

Отримано: 24 листопада 2025 р.

Прорецензовано: 26 листопада 2025 р.

Прийнято до друку: 8 грудня 2025 р.

email: martsinvitalii11@gmail.com

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-19-81-84>

Марцін В. В. Соціально-психологічні особливості адаптації демобілізованих учасників українсько-російської війни до цивільного життя. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 19. С. 81–84.

УДК: 159.9.072

Марцін Віталій Володимирович,
слухач Національного університету оборони України
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0004-2520-535X>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ УЧАСНИКІВ УКРАЇНСЬКО-РОСІЙСЬКОЇ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Стаття присвячена розгляду соціально-психологічних аспектів адаптації військовослужбовців, які повертаються до мирного життя після участі в українсько-російській війні. Спираючись на сучасні дослідження, автор аналізує основні труднощі, з якими стикаються демобілізовані: емоційна нестабільність, почуття втрати себе, тривожність, труднощі у спілкуванні з оточенням. У центрі уваги – поняття акомодатії, яке в інтерпретації Ж. Піаже розглядається як один із головних внутрішніх механізмів пристосування до нових умов. Окремо розкрито потенціал посттравматичного зростання – як можливість для людини не просто подолати наслідки травми, а й вийти з неї сильнішою. Наголошено, що ефективна адаптація неможлива без підтримки з боку соціального середовища. У статті також окреслено напрями подальших досліджень, пов'язані з вивченням змін у когнітивній структурі особистості, що супроводжують процес акомодатії після повернення з війни.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація; демобілізовані військовослужбовці; акомодатія; дезадаптація; посттравматичне зростання; емоційні переживання; ідентичність; цивільне життя.

Vitalii Martsin,
The student of the National Defence University of Ukraine
ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0004-2520-535X>

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF DEMOBILIZED PARTICIPANTS OF THE UKRAINIAN-RUSSIAN WAR TO CIVILIAN LIFE

The article offers a comprehensive analysis of the socio-psychological features of adaptation among demobilized participants of the Ukrainian-Russian war as they transition from military service to civilian life. The study emphasizes that the return from combat is not limited to logistical or social reintegration but represents a profound psychological transformation requiring reconstruction of identity, values, and behavioral patterns. Drawing on contemporary Ukrainian and international research, the article highlights key challenges frequently experienced by veterans, including emotional instability, heightened anxiety, irritability, depressive symptoms, and a sense of disconnection from civilian society. These manifestations are interpreted as indicators of maladaptation arising from the clash between rigid military structures and the fluid, often unpredictable nature of civilian life.

A central focus of the article is the conceptualization of accommodation, as proposed by Jean Piaget, understood as the restructuring of cognitive schemas in response to new realities that cannot be assimilated through previous experiences. In the context of demobilized soldiers, accommodation functions as a pivotal psychological mechanism enabling the formation of a renewed identity that is compatible with peaceful existence. Alongside this, the article explores the phenomenon of post-traumatic growth, demonstrating that—as evidenced in the works of Tedeschi, Calhoun, and Ukrainian scholars—trauma may initiate positive psychological development, such as enhanced self-reflection, deeper appreciation of life, strengthened interpersonal bonds, and increased resilience.

The analysis underscores that neither accommodation nor post-traumatic growth can unfold effectively without supportive social conditions. The absence of institutional, community, and interpersonal support increases the risks of emotional exhaustion, chronic maladaptation, and social dysfunction. Therefore, the article concludes that successful reintegration of former military personnel requires a complex system of psychosocial interventions aimed at stabilizing emotional states, fostering cognitive flexibility, and guiding veterans toward constructive redefinition of their post-war identity. Directions for further research are proposed, particularly regarding cognitive transformations that accompany accommodation during the transition from combat to civilian environments.

Keywords: socio-psychological adaptation; demobilized military personnel; accommodation; maladaptation; post-traumatic growth; emotional experiences; identity; civilian life.

Постановка проблеми. Повномасштабна агресія Росії проти України, яка триває з 2014 року і особливо загострилася після 24 лютого 2022-го, змусила сотні тисяч українців стати до лав Збройних сил. Однак після завершення служби багато хто з них повертається не просто до дому, а в зовсім інше життя. Мирне середовище, яке колись було звичним, після фронту здається чужим і навіть ворожим. Перебудуватися до такого способу життя виявляється набагато складніше, ніж може здаватися збоку. Часто

спостерігаються ознаки дезадаптації. У розмовах з деякими демобілізованими можна почути про постійну тривогу, дратівливість або, навпаки, емоційне виснаження. Є ті, хто почувається відірваним від реальності, не розуміє, як знайти своє місце серед цивільних, або нав'язливо прагне бути корисним, вдаючись до гіперактивності. Причини зрозумілі – бойовий досвід, травматичні спогади, утрата відчуття власної «місії», брак підтримки чи нерозуміння з боку суспільства.

Ця тема особливо болюча сьогодні, у контексті триваючої війни. Соціально-психологічна адаптація ветеранів – це вже не просто наукове питання, а соціальна необхідність. Тут важливо не тільки виявляти проблеми, а й розуміти глибинні процеси, які відбуваються з особистістю. Одним із таких механізмів є акомодация – термін, введений Жаном Піаже. Під акомодациєю мається на увазі внутрішня перебудова психічних структур у відповідь на нові умови. І, на мою думку, саме вона може бути тією точкою опори, що дозволяє людині пройти шлях від солдата до мирного громадянина.

Отже, сьогодні як ніколи важливо досліджувати, якими є особливості адаптації ветеранів – не лише з погляду зовнішніх викликів, але й внутрішньої трансформації, яка відбувається в кожному з них. Цей процес складний, болісний, але надзвичайно важливий для майбутнього всього українського суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні тема адаптації військових після повернення з фронту звучить чи не в кожній розмові. І це не дивно. Людина, яка пройшла війну, не просто повертається додому – вона наче потрапляє в інший світ. Один день ти ще на позиціях, інший – у супермаркеті серед людей, які не розуміють, чому ти мовчиш або не хочеш нічого пояснювати.

У наукових статтях ця проблема також дедалі частіше порушується. Приміром, у роботі Т. Спіріної, А. Дулі та О. Бобрової [5] йдеться про те, що повернення з війни – це не просто зміна місця, це серйозний психологічний виклик. Тривога, агресія, труднощі з пошуком роботи або відчуття, що ти «не такий, як усі» – усе це реальні речі, з якими стикаються ветерани. Дослідники підкреслюють: без комплексного підходу – психолога, юриста, лікаря, соціального працівника – людина ризикує залишитися сам на сам зі своїм досвідом.

Ще глибше на цю тему пишуть Пономаренко і Денисенко [4]. Вони говорять про те, що проблеми часто йдуть набагато далі звичайного «важко звикнути». Є випадки, коли йдеться вже про глибокі емоційні злами: депресія, залежність, навіть суїцидальні думки. І проблема не лише в самій війні – а в тому, що після неї часто немає «другої лінії оборони» у вигляді підтримки з боку суспільства.

Є й інші публікації, де описують, як саме бойовий стрес залишає відбиток на психіці. У статті про деструктивний вплив стресу на емоційну сферу військового сказано, що після повернення багато хто живе ніби «на взводі»: дратівливість, безсоння, відчуття провини, відстороненість. Усе це може роками залишатися всередині, і з часом лише посилюється, якщо не працювати з цим.

Тут доречно згадати поняття акомодациї, яке свого часу описав Жан Піаже. Він мав на увазі не просто звикання до нового, а саме перебудову мислення, зміну внутрішніх моделей. У випадку ветерана це буквально означає зібрати себе наново. Бо після війни ти вже не та людина, яка була до неї, і мирне життя вимагає нових підходів – до себе, до людей, до світу.

Тому, як не крути, потрібен підхід, у центрі якого – сама людина. З усім її досвідом, болем, надіями. І лише тоді адаптація стане не черговою бюрократичною програмою, а реальним процесом повернення додому – в повному сенсі цього слова.

Мета і завдання дослідження – всебічне наукове осмислення соціально-психологічних особливостей адаптації демобілізованих учасників українсько-російської війни до цивільного життя, з урахуванням чинників дезадаптації, пов'язаних із виразними емоційними переживаннями, а також аналіз психологічного механізму акомодациї в розумінні Ж. Піаже як одного з ключових процесів внутрішньої перебудови особистості в умовах переходу від військового до мирного способу існування.

Виклад основного матеріалу. Проблема соціально-психологічної адаптації демобілізованих учасників українсько-російської війни до цивільного життя є комплексною і багатовимірною. Вона охоплює не лише соціальні та економічні аспекти повернення військовослужбовців, а й глибоко особистісні, емоційні та психологічні виміри, які часто залишаються поза фокусом уваги суспільства та фахівців. За даними дослідження Т. Спіріної, А. Дулі та О. Бобрової [5], навіть за відсутності фізичних ушкоджень, у кожного п'ятого учасника бойових дій можуть спостерігатися симптоми депресії, тривоги, гострої реакції на бойову травму або генералізованих тривожних розладів [5, с. 157]. Це вказує на глибокий вплив не лише екстремальних подій, а й самого переходу з військової до мирної реальності, що стає джерелом стресу.

Одним із визначальних чинників складності адаптаційного процесу є контраст між структурованим, чітко регламентованим військовим середовищем і відкритим, часто хаотичним цивільним простором. Втрата військової ідентичності, труднощі з переосмисленням соціальної ролі, відсутність визнання та підтримки з боку суспільства – усе це спричиняє глибоку внутрішню дезорієнтацію. За спостереженнями О. Ляща та М. Яцюка [3], демобілізовані військовослужбовці переживають «спектр фрустраційних переживань, відчай, апатію, а також ряд деструктивних особистісних змін», зумовлених спотвореною картиною світу і агресивними поведінковими патернами [3, с. 137]. Така дезорієнтація стає індикатором

невизначеності, у якій опиняється особистість: вона одночасно втрачає звичні опори й не знаходить нових.

Деадаптація, як наслідок емоційного перевантаження, проявляється через тривожність, нестабільність емоційної сфери, агресивні спалахи, депресивні епізоди, а в окремих випадках – і суїцидальні думки. Це результат не тільки минулого травматичного досвіду, а й неспроможності інтегрувати його у нову реальність. Як підкреслюється в тому ж дослідженні, «тривалі психотравмуючі фактори бойової обстановки деструктивно впливають на емоційну сферу військових», провокуючи реакції некерованої агресії, апатії, тривоги й конфліктності [3, с. 138]. Важливо зазначити, що така симптоматика свідчить не лише про наявність посттравматичних розладів, а й про більш глибокі порушення механізмів пристосування, що зумовлюють тривалу соціальну неефективність.

Для глибшого розуміння адаптаційних процесів варто звернутися до когнітивної теорії розвитку Жана Піаже, зокрема до поняття акомодатії. Піаже описував акомодатію як процес активної зміни ментальних схем у відповідь на нові обставини, які не вписуються у попередній досвід: «Акомодатія виникає тоді, коли зовнішні умови не можуть бути інтерпретовані через наявні схеми, і вимагає зміни самих схем» [2, с. 5]. Цей процес у випадку демобілізованих військовослужбовців є не лише когнітивним, а й глибоко емоційним і ціннісним: він передбачає переробку життєво важливого досвіду, формування нової ідентичності, переосмислення власної ролі в суспільстві.

У такому контексті акомодатія набуває особливого значення – вона стає психологічною відповіддю на радикальну зміну умов існування. На відміну від асиміляції, яка дозволяє вписати нову інформацію у вже наявні схеми, акомодатія змінює самі схеми. Тобто, колишній військовослужбовець не просто навчається «жити по-новому», а створює нову систему координат, у якій життя без зброї, субординації та загрози смерті має сенс. Це – процес непростий, нерідко пов'язаний із болісними втратами, але водночас необхідний для формування стійкості.

Поруч із акомодатією, яка, як уже зазначалося, забезпечує когнітивну перебудову особистості, вагоме місце в процесі адаптації демобілізованих займає ще один важливий психологічний механізм – посттравматичне зростання. У наукових працях Р. Тедеші та Л. Калхуна [7] підкреслюється, що пережиті глибокі травматичні події, за умови їх осмислення, не лише залишають слід у психіці, а можуть слугувати поштовхом до формування нових життєвих орієнтирів. Зокрема, автори вказують: «глибокі психотравматичні події, за умови належного осмислення, можуть призвести до розвитку нових позитивних якостей: більше усвідомлення цінності життя, глибших стосунків з іншими людьми, відкритості до нових можливостей» [7, с. 4]. Це означає, що війна, попри всі страждання, може парадоксально стати основою для внутрішнього зростання – звісно, за умови належної роботи з травматичним досвідом.

Подібні ідеї прослідковуються й у вітчизняних наукових джерелах. Так, Титаренко, Дворник і Климчук [6] звертають увагу на те, що посттравматичне зростання нерідко виявляється через здатність цінувати дрібниці, змінювати ставлення до пройденого досвіду, розвивати саморефлексію та стійкість до життєвих викликів. Дослівно: «ознаками такого зростання є здатність радіти повсякденним речам, змінювати ставлення до воєнного досвіду, розвивати навички саморефлексії та життєстійкості» [6, с. 159]. Ці спостереження лише підтверджують, що навіть крізь травму можливе формування нових психологічних опор.

У цьому контексті варто підкреслити: акомодатія й посттравматичне зростання не суперечать одне одному, а, навпаки, формують своєрідну цілісність. Якщо акомодатія відповідає за зміну ментальних структур, то зростання – за переоцінку цінностей. Іншими словами, перший механізм відповідає за те, як людина думає, а другий – що для неї важливо. Саме завдяки їхній взаємодії адаптація перестає бути лише способом "вижити", натомість стаючи шляхом до особистісного розвитку – звісно, за умови наявності внутрішнього ресурсу і зовнішньої підтримки.

Та попри це, жоден із зазначених процесів не може ефективно розгортатися у вакуумі. Відсутність належного соціального середовища може нівелювати навіть найсильнішу внутрішню готовність до змін. Недаремно Іщенко І. [1] акцентує увагу на необхідності створення відповідних умов для реадаптації, зазначаючи: «необхідно створити умови для психологічної адаптації хворого військового до життєвої ситуації, яка змінилася внаслідок хвороби» або травматичного досвіду війни [1, с. 2]. Йдеться не лише про психотерапію як таку, а про весь комплекс підтримки – інституційної, правової, суспільної, навіть побутової. Громада, яка приймає, – це середовище, в якому можлива стабілізація.

Загалом, адаптація колишніх військових – це значно більше, ніж просто подолання наслідків травми. Це процес, у якому переплітаються внутрішні трансформації й зовнішні обставини, когнітивні зрушення й емоційна перебудова. Людина, яка пережила війну, мусить не стільки повернутись до «до-військового» стану, скільки створити нову версію себе – цілісну, життєздатну, здатну жити в мирі, не зрадивши власного досвіду.

Висновки. Адаптація військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя після участі в українсько-російській війні, виявляється непростим і багатогранним процесом. У його основі – особистість,

яка стикається з необхідністю переосмислення власного досвіду, а часто й ціннісних орієнтирів. Цей перехід нерідко супроводжується гострими внутрішніми суперечностями – від відчуття тривожності до емоційної нестабільності чи навіть агресивних реакцій. Такі прояви дезадаптації свідчать про глибину змін, які відбуваються всередині особистості й потребують не просто спостереження, а реальної допомоги.

Ключовим внутрішнім механізмом у цьому процесі можна вважати акомодацию – поняття, що пояснює здатність до перебудови внутрішніх структур мислення у відповідь на нові обставини. Саме вона забезпечує формування нової ідентичності, яка дозволяє людині «вписатися» у мирну реальність після воєнного досвіду. Але поруч із цим важливо пам'ятати і про посттравматичне зростання, яке відкриває можливість для позитивної трансформації, навіть після важкого психологічного навантаження. Якщо активізуються внутрішні ресурси та людина відчуває підтримку з боку соціального оточення, її досвід не стає тягарем – навпаки, він може перетворитися на джерело зрілості, сили та нового сенсу.

У підсумку, ефективна адаптація ветеранів можлива лише за умов поєднання професійної психологічної допомоги з підтримувальним соціальним середовищем. Саме там, де бойовий досвід не витісняється, а приймається та осмислюється, з'являється простір для інтеграції минулого у мирне життя – не як тіні, а як опори для особистісного розвитку.

У подальших наукових розвідках доцільно зосередитись на глибшому вивченні когнітивних змін, які супроводжують процес акомодации у ветеранів. Зокрема, варто дослідити, як саме перебудовується внутрішній світ людини, коли змінюється контекст її існування – з бойового на цивільний. Що допомагає людині адаптуватися? Які бар'єри постають на цьому шляху? Наскільки гнучкість мислення чи здатність до рефлексії впливають на якість адаптації?

Аналіз подібних чинників може не лише поглибити розуміння механізмів акомодации, а й дозволити виокремити типові моделі поведінки, які ведуть до позитивної або, навпаки, деструктивної адаптації. Вивчення цих аспектів відкриває шлях до створення цілеспрямованих психосоціальних інтервенцій, що дозволять підтримати ветеранів не формально, а насправді ефективно – з урахуванням їхньої індивідуальності, досвіду і потреб.

Література:

1. Іщенко І. О. Напрямки реалізації соціальної адаптації демобілізованих учасників бойових дій із психічними та поведінковими розладами // Збірник наукових праць ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2023. № 2. С. 1–6.
2. Карабін Т. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології // Актуальні проблеми психології. 2021. Вип. 21. С. 3–7.
3. Лящ О., Яцюк М. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового // Вісник Національної академії Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. 2021. № 4(60). С. 136–139.
4. Пономаренко Т. В., Денисенко М. В. Медико-психологічна реабілітація та соціальна адаптація учасників бойових дій і вимушених переселенців в Україні: проблеми та перспективи // Медичні перспективи. – 2022. – № 3(34). – С. 45–50. – Режим доступу: <https://cp-medical.com/index.php/journal/article/download/234/205>
5. Спіріна Т., Дуля А., Боброва О. Психологічні особливості ПТСР у комбатантів у ситуації війни в Україні // Психологічний вісник. 2025. № 1. С. 153–160.
6. Титаренко Т. М., Дворник М. В., Климчук А. І. Посттравматичне зростання особистості: соціально-психологічні чинники // Соціальна психологія. 2019. № 1(73). С. 153–161.
7. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15(1). P. 1–18.

References:

1. Ishchenko I. O. Napriamky realizatsii sotsialnoi adaptatsii demobilizovanykh uchasnykiv boiovykh dii iz psykhhichnymy ta povedinkovymy rozladamy // Zbirnyk naukovykh prats KhNPU imeni H. S. Skovorody. 2023. № 2. S. 1–6.
2. Karabin T. Adaptatsiia, dezadaptatsiia, rozlady adaptatsii: pytannia terminolohii // Aktualni problemy psykholohii. 2021. Vyp. 21. S. 3–7.
3. Liashch O., Yatsiuk M. Destruktyvnyi vplyv boiovooho stresu na emotsiinu sferu osobystosti viiskovoho // Visnyk Natsionalnoi akademii Sukhoputnykh viisk imeni hetmana Petra Sahaidachnoho. 2021. № 4(60). S. 136–139.
4. Ponomarenko T. V., Denysenko M. V. Medyko-psykholohichna rehabilitatsiia ta sotsialna adaptatsiia uchasnykiv boiovykh dii i vymushenykh pereselentsiv v Ukraini: problemy ta perspektyvy // Medychni perspektyvy. – 2022. – № 3(34). – S. 45–50. – Rezhym dostupu: <https://cp-medical.com/index.php/journal/article/download/234/205>
5. Spirina T., Dulia A., Bobrova O. Psykholohichni osoblyvosti PTSR u kombatantiv u sytuatsii viiny v Ukraini // Psykholohichni visnyk. 2025. № 1. S. 153–160.
6. Tytarenko T. M., Dvornyk M. V., Klymchuk A. I. Posttravmatychnе zrostannia osobystosti: sotsialno-psykholohichni chynnyky // Sotsialna psykholohiia. 2019. № 1(73). S. 153–161.
7. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15(1). P. 1–18.