of mind and emotional stability of the individual.

The authors of the article have determined that the impact of military service on the individual is complex and depends on numerous factors, such as the specific specialty, type of mission, social support, and personal characteristics of the serviceman. The article also reveals that when a soldier who has experienced a series of losses, crises, traumas, and tragedies returns (to a seemingly calm, peaceful life), he or she is not prepared for the conditions and challenges that civilian life presents. That is why conflicts often arise: starting with the family and ending with ordinary situations in a store or public transportation.

Viocremated typical psychological features of veterans' adaptation in modern Ukrainian realities: sleep disturbances, chronic depression, aggressiveness, tendency to seclusion, excessive complaisance, avoidant, accommodating behavior, threats or attempts at suicide, inability to communicate, establish relationships with other people, low self-esteem, etc.

The veterans' state of adaptation to civilian life was diagnosed using the Spielberger 8-Factor Personality Inventory, which showed a high level of anxiety in the veterans of this sample of 30 people.

Key words: adaptation, veteran, war, Armed Forces of Ukraine, trauma, civilian life, PTSD.

УДК 159.9:355/359.08

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.29>

Лукіна Н.Б.

к.психол.н., старший викладач кафедри психології

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Дорошенко І.В.

здобувач вищої освіти

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Актуальність. Специфіка життя і діяльності військових ознаменована високим рівнем ризику і довготривалим впливом значної кількості екстремальних факторів, пов'язаних із воєнними діями, напруженими ситуаціями та обставинами на фронті, вибухами, пораненнями, втратами побратимів та іншими непередбачуваними подіями. Під час проходження служби в лавах ЗСУ існує постійна загроза життю, висока ймовірності загибелі, отримання травм. Це потребує не лише фізичного потенціалу, високого рівня військової підготовки, а й таких психологічних якостей особистості, як резильєнтність, емоційний інтелект, толерантність до невизначеності, позитивне мислення тощо.

В умовах війни, яка триває в Україні вже більше одинадцяти років, зростає інтенсивність дій і збільшення кількості чинників, які підсилюють динамічність співвідношення військового та його оточуючого навколишнього середовища, що і обумовлює підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів. В Україні доволі широковживаним є поняття «ветеран».

Ветеран(ка) – людина, яка брала участь у бойових діях в російсько-українській війні з 2014 року і по сьогодні на території України. Ветеранами можуть бути добровольці батальйону «Госпітальєри», члени добровольчих батальйонів, строковики, регулярні військові, резервісти, мобілізовані,

іноземні громадяни, які прибули для захисту територіальної цілісності України [7].

До виокремлення вивчення впливу військової служби на особистість людини, як особливого механізму, привело поглиблення дискурсу студій рис особистості, виокремлених та змінених після проходження військової служби (С. Балашова, П. Дубровинський, О. Буряк, Н. Вовк, М. Гіневський, Е. Івашкевич, О. Кокун, Л. Мохнар, С. Миронець, Н. Пророк, С. Боуг, М. Сегал, Ж. Піаже, М. Саліван, Г. Сельє, М. Смультсон, Ч. Спірмен, та ін.).

Метою статті є обґрунтування та експериментальна перевірка стану адаптації ветеранів України, і розробка психологічних рекомендацій ветеранам щодо успішної адаптації до цивільного життя.

Виклад основного матеріалу. До Єдиного державного реєстру ветеранів війни, станом на 1 серпня 2023 року занесено інформацію про ветеранів війни у кількості 908832 осіб. Після завершення російсько-української війни, за підрахунками Міністерства ветеранів, кількість ветеранів може становити більше 5 мільйонів осіб [7].

Потужне напруження вимагає від ветеранів адекватних реакцій, які, в першу чергу, залежать від характеру соціально-психологічної адаптації. Відтак, оптимальний процес адаптації ветеранів до цивільного життя на кожному етапі визначається особливостями проходження особистого адаптаційного періоду і власного адаптаційного потенціалу.

Через нестерпні умови воєнного стану, постійні обстріли і необхідність миттєвого реагування на трагічні події, приймати рішення в умовах дефіциту часу, посилюються випадки психологічних дезадаптацій, емоційного вигорання, панічних атак, алкоголізації, ПТСР і суїцидів в середовищі ветеранів, що також провокує у них психічні розлади і тривожні стани, адже ветерани відчують складнощі адаптації у соціумі в ході переходу до умов цивільного життя.

Активна фаза дослідження наслідків війни почалась після Першої світової війни, але особливо активізувалося в другій половині XX століття. Основні дослідження цієї теми були присвячені розумінню впливу служби на трансформаційні процеси всередині особистості, психологічний стан ветеранів війни та їхнє посттравматичне зростання і адаптацію.

Під психологічною адаптацією розуміють процес формування мотивів адаптивної поведінки, визначення цілей та шляхів їх досягнення в умовах невизначеності та значущості ситуації [1]. Вона є результатом взаємодії особистості з оточенням, за якого індивід має враховувати умови середовища та активно на них впливати для задоволення власних базових потреб і встановлення важливих зв'язків. Така взаємодія передбачає пошук ефективних способів задоволення життєво необхідних потреб, до яких належать: потреба в безпеці, фізіологічні запити (їжа, вода, сон, відпочинок), потреба

у прийнятті, любові, повазі, визнанні, самореалізації та самовираженні, що веде до становлення «самості» (відповідно до концепції Карла Юнга). Таким чином створюються передумови для повноцінної соціалізації та успішної адаптації особистості в суспільстві [3, с. 352].

Війна, як потужний зовнішній чинник змін, змусила нас переоцінити життя, переглянути свої пріоритети. Багато у кого сталися неминучі збої в психіці, порушення фізіологічних і психоемоційних процесів, розлади сну і харчової поведінки, некерований прийом психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, седативні засоби, антидепресанти), збільшення агресивності (роздратування, пасивна агресія), депресивних настроїв (святенництво, песимізм, смуток, апатія), почуття провини. Чимало людей були змушені тікати за кордон, у пошуках прихистку і порятунку. Хтось зазнав горе втрати і досі оговтується від травми.

До речі, травма також вимагає адаптації. Дослідженню захисних механізмів протистояння руйнівному впливу на людину психічної травми, опікуються теоретики і практики, втім, безліч питань ще лишаються відкритими – досить складно дається особистості її подолання. Труднощі пояснюються багатьма чинниками, одним із найважливіших є те, що травма «ініціює» множину порушень свідомості. В результаті спотворюється картина світу, втрачається базова довіра до нього, деформується вся система відносин людини з оточенням. Це ставить її перед необхідністю формування нової життєвої позиції, що практично неможливо без глибокої перебудови семантичної і ціннісно-сислової системи [4, с. 26].

Вивчення психологічних наслідків проходження служби в армії залишається однією з ключових тем у військовій психології, оскільки служба в армії безпосередньо впливає на систему цінностей, самоідентифікацію та особистісні риси військовослужбовців. Зокрема, результати дослідження Стауффера підтвердили, що військова соціалізація сприяє формуванню нових переконань, які часто суттєво відрізняються від довоєнних уявлень. Змінюється ставлення до дисципліни, авторитету, почуття патріотизму та корпоративної єдності – усе це формує новий ціннісний фундамент особистості [2, с. 242–244].

Значущим висновком стало розуміння того, що надмірні навантаження та хронічний стрес негативно позначаються як на фізичному, так і на психічному стані солдатів. Результати «Dodds Report» дали імпульс для формування нових підходів до психологічної підтримки та реабілітації військових, а також лягли в основу стратегій з оптимізації командної взаємодії у збройних силах [6, с. 251].

Загалом, військова служба не лише змінює поведінкові звички, а й має глибокий вплив на структуру особистості, змінюючи сприйняття світу, цінності, систему рішень. Саме ці знання стали фундаментом для формування сучасних підходів

до ментального супроводу військовослужбовців як під час служби, так і після її завершення.

Один із ключових компонентів військового досвіду – це стрес та пов'язані з ним психофізіологічні реакції. Ще на початку XX століття Роберт Йеркес та Джон Додсон розробили концепцію, згідно з якою існує оптимальний рівень стимуляції (активації), за якого продуктивність досягає максимуму. Цей зв'язок описується за допомогою закону Йеркса – Додсона, який вказує, що як занадто низький, так і надмірно високий рівень активації знижує ефективність дій [5, с. 164–166].

Оптимальний рівень активації сприяє зосередженості, рішучості та витривалості. Водночас перевищення цієї межі викликає емоційне перенапруження, зниження концентрації уваги, а згодом – зниження продуктивності. Цей ефект ілюструється у вигляді інверсної U-подібної кривої, де пік продуктивності досягається на середньому рівні збудження, а подальше зростання збудження веде до спадання ефективності [5, с. 167].

Ця закономірність має ключове значення у військовій психології, адже дозволяє краще зрозуміти механізми регулювання стресу та впроваджувати ефективні методи підготовки до екстремальних умов служби. Закон Йеркса – Додсона має вагоме значення для низки сфер, зокрема психології, педагогіки, спорту та менеджменту. Його урахування дозволяє налаштувати рівень активації таким чином, аби досягати максимальної ефективності в різних видах діяльності. У контексті військової служби цей закон набуває особливого значення, адже військові операції передбачають інтенсивний фізичний і психологічний тиск. Відповідно до цієї концепції, помірний рівень стресу може посилити увагу, мотивацію та загальну продуктивність військовослужбовців, тоді як надмірний тиск, навпаки, здатен спричинити виснаження, зниження бойового духу та психічні порушення [5, с. 169].

Завдяки розумінню цих механізмів, фахівці у сфері військової психології та стрес-менеджменту можуть більш ефективно регулювати умови служби. Це дозволяє досягати оптимального рівня стимуляції та сприяти адаптації особового складу до екстремальних обставин. Концепція Йеркса – Додсона також підкреслює важливість спеціальної психологічної підготовки, спрямованої на розвиток стресостійкості та здатності до швидкого відновлення після психотравмуючих подій [5, с. 171].

У той же час, військова служба формує унікальні якості: відданість справі, рішучість, здатність діяти в команді. Вона сприяє розвитку лідерських якостей, самодисципліни, адаптивності й витривалості. Саме ці характеристики є цінними не лише в армії, а й у цивільному житті, зокрема в кризових ситуаціях або під час ухвалення складних рішень. Таким чином, військовий досвід – це складне, але потенційно розвивальне середовище, що глибоко трансформує особистість відповідно до особистісних і соціальних викликів. Загалом, вплив військової служби на особистість є складним та залежить

від численних факторів, таких як конкретна спеціальність, тип місії, соціальна підтримка та особисті властивості військовослужбовця.

Сформованість соціально-психологічної адаптації ветерана України можна перевірити за такими особливостями: активне влиття в колектив, розвиток доброзичливих стосунків з іншими, які засновані на принципах взаємної довіри і паритету, допомоги і підтримки, дотримання традицій, правил, норм і відповідальне виконання професійних доручень.

У ветеранів морально-психологічне забезпечення, у поєднанні з оперативним, технічним, тилловим і медичним забезпеченням, є основною вимогою, яка сприяє підтриманню боєготовності та боєздатності сил. Поступове його вдосконалення відповідає сучасним світовим і вітчизняним концепціям щодо мети та способів поведінки в екстремальних умовах.

Найбільш поширені скарги ветеранів в умовах сучасних реалій такі:

- тілесні прояви (головні болі, відчуття напруги м'язів, підвищена втомлюваність, неспроможність розслабитись);
- поведінкові прояви (порушення сну, погані сні, підвищена конфліктність, проблеми в сім'ї (спілкування), соціальна ізоляція);
- емоційний стан (підвищена тривожність, страх, дратівливість, апатія байдужість, втрата інтересу до життя, відчуженість);
- когнітивні прояви (проблеми з пам'яттю, труднощі з концентрацією уваги) [4].

Отже, адаптація ветеранів до умов цивільного життя є складним і багатоплановим процесом. Цей процес визначає необхідність набуття певної сукупності усвідомленості та стресостійкості, формування мотивації до життя, усвідомлення цінності професії офіцера Збройних Сил України для суспільства через героїзацію, що дасть можливість ветеранам відчувати психологічне благополуччя в умовах цивільного життя вже зараз.

Для діагностики стану адаптації ветеранів було обрано 8-факторний особистісний опитувальник Спілбергера, виходячи з тих міркувань, що тривожність перешкоджає адаптації і провокує дезадаптацію. Першим етапом дослідження стало формування вибірки, яку склали 30 осіб, чоловіки, ветерани, які проживають у м. Миколаїв, віком від 35 до 43 років. Респонденти мали змогу проходити експериментальну діагностику дистанційно.

Отже, 8-факторний особистісний опитувальник Спілбергера призначений для первинної оцінки рівня стресу та проявів депресивних станів, а також для визначення рівнів ситуативної (актуальної) та особистісної (стійкої) тривожності. Методика дозволяє виявити ступінь нервової напруги, зокрема рівень емоційного стресу, через аналіз емоційних станів.

Опитувальник оцінює чотири ключові емоційні характеристики – допитливість, тривожність, агресивність і депресивність – як у поточному моменті (ситуативно), так і в цілому (особистісно), що доз-

воляє виділити вісім окремих шкал. Високі показники тривожності та агресії зазвичай свідчать про наявність стресового стану, тоді як підвищений рівень допитливості, навпаки, асоціюється з відсутністю стресу та депресії. Методика зарекомендувала себе як надійний і валідний інструмент, який широко використовується у психологічній практиці для комплексного аналізу емоційної сфери особистості.

За 8-факторним особистісним опитувальником Спілбергера, на основі результатів тестування можна зробити такі висновки: реактивний стан «інтерес» у більшості респондентів знаходиться в межах норми, проте у трьох осіб спостерігається тенденція до його зниження, що може свідчити про зниження загальної мотивації або емоційного виснаження.

Реактивний стан «агресія» виявився підвищеним у 26 учасників дослідження, що може свідчити про наявність внутрішньої напруги, невдоволення, або труднощі з емоційною регуляцією.

Рівень «тривоги» є підвищеним у 28 респондентів, причому у двох з них зафіксовані дуже високі показники, що вказує на високий рівень емоційного напруження, психоемоційної нестабільності або наявність тривожних розладів.

Щодо реактивного стану «депресія», то підвищені показники спостерігаються у 19 респондентів, тоді як 11 ветеранів продемонстрували нормальний рівень цього показника. Це свідчить про значну поширеність депресивних тенденцій серед учасників дослідження, що потребує подальшої уваги та, за потреби, корекційних заходів.

За результатами риса характеру «допитливість» занижена в однієї особи, 8 осіб мають тенденцію до зниження. «Агресивність» як риса характеру підвищена у 22 респондентів, 8 людей мають нормальний рівень. Риса характеру «тривожність» в нормі у 8 опитаних чоловіків, 22 мають підвищений рівень. «Депресивність» підвищена у 22 респондентів, 8 осіб входять до норми. Такі результати легко пояснити, адже депресивність з'являється як реакція на тривожність і зниження інтересу до життя. Тобто, тривожність – це функціональна складова, яка сигналізує про актуальний стан і намагається попередити психіку про небезпеку і загрозу.

Отже, з огляду на одержані результати, можемо констатувати, що всі респонденти на момент проходження діагностики відчували тривожність. Психологічними ресурсами для особистості, яка переживає тривожність, є такі: фізичне навантаження, повноцінний відпочинок, релаксація, саморегуляція і медитація, а також мистецтво раціоналізації, психологічне відсторонення, створення фізичної дистанції. Це й щоденна самодопомога, робота особистості над собою: формування конгруентності, асертивності, самоцінності.

Для зняття надмірної тривоги, емоційного вигорання головне – щоденний, повноцінний сон для поліпшення фізичного та емоційного тону. Гарній фізичній формі і відмінному настрою сприяє комплекс вправ, які виконуються регулярно, а також

почуття гумору, як найкращі ліки від негативних переживань. Цікавий ефект має фітотерапія, гомеопатія, терапія кольором, мінералами, ароматерапія. Позитивно впливає на емоційну сферу перебування на природі, купання в морі, плавання в басейні, контакти з тваринами, аутотренінги.

Групова динаміка також дозволяє поліпшити комунікативні навички ветеранів, що є важливим компонентом у встановленні здорових міжособистісних відносин у цивільному житті. Вони навчаються виражати свої почуття і думки в конструктивний спосіб, що сприяє розвитку взаєморозуміння та підтримки в групі.

Висновки. На сьогоднішній день, мало хто має ресурси абстрагуватися від новин і жити неначе в паралельній реальності. Тому, кризове суспільство – це «маятник» для особистості. І лише по-справжньому стресостійкі, самоактуалізовані і усвідомлені та зрілі особистості здатні вистояти і перемогти у нескінченній боротьбі за виживання. Головне – знайти сенс, усвідомити себе в широкому контексті світобудови. Людина, яка усвідомила свою відповідальність перед іншою людиною або перед справою, саме на неї покладеною, ніколи не відмовиться від життя та труднощів, які воно передбачає. Вона знає, навіть існує, і тому знайде у собі сили витерпіти майже будь-яке «як».

Ветеранам для успішної адаптації необхідно акцентуватися на таких завданнях: підвищити стресостійкість, впевненість у собі та власних силах; сприяти створенню сприятливих умов для поступового формування адаптаційних ресурсів; знизити рівень тривожності, пов'язаної зі стресовими ситуаціями.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Єжова Т. Є. Зміст і завдання соціальної реабілітації. Соціальна педагогіка: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / За ред. О. В. Безпалько. Київ: «Академвидав», 2019. С. 101–110.
2. Кокур О. М. Психофізіологія: Навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
3. Лазуренко С. І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: монографія. Київ: Університет «Україна», 2011. 406 с.
4. Луппо С. Стратегії подолання психічної травми. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 25–35.
5. Основи виживання: заходи, що забезпечують життєдіяльність в умовах автономного існування при надзвичайних ситуаціях. Навчальний посібник. ІДУЦЗ УЦЗУ, УНПЦЕМД та МК МОЗ України. Національна медична академія післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика. [Миронець С. М., Рошчін Г. Г. Іскра Н. І. та ін.] під заг. ред. д.мед.н., професора Гур'єва С.О. Київ: 2009 209 с.
6. Arrindell W. A., Luteijn F. Similarity between intimate partners for personality traits as related to individual levels of satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*. 2000. 28(4). 629–637. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00125-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00125-7)
7. Veteran Hub. URL: <https://veteranhub.com.ua>