

УДК: 364-787.522-057.36]:[159.9:612.821]

**Дашко Ірина Миколаївна**

доктор економічних наук, професор  
професор кафедри управління персоналом і маркетингу  
Запорізький національний університет, Україна

**Dashko Iryna**

Doctor of Economic Sciences, Professor  
Professor of the Department of Human Resources and Marketing  
Zaporizhzhia National University, Ukraine  
ORCID: 0000-0001-5784-4237

**Михайліченко Любомир Володимирович**

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 051 Економіка  
Запорізький національний університет, Україна

**Mykhailichenko Lubomir**

applicant for the third (educational and scientific) level of higher education  
in the field of knowledge 05 Social and Behavioral Sciences, specialty 051 Economics  
Zaporizhzhia National University, Ukraine  
ORCID: 0000-0003-3545-0805

[https://doi.org/10.60022/3\(1\)-4GF](https://doi.org/10.60022/3(1)-4GF)

## АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ ТА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

## ADAPTATION OF SERVICEMEN AFTER RETURNING FROM THE COMBAT ZONE: PSYCHOLOGICAL DIFFICULTIES AND SUPPORT FOR SERVICEMEN

**Анотація.** У статті проаналізовано основні психологічні труднощі, з якими стикаються українські військовослужбовці після повернення із зони бойових дій. Наголошено на необхідності створення комплексної системи підтримки, яка включає психологічне консультування, соціальну адаптацію та реінтеграцію в цивільне життя. Визначено основні психічні розлади та бар'єри, які ускладнюють процес повернення до нормального життя, і запропоновано шляхи їх подолання.

**Вступ.** Війна глибоко впливає на психіку військовослужбовців, змінюючи їхнє емоційне сприйняття та поведінку. Повернення до мирного життя часто супроводжується стресом, депресією, ПТСР, а також соціальною ізоляцією. Психологічна реабілітація та підтримка з боку суспільства й близьких є ключовими чинниками у цьому процесі.

**Мета.** Дослідити особливості психологічного стану українських військовослужбовців після повернення із зони бойових дій та розробити елементи ефективної системи реінтеграції.

**Матеріали і методи.** Джерельна база складається з праць зарубіжних та українських дослідників. Застосовано методи спостереження, аналізу, узагальнення, статистичного оброблення даних та анкетування 100 військовослужбовців, що проходили реабілітацію.

**Результати.** Виявлено, що більшість військових страждають від тривожності, депресії, безсоння, агресії, відчуття провини, а також соціальної ізоляції. Запропоновано комплексну систему підтримки, яка включає психологічну терапію, групи взаємодопомоги, підтримку сім'ї, програми працевлаштування, фізичну й духовну реабілітацію. Наголошено на важливості міждисциплінарного підходу та медико-психологічної реабілітації.

**Перспективи.** Подальше дослідження теми передбачає розробку національної програми

психологічної реабілітації з урахуванням українського контексту війни, міжгалузевої співпраці та інституціональної підтримки.

**Ключові слова:** адаптація, психологічний стан, підтримка, труднощі, ментальне здоров'я, військовослужбовець, реінтеграція.

**Abstract.** The article analyzes the main psychological difficulties faced by Ukrainian servicemen after returning from the combat zone. The author emphasizes the need to create a comprehensive support system that includes psychological counseling, social adaptation and reintegration into civilian life. The main mental disorders and barriers that complicate the process of returning to normal life are identified, and ways to overcome them are proposed.

**Introduction.** War deeply affects the psyche of military personnel, changing their emotional perception and behavior. Returning to civilian life is often accompanied by stress, depression, PTSD, and social isolation. Psychological rehabilitation and support from society and loved ones are key factors in this process.

**Objective.** To investigate the peculiarities of the psychological state of Ukrainian servicemen after returning from the combat zone and to develop elements of an effective reintegration system.

**Materials and Methods.** The source base consists of the works of foreign and Ukrainian researchers. The methods used were observation, analysis, generalization, statistical data processing and questionnaires of 100 rehabilitated servicemen.

**Results.** It was found that most military personnel suffer from anxiety, depression, insomnia, aggression, guilt, and social isolation. A comprehensive support system is proposed, which includes psychological therapy, mutual support groups, family support, employment programs, physical education, and

**Keywords:** adaptation, psychological state, support, difficulties, mental health, serviceman, reintegration.

**Постановка проблеми.** Війна та масштабні бойові дії є одним із найбільш вагоміших факторів впливу на емоційний стан військових, які є її ключовими учасниками, адже вони стикаються зі своїми найбільшими страхами, які інколи ламають їхнє психологічне здоров'я, що відображається на психологічному стані військового вже після повернення до нормального життя та своїх рідних. Емоційно важко адаптуватись до звичних умов, які були до війни, адже порушено не тільки психологічний стан, але й ментальне здоров'я, що блокує сприйняття звичного режиму та переключаю його на події з минулого. Саме тому вкрай важливим є створити сприятливе середовище для адаптації військових та їхнього поступового повернення до звичайного життя, яке було до війни. Особливо необхідно це зробити в Україні, тому що військовими є колишні програмісти, водії та інші люди, які ніколи не тримали зброї в руках не вбивали. З адаптацією такої категорії «нових військових» потрібен унікальний підхід не тільки зі сторони професійних реабілітологів чи психологів, але й сім'ї, родичів та друзів, які мають стати ключовою опорою у повернення військовослужбовця до звичного його життя. Саме тому дослідження процесу адаптації військовослужбовців після повернення із зони бойових дій є актуальною темою для більш глибокого аналізу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження питання адаптації військовослужбовців після повернення із зони бойових дій були здійснені наступними науковцями та дослідниками, такими як: Бреннер, Л. А., Хомаїфар, Ст І., Адлер, Л. Є., Вольфман, Ж. Х., Кемп, Ж., Матарачцо, Ст Ст. [1], Сайер, Н. А., Ноорвалоочі, С., Фразір, П., Карлсон, К., Гравели, А., Мордоч, М. [6], Таніелян, Т., Яйкокс, Л. Х. [8] та іншими.

**Мета статті.** Дослідити основні труднощі реабілітації військових та навести елементи комплексної системи їх підтримки після повернення із зони бойових дій.

**Виклад основного матеріалу.** Українське суспільство зіткнулося з реальністю війни та її жахливими наслідками, що накладає відбиток в першу чергу на людей, які брали участь у бойових діях. Станом на 1 січня 2025 року в Україні понад 1 мільйон військовослужбовців, які забезпечують діяльність сектору безпеки і оборони країни, велика частина яких брала участь у боях, втрачала бойових побратимів та проривалася з ворожого оточення, а відтак отримала як фізичні, так і психологічні травми [1].

Слід відзначити, що наслідком бойових дій може бути інвалідність, яка часто призводить до безробіття, депресії, втрати мотивації, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші ментальні захворювання [2]. Військові дії є одним з найбільших стресів для людського організму, який в більшості випадків створює низку серйозних проблем із ментальним здоров'ям.

Повернення до звичайного світу, без вибухів, стрілянини та передчасної смерті є свого роду стресом для військового, який звик до всього цього, перебуваючи на фронті. Саме тому основним із

головних завдань будь-якого суспільства, яке зустрічає своїх солдатів з війни являється забезпечення їм належної психологічної реабілітації. При відсутності належної реабілітації військовий може отримати значні психологічні зрушення, які впливатимуть на його подальше життя [3]. Найбільш поширені проблеми психічного здоров'я, з якими стикаються військові, які повернулись із зони бойових дій наведено на рис. 1.



Рис. 1. Структура психологічних проблем українських військовослужбовців, які проходять реабілітаційних період, %  
*Джерело: сформовано авторами*

Для визначення даних проблем було проведено усне опитування серед 100 військових, які повернулись із війни на реабілітацію. Аналізуючи власні спостереження, слід відзначити, що 96% військових мають тривожний стан та відчувають певний неспокій, що впливає і на те, чому 67% мають депресивний стан, адже у бойових діях вони втрачали своїх побратимів, бачили «ту сторону» війни, яка несе в собі розруху та крах життів людей, що не так просто та легко забути. Також 78% відчувають страх, який пов'язаний з тим, що ворог може принести шкоду їхнім рідним чи друзям, що може перерости в безсонню та істерію, яка власне теж спостерігається у частини військовослужбовців. Тому завданням реабілітаційних центрів та кваліфікованих психологів є у зменшення тиску даних проблем на ментальне здоров'я військових, адже якщо не виявити дані проблеми на ранніх стадіях, в майбутньому це може зашкодити соціальні адаптації та власне сприйняттю світу без війни.

Аналізуючи військову психологію та дослідження вчених у цьому напрямку слід визначити основні психологічні труднощі, з якими стикаються військові, після їхнього повернення до мирного життя (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика ключових психологічних труднощів військових після повернення із зони бойових дій

Труднощі	Характеристика
Посттравматичний стресовий розлад	Багато військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій, страждають на ПТСР, який характеризується нав'язливими спогадами, нічними жахіттями та підвищеною тривожністю. Ці симптоми можуть порушувати повсякденне життя і призводити до емоційного розладу, що ускладнює військових в суспільстві.
Депресія та тривога	Стрес від бойових дій, втрата побратима і перехід від середовища з високим вмістом адреналіну до більш приземленого цивільного життя можуть сприяти виникненню депресії та тривожних розладів. Військові, які проходять адаптаційний період можуть відчувати постійне відчуття смутку, брак мотивації або надмірне занепокоєння щодо свого майбутнього.
Відчуття провини	Військові, які втратили побратимів у бою, часто борються з почуттям провини через те, що трапилось та певною мірою навіть звинувачують себе і цьому, що призводить до почуття негідності, самозвинувачення та емоційного розладу.
Гнів та агресія	Вплив насильства та бойових дій може призвести до того, що деяким військовим буде важко контролювати гнів та агресію. Вони можуть мати проблеми з адаптацією до цивільного життя, що може призвести до конфліктів в особистих стосунках та на роботі.

*Продовження таблиці 1*

Зловживання психоактивними речовинами	Певна частина військових після повернення до звичного життя починають зловживати алкоголем або наркотиками як свого роду порятунку у подоланні психологічного стресу. Власне зловживання такими речовинами може ще більше ускладнити їхню реінтеграцію і негативно вплинути на формування стосунків та пошук роботи.
Соціальна ізоляція та проблеми у стосунках	Багато військових, які повертаються з зони бойових дій відчувають себе відірваними від друзів та близьких родичів, які можуть не розуміти їхніх переживань, що в підсумку може спричинити соціальну ізоляцію, самотність та проблем у підтримці особистих стосунків.

*Джерело: [4-6]*

Отже, наведені психологічні труднощі є одними із найбільш впливових чинників, які перешкоджають процес адаптації військового до нормального життя, що може мати негативні наслідки як для самого військового так і для членів його сім'ї, друзів чи колег по роботі. Адже присутність ментального розладу спричиняє порушення сприйняття світу з точки зору нормальності, тобто звичні слова та дії сторонніх людей чи навіть близьких, військовий може сприймати як загрозу та провокацію, що в підсумку може призвести до значних проблем на неможливості знайти своє місце.

Слід відзначити, що психофізіологічні розлади в умовах військових дій значною мірою зумовлені бойовим стресом, який є дестабілізуючим фактором, що обмежує функціональні резерви організму та підвищує ризик дезінтеграції психічної діяльності, а отже, може призвести до бойових стресових розладів. Тому, військові, які перебували у зоні активних бойових дій переживають постійну втому, що знижує їхню фізичну активність й це негативно впливає на всі психічні та психофізіологічні процеси. Коли ця втома не компенсується відпочинком, вона має властивість накопичуватися і досягати критичного рівня, що може порушувати психологічний стан військового та мати для нього критичні наслідки [7].

Не менш важливим при поверненні військового до мирного життя є виявлення наявності бойової психічно травми, під якою розуміють психічні розлади та захворювання. Саме така травма може призвести до повної втрати бажання продовжувати своє життя, що супроводжуватиметься нав'язливий ідеями щодо заподіяння собі шкоди. Участь у військових подіях є потужним стресом, який призводить до функціональних порушень організму, розвитку соматичних захворювань та виникнення патологічних реакцій. На сьогодні не існує єдиних методологічних підходів до організації медичної, психологічної, професійної та соціальної реабілітації військових, які будуть загальноприйнятими для всіх, проте є певні напрямки та дії, які доцільно прийняти для повернення військового до нормального життя [8].

В табл. 2 охарактеризовано ключові елементи комплексної системи підтримки військових, які повернулися із зони бойових дій.

*Таблиця 2*

Характеристика елементів комплексної системи підтримки військових після повернення із зони бойових дій

Елемент	Характеристика
Психологічне консультування та терапія	Професійна терапія, включаючи когнітивно-поведінкову терапію та експозиційну терапію, довела свою ефективність у лікуванні ПТСР, депресії та тривоги у ветеранів. Консультаційні послуги забезпечують безпечний простір для військових, де вони можуть обміркувати свій досвід і розробити стратегії подолання труднощів.
Групи взаємодопомоги	Такі групи складаються з інших військових, що є унікальним і безцінним джерелом розуміння та підтримки. Участь в таких групах допомагає солдатам поділитися своєю боротьбою з тими, хто пройшов через подібні випробування, зменшуючи відчуття ізоляції.
Підтримка сім'ї та друзів	Міцні сімейні зв'язки та підтримка друзів відіграють вирішальну роль в успішній реінтеграції ветерана. Сім'ї та друзі військових повинні бути поінформовані про психологічний вплив бойових дій і навчені тому, як надавати їм емоційну підтримку після повернення з війни.
Програми працевлаштування та перекваліфікації	Багато військових після повернення додому намагаються знайти роботу, яка б відповідала їхнім навичкам і досвіду. Програми перепрофілювання, включаючи професійну підготовку та послуги з працевлаштування, що допомагає військовим, які повернулися, реінтегруватися в професію і знайти повноцінну роботу.
Програми у справах ветеранів	Урядові та неурядові організації пропонують солдатам, які повертаються з війни різноманітні послуги, в тому числі фінансову допомогу, житлові програми та медичні послуги, що може значно полегшити перехідний період.
Фізичне та духовне відновлення	Заняття фізичними вправами, такими як спорт, медитація та відпочинок на свіжому повітрі, допоможе покращити психічне самопочуття. Також слід відмітити, що програми з арт-терапії та іпотерапії сприяють емоційному зціленню та відновленню військового.

*Джерело: [9-11]*

Отже, застосування даних елементів по підтримці військового після його повернення із зони військових дій допоможе йому якнайшвидше реінтегруватися до свого звичного життя, яке було в нього до початку його участі у війні.

Слід також зазначити, що для реабілітації військових доцільно використовувати медико-психологічну реабілітацію, яка спрямована на особистість військовослужбовця, його самооцінку, комунікативні навички, потреби, психологічні механізми компенсації та захисту. Особливістю даної методики в контексті реабілітації військового полягає у відновленні як фізичної та і ментальної його працездатності при поверненні до мирного життя.

В підсумку дослідження доцільно ствердити, що комплекс заходів адаптації військовослужбовцям має надавати йому можливість висловити власні переживання, бути почутим найближчим оточенням і суспільством в цілому та прийняти нову соціальну роль через реінтеграцію в суспільство. Саме для досягнення цієї мети важливим є подолання стереотипів щодо психологічного відновлення, які чомусь сприймаються як ознака слабкості, а не як бажання бути здоровим не тільки фізично, але й ментально.

**Висновки.** Аналізуючи статтю, слід відмітити, що в більшості випадків процес адаптації військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій, сповнений викликів, особливо в контексті психологічного благополуччя. Саме тому розуміння труднощів, з якими вони стикаються, та надання структурованих систем підтримки є вирішальними для їхньої успішної реінтеграції в цивільне життя. Завдяки належній психіатричній допомозі, соціальній підтримці та можливостям працевлаштування колишні військові зможуть знайти своє місце в соціумі та повернутись до звичного життя. Вкрай важливим є і те, що суспільство має визнати їхні жертви і забезпечити їм необхідну допомогу, щоб військові могли жити повноцінним життям після закінчення бойових дій.

#### Список використаних джерел

1. Brenner L. A., Homaifar B. Y., Adler L. E., Wolfman J. H., Kemp J., Matarazzo B. B. Suicidality and veterans with a history of traumatic brain injury: Precipitating and protective factors. *Rehabilitation Psychology*, 2009. 54(4), 390–397. URL: <https://doi.org/10.1037/a0017802> (дата звернення 24.03.2025)
2. Friedman M. J. Finalizing PTSD in DSM-5: Getting here from there and where to go next. *Journal of Traumatic Stress*, 26(5), 2013. 548–556. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.21840> (дата звернення 24.03.2025)
3. Hoge C. W., Castro C. A., Messer S. C., McGurk D., Cotting D. I., Koffman R. L. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 2004. 351(1), 13–22. URL: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603> (дата звернення 24.03.2025)
4. American Psychological Association. *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association. 2020.
5. Institute of Medicine. *Preventing psychological disorders in service members and their families: An assessment of programs*. National Academies Press. 2014.
6. Sayer N. A., Noorbaloochi S., Frazier P., Carlson K., Gravely A., Murdoch M. Reintegration problems and treatment interests among Iraq and Afghanistan combat veterans receiving VA medical care. *Psychiatric Services*, 2010. 61(6), 589–597. URL: <https://doi.org/10.1176/ps.2010.61.6.589> (дата звернення 27.03.2025)
7. Shay J. *Odysseus in America: Combat trauma and the trials of homecoming*. Scribner. 2002.
8. Tanielian T., Jaycox L. H. (Eds.). *Invisible wounds of war: Psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery*. RAND Corporation. 2008.
9. Perito R., Wain H. *Care of Combat-Injured Service Members*. *Care of Military Service Members, Veterans, and Their Families*. 2002. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9781585625161.sc08> (дата звернення 02.03.2025)
10. Reisman M. PTSD Treatment for Veterans: What's Working, What's New, and What's Next. *P & T: a peer-reviewed journal for formulary management*, 2016. 41(10), 623–634. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5047000/> (дата звернення 02.03.2025)
11. Solomon Z. From the Frontline to the Homefront: The Experience of Israeli Veterans, *Frontiers in Psychiatry*, 11. 2020. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.589391/full> (дата звернення 02.03.2025)
12. Арабаджи Ю. І., Дашко І. М. Психологічні особливості мотивації трудової діяльності. *Ефективна економіка*. 2014. No 4. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=2951> (дата звернення: 02.03.2025)
13. Дашко І. М., Михайліченко Л. В. Розвиток персоналу як найважливіший ресурс управління в Збройних силах України. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. Серія: «Економічні науки», 2023. № 3. DOI: <https://doi.org/10.25313/2520-2294-2023-3-8653>. URL:

<https://www.inter-nauka.com/uploads/public/16793127456647.pdf> (дата звернення: 02.03.2025).

### References

1. Brenner L. A., Homaifar B. Y., Adler L. E., Wolfman J. H., Kemp J. and Matarazzo B. B. (2009). Suicidality and veterans with a history of traumatic brain injury: Precipitating and protective factors. *Rehabilitation Psychology*, 54(4), 390–397. Available at: <https://doi.org/10.1037/a0017802> (Accessed: 24.03.2025) (in English).
2. Friedman M. J. (2013). Finalizing PTSD in DSM-5: Getting here from there and where to go next. *Journal of Traumatic Stress*, 26(5), 548–556. Available at: <https://doi.org/10.1002/jts.21840> (Accessed: 24.03.2025) (in English).
3. Hoge C. W., Castro C. A., Messer S. C., McGurk D., Cotting D. I. and Koffman R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351(1), 13–22. Available at: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603> (Accessed: 24.03.2025) (in English).
4. American Psychological Association (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association. (in English).
5. Institute of Medicine (2014). *Preventing psychological disorders in service members and their families: An assessment of programs*. National Academies Press. (in English).
6. Reintegration problems and treatment interests among Iraq and Afghanistan combat veterans receiving VA medical care. *Psychiatric Services*, 61(6), 589–597. Available at: <https://doi.org/10.1176/ps.2010.61.6.589> (Accessed: 27.03.2025) (in English).
7. Shay J. (2002). *Odyseus in America: Combat trauma and the trials of homecoming*. Scribner. (in English).
8. Tanielian T., and Jaycox L. H. (Eds.) (2008). *Invisible wounds of war: Psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery*. RAND Corporation. (in English).
9. Perito R. and Wain H. (2022). *Care of Combat-Injured Service Members. Care of Military Service Members, Veterans, and Their Families*. Available at: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9781585625161.sc08> (Accessed: 02.03.2025) (in English).
10. Reisman M. (2016). PTSD Treatment for Veterans: What’s Working, What’s New, and What’s Next. *P & T: a peer-reviewed journal for formulary management*, 41(10), 623–634. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5047000/> (Accessed: 02.03.2025) (in English).
11. Solomon Z. (2020). From the Frontline to the Homefront: The Experience of Israeli Veterans, *Frontiers in Psychiatry*, 11. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.589391/full> (Accessed: 02.03.2025) (in English).
12. Arabadzy Yu. I. and Dashko I. M. (2014). *Psykhologichni osoblyvosti motyvatsii trudovoi diialnosti* [Psychological features of labor motivation]. *Efficient economy*. Vol. 4. Available at: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=2951> (Accessed: 02.03.2025) (in Ukrainian).
13. Dashko I. M. and Mykhailichenko L. V. (2023). *Rozvytok personalu yak naivazhlyvishyi resurs upravlinnia v Zbroinykh sylakh Ukrainy* [Personnel Development as the Most Important Management Resource in the Armed Forces of Ukraine]. *International scientific journal “Internauka”*. Series: “Economic Sciences”. No 3. DOI: <https://doi.org/10.25313/2520-2294-2023-3-8653>. Available at: <https://www.inter-nauka.com/uploads/public/16793127456647.pdf> (Accessed: 02.03.2025) (in Ukrainian).