

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ: ЕМПІРИЧНА ПЕРЕВІРКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND POST-TRAUMATIC GROWTH IN MILITARY: EMPIRICAL TESTING OF THE RELATIONSHIP

Полудьонна Н.С., к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології

Навчально-науковий інститут права та психології Національної академії внутрішніх справ,

Тимошенко Г.М., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю «Психологія»

Навчально-науковий інститут права та психології Національної академії внутрішніх справ

У статті розкривається сутність взаємозв'язку між соціально-психологічною адаптацією та посттравматичним зростанням у військово-вослужбовців, які пережили бойовий досвід. Показано, що ефективна адаптація до мирного життя створює умови для розвитку посттравматичного зростання, а останнє, у свою чергу, зміцнює психологічну стійкість і сприяє подальшій інтеграції особистості в соціальне середовище. Адаптація виступає початковим етапом відновлення, коли військовий засвоює нові соціальні ролі, навчається контролювати емоції, долає наслідки стресу. Якщо цей процес відбувається успішно, формується основа для посттравматичного зростання — позитивної особистісної трансформації, що виявляється у переосмисленні життєвих цінностей, посиленні внутрішніх ресурсів, розвитку емпатії та здатності допомагати іншим. Водночас посттравматичне зростання сприяє поглибленню адаптації, оскільки людина починає сприймати свій травматичний досвід не як руйнівний, а як джерело нового сенсу та життєвої сили. Такий двосторонній зв'язок забезпечує стійке психічне відновлення, підвищує самооцінку й розвиває відчуття контролю над власним життям. Соціальна підтримка, позитивна комунікація та участь у громадському житті посилюють цей процес, створюючи сприятливі умови для формування активної життєвої позиції ветеранів. Таким чином, соціально-психологічна адаптація і посттравматичне зростання взаємодоповнюють одне одного, утворюючи єдину систему особистісного відновлення, що забезпечує гармонійне повернення військовослужбовців до мирного життя та підвищує їхню психологічну готовність до подолання майбутніх труднощів.

Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності військових психологів, фахівців з реабілітації та у програмах психологічного супроводу ветеранів для забезпечення їх успішної інтеграції в мирне життя.

Ключові слова: посттравматичне зростання, посттравматичний стресовий розлад, соціально-психологічна адаптація, індекс посттравматичного зростання.

The article reveals the essence of the relationship between socio-psychological adaptation and post-traumatic growth in military personnel who have experienced combat experience. It is shown that effective adaptation to peaceful life creates conditions for the development of post-traumatic growth, and the latter, in turn, strengthens psychological resilience and promotes further integration of the individual into the social environment. Adaptation is the initial stage of recovery, when the military learns new social roles, learns to control emotions, and overcomes the effects of stress. If this process is successful, the basis for post-traumatic growth is formed — a positive personal transformation, which manifests itself in a rethinking of life values, strengthening internal resources, developing empathy and the ability to help others. At the same time, post-traumatic growth contributes to the deepening of adaptation, since a person begins to perceive his traumatic experience not as destructive, but as a source of new meaning and vitality. Such a two-way connection ensures stable mental recovery, increases self-esteem and develops a sense of control over one's own life. Social support, positive communication and participation in public life enhance this process, creating favorable conditions for the formation of an active life position of veterans. Thus, socio-psychological adaptation and post-traumatic growth complement each other, forming a single system of personal recovery, which ensures the harmonious return of servicemen to peaceful life and increases their psychological readiness to overcome future difficulties.

The results obtained can be used in the practical activities of military psychologists, rehabilitation specialists and in programs of psychological support for veterans to ensure their successful integration into peaceful life.

Key words: post-traumatic growth, post-traumatic stress disorder, socio-psychological adaptation, post-traumatic growth index.

Будь-яка війна забирає життя чи здоров'я (фізичне, психічне) людей. Безсумнівно, що зазначені наслідки відчують ті, чия участь у бойових діях породжує травматичний досвід, впливає на систему цінностей, поведінку та комунікацію з іншими людьми. Якщо психологічні реакції у бойових діях є корисними та допомагають вижити, то повертаючись до мирного життя, військові відчують себе дезорієнтованими, відбуваються часткові або докорінні зміни світогляду (зміна ставлення до себе, до своїх можливостей, до стосунків з іншими людьми, до світу в цілому).

Як складний багатошаровий комплексний процес активного взаємного пристосування колишніх учасників бойових дій і суспільства, адаптація залежить від зусиль самих ветеранів, членів їх сімей, поваги і розуміння суспільства, ефективної державної політики. За звичай для успішної колишнім військовим необхідна підтримка психологів, психотерапевтів, а іноді психіатрів.

Доведено, що тривале перебування у стресовій ситуації закарбовує травматичні події і трансформує їх у травматичні спогади, що негативно позначається на соціально-психологічній адаптації, стає причиною пост-

травматичного стресового розладу [6; 10]. Є чимало свідчень, що наслідки травматичного досвіду проявляються з часом і не лише як посттравматичний стресовий розлад, а й зловживання психоактивними речовинами, депресія, тривожністю, порушенням сну, раптовою агресією та ін. Тому, можна стверджувати, що своєчасна допомога військовим в адаптації до умов мирного життя, залежать від системи поетапної психологічної діагностики та оперативної оцінки стану, адекватності прогнозу розвитку розладів, надання психологічної допомоги та проведення реабілітаційних заходів.

Метою статті є емпірична перевірка взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації військових до умов мирного життя з підтримкою потенціалу посттравматичного зростання.

За інформацією Міністерства у справах ветеранів на кінець 2024 року в Україні обліковується 1.2 мільйона ветеранів [5], з них приблизно 700 тис. є учасниками бойових дій. Прогнозується, що після закінчення війни ці цифри зростуть у декілька разів. Як свідчить досвід різних країн програми з адаптації ветеранів війни можуть включати цілу низку заходів. Це і освітні програми, і про-

грами з перепрофілювання, різного роду тренінги, заходи щодо мотивації та цілепокладання, механізми залучення рекрутингових центрів та центрів зайнятості щодо працевлаштування, ярмарки вакансій тощо. Окремою частиною програми адаптації може бути навчання військових із їх залученням до підприємницької діяльності. Тому психологам потрібна реальна «дорожня карта» для роботи з учасниками бойових дій. Саме на пошук і перевірку психологічних методик автори спрямували дослідження.

Організація дослідження відбувалась у декілька етапів на базі Державного закладу МОЗ «Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» у Київській області. Вибірku складали колишні учасники бойових дій, віком від 22 до 62 років, які на час проведення дослідження були визнані непридатними до військової служби або є демобілізованими.

На першому етапі вивчалися сучасні погляди на посттравматичне зростання (далі – ПТЗ) та виявлення й аналіз чинників причинно-наслідкового зв'язку між ПТЗ та соціально-психологічною адаптацією. На другому етапі автори добирали інструментарій дослідження, який адаптований в Україні. Метою третього етапу було отримання нової інформації із застосуванням обраного інструментарію. На четвертому етапі нами здійснена інтерпретація отриманих даних. Необхідно відзначити, що третина респондентів (близько 30%), відмовились від участі на етапі проведення опитування. Така ситуація може бути спричинена декількома факторами, як от: «закритість», складність вибору варіантів відповіді на питання. Також варто зауважити, що обрані психодіагностичні методики рекомендовані для застосування у Збройних силах України [1; 2; 3; 4]. Ними стали наступні: авторський опитувальник «Перелік симптомів ПТСР» за шкалою PCL-5, короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR), опитувальник стану адаптації «Осада» (С.Яковенко), опитувальник посттравматичного зростання PTGI.

Аналіз результатів, отриманих по методиці Перелік симптомів ПТСР (далі – посттравматичний стресовий розлад) за шкалою PCL-5 показав, що у 60% респондентів наявні симптоми ПТСР, 40% таких симптомів не має. За результатами опитування з'ясовано, що симптоми ПТСР не залежать від часу, який минув від закінчення впливу травматичної події, а також що симптоми нейроповедінкових розладів мають місце при контузях.

Аналізуючи результати, отримані при застосуванні опитувальника стану адаптації «Осада» (С. Яковенко), ми отримали наступні дані (рис. 1): за шкалою «Задоволення собою, своїм психічним станом» успішну адаптацію мають 44% респондентів, 28% відсотків мають рівень нормального напруження, що також не потребує втручання, якщо це напруження не є хронічним, по 12% ігнорують проблеми та мають субекстремальну напружену ситуацію, в якій було б доречним звернутися за психологічною консультацією, 4% знаходяться в стані скрутної життєвої ситуації і потребують психологічної та психотерапевтичної допомоги; за шкалою «Задоволення ситуацією, її динамікою» 40% успішно адаптовані, 20% ігнорують проблеми, 20% рівень нормального напруження, 20% мають субекстремальну напружену ситуацію; за шкалою «Задоволення сферою міжособистісних стосунків» 52% знаходяться успішної адаптації, 24% знаходяться в інфантильному стані ігнорування проблем, 20% мають субекстремальну напружену ситуацію, 4% мають стан скрутної

життєвої ситуації; за шкалою «Задоволення своїм функціональним станом» мають успішну адаптацію 40%, стан нормального напруження 32%, стан ігнорування проблем 12%, стан субекстремальної напруженої ситуації та скрутної життєвої ситуації по 8%; за шкалою «Задоволення життєдіяльністю» стан успішної адаптації становить 28%, стан нормального напруження мають 16%, стан ігнорування проблем 40%, в стані субекстремальної напруженої ситуації та скрутної життєвої ситуації знаходяться по 8%.

Таким чином, шкалою з найбільш успішним рівнем адаптації є шкала «Задоволення сферою міжособистісних стосунків», шкалою з самим низьким рівнем адаптації є «Задоволення життєдіяльністю».

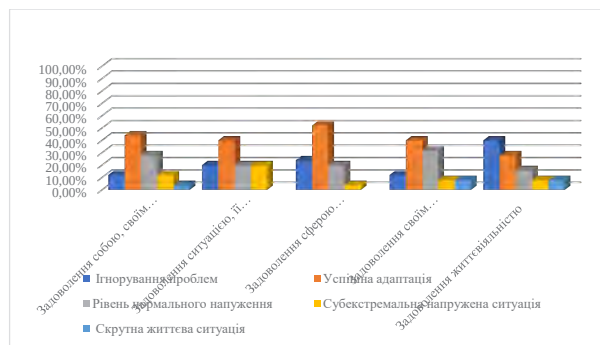


Рис. 1. Стан адаптації по різних шкалах

Отже, 36% респондентів знаходяться у стані успішної адаптації, 28% мають проблеми, але ігнорують їх вирішення, 28% знаходяться у субекстремальній напруженій ситуації, коли психологічна консультація буде корисною, 8% респондентів знаходяться у скрутній життєвій ситуації і потребують психологічної допомоги (рис. 2).

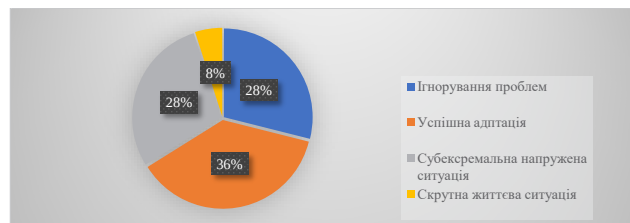


Рис. 2. Стан адаптованості

У таблиці (табл. 3) представлені дані, які свідчать, що 16% респондентів знаходяться у стані успішної адаптації, не зважаючи на наявність симптомів ПТСР.

Результати дослідження потенціалу посттравматичного зростання за методикою PTGI (Post Traumatic Growth Inventory) показали наступні значення індексу ПТЗ (рис. 3).

Проаналізуємо детальніше. За шкалою «Ставлення до інших»: 8% – високе значення, 60% – середнє значення, 32% – низьке значення. За шкалою «Нові можливості»: 16% – високе значення, 56% – середнє значення, 28% – низьке значення. За шкалою «Сила особистості»: 12% – високе значення, 72% – середнє значення, 16% – низьке значення. За шкалою «Духовні зміни»: 16% – високе значення, 52% – середнє значення, 32% – низьке значення. За шкалою «Підвищення цінності життя»: 32% – високе значення, 48% – середнє значення, 20% – низьке значення. Як видно з представлених даних,

Таблиця 1

Результати аналізу даних щодо взаємозв'язку рівня адаптації та наявності симптомів ПТСР

	Ігнорування проблем	Успішна Адаптація	Субекстремальна напружена ситуація	Скрутна життєва Ситуація
Наявність ПТСР	16%	16%	20%	8%
Відсутність ПТСР	12%	20%	8%	-

найбільший потенціал ПТЗ має шкала «Підвищення цінності життя», що є результатом травматичного досвіду смертельної небезпеки під час бойових дій.

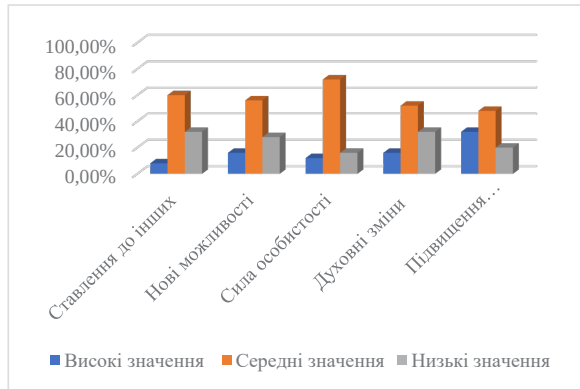


Рис. 3. Показники посттравматичного зростання PTGI по окремих шкалах

Загальний індекс посттравматичного зростання у відсотковому вимірі представлений на рис. 3. 4.

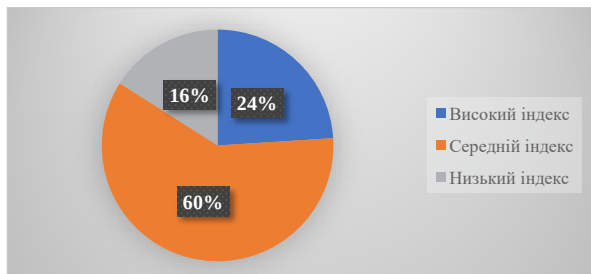


Рис. 4. Відсотковий вимір індексу ПТЗ

Необхідно зазначити, що з урахуванням специфіки бази проведення дослідження, 24% респондентів з високим індексом ПТЗ – це досить високий результат. Поряд з цим третина респондентів з високим індексом ПТЗ має симптоми ПТСР, що цілком узгоджується з твердженнями деяких науковців, про те, що ПТЗ може супроводжуватись ПТСР (але ПТСР не є обов'язковою умовою для прояву ПТЗ).

Аналізуючи результати опитування за коротким п'ятифакторним опитувальником особистості TIPI (TIPI – UKR), ми звернули увагу на деякі тенденції щодо особистісних рис військових, а саме: 88% респондентів мають рівень екстраверсії вище або дорівнює показнику 7, тобто більше половини з можливих балів. Тобто ці люди мають схильність активності, та товариськості, тобто до соціально-психологічної адаптації. Військові з низьким рівнем дружельності мають низький показник індексу ПТЗ, що можна пояснити наявністю скрутної життєвої ситуації та вкрай негативним психологічним станом;

У той же час виявлені індивідуальні характеристики особистісних рис респондентів не мають високого коефіцієнта кореляції з індексом ПТЗ (рис. 5).

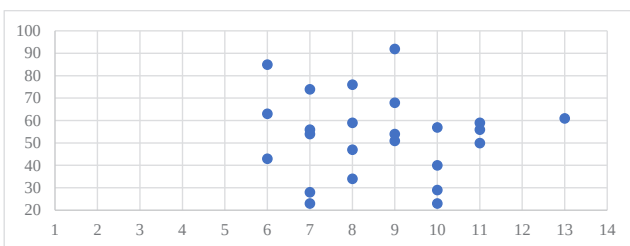


Рис. 5. Залежність індексу ПТЗ від дружельності

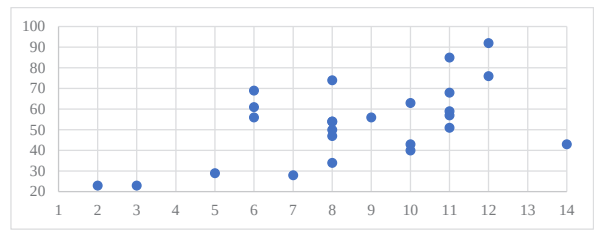


Рис. 6. Залежність індексу ПТЗ від добросовісності

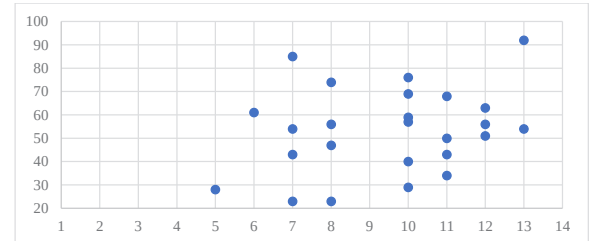


Рис. 7. Залежність індексу ПТЗ від емоційної стабільності

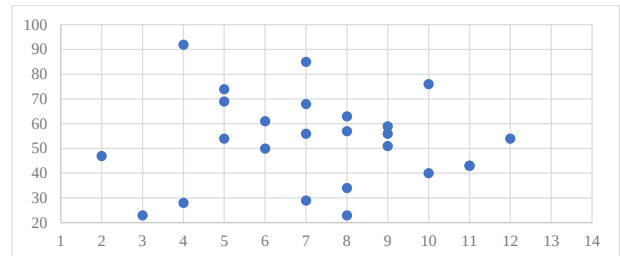


Рис. 8. Залежність індексу ПТЗ від показника відкритості новому досвіду

Спостерігається певна залежність проявлення ПТЗ від часу, що пройшов з моменту закінчення впливу бойового стресу. Так, для 83% респондентів з високим індексом ПТЗ участь з бойових дій закінчилась більше ніж 6 місяців назад. Це показує, що будь-які позитивні зміни можливі лише у процесі відновлення, для якого потрібен час.

Особливу увагу ми звернули на респондентів, індекс посттравматичного зростання яких має високі значення та низькі значення з метою їхнього порівняння (рис.3. 9). Як видно з графіку у дезадаптованих осіб індексу ПТЗ дуже низький, проте лише одна особа демонструє не досить успішну адаптацію і, скоріше за все, не хоче вирішувати власні проблеми.

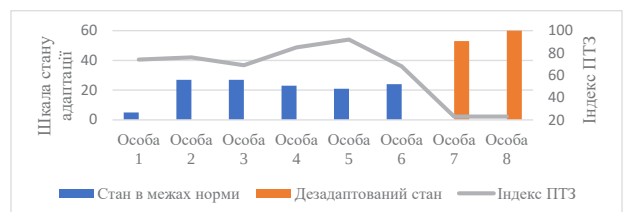


Рис. 3. 9. Залежність індексу ПТЗ від стану адаптації

Отже, можна дійти висновку, що розкриття потенціалу посттравматичного зростання напряму не залежить від особистісних характеристик колишніх учасників бойових дій. Не заважає проявленню ПТЗ і наявність ПТСР. Водночас, посттравматичне зростання залежить від рівня адаптації. Тобто для розкриття потенціалу ПТЗ потрібно сприяти соціально-психологічній адаптації колишніх військових. Проведене дослідження показало, що посттравматичне зростання є бажаною, але необов'язковою умо-

вою успішної соціально-психологічної адаптації колишніх військовослужбовців. Це стосується й працівників поліції, які виконують свої обов'язки в умовах воєнного стану, що ми досліджували раніше [7].

У сучасному демократичному суспільстві поліція здійснює різні функції: каральну, превентивну, сервісну, комунікативну. Саме тому питання ефективної взаємодії з громадянами у процесі виконання цих функцій набуває особливого значення. Ефективна взаємодія не можлива без соціально-психологічної адаптації поліцейського і, як наслідок, довіри до нього громади [8, с. 16].

Для того, щоб соціально-психологічна адаптація відбувалась найбільш ефективно з використанням потенціалу ПТЗ необхідно, щоб комбатанти розуміли зміни, які з ним відбуваються, усвідомлювали свою цінність та цінність бойового досвіду [9, с.57-62]. Аналіз досвіду центрів відновлення психічного здоров'я, ці процеси не проходять без втручання психологів та психотерапевтів, але лише 37% опитаних комбатантів знаходяться в стані успішної адаптації.

За результатами емпіричного дослідження 28% респондентів (колишніх військових) ігнорують вирішення реальних проблем, а по окремих сферах цей показник доходить навіть до 40%. Це є свідченням того, що травматичний досвід колишніх військових спричиняє супротив особистості в усвідомленні того, що відбувається. І вони обирають стратегію уникання. У той же час метод фасилітації не поглиблює уникання, та не посилює супротив. Він направлений саме на усвідомлення свого стану та своїх реакцій, що є першим кроком до позитивних змін на шляху соціально-психологічної адаптації.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що у сфері «Задоволення життєдіяльністю» успішна адаптація складає лише 28% (при загальному показнику 36%). Ця сфера має найвищий показник ігнорування проблем – 40%. Для вирішення завдань соціально-психологічної адаптації не достатньо терапевтичного кола. Для цього створюють програми, які спрямовані на сприяння навчанню та працевлаштуванню, залучення до суспільно корисної роботи. Важливою складовою роботи з колишніми військовими стало створення ветеранського середовища, що надає підтримку ветеранам по принципу «рівний-рівному». Це пояснюється тим, що у силу специфіки травматичного бойового досвіду, колишнім учасникам бойових дій легше встановлювати соціальні контакти з людьми, які мають такий же досвід.

Висновок. Аналіз результатів нашого дослідження дозволяє зробити наступні висновки. Кількість колишніх військових з можливістю успішної адаптації складає 36%.

До числа успішно адаптованих ми включили і тих, чий рівень напруги не потребує втручання та тих, хто здатен сам вирішувати свої проблеми. При цьому, 16% з 36%, тобто майже половина респондентів, мають симптоми ПТСР. Але ж, за твердженнями науковців та практикуючих психологів ПТСР є негативним чинником для адаптації. Ми можемо допустити, що для глибоких дослідницьких процедур, потрібна більша за чисельністю вибірка. Припускаємо, що тоді даний показник був би іншим.

Посттравматичний стресовий розлад розповсюджений стан для тих, хто приймав участь у бойових діях (60% колишніх військових мають симптоми ПТСР). При цьому вбачається, що ПТСР є причиною стану скрутно життєвої ситуації.

Дослідження показало, що посттравматичне зростання пов'язане із станом соціально-психологічної адаптації і не залежить від наявності симптомів ПТСР. Так, у дезадаптованих колишніх військових індекс посттравматичного зростання низький (на рівні 23). Водночас, переважна більшість людей, у яких спостерігається ПТЗ успішно адаптовані до умов мирного життя. Проте, не у всіх успішно адаптованих людей має місце посттравматичне зростання.

Травматичний досвід війни є безумовною підставою глибоких змін особистості. При цьому ситуація може бути ускладнена наявністю розладів різного ступеню важкості, таких як ПТСР, депресія, невроз, а також низкою супутніх ускладнень, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежностями.

Важливим чинником успішної адаптації є наявність соціальної реалізації, тобто можливість навчання, наявність роботи, можлива громадська активність чи підприємницька діяльність. Соціально-психологічна адаптація пов'язується із феноменом посттравматичного зростання, що полягає суттєвих позитивних змінах самої особистості та усіх сфер її життя. Посттравматичне зростання є соціально бажаним результатом процесу соціально-психологічної адаптації колишніх військових. Здатність до посттравматичного зростання залежить від потенціалу психіки та підтримка відповідними способами та інструментами.

Проведене нами емпіричне дослідження показало наявність потенціалу посттравматичного зростання та його взаємозв'язок зі станом соціально-психологічної адаптації, але його проявлення не є обов'язковим результатом успішної адаптації. Необхідно звернути увагу, що наявність ПТСР не заважає ПТЗ, проте впливає на загальний стан адаптації. Дезадаптовані особи не проявляють здатності до посттравматичного зростання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 206 с.
2. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
3. Кокур О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. К.: Видавничий дім "Освіта України", 2021. 74 с.
4. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
5. Овод Ганна, Лисенко Євген, Липова Поліна, Реабілітація українських військових та ветеранів: досвід долання несистемності. Дослідження: Київ, 2024. С.116 с.
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с. С. 22.
7. Полудьонна Н., Горбенко С. Соціально-психологічна адаптація працівників національної поліції до роботи в умовах воєнного стану. [Текст] *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності національної поліції та закладів вищої освіти МВС України: збірник тез VII міжвідомчого науково-практичного круглого столу*. (м. Київ, 17 квітня 2025 року) – <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d4171504-9092-4f90-a329-0c5cb695557b/content>
8. Полудьонна Н., Гнатенко К. Довіра, як основа комунікативної взаємодії поліцейського з населенням: психологічні аспекти. *Сучасні психотехнології в роботі психолога та правника*. [Текст] : *Матеріали круглого столу* (м. Київ 10 бер. 2025 р.) / [ред. кол. Чернявський С.с., Кульчицька О.В., Полудьонна Н.С.] – К.: НАВС, 2025. – <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fe3f1aa1-be0b-4ca1-9b07-fbbcf0228438/content> С. 16
9. Погорільська Н.І., Найдьоннова Г.О., Карпук А.В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 35 (74). № 4. 2024. С.57-62.
10. Психологічна підготовка: курс індивідуальної підготовки, курс вивчення дій в складі підрозділу. URL: https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2025/02/2_%D0%94%D0%9C-%D0%B4%D0%BE-%D0%A1%D0%A2%D0%86_000%D0%93%D0%91.22%D0%9B-%D0%9A%D0%86%D0%9F-%D0%9A%D0%92%D0%94%D1%83%D0%A1%D0%9F.pdf

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.09.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.10.2025
Дата публікації: 29.10.2025