

Макаров О. М.,

аспірант за спеціальністю 053 – Психологія

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Науковий керівник: Власенко О. О.,

кандидат економічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЖИТТЯ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Анотація. У дослідженні розглядається роль психологічної підготовки у процесі адаптації військовослужбовців, які зазнали поранень, до нових умов життя з інвалідністю. Виявлено, що ефективна психологічна підтримка та реабілітаційні заходи знижують ризик соціальної ізоляції та покращують якість життя ветеранів.

Ключові слова: *психологічна підготовка, адаптація, військово-службовці, інвалідність, реабілітація.*

Makarov O. The Impact of Psychological Preparation on the Adaptation Process of Servicemembers to Life with Disability

Summary. This study examines the role of psychological preparation in the adaptation process of servicemembers who have sustained injuries, adjusting to new conditions of life with disability. It was found that effective psychological support and rehabilitation measures reduce the risk of social isolation and improve the quality of life for veterans.

Key words: *psychological preparation, adaptation, servicemembers, disability, rehabilitation.*

Актуальність дослідження полягає в розумінні того, як психологічна підготовка може стати важливим елементом адаптаційного процесу для військовослужбовців, що отримали інвалідність. У ході дослідження виявлено, що програми психологічної підтримки сприяють зниженню емоційної напруги, зміцненню соціальних зв'язків та підвищенню якості життя ветеранів [4]. Основними методами дослідження стали анкетування, інтерв'ю та аналіз результатів, отриманих у процесі реабілітаційних програм. Було виявлено суттєвий вплив психологічної підготовки на психологічну стабільність, соціальну адаптацію та рівень

задоволеності життям військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя з обмеженнями у фізичних можливостях.

Психологічна підготовка ефективно допомагає зменшити рівень тривожності та депресії, які часто спостерігаються серед поранених військових. Після травми чи серйозного поранення багато ветеранів переживають почуття страху, непевності та емоційного виснаження [7]. Методи психологічної підтримки, зокрема навчання навичок саморегуляції, техніки контролю стресу та спеціальні вправи з релаксації, знижують інтенсивність цих емоційних станів. Індивідуальна та групова терапія сприяють стабілізації емоційного фону, дозволяючи ветеранам почуватися більш захищеними та впевненими у своїй здатності впоратися з труднощами. Ця підтримка зменшує ризик розвитку депресивних станів, посттравматичного стресового розладу та інших емоційних розладів, які можуть завадити їхній адаптації до життя з інвалідністю.

Наступним важливим аспектом є зростання рівня самоприйняття та самовпевненості серед ветеранів після втрати фізичних можливостей. Вони часто стикаються з кризою ідентичності та зниженням самооцінки [2]. Психологічні програми допомагають ветеранам поступово приймати зміни, які сталися в їхньому фізичному стані, а також формувати позитивне ставлення до себе. Терапевтичні техніки, зокрема когнітивно-поведінкові інтервенції, сприяють усвідомленню нових життєвих цінностей, переоцінці особистих пріоритетів та поверненню самоповаги. У результаті учасники дослідження починають краще сприймати себе в умовах нових обмежень, а також виявляють впевненість у своїх можливостях, що стимулює їх до саморозвитку та активного включення в нове соціальне середовище.

Важливою складовою адаптації військовослужбовців з інвалідністю є соціальна інтеграція та відновлення навичок ефективної взаємодії з оточенням. Після травми або тривалого лікування багато ветеранів переживають відчуття відчуженості або незручності під час спілкування [1]. Дослідження виявило, що групові заняття, спрямовані на покращення комунікативних навичок, та участь у групових терапевтичних сесіях значно підвищують їхню здатність встановлювати і підтримувати соціальні контакти. Спілкуючись з іншими ветеранами, які мають схожі проблеми, вони мають можливість обмінюватися досвідом та підтримувати один одного, що значно полегшує інтеграцію в цивільне суспільство. Здобуті навички взаємодії допомагають знижувати відчуття самотності та ізоляції, створюючи умови для активної участі у житті спільноти.

Крім того, психологічна підготовка сприяє підвищенню загальної якості життя ветеранів завдяки розвитку особистісних та соціальних

компетенцій, необхідних для адаптації до нових умов життя. Під час терапевтичних занять ветерани отримують можливість навчитися ставити перед собою реалістичні життєві цілі, планувати власне майбутнє, а також розвивати навички управління змінами та ефективного вирішення життєвих проблем. Це включає вміння долати обмеження, обумовлені інвалідністю, та знайти способи реалізації себе в нових соціальних умовах. Психологічна підготовка таким чином стає основою для формування у ветеранів відчуття особистого контролю та здатності адаптуватися до обставин, що значно підвищує їхню готовність до самостійного життя та професійної реалізації [3], [5].

Таким чином, проведене дослідження виявило, що психологічна підготовка є ключовим фактором у полегшенні адаптації військово-службовців до життя з інвалідністю. З'ясовано, що така підтримка сприяє зниженню рівня тривожності та депресії, підвищенню самоприйняття особистості та розвитку соціальних навичок. Це забезпечує ветеранам вищу якість життя і кращу інтеграцію в суспільство.

Список використаних джерел:

1. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок стресових, травмованих подій: досвід, узагальнення, висновки. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та психотерапія*. 2015. Т. 3, вип. 11. С. 8–33.
2. 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>
3. Кучеров Г., Марчак Т. Психологічна підтримка осіб з обмеженими можливостями. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7(12). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-583-591](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-583-591)
4. 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)
5. 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>
6. Global prevalence of traumatic non-fatal limb amputation / C. L. McDonald et al. *Prosthetics and orthotics international*. 2020. P. 030936462097225. URL: <https://doi.org/10.1177/0309364620972258>

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>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-33>

Мардар Л. А.,

студентка групи 053-21Мз

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Науковий керівник: Мігіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Анотація. У роботі досліджуються психологічні умови формування здорового способу життя сучасної молоді. Визначено основні складові здорового способу життя, а також психологічні особливості, які впливають на формування здорових звичок у молоді. Особливо розглянуто фактори, що сприяють або перешкоджають цьому процесу, зокрема соціальні, культурні та індивідуальні аспекти. Емпіричне дослідження включає аналіз психологічних чинників, які впливають на вибір здорового способу життя серед молоді. На основі результатів дослідження розроблено програму психологічної підтримки, спрямовану на формування здорових звичок у молоді, а також оцінено ефективність впроваджених заходів.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, психологічні умови, психологічні особливості, молодь, здорові звички, психологічна підтримка.*

Mardar L. Psychological conditions for the formation of a healthy lifestyle of modern youth

Summary. The article investigates the psychological conditions for the formation of a healthy lifestyle among modern youth. The main components of a healthy lifestyle are defined, as well as the psychological characteristics that influence the formation of healthy habits among young people. Specific factors that contribute to or hinder this process, including social, cultural,