

НАПРЯМ 1. СУЧАСНІ ТРЕНДИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПОШУКИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПРАКТИКИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-1>

ПРОБЛЕМАТИКА АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПОСТБОЙОВИХ УМОВ

Андрущенко А. В.

*викладач кафедри психології та педагогіки,
Навчально-науковий інститут роботи з персоналом
Національної академії Національної гвардії України
м. Харків, Україна*

Бойові дії в Україні спричинили масштабні соціальні та психологічні виклики, що торкнулися всього населення країни, безпосереднього впливу зазнають військовослужбовці. Повернення з фронту супроводжується складним процесом пристосування до мирного середовища, яке часто сприймається інакше, ніж до участі у бойових діях. Змінюються цінності, світогляд, пріоритети, виникають труднощі у спілкуванні з родиною та колегами, у побудові професійного й особистісного життя. Багато військових стикаються з відчуттям відчуженості, втрати сенсу або труднощами у пошуку нових життєвих орієнтирів. У цих умовах особливої ваги набуває система психосоціальної підтримки, реабілітаційні програми, а також створення сприятливого суспільного середовища, що сприяє відновленню внутрішньої рівноваги та гармонійному поверненню захисників до мирного життя.

Адаптація військовослужбовців визначається як складний і багатовимірний процес пристосування особистості до нових умов існування у соціальному середовищі після повернення з бойових дій, що передбачає не лише оволодіння загальноприйнятими нормами поведінки та пристосування до вимог суспільства, а й відновлення внутрішньої рівноваги, переосмислення власного досвіду, налагодження стосунків у родині та професійному середовищі. Цей процес включає подолання наслідків тривалого перебування у стані підвищеної небезпеки, відновлення довіри до мирного життя, формування нових життєвих цілей

і смислів, а також засвоєння мирних стратегій взаємодії та само-реалізації в умовах, що суттєво відрізняються від бойової реальності.

Після повернення з бойових дій військовослужбовці часто стикаються з низкою соціально-психологічних проблем, які ускладнюють їхню адаптацію до мирного життя. Ці труднощі пов'язані з пережитим бойовим досвідом, зміною життєвих умов, порушенням усталених соціальних зв'язків та психологічною перебудовою особистості. Основні проблеми можна поділити на кілька груп [1, с. 14]:

1. Психологічні проблеми;
2. Соціальні проблеми;
3. Особистісно-ціннісні проблеми.

Розглядаючи *психологічні проблеми*, слід зауважити, що військовослужбовці можуть відчувати підвищену тривожність і напруження, що виражається у постійному очікуванні небезпеки, навіть у безпечних умовах, що може призводити до порушень сну, дратівливості, втоми. Труднощі з контролем агресії також можуть бути частим проявом для комбатантів. Після бойових дій реакції, що були необхідними на фронті, можуть проявлятися у цивільному житті як імпульсивна агресія або надмірна рішучість. Змінюються життєві орієнтири, що може вести за собою розчарування, складнощі з пошуком мети у небойових умовах.

Серед *соціальних проблем* слід говорити про порушення сімейних стосунків. Військовослужбовці можуть відчувати труднощі у спілкуванні з близькими, втрату емоційного контакту або нерозуміння з боку родини [2, с. 141]. Зміна ціннісних орієнтирів часто викликає небажання брати участь у громадському житті, замкненість, уникання соціальних контактів через відчуття «інакшості». Затримки виплат або складності з отриманням пільг також можуть погіршувати здатність комбатантів реінтегруватися до соціального життя. У деяких випадках військові стикаються з упередженням, часто непотрібним та нав'язливим співчуттям або страхом з боку цивільних, що підсилює почуття ізоляції та провокує стигматизацію та нерозуміння суспільством.

Труднощі *особистісно-ціннісного* характеру також можуть ускладнювати процес адаптації до постбойових умов. Поширеним явищем є складність у переосмисленні себе поза військовою роллю, пошук нової соціальної позиції. Зміна світогляду, коли попередні переконання та моральні норми не узгоджуються з реаліями життя поза зоною бойових дій може призводити до кризи ідентичності, що в свою чергу може ускладнювати пристосування до професійної діяльності, навчання чи комунікації з соціумом [2, с. 77].

А як власне можна вирішувати ці проблеми?

Оскільки труднощі адаптації охоплюють різні сфери життя – психологічну, соціальну, економічну та духовну, то слід говорити про комплексний, поетапний та міждисциплінарний підхід [3, с. 190]. Важливими напрямками є надання індивідуальної та групової психологічної допомоги, організація програм реабілітації й психоосвіти, робота з родинами військових, розвиток ветеранських спільнот і створення безпечного середовища для взаємопідтримки. Не менш значущими є програми перекваліфікації, працевлаштування, підтримка підприємницьких ініціатив ветеранів, а також забезпечення доступу до якісної медичної та фізичної реабілітації. Важливу роль відіграють духовно-моральна підтримка, участь капеланів, залучення ветеранів до культурного та громадського життя. Ефективна державна політика, спрямована на координацію між різними структурами, підвищення обізнаності суспільства й подолання стигматизації, створює умови для повноцінної інтеграції захисників у мирне життя та відновлення їхнього соціального й особистісного благополуччя.

Література

1. Махлузарідес М., Харченко В., Середа П. Адаптація до цивільного життя: ключові напрями для посилення реінтеграції ветеранів та ветеранок в Україні. Київ, 2024.
2. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадaptaції та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя : колективна монографія / [А. Чернов, В. Заїка, В. Лебедев та ін.]. Полтава : ПУЕТ, 2024.
3. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020.