

Шевченко Є. Д.
студентка 2 курсу другого (магістерського) рівня
Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
спеціальність 053 Психологія освітня програма «Практична психологія»
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ydshevchenkofpsrso25m@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0005-9574-9501>

Миколенко Н. В.
старший викладач
Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
n.mykolenko@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-1438-6034>

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ: КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Анотація. У тезах проаналізовано взаємозв'язок між копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та адаптацією ветеранів ЗСУ. Виявлено переважання дисфункціональних стратегій (уникнення, конфронтація) над конструктивними, що за умов дефіциту інституційної психологічної підтримки суттєво ускладнює реінтеграцію.

Ключові слова: адаптація, ветерани, копінг-стратегії, соціальна підтримка, ПТСР, взаємодопомога.

Shevchenko Y. D.
student of the second (master's) level of higher education
specialty 053 Psychology educational programs "Practical Psychology"
Faculty of Psychology, Social Work and Special Education
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University
ydshevchenkofpsrso25m@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0005-9574-9501>

Mykolenko N.V.
Senior Lecturer
Faculty of Psychology, Social Work and Special Education
Department of Practical Psychology
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF VETERANS TO CIVILIAN LIFE: COPING STRATEGIES AND SOCIAL SUPPORT

Abstract. The abstract analyzes the relationship between coping strategies, social support, and the adaptation of AFU veterans. A predominance of dysfunctional strategies (avoidance, confrontation) over constructive ones was revealed, complicating reintegration under conditions of institutional psychological support deficit.

Keywords: adaptation, veterans, coping strategies, social support, PTSD, peer support.

Актуальність. Реінтеграція військовослужбовців у мирне життя є однією з найбільш гострих соціальних проблем сучасної України. Збройний конфлікт збільшив кількість осіб із бойовим досвідом, які стикаються з комплексними наслідками бойового стресу. Процес адаптації ускладнюється системними викликами: нестачею кваліфікованих військових психологів (один фахівець на 400-500 військовослужбовців), надмірним навантаженням на надавачів послуг та стигматизацією формальної психологічної допомоги. За таких умов вивчення особистісних копінг-стратегій та неформальних ресурсів соціальної підтримки набуває критичного значення для розробки дієвих і реалістичних програм психологічної реінтеграції.

Мета. Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку між копінг-стратегіями, рівнем соціальної підтримки та показниками психологічної адаптації ветеранів ЗСУ до цивільного життя.

Виклад основного матеріалу. Успішна психологічна реінтеграція ветеранів вимагає комплексної взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішнього соціального середовища. Емпіричне дослідження, проведене за участю 84 ветеранів ЗСУ, дозволило проаналізувати цю взаємодію на практиці. Результати засвідчили, що у структурі копінг-поведінки досліджуваних домінують дисфункціональні стратегії — уникнення/втеча ($M = 13,55$) та конфронтація ($M = 12,78$), тоді як конструктивні механізми залишаються найменш вираженими.

За результатами кластерного аналізу виокремлено три типові профілі подолання стресу: адаптивний (34,5%), емоційно-орієнтований (36,9%) та дисфункціональний (28,6%). Особи з дисфункціональним профілем виявилися найбільш вразливою групою: вони демонструють критично низький рівень соціальної підтримки та найвищі показники симптомів ПТСР (у середньому 43,0 бали, що перетинає клінічний поріг).

Водночас кореляційний аналіз підтвердив, що здатність до позитивної переоцінки є найпотужнішим когнітивним ресурсом, який тісно пов'язаний із рівнем соціальної включеності. Найвищий захисний ефект щодо розвитку посттравматичних ускладнень демонструє підтримка сім'ї ($r = -0,51$) та дружнього кола. Отримані результати емпірично підтверджують сучасні аналітичні дані: в умовах інституційного дефіциту військових психологів та поширеної недовіри до офіційної психіатричної допомоги, саме неформальні мережі (родина, взаємодопомога побратимів за принципом «рівний-рівному») виконують функцію ключового буфера, що пом'якшує наслідки бойового стресу.

Висновки. Копінг-стратегії та соціальна підтримка утворюють взаємопов'язану систему психологічних ресурсів, яка безпосередньо визначає успішність адаптації ветеранів. Зважаючи на системні обмеження формальної психологічної служби ЗСУ, найефективнішим шляхом є впровадження інтегрованої моделі супроводу. Ця модель має поєднувати когнітивно-поведінкові техніки розвитку проблемно-орієнтованих копінгів із системним посиленням неспеціалізованої підтримки (task shifting) — активним залученням сімей, програм ветеранського менторства та груп взаємодопомоги.

Список використаних джерел:

1. Блінов, О. А. (2019). Бойова психічна травма. Талком.
2. Вус, В. І. (2019). Терапевтичний потенціал малих груп у збереженні психічного здоров'я учасників бойових дій: Аксіологічний підхід. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 43(46), 95–106.
3. Кондрюкова, В. В. (2013). Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас. Гнозис.
4. Лозинська, Н. С. (2019). Особливості психологічної травматизації військовослужбовців-учасників АТО (Автореферат дисертації кандидата психологічних наук). Харків.
5. Шлях до ефективної психологічної підтримки військовослужбовців ЗСУ: інтегрований погляд на виклики та пошук дієвих рішень. Звіт за результатами дослідження. (2024). Національний університет «Києво-Могилянська академія», ГО «Принцип».
6. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
7. Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. American Psychologist, 38(11), 1161–1173.
8. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. Journal of Personality Assessment, 52(1), 30–41.

ДЕКЛАРАЦІЯ

про використання систем штучного інтелекту

Під час підготовки матеріалу конференції використовувалася система штучного інтелекту Gemini для структурування тексту, інтеграції аналітичних даних, формулювання анотацій, виділення ключових слів та форматування списку літератури відповідно до вимог стилю APA. Згенеровані фрагменти були перевірені та відредаговані автором для забезпечення достовірності, точності та якості матеріалу. Автор бере на себе повну відповідальність за зміст поданих тез.