

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

Савиченко Ольга

Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної та практичної психології

Піонтківська Ірина

Здобувачка магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю
«Сімейна психологія»

Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

Анотація : У статті розглядаються психологічні, соціальні та особистісні аспекти адаптації військовослужбовців до цивільного життя після завершення служби, з урахуванням наявності або відсутності бойового досвіду. Проведено аналіз основних труднощів, з якими стикаються ветерани при поверненні до мирного середовища, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), проблеми з працевлаштуванням, відновленням соціальних зв'язків та самореалізацією. Здійснено порівняння адаптаційних стратегій військових, які брали участь у бойових діях, та тих, хто не мав такого досвіду. Результати дослідження вказують на необхідність диференційованого підходу до соціально-психологічної підтримки в процесі реінтеграції, що враховує індивідуальний бойовий досвід, тривалість служби та рівень травматизації. Запропоновано рекомендації щодо удосконалення програм допомоги ветеранам з метою підвищення ефективності їх адаптації до цивільного життя.

Ключові слова : адаптація військовослужбовців, цивільне життя, бойовий досвід, реінтеграція ветеранів, посттравматичний стресовий розлад, соціально-психологічна підтримка, реабілітація військових, адаптація стратегії, ветерани, психологічна травма.

У контексті дослідження психологічних наслідків професійної діяльності, зокрема військової служби, важливим є розуміння динаміки розвитку психічних

розладів, можливостей посттравматичного зростання та факторів, що сприяють успішній адаптації до цивільного життя. Психотравматичний досвід формується під впливом комплексу подій, що виникають у процесі професійної діяльності, особливо в умовах надзвичайного або бойового характеру. [1, с. 25] Серед них виокремлюються:

- Події, пов'язані з безпосередньою загрозою життю або здоров'ю, включно з участю в бойових діях, отриманням поранень, загибеллю побратимів;
- Свідчення чужих страждань – переживання травм через втрати, масові загибелі, включаючи цивільних осіб;
- Організаційні та професійні стресори, як-от неадекватне управління, перевантаження, нестача ресурсів;
- Міжособистісні конфлікти та соціальна напруга, що виникають як у межах військової структури, так і під час взаємодії з цивільним населенням;
- Емоційна виснаженість та психологічна вразливість, зумовлені хронічним стресом, неможливістю психологічного розвантаження та відсутністю соціальної підтримки. [2]

Психологічна реакція на бойовий або інший стресогений досвід може спричиняти ряд психічних порушень які мають негативний вплив на подальшу адаптацію. До найпоширеніших психічних порушень у осіб з травматичним досвідом належать:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – як результат надмірного переживання загрози життю, втрати близьких або власного поранення;
- Депресивні розлади, включно з гострою і хронічною депресією;
- Тривожні розлади, що проявляються підвищеним рівнем тривоги, панічними атаками, соматичними симптомами;
- Зловживання психоактивними речовинами, зокрема алкоголем, як форма неадаптивної саморегуляції емоційного стану.

Ці стани суттєво впливають на соціальне функціонування, міжособистісні стосунки та здатність до професійної діяльності. [2]

Поряд із ризиками розвитку психопатологічних станів, існує й потенціал до позитивної психологічної трансформації, відомої як посттравматичне зростання. Цей феномен включає:

- Зміцнення особистісних якостей, зокрема витривалості, здатності до саморефлексії;
- Підвищення цінності життя та переоцінка пріоритетів;
- Усвідомлення нових можливостей – як особистісного, так і професійного характеру;
- Покращення ставлення до інших людей, емпатії та соціальної включеності;
- Духовні трансформації, що проявляються в пошуку глибшого сенсу буття.

Ці зміни можуть стати основою для подальшої ефективної соціальної адаптації. [3]

Процес повернення до мирного життя після участі в надзвичайних або бойових подіях є багатовимірним і передбачатиме:

- Інтеграцію в трудову сферу – працевлаштування, самозайнятість;
- Залучення до особистого та соціального дозвілля, включно з участю в громадському житті;
- Відновлення та підтримку родинних стосунків;
- Організацію побуту та повсякденних функцій;
- Психосоціальну реадаптацію через налагодження нової системи цінностей і ролей.[4]

ЛІТЕРАТУРА

1. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. Проблеми екстремальної та кризової психології
2. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. 2019. URL <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2264/2248>
3. Психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь в

бойових діях. Прудка Л. М., Пасько О. М. URL : <http://www.sulj.oduvs.od.ua/archive/2024/2/16.pdf>

4. Савчиенко О. М., Горбачова О.В., Шуневич Є.М.. Динаміка психічного здоров'я військовослужбовців у період війни.

5. Соціальна адаптація учасників АТО та їх сімей. URL : <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24175>

6. Summers, F.. Making sense of the APA: A history of the relationship between psychology and the military. Psychoanalytic dialogues.