УДК 159.9:355.01:364.62
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-15

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ БОЙОВОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ НА СІМЕЙНІ ВЗАЄМИНИ ТА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ВЕТЕРАНІВ

Лісовенко Олександра Павлівна,
здобувач магістратури спеціальності клінічної психології
Тернопільського національного медичного університету
імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України
ORCID ID: 0009-0000-5938-2806

Люта Ольга Олександрівна,
кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри психіатрії і медичної психології
Тернопільського національного медичного університету
імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України
ORCID ID: 0000-0003-3170-840X

У статті здійснено теоретико-аналітичне дослідження проблеми впливу бойової травматизації на сімейні взаємини та соціальну адаптацію ветеранів в умовах сучасних суспільних трансформацій.

На основі узагальнення сучасних наукових підходів розкрито сутність психологічної травми та специфіку бойової травматизації як особливого виду психотравматичного досвіду, що формується в умовах тривалого впливу екстремальних факторів військової діяльності. Встановлено, що характер переживання травматичних подій значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями особистості, її адаптаційними ресурсами, особливостями емоційної регуляції та здатністю до конструктивного осмислення пережитого досвіду.

У статті проаналізовано основні психологічні прояви бойової травматизації, серед яких особливе місце посідають порушення емоційної регуляції, дисоціативні реакції, труднощі соціальної взаємодії, зниження рівня довіри, підвищена конфліктність та окремі форми девіантної поведінки.

Окремий акцент зроблено на аналізі впливу бойової травматизації на сімейні взаємини ветеранів. Встановлено, що бойовий досвід може спричиняти зміни у сфері сімейної комунікації, емоційної близькості, розподілу сімейних ролей та способів розв'язання конфліктів. Обґрунтовано положення про те, що після повернення військовослужбовця із зони бойових дій адаптаційні процеси охоплюють не лише самого ветерана, а й усю сімейну систему. На цій основі запропоновано авторське трактування поняття «сімейна реадаптація ветерана», під яким розуміється процес відновлення емоційної, рольової та комунікативної рівноваги в родині після пережитого бойового досвіду.

Узагальнення результатів дослідження дозволило дійти висновку, що подолання наслідків бойової травматизації потребує функціонування цілісної міждисциплінарної системи психологічного забезпечення, орієнтованої не лише на корекцію посттравматичних проявів, а й на відновлення особистісного потенціалу ветерана, зміцнення сімейних взаємин, підтримку соціальної активності та створення умов для його повноцінної реінтеграції в мирне життя.

Ключові слова: *травма, бойова травма, адаптація, реабілітація, сім'я, військовослужбовець.*

Lisovenko Oleksandra, Liuta Olha. Theoretical basis of the impact of combat trauma on family relationships and social adaptation of veterans

The article presents a theoretical and analytical study of the impact of combat-related traumatization on family relationships and the social adaptation of veterans in the context of contemporary societal transformations.

Based on a synthesis of contemporary scientific approaches, the essence of psychological trauma and the specific nature of combat-related traumatization are revealed as a distinct form of psychotraumatic experience formed under conditions of prolonged exposure to extreme military factors. It has been established that the way traumatic events are experienced is largely determined by individual psychological characteristics, adaptive resources, emotional regulation patterns, and the ability to constructively process traumatic experiences.

© Лісовенко О. П., Люта О. О., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

The article analyzes the main psychological manifestations of combat-related traumatization, including emotional dysregulation, dissociative reactions, difficulties in social interaction, decreased trust, increased conflict proneness, and certain forms of deviant behavior. It is demonstrated that the consequences of psychotraumatic experience gradually extend beyond the individual's internal psychological sphere and begin to shape the nature of interpersonal relationships and social functioning.

Special attention is devoted to the analysis of the impact of combat-related traumatization on veterans' family relationships. It has been established that combat experience may lead to changes in family communication, emotional intimacy, the distribution of family roles, and approaches to conflict resolution. The study substantiates the proposition that, upon a servicemember's return from a combat zone, adaptation processes involve not only the veteran but the entire family system. On this basis, the author proposes the concept of "veteran family readaptation," defined as the process of restoring emotional, role-based, and communicative balance within the family after the experience of combat-related trauma.

The findings of the study lead to the conclusion that overcoming the consequences of combat-related traumatization requires a comprehensive interdisciplinary system of psychological support focused not only on reducing post-traumatic manifestations but also on restoring the veteran's personal potential, strengthening family relationships, promoting social participation, and creating conditions for full reintegration into civilian life.

Key words: *trauma, combat trauma, adaptation, rehabilitation, family, servicemember.*

Вступ

Сучасні воєнні події провокують стрімке зростання кількості осіб, які мають досвід участі в бойових діях та потребують комплексної психологічної, соціальної й сімейної реінтеграції. Бойова травматизація виступає одним із найбільш вагомих чинників, що впливає на подальше функціонування ветеранів у мирному середовищі, визначаючи особливості їхньої міжособистісної взаємодії, сімейних відносин та соціальної адаптації. Водночас наслідки бойового досвіду виходять за межі індивідуальних психологічних переживань і поширюються на найближче соціальне оточення особистості, насамперед сім'ю, що і створює актуальність дослідження окресленої проблематики.

Теоретичні засади дослідження психологічної травми та психотравматичного досвіду висвітлено у працях О.Д. Литвиненко [11] та Л.Д. Заграй [4]. Особливості бойового стресу, психологічні чинники його переживання та наслідки психотравматизації військовослужбовців досліджували О.Б. Блінов [2], В. Мушкевич [12], Н.Г. Твердохліб [16], О.С. Колесніченко [7], Н.Д. Абрамян, Н.П. Муранова та С.М. Ягодзінський [1]. Питання психологічної допомоги, психодіагностики та реабілітації осіб із травматичним досвідом розкрито у роботах Н.В. Дметренко [3], І.С. Клименко, О.В. Шелестової та Н.О. Науменко [6], Т.В. Крамар та О.Є. Скляренко [9]. Проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців і ветеранів висвітлено у дослідженнях В.Є. Клевана та О.В. Мельничука [5], К.М. Куркової та Л.І. Луценко-Миськів [10], М. Павлюк та І. Овдій [13], Я. Сікори [15]. Окрему увагу науковці приділяють сімейному виміру наслідків бойового досвіду, зокрема конфліктам у сім'ях військовослужбовців та труднощам їхнього післявоєнного функціонування, що знайшло відображення у працях Т.В. Коломієць і М.Ю. Івіної [8] та Л. Шинкарьової [18]. Водночас аналіз наукової літератури свідчить, що проблема впливу бойової травматизації на сімейні взаємини та соціальну адаптацію ветеранів переважно розглядається фрагментарно, тоді як потребує комплексного теоретичного осмислення як взаємопов'язаного психологічного процесу.

Метою статті є теоретичний аналіз впливу бойової травматизації на сімейні взаємини та соціальну адаптацію ветеранів.

Матеріали та метод

Матеріалами дослідження слугували наукові праці українських дослідників, присвячені проблемам психологічної травми, бойової травматизації та стресу, психологічним наслідкам участі у бойових діях, сімейним стосункам військовослужбовців і ветеранів, а також їхній соціально-психологічній адаптації та реінтеграції у цивільне життя. Теоретичну основу дослідження становили наукові статті, тези доповідей та матеріали науково-практичних кон-

ференцій, опубліковані переважно протягом 2015–2026 років. Для досягнення мети дослідження використано комплекс загальнонаукових методів: аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення, класифікація.

Результати

У психологічній науці психотравма традиційно розглядається як наслідок впливу подій, що перевищують адаптаційні можливості особистості та порушують звичну систему її психологічного функціонування. Аналізуючи основні наукові підходи до проблеми психотравми, О.Д. Литвиненко зазначає, що травматичний досвід не зводиться лише до переживання екстремальної події, а охоплює складний процес трансформації внутрішнього світу людини, її уявлень про безпеку, контроль над життям та власну ідентичність [11]. У цьому контексті психотравма постає не як окремий епізод біографії, а як подія, здатна змінювати систему сенсів, через яку особистість інтерпретує власний досвід.

Особливого значення зазначені процеси набувають у ситуаціях бойової діяльності, де людина стикається з безпосередньою загрозою життю, смертю товаришів по службі, необхідністю прийняття рішень в умовах невизначеності та високої відповідальності. Як зазначає О.Б. Блінов, бойовий стрес є закономірною реакцією на вплив екстремальних факторів війни та характеризується комплексом психофізіологічних, емоційних і поведінкових змін, спрямованих на забезпечення виживання в умовах небезпеки [2]. Водночас тривале перебування в ситуації бойового стресу нерідко призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості та формування стійких негативних психологічних наслідків.

Важливою особливістю сучасних досліджень є відхід від уявлення про універсальність реакцій на травматичні події. Н.Д. Абрамян, Н.П. Муранова та С.М. Ягодзінський наголошують, що сприймання травмуючих подій значною мірою визначається індивідуально-психологічними характеристиками особистості, зокрема особливостями емоційної регуляції, когнітивної оцінки ситуації, попереднім життєвим досвідом та сформованими механізмами подолання стресу [1]. Подібну позицію обстоює і В. Мушкевич, який пов'язує інтенсивність переживання стресу військовослужбовцями з особливостями особистісних ресурсів, рівнем психологічної стійкості та здатністю до конструктивного осмислення травматичного досвіду [12]. Отже, однакові за об'єктивними характеристиками бойові події можуть спричиняти суттєво відмінні психологічні наслідки залежно від індивідуальних особливостей військовослужбовця.

Поглиблюючи зазначений підхід, Н.Г. Твердохліб розглядає бойовий стрес як результат взаємодії зовнішніх стресогенних факторів та внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Дослідниця підкреслює, що ефективність подальшої адаптації військовослужбовця значною мірою залежить від здатності інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію без руйнування цілісності особистості [16]. Така позиція є особливо важливою для розуміння довгострокових наслідків бойової травматизації, оскільки акцентує увагу не лише на травматичній події, а й на процесі її психологічного опрацювання.

Суттєвий внесок у розуміння механізмів впливу травми на особистість зроблено Л.Д. Заграй, яка досліджує взаємозв'язок психологічної травми та концептуалізації «Я». На думку дослідниці, травматичний досвід здатний порушувати цілісність образу себе, спричиняючи втрату відчуття внутрішньої стабільності, посилення екзистенційної невизначеності та перегляд базових уявлень про власні можливості й життєві перспективи [4]. У випадку бойового досвіду такі зміни нерідко супроводжуються трансформацією ціннісних орієнтацій, міжособистісних установок та способів взаємодії з соціальним оточенням. Фактично йдеться про зміну окремих компонентів особистісної ідентичності, яка може зберігатися навіть після завершення військової служби.

Окремої уваги заслуговує питання неоднорідності наслідків бойового досвіду. О.С. Колесніченко доводить, що характер психологічної травматизації безпосередньо пов'язаний із рів-

нем психотравматичності пережитого бойового досвіду. Авторка виокремлює різні типи психологічної травматизації, які відрізняються глибиною особистісних змін, інтенсивністю емоційних переживань та ступенем порушення соціального функціонування [7]. Такий підхід дозволяє розглядати бойову травматизацію не як однорідне явище, а як спектр психологічних станів і реакцій, що формуються під впливом різних за змістом і тривалістю бойових подій.

Узагальнення проаналізованих наукових підходів дає підстави стверджувати, що бойова травматизація є значно ширшим феноменом, ніж сукупність стресових реакцій або наслідків окремої психотравмуючої події.

Аналіз бойової травматизації як психологічного феномену неминуче актуалізує питання її конкретних проявів у психічному функціонуванні особистості. Якщо на рівні теоретичних концепцій травма розглядається як наслідок впливу екстремальних подій на внутрішній світ людини, то на рівні повсякденного функціонування вона виявляється через систему емоційних, когнітивних, поведінкових та міжособистісних змін. Саме ці зміни значною мірою визначають якість подальшого життя ветерана, його здатність підтримувати соціальні зв'язки, виконувати професійні ролі та вибудовувати конструктивні взаємини з оточенням.

Одним із найбільш поширених наслідків психотравматичного досвіду є порушення емоційної регуляції. Травматичні переживання нерідко супроводжуються підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю, дратівливістю, труднощами контролю афективних реакцій та зниженням толерантності до фрустрації. Водночас важливо враховувати, що зовнішні прояви таких станів можуть суттєво відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей особистості, попереднього досвіду та умов соціального середовища. Саме тому, як зазначає Н.В. Дметренко, ефективна психологічна допомога особам, які пережили психотравмуючі події, потребує ретельної психодіагностичної оцінки їхнього актуального психоемоційного стану, що дозволяє своєчасно виявляти як явні, так і приховані наслідки травматизації [3]. У цьому контексті психодіагностика виступає не лише інструментом оцінювання, а й важливим етапом побудови індивідуалізованої стратегії психологічного супроводу.

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють дисоціативним проявам психотравматизації. І.С. Клименко, О.В. Шелестова та Н.О. Науменко підкреслюють, що в умовах тривалого перебування в екстремальних ситуаціях психіка може використовувати дисоціацію як своєрідний захисний механізм, спрямований на зниження інтенсивності травматичних переживань [6]. У короткостроковій перспективі така реакція здатна виконувати адаптивну функцію, однак її закріплення часто супроводжується порушеннями цілісності переживання власного досвіду, труднощами усвідомлення емоцій, зниженням здатності до рефлексії та ускладненням міжособистісної взаємодії. Дослідники наголошують, що виражені дисоціативні симптоми можуть суттєво ускладнювати процес психологічного відновлення та потребують спеціалізованих психотерапевтичних втручань [6].

Водночас наслідки бойової травматизації не обмежуються внутрішньопсихічними процесами. Тривале переживання психотравмуючих подій нерідко відображається на поведінковому рівні, впливаючи на особливості самоконтролю, соціальної взаємодії та ставлення до нормативних вимог. Аналізуючи психологічні фактори девіантної поведінки військовослужбовців, С. М. Уніятов звертає увагу на те, що накопичення негативних емоційних переживань, хронічне психоемоційне напруження та труднощі адаптації можуть сприяти формуванню деструктивних моделей поведінки [17]. Йдеться не лише про відкриті форми девіацій, але й про зростання конфліктності, імпульсивності, схильності до соціальної ізоляції, зниження довіри до інших людей та труднощі дотримання усталених соціальних норм. Таким чином, бойова травматизація поступово виходить за межі особистісного переживання та починає впливати на характер взаємодії людини із соціальним середовищем.

У цьому контексті особливого значення набуває проблема посттравматичних стресових розладів, які залишаються одним із найбільш досліджуваних наслідків участі у бойових діях.

Т.В. Крамар та О.Є. Скляренко, аналізуючи світовий досвід реабілітації військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом, наголошують, що наслідки травматичного досвіду можуть проявлятися через нав'язливі спогади, уникнення нагадувань про травму, підвищену настороженість, емоційне відчуження та труднощі відновлення соціальних контактів [9]. Важливо, що сучасні міжнародні підходи до реабілітації дедалі більше орієнтуються не лише на редукцію окремих симптомів, а й на відновлення повноцінного соціального функціонування особистості, її здатності підтримувати значущі міжособистісні зв'язки та інтегруватися у мирне життя [9].

Порівняльний аналіз зазначених підходів свідчить, що різні прояви бойової травматизації мають спільну закономірність: незалежно від форми їхнього вираження вони поступово впливають на здатність особистості підтримувати ефективну взаємодію із соціальним оточенням. Якщо порушення емоційної регуляції ускладнюють контроль власних реакцій, то дисоціативні симптоми знижують рівень психологічної включеності у взаємодію, а поведінкові порушення можуть сприяти руйнуванню міжособистісних зв'язків. Саме тому сучасні підходи до психологічної допомоги дедалі частіше відмовляються від вузького розуміння наслідків травми як сукупності окремих симптомів і розглядають їх у ширшому контексті особистісного та соціального функціонування.

На нашу думку, бойова травматизація набуває найбільшого практичного значення саме тоді, коли її наслідки починають впливати на повсякденну життєдіяльність ветерана, його здатність до довіри, конструктивної комунікації, емоційної близькості та соціальної взаємодії. Відтак професійний психологічний супровід доцільно розглядати не лише як засіб подолання окремих посттравматичних симптомів, а як комплексний процес відновлення психологічної цілісності особистості та її здатності ефективно функціонувати у системі міжособистісних і соціальних відносин. Саме ця обставина зумовлює необхідність подальшого аналізу впливу бойової травматизації на сімейні взаємини ветеранів як одного з найбільш значущих контекстів їхньої післявоєнної адаптації.

Одним із найскладніших і водночас найменш помітних наслідків бойової травматизації є її вплив на систему сімейних взаємин. Якщо психологічні прояви травматичного досвіду спочатку локалізуються переважно на рівні внутрішніх переживань особистості, то з часом вони починають відображатися на характері міжособистісної взаємодії, емоційній близькості, сімейній комунікації та виконанні сімейних ролей. У зв'язку з цим сім'я ветерана постає не лише найближчим соціальним середовищем його життєдіяльності, а й простором, у межах якого відбувається зіткнення наслідків бойового досвіду з потребою відновлення звичних форм повсякденного життя.

Досліджуючи конфлікти в сім'ях військовослужбовців, Т.В. Коломієць та М.Ю. Івіна зазначають, що повернення військовослужбовця до родини нерідко супроводжується суттєвими труднощами у сфері взаєморозуміння та міжособистісної комунікації [8]. Перебування в умовах бойових дій формує специфічні поведінкові та емоційні стратегії, які є функціональними у військовому середовищі, однак можуть виявлятися менш ефективними в сімейній взаємодії. Зокрема, підвищена настороженість, потреба в контролі ситуації, труднощі відкритого вираження емоцій або схильність до дистанціювання можуть ускладнювати відновлення довірливих стосунків із близькими людьми [8].

Водночас бойова травматизація впливає не лише на поведінку ветерана, але й на всю систему сімейних взаємин. Л. Шинкарьова наголошує, що родини військовослужбовців часто стикаються з необхідністю адаптуватися до нових психологічних та соціальних обставин, які виникають після повернення члена сім'ї із зони бойових дій [18]. Такі зміни можуть супроводжуватися підвищенням емоційної напруги, невизначеністю щодо майбутнього, труднощами розподілу сімейних обов'язків та необхідністю перегляду звичних моделей взаємодії. У цьому контексті проблема адаптації виходить за межі індивідуального рівня та набуває характеру сімейного процесу.

Особливої уваги заслуговує трансформація емоційної близькості в родині. Тривале перебування в екстремальному середовищі нерідко супроводжується змінами у способах переживання та вираження емоцій. Після повернення до цивільного життя ветерани можуть відчувати труднощі у відновленні колишньої емоційної відкритості, тоді як члени родини нерідко очікують швидкого повернення до довоєнних моделей взаємодії. На думку Т.В. Коломієць та М.Ю. Івіної, саме розбіжність між очікуваннями членів сім'ї та реальними психологічними можливостями ветерана часто стає підґрунтям для виникнення конфліктів і взаємного нерозуміння [8]. Відтак джерелом напруження виступають не лише наслідки травматичного досвіду як такі, а й відмінності у способах їхнього сприйняття та інтерпретації різними членами родини.

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що суттєвих змін зазнає також рольова структура сім'ї. Під час тривалої відсутності військовослужбовця його функції часто перерозподіляються між іншими членами родини, які змушені самостійно вирішувати побутові, виховні та соціальні завдання. Повернення ветерана нерідко потребує нового узгодження сімейних ролей, що може супроводжуватися прихованими або відкритими конфліктами. Як зазначає Л. Шинкарьова, труднощі повторного розподілу відповідальності та зміна усталених моделей сімейного функціонування належать до найбільш поширених викликів, з якими стикаються родини військовослужбовців [18].

Важливим є й те, що сімейні труднощі не слід розглядати виключно як наслідок індивідуальних психологічних проблем ветерана. Проведений аналіз свідчить, що після завершення бойової діяльності відбувається своєрідна взаємна адаптація всіх членів родини до нових умов співіснування. З одного боку, ветеран змушений заново інтегруватися у сімейне життя, а з іншого – сама сім'я адаптується до змін, яких зазнала особистість її члена під впливом бойового досвіду. Саме тому сучасні підходи до психологічної підтримки дедалі частіше орієнтуються не лише на індивідуальну допомогу ветеранам, а й на роботу із сімейною системою в цілому [8; 18].

Узагальнюючи результати аналізу, вважаємо доцільним використовувати поняття сімейної реадаптації ветерана, під яким пропонуємо розуміти процес відновлення емоційної, рольової та комунікативної рівноваги в родині після пережитого бойового досвіду. На відміну від традиційного розуміння адаптації як пристосування окремої особистості до нових умов, сімейна реадаптація охоплює взаємні зміни всіх членів сімейної системи та передбачає формування нових моделей взаємодії, здатних забезпечити психологічне благополуччя родини в післявоєнний період. Такий підхід дозволяє розглядати сім'ю не лише як ресурс підтримки ветерана, а як самостійний об'єкт психологічного супроводу, від успішного функціонування якого значною мірою залежить подальша соціальна адаптація особистості.

Повернення ветерана до мирного життя становить складний і тривалий процес, який не обмежується завершенням військової служби чи фізичним перебуванням у цивільному середовищі. Післявоєнний період супроводжується необхідністю відновлення соціальних зв'язків, переосмислення життєвих цілей, професійної самореалізації та інтеграції у систему суспільних відносин. У зв'язку з цим проблема соціальної адаптації ветеранів набуває особливого значення, оскільки саме від успішності цього процесу значною мірою залежить якість їхнього подальшого функціонування як членів сім'ї, професійної спільноти та громадянського суспільства.

Теоретичне осмислення зазначеної проблеми потребує звернення до загальнонаукового розуміння адаптації. Я. Сікора розглядає адаптацію як багатовимірний процес взаємодії особистості із середовищем, у ході якого відбувається узгодження індивідуальних потреб, можливостей та вимог соціального оточення [15]. Важливо, що адаптація не є пасивним пристосуванням людини до зовнішніх умов. Навпаки, вона передбачає активне освоєння нових соціальних ролей, вироблення ефективних способів взаємодії та формування внутрішньої готовності до змін. Такий підхід дозволяє розглядати соціальну адаптацію ветеранів як динамічний процес, що охоплює не лише поведінковий, а й особистісний рівень функціонування.

У сучасних дослідженнях дедалі частіше використовується поняття соціально-психологічної адаптації, яке акцентує увагу на поєднанні психологічних та соціальних механізмів інтеграції особистості до нового життєвого контексту. В.Є. Клеван та О.В. Мельничук зазначають, що соціально-психологічна адаптація військовослужбовців охоплює процес відновлення ефективної взаємодії із соціальним середовищем, формування позитивного ставлення до власного майбутнього та вироблення конструктивних моделей поведінки в умовах цивільного життя [5]. Дослідники наголошують, що успішність адаптації визначається не лише індивідуальними ресурсами ветерана, але й характеристиками середовища, в якому відбувається його повернення до мирного життя [5].

Особистісний вимір соціальної адаптації пов'язаний передусім із відновленням психологічної рівноваги та формуванням нової життєвої перспективи. Після завершення військової служби людина часто стикається з необхідністю перегляду власної системи цінностей, професійних орієнтирів та життєвих пріоритетів. На думку М. Павлюк та І. Овдій, психологічна адаптація військовослужбовців передбачає відновлення відчуття суб'єктності, повернення здатності самостійно планувати майбутнє та приймати рішення в умовах цивільного середовища [13]. У цьому контексті важливого значення набуває розвиток внутрішньої готовності до змін, оскільки навіть за наявності зовнішньої підтримки процес адаптації значною мірою залежить від активної позиції самої особистості.

Водночас адаптація ветерана відбувається не ізольовано, а в системі соціальних відносин. Одним із ключових її вимірів є сімейна адаптація, яка передбачає відновлення або побудову нових форм взаємодії з близькими людьми. Як було зазначено вище, процес повернення до сімейного життя супроводжується необхідністю узгодження ролей, очікувань та способів комунікації. Саме тому успішність соціальної адаптації значною мірою залежить від рівня підтримки, який ветеран отримує у найближчому соціальному оточенні. Родина в цьому випадку виступає не лише джерелом емоційної підтримки, але й важливим ресурсом соціальної інтеграції.

Не менш важливим є професійний вимір адаптації. Перехід від військової діяльності до цивільної професійної реалізації нерідко супроводжується труднощами пошуку роботи, необхідністю здобуття нових компетентностей або переосмислення власної професійної ідентичності. К.М. Куркова та Л.І. Луценко-Миськів підкреслюють, що післявоєнна адаптація військовослужбовців значною мірою залежить від можливості їхнього ефективного включення у професійне середовище та реалізації власного потенціалу в нових соціально-економічних умовах [10]. Відсутність таких можливостей може призводити до посилення відчуття соціальної ізольованості та зниження рівня задоволеності життям.

Окремого розгляду потребує громадський вимір соціальної адаптації. Ветеран повертається не лише до сім'ї чи професійної діяльності, але й до ширшого соціального простору, який формує ставлення до його досвіду та визначає можливості подальшої інтеграції. Аналіз наукових джерел свідчить, що важливими умовами успішної адаптації виступають соціальне прийняття, відсутність стигматизації, доступність соціальної підтримки та готовність громади до взаємодії з ветеранами [5; 10]. За таких умов адаптація перестає бути виключно індивідуальним завданням і перетворюється на спільний процес взаємодії особистості та суспільства.

Порівняння підходів Я. Сікори, В.Є. Клевана, О.В. Мельничук, М. Павлюк та І. Овдій дозволяє зробити висновок, що сучасне розуміння адаптації поступово виходить за межі вузького трактування як пристосування до нових умов. Натомість дедалі більшого поширення набуває підхід, відповідно до якого адаптація розглядається як процес активного відновлення соціального функціонування та особистісного розвитку. На нашу думку, саме така інтерпретація є найбільш релевантною щодо ветеранів, оскільки дозволяє врахувати одночасно особистісний, сімейний, професійний та громадський рівні їхнього повернення до мирного життя. Відтак соціальну адаптацію ветеранів доцільно розуміти як багаторівневий про-

цес інтеграції особистості в цивільне середовище, який передбачає відновлення її соціальних ролей, міжособистісних зв'язків, професійної активності та психологічної готовності до функціонування в новому життєвому контексті.

Поглиблення наукових уявлень про наслідки бойової травматизації закономірно актуалізує питання побудови ефективної системи психологічного забезпечення ветеранів та членів їхніх сімей. Аналіз сучасних досліджень свідчить, що успішне подолання наслідків бойового досвіду не може обмежуватися окремими психотерапевтичними заходами або короткотривалими реабілітаційними втручаннями. Натомість ідеться про необхідність створення комплексної системи підтримки, здатної супроводжувати ветерана на різних етапах його повернення до мирного життя та враховувати як індивідуальні, так і сімейні та соціальні аспекти його функціонування.

Важливим елементом такої системи виступає професійне психологічне забезпечення, ефективність якого безпосередньо залежить від рівня підготовки фахівців. Аналізуючи становлення української системи підготовки військових психологів, Я.В. Пилипчук, М.Л. Ростока та І.Е. Коваленко зазначають, що розвиток військової психології в Україні відображає поступовий перехід від вузько професійної моделі психологічного супроводу до комплексного підходу, орієнтованого на вирішення широкого спектра психологічних проблем військовослужбовців та ветеранів [14]. У сучасних умовах діяльність військового психолога дедалі більше виходить за межі безпосередньої роботи з військовослужбовцем і охоплює питання психологічної підтримки сім'ї, профілактики дезадаптації, кризового консультування та координації міжвідомчої допомоги.

Одним із базових компонентів психологічного забезпечення залишається психодіагностика. Н.В. Дметренко підкреслює, що психодіагностичне обстеження є необхідною передумовою побудови ефективної програми психологічної допомоги особам, які пережили психотравмуючі події [3]. Значення психодіагностики полягає не лише у виявленні актуальних психологічних проблем, але й у визначенні індивідуальних ресурсів особистості, оцінці ризиків розвитку дезадаптаційних станів та виборі найбільш доцільних форм подальшої підтримки. Такий підхід відповідає сучасним принципам персоналізованої психологічної допомоги, відповідно до яких характер втручань має визначатися особливостями конкретного випадку, а не лише наявністю певного діагнозу чи симптомокомплексу.

Особливої актуальності проблема диференційованого підходу набуває у роботі з особами, які мають тяжкі наслідки психотравматичного досвіду. І.С. Клименко, О.В. Шелестова та Н.О. Науменко наголошують, що виражені дисоціативні розлади потребують багаторівневої системи психологічних втручань, яка враховує ступінь дезорганізації психічного функціонування та індивідуальні особливості постраждалих [6]. На думку дослідників, найбільшу ефективність демонструють поетапні моделі допомоги, що поєднують кризову підтримку, стабілізаційні заходи, психотерапевтичну роботу та подальший супровід у процесі соціальної інтеграції [6]. Така логіка психологічної допомоги є цінною не лише щодо військовополонених, а й у ширшому контексті роботи з ветеранами, які мають складні наслідки бойової травматизації.

Сучасні міжнародні підходи до реабілітації також демонструють тенденцію до розширення традиційного розуміння психологічної допомоги. Т.В. Крамар та О.Є. Скляренко, аналізуючи світовий досвід реабілітації військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом, відзначають, що провідні реабілітаційні програми дедалі частіше поєднують психотерапевтичні, соціальні, освітні та професійні компоненти [9]. У центрі уваги перебуває не лише зменшення інтенсивності симптоматики, а й відновлення здатності особистості до повноцінного соціального функціонування, професійної реалізації та підтримання стабільних міжособистісних зв'язків [9]. Відтак ефективність реабілітації оцінюється не стільки через клінічні показники, скільки через рівень реінтеграції ветерана у повсякденне життя.

Аналіз наукових джерел також свідчить про поступове утвердження сімейно орієнтованого підходу до психологічного супроводу ветеранів. Наслідки бойової травматизації нерідко охоплюють не лише самого ветерана, але й найближче соціальне оточення, насамперед членів його родини. Саме тому ефективні програми підтримки дедалі частіше включають сімейне консультування, психоосвітню роботу з близькими, розвиток навичок конструктивної комунікації та профілактику сімейних конфліктів. Такий підхід дозволяє розглядати сім'ю не лише як ресурс допомоги ветеранові, а як окремий об'єкт психологічної підтримки, що потребує професійного супроводу в процесі післявоєнної адаптації.

Висновки

Проведений теоретичний аналіз дозволив досягти поставленої мети та комплексно розкрити вплив бойової травматизації на сімейні стосунки й соціальну адаптацію ветеранів. Встановлено, що бойова травматизація може провокувати тривалі зміни у способах емоційної регуляції, міжособистісної взаємодії, довірі, поведінці та особистісному функціонуванні. Водночас характер і вираженість цих змін не є однаковими для всіх ветеранів, оскільки залежать від індивідуально-психологічних особливостей, адаптаційних ресурсів, попереднього досвіду та способів осмислення травматичних подій.

Крім того, теоретичне узагальнення наукових підходів підтверджує, що наслідки бойової травматизації безпосередньо відображаються на функціонуванні сімейної системи. Найбільш вразливими сферами є емоційна близькість, сімейна комунікація, довіра, розподіл ролей та способи розв'язання конфліктів. Відтак, повернення ветерана до родини потребує взаємної перебудови усталених моделей взаємодії, оскільки зміни відбуваються не лише в особистості ветерана, а й у життєдіяльності всієї сім'ї. У зв'язку з цим обґрунтовано авторське розуміння сімейної реадаптації ветерана як процесу відновлення та формування нової емоційної, рольової й комунікативної рівноваги в родині після пережитого бойового досвіду.

Аналіз соціальної адаптації ветеранів свідчить, що її не можна зводити лише до пристосування особистості до умов цивільного життя. Вона охоплює взаємопов'язані особистісний, сімейний, професійний і громадський рівні та передбачає відновлення соціальних ролей, міжособистісних зв'язків, професійної активності, суб'єктності й здатності будувати подальшу життєву перспективу. При цьому успішність адаптації залежить не тільки від внутрішніх ресурсів ветерана, а й від характеристик соціального середовища, зокрема рівня сімейної підтримки, можливостей професійної реалізації, соціального прийняття та доступності відповідної допомоги.

Відтак, результати проведеного дослідження дозволяють розглядати бойову травматизацію, сімейну реадаптацію та соціальну адаптацію як взаємопов'язані процеси, а не як ізольовані напрями психологічної роботи. Звідси випливає необхідність комплексної системи психологічного забезпечення ветеранів, яка поєднувала б психодіагностичну, психотерапевтичну, сімейну, соціальну та професійно-реабілітаційну складові.

Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення взаємозв'язку між вираженістю наслідків бойової травматизації, особливостями сімейної взаємодії та рівнем соціальної адаптації ветеранів, що дозволить конкретизувати чинники успішної реінтеграції та визначити найбільш ефективні форми психологічного супроводу.

Література:

1. Абрамян Н. Д., Муранова Н. П., Ягодзінський С. М. Індивідуально-психологічні чинники сприймання травмуючих подій. *Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки.* 2022. № 22. С. 10–27. DOI: https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22(51)-10-27 .

2. Блінов О. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження. *Psychological journal*. 2018. № 4 (2). С. 9–22. DOI: https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2pp9-22 .

3. Дметренко Н. В. Психодіагностика як складова психологічної допомоги особам, що постраждали внаслідок психотравмуючих ситуацій. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості* : зб. матеріалів доп. учасн. Міжнародної науково-практичної конф., 12–15 травня 2023 р. Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 59–61.

4. Заграй Л.Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2015. № 128. С. 108–111.

5. Клеван В. Є., Мельничук О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців: стан і перспективи. *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф., 16 травня 2025 р. Вінниця: ХНУВС, 2025. С. 580–585.

6. Клименко І. С., Шелестова О. В., Науменко Н. О. Дисоціативні розлади у військовополонених: рівні та методи психологічних втручань. *Ментальне здоров'я.* 2025. № 2. С. 43–51. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.8.

7. Колесніченко О. С. Типи психологічної травматизації за різних рівнів психотравматичності бойового досвіду військовослужбовців Національної гвардії України. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 290–295. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-48.

8. Коломієць Т. В., Івіна М. Ю. Конфлікти в сім'ях військовослужбовців: теоретичні засади дослідження та практичні підходи до вирішення. *Вісник НТУУ «КПІ». Сер. Політологія. Соціологія. Право*. 2024. № 4 (64). С. 6–14. DOI: https://doi.org/10.20535/2308-5053.2024.4(64).322677 .

9. Крамар Т. В., Скляренко О. Є. Світовий досвід реабілітації та адаптації військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Сер. Психологія.* 2024. № 35 (74). С. 141–146. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/23.

10. Куркова К. М., Луценко-Миськів Л. І. Соціальна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Право та державне управління*. 2024. № 1. С. 309–316. DOI: https://doi.org/10.32782/pdu.2024.1.43.

11. Литвиненко О. Д. Проблема психотравми у психологічній науці: основні погляди та підходи. *Вісник Одеського національного університету. Сер. Психологія*. 2016. Вип. 1. Т. 21. С. 180–186.

12. Мушкевич В. Психологічні чинники переживання стресу військовослужбовцями. *Psychological Prospects Journal*. 2019. № 34. С. 119–136. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-119-136.

13. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6(70). С. 134–141. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-134-141

14. Пилипчук Я. В., Ростока М. Л., Коваленко І. Е. Українська система підготовки військових психологів: періодизація через призму історіографії. *Вісник аграрної історії*. 2026. № 47-48. С. 293–315. DOI: https://doi.org/10.31392/VAH-2024.47-48.27.

15. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. Педагогіка. Соціальна робота*. 2022. № 2 (51). С. 135–139. DOI: https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.135-139.

16. Твердохліб Н. Г. Психологічні чинники бойового стресу та адаптація військовослужбовців. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 132–135. DOI: https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.20.

17. Уніятов С. М. Психологічні фактори девіантної поведінки військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2026. № 1. С. 68–73. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.12 .

18. Шинкарьова Л. Аналіз викликів та труднощів у сім'ях військовослужбовців: соціально-психологічний аспект. Actual problems in education and introduction of new technologies : матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції. 2024. С. 283–286.

Дата першого надходження статті до видання: 21.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026