

Макаров О. М.,

*аспірант за спеціальністю 053 – Психологія
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

СТРЕС ТА ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ НАБУТОЮ ІНВАЛІДНІСТЮ

Сучасна суспільно-економічна ситуація в Україні характеризується глибокими трансформаційними процесами, зумовленими війною, що триває, соціальною нестабільністю та необхідністю комплексного реформування системи соціального захисту населення. Війна значно посилила навантаження на державні інституції, що відповідають за реабілітацію та підтримку військовослужбовців, які отримали бойові поранення та набули інвалідності. За оцінками міжнародних організацій, наслідки збройного конфлікту спричинили не лише значні демографічні втрати, а й зростання кількості осіб, які потребують тривалої медико-психологічної допомоги та соціальної реінтеграції.

Актуальність дослідження психологічної адаптації військовослужбовців із набутою інвалідністю зумовлена комплексом факторів, серед яких – висока інтенсивність бойових дій, значна кількість поранених, а також соціально-психологічні наслідки військової служби. Стрес, спричинений військовими подіями та подальшими змінами в житті, є ключовим чинником, що визначає ефективність адаптації. Саме тому дослідження цього явища дозволяє глибше зрозуміти його механізми, оцінити довготривалі наслідки для психічного здоров'я ветеранів та розробити ефективні методи підтримки, спрямовані на пом'якшення негативного впливу травматичного досвіду.

Одним із основних теоретичних підходів до вивчення адаптації військовослужбовців, є концепція стресу та його впливу на психоемоційний стан особистості, сформульована Гансом Сельє [4]. Згідно з цією концепцією, стрес є природною реакцією організму на зміну умов середовища, а його інтенсивність і тривалість можуть визначати рівень адаптаційного потенціалу людини.

В наукових працях [1; 2; 5; 6; 7] природа стресу визначається як комплекс психофізіологічних реакцій організму, що виникають у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники, здатні порушити його рівновагу. Для військовослужбовців типовими є травматичні стресори, що пов'язані з: бойовими травмами та пораненнями, перебуванням безпосередньо у зоні бойових дій та постійне перебування під загрозою життя, втрату побратимів та друзів, різку зміну соціальної

ролі від активного військовослужбовця до ветерана або інваліда війни, неможливість планувати своє подальше життя, відчуття невизначеності майбутнього, а також соціальну ізоляцію та відчуття нерозуміння з боку суспільства.

Основні прояви стресу характеризуються широким спектром психофізіологічних змін, які суттєво впливають на процес реабілітації та адаптації до нових життєвих умов. Стресові реакції проявляються комплексно, поєднуючи фізіологічні, психологічні, емоційні та поведінкові аспекти. До фізіологічних проявів стресу належать: порушення сну; хронічна втома; погіршення або повна втрата апетиту; соматичні симптоми, такі як головний біль, запаморочення, тахікардія, підвищений артеріальний тиск, порушення функціонування шлунково-кишкового тракту та зниження загальної резистентності організму до інфекційних захворювань через пригнічення імунітету. Психологічні прояви стресу часто представлені: підвищеним рівнем тривожності; страхом щодо майбутнього; невпевненістю у власних силах та можливостях; депресивними станами, що супроводжуються почуттям безнадійності, апатії, песимізму, а також проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Емоційні прояви включають: часті зміни настрою; підвищену дратівливість; агресивність; афективні стани, а також переживання сорому, провини за отримане поранення чи нездатність повноцінно виконувати свої професійні обов'язки. Поведінкові прояви: можуть полягати у соціальній ізоляції; уникненні контактів з колегами та близькими людьми; зниженні рівня соціальної активності; виникненні конфліктів з оточуючими та зменшенні здатності до продуктивної праці. Окремим аспектом виступають когнітивні порушення, серед яких спостерігаються труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, уповільнення мислення, труднощі в ухваленні рішень, що значно ускладнює процес соціально-психологічної адаптації.

Дослідження підтверджує, що стрес є ключовим фактором, що визначає процес психологічної адаптації. Бойовий досвід, фізичні травми, зміни у соціальному статусі, професійна дезорієнтація та труднощі у поверненні до мирного життя створюють складний комплекс стресових чинників, які можуть мати тривалі негативні наслідки.

Таким чином, результати дослідження дозволяють виділити кілька ключових аспектів, що визначають успішність адаптації військовослужбовців із набутою інвалідністю. По-перше, виявлено, що інтенсивність стресової реакції безпосередньо пов'язана з рівнем соціальної підтримки та доступністю реабілітаційних заходів. По-друге, підтверджено, що психологічна адаптація залежить не лише від зовнішніх факторів, але й від індивідуальних особливостей ветерана, включаючи його попередній досвід подолання стресових ситуацій. Окреме значення має роль саморегуляції та індивідуальних стратегій подолання

стресу. По-третє, дослідження показує, що поєднання когнітивно-поведінкових методик, соціальної інтеграції та фізичної активності є найефективнішим підходом до зниження рівня стресу та покращення якості життя ветеранів.

Отже, основним висновком є необхідність розробки та впровадження комплексних реабілітаційних програм, що враховують як психологічні, так і соціальні аспекти адаптації. Це дозволить не лише зменшити негативний вплив стресу, а й сприятиме успішній інтеграції ветеранів у суспільство, підвищуючи рівень їхньої психологічної стійкості та загального благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Крук І. М., Григус І. М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). 2023. № 15. С. 50–56. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.6>
2. Наугольник Л. Б. НЗ4 Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Прогностична оцінка потреби у медичній реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України на основі даних структури їх бойової травми / А. V. Shvets та ін. *Ukrainian journal of military medicine*. 2022. Т. 3, № 3. С. 110–117. URL: [https://doi.org/10.46847/ujmm.2022.3\(3\)-110](https://doi.org/10.46847/ujmm.2022.3(3)-110)
4. Сельє Г. Стресс без дистресса. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*. 2016. Т. 4, № 1. С. 78–89. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13
5. Христук О. Техніки відновлення на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій / Оксана Христук. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2019. № 3. С. 317–329.
6. Body image and psychosocial well-being among UK military personnel and veterans who sustained appearance-altering conflict injuries / M. Keeling et al. *Military psychology*. 2022. P. 1–15. URL: <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2058302>
7. Hatun O., Şirin A. The experience of Veterans with disabilities: a grounded theory study on coping with trauma and adapting to a new life. *Military psychology*. 2022. P. 1–14. URL: <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.2007001>