

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ/ВETERANІВ: ПРОБЛЕМАТИКА ВИВЧЕННЯ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MILITARY/VETERANS: PROBLEMS OF STUDY

У статті проаналізовано феноменологічність процесу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців/ветеранів та учасників бойових дій. Розглядаються особливості та проблеми адаптації, з якими зустрічаються ветерани й учасники бойових дій. Характер перебігу соціально-психологічної адаптації значною залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Соціально-психологічну адаптацію учасників бойових дій визначено як пристосування до умов мирного життя у зв'язку із набутим досвідом бойових дій та наслідків, які ця діяльність супроводжує.

Виокремлено та проаналізовано типи адаптації особистості, відповідно до яких сформовано стратегії поведінки військовослужбовців/ветеранів й учасника бойових дій: імітація; урівноваження між власними цінностями та цінностями соціального середовища; уподібнення; пристосування із повним прийняттям. Представлено чинники адаптації, серед яких детальніше розглянуто посттравматичне зростання, як аспекта адаптації, завдяки чому мобілізуються конструктивні ресурси психологічної самопідтримки.

Визначено, що після повернення до умов цивільного життя військовослужбовців очікує період пристосування до нових особливостей життя, умов соціальної взаємодії, формування особистісних навичок у вирішенні інших/нових викликів. Означено, що в цей період відбувається оцінка соціальних ролей, часткова або повна відмова від старих моделей та стратегій поведінки, пошук способів існування, прийнятних у нових умовах середовища.

Представлено вектори медико-психо-соціальної допомоги військовослужбовцям/ветеранам, учасникам бойових дій на етапі їх адаптації: соціальна адаптація, психологічна адаптація, професійна адаптація, законодавчі зміни. Сформульовано головне завдання медико-психологічного супроводу соціально-психологічної адаптації – створення та забезпечення системи психотерапевтичних методів, засобів та технік, які сприяють розвитку навичок саморегуляції та емоційного відновлення/благополуччя; пошуку способів створення психоемоційних ресурсів у вирішенні складних життєвих ситуацій; формуванню мотиваційних моделей соціальних перспектив життєдіяльності ветеранів та учасників бойових дій.

Ключові слова: адаптація, завдання і проблеми соціально-психологічної адаптації, військовослужбовці, ветерани, учасники бойових дій, цивільне життя, медико-психологічний супровід, пост-

травматичний стресовий розлад, психологічна відновлюваність.

The article analyzes the phenomenology of the process of social and psychological adaptation of military personnel/veterans and combatants. The features and problems of adaptation, which meet veterans and combatants. The nature of the course of social and psychological adaptation depends heavily on individual and psychological characteristics of the individual. Socio-psychological adaptation of combatants is defined as adaptation to the conditions of peaceful life due to the experience of combat operations and the consequences that this activity accompanies.

The types of personality adaptation are singled out and analyzed, according to which strategies of behavior of military personnel/veterans and combatants are formed: imitation; balance between own values and values of the social environment; likening; device with full acceptance. Five factors of adaptation are presented, among which post-traumatic growth is revealed in more detail as an aspect of adaptation, thereby mobilizing the constructive resources of psychological self-support.

It is determined that after returning to the conditions of civilian life, military personnel expect a period of adaptation to new features of life, conditions of social interaction, formation of personal skills in solving other/new challenges. It is indicated that during this period there is an assessment of social roles, partial or complete rejection of old models and behavioral strategies, the search for ways of existence acceptable in the new environment.

Vectors of medical and psycho-social assistance to servicemen/veterans, combatants at the stage of their adaptation are presented: social adaptation, psychological adaptation, professional adaptation, legislative changes. The main task of medical and psychological support of social and psychological adaptation is formulated – creation and provision of a system of psychotherapeutic methods, means and techniques that contribute to the development of skills of self-regulation and emotional recovery/well-being; contributing to the development of skills of self-regulation and emotional recovery/well-being; finding ways to create psycho-emotional resources in solving difficult life situations; formation of motivational models of social prospects of veterans and combatants.

Key words: adaptation, tasks and problems of social and psychological adaptation, military personnel, veterans, combatants, civilian life, medical and psychological support, post-traumatic stress disorder, psychological recovery.

УДК 159.9.316.6
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.35.23>

Пріб Г.А.

д. мед. н., професор,
завідувач кафедри психології
Інститут підготовки кадрів державної
служби зайнятості України

Бегеза Л.Є.

д. психол. н., доцент,
професор кафедри психології
Інститут підготовки кадрів державної
служби зайнятості України

Раєвська Я.М.

д. психол. н., доцент,
професор кафедри психології
Інститут підготовки кадрів державної
служби зайнятості України

Реалії життя актуалізують проблему формування і реалізації системи заходів для соціально-психологічної адаптації та реадaptaції військовослужбовців та ветеранів в умовах цивільного життя. Розробка ефективних науково-організаційних методів

із забезпечення психологічного супроводу адаптації особистості є актуальною для військовослужбовців/ветеранів, а також їх сімей, родин і близького оточення, оскільки масштаби наслідків психологічних травм стосуються не тільки безпосередніх учасни-

ків військових дій. Наслідки психотравмуючого впливу військово-бойових дій можуть проявлятися як у вигляді психоемоційних реакцій організму, так і у вигляді відстрочених наслідків, як-от психоемоційних, психічних, соматичних станів.

Теоретико-методологічну базу вивчення проблематики адаптації військовослужбовців складають наукові праці дослідників у напрямках: соціальні та медико-психологічні аспекти адаптації особистості, соціально-психологічні чинники адаптації військовослужбовців та ветеранів війни/бойових дій. Серед зарубіжних досліджень зазначимо роботи С. Вільямс, Л. Калхуна, Д. Кишбог, Р. Лауфера, В. Холла та ін. У працях вітчизняних науковців розглядаються психологічні наслідки впливу бойового стресу на життєдіяльність військовослужбовців: Р. Абдурахманов, О. Буковська, О. Блінов, Л. Вакуленко, А. Караян, О. Кокун, А. Кучер, Г. Ложін, Н. Матейчук, В. Осьодло, Н. Пророк, Ю. Сурмяк, Н. Тарабріна, О. Тополь, А. Чаплигін. У науковий розвідках С. Басараб, С. Васильєв, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, М. Кравченко Л. Кудрик, М. Локтєв, І. Мульована О. Напреєнко, І. Сиромятніков, О. Сироп'ятов, Р. Торговицький О. Філатова та ін. розглядаються можливості та ресурси військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій в процесі соціально-психологічної реадaptaції.

Метою статті є аналіз особливостей та можливих труднощів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій на етапі повернення до цивільного життя та реадaptaції.

У психологічній літературі дослідниками поняття «адаптація» визначається «...як процес формування найбільш прийнятних стратегій/моделей поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища» [1, с. 60]. Після повернення до умов цивільного життя, військовослужбовець/ветеран/учасник бойових дій протягом адаптаційного періоду, зникає до особливостей та умов життєвої ситуації. Нагадаємо, що термін «життєва ситуація особистості» визначається як «...сукупність обставин життєдіяльності, які безпосередньо або опосередковано впливають на поведінку людини, її психічний стан, зумовлюючи зміст та напрям індивідуального розвитку» [5].

Одним із аспектів соціально-психологічної адаптації є взаємини військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій із членами сім'ї, близьким оточенням та друзями після повернення до умов цивільного життя. Тобто, «повернення – це один із найважчих періодів у відновленні подруж-

ніх взаємин та соціальної адаптації військового у мирне життя» [11, с. 68]. Н. Дембицькою та Т. Яблонською відзначається, що у період реадaptaції відбувається процес переосмислення військовослужбовцем власних соціальних ролей, із частковою чи повною відмовою від норм і способів поведінки, окремих адаптивних механізмів, їх комплексів та стратегій, які були доречними в умовах військової служби, і не придатні для мирного життя [13, с. 193]. У продовженні міркувань за дослідженнями Ю. Бриндікова «...успішна соціальна адаптація залежить не тільки від зовнішнього середовища, соціального оточення і фізіологічних процесів, але і від особистісних структур, властивостей, характеристик, однією з яких є емоційна стійкість, що забезпечує безпеку особистості, а отже, і психологічну адаптацію» [2, с. 74]. Тобто, характер перебігу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, як-от, воля, швидкість виникнення психічних процесів та їх стійкість, ціннісні орієнтації, життєстійкість, уміння справлятися із стресовими ситуаціями та інші особистісні риси.

У дослідженнях В. Рубцова [9, с. 13–14] визначено певні аспекти соціально-психологічної адаптації такі, як:

- урівноважування (між індивідуумом та середовищем, взаємна терпимість до системи цінностей і стереотипів поведінки одне одного);

- псевдоадаптація (поєднання зовнішньої пристосованості до обстановки з негативним ставленням до її норм та вимог); пристосування (визнання і прийняття основної системи цінностей нової ситуації, взаємні поступки); уподібнення (психологічна переорієнтація, трансформація попереднього досвіду відповідно до нової ситуації) [9, с. 13–14].

У зв'язку із зазначеним, відзначимо, що військовослужбовцями/ветеранами, учасниками бойових дій можуть використовуватись різні стратегії та механізми соціально-психологічної адаптації, а також поєднання різних видів адаптації: імітація адаптації – особистість зовнішньо адаптується при внутрішньому неприйнятті ситуації; урівноваження між власними цінностями та цінностями соціального середовища; уподібнення певним моделям поведінки життєдіяльності відповідно до особливостей соціального середовища; пристосування із повним прийняттям та визнанням цінностей соціального середовища та ін. Відтак, військовослужбовці/ветерани, учас-

ники бойових дій та їхні родини можуть потребувати психологічну допомогу та підтримку у адаптаційному періоді.

Основними організаційними та теоретико-методичними завданнями медико-психологічного супроводу адаптації ветеранів та учасників бойових дій у напрямі самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя визначено:

1) «планування і здійснення заходів, спрямованих на пом'якшення соціально-економічних і суспільно-психологічних наслідків, пов'язаних зі звільненням військовослужбовців;

2) організація заходів щодо зниження соціальної напруженості в місцях розміщення військових формувань і проживання громадян, звільнених з військової служби;

3) створення умов і можливостей для здобуття освіти, перепідготовки та працевлаштування;

4) розробка пропозицій щодо вдосконалення законодавства про права, пільги та соціальні гарантії військовослужбовців, громадян, звільнених з військової служби, та членів їх сімей;

5) вдосконалення механізмів та інститутів соціальної адаптації військовослужбовців» [3, с. 112].

Виходячи із вищезазначеного, можна визначити основні вектори психологічного супроводу військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій на етапі їх адаптації до мирного життя: соціальна адаптація, психологічна адаптація, професійна адаптація, законодавчі зміни.

Необхідно відзначити, що головною метою соціально-психологічної адаптації є створення необхідних умов для набуття таких особистісних компетентностей, щоб військовослужбовці/ветерани, учасники бойових дій були спроможні самостійно вирішувати життєві задачі, та брати активну участь у суспільному житті. Для забезпечення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій в Україні розроблена система заходів реалізації соціальних, медичних, психологічних програм. Дані програми спрямовані полегшити процес адаптації військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій, мінімізувати навантаження деструктивних чинників та надати можливість активної соціалізації у суспільстві. Система державної допомоги покликана допомогти у вирішенні проблем, з якими зустрічаються військовослужбовці/ветерани, учасники бойових дій на етапі соціально-психологічної адаптації: складний психо-емоційний стан, проблеми емоційного владання, труднощі сімейної адапта-

ції та комунікації, необхідність професійної перекваліфікації тощо.

У дослідженнях науковців зазначається, що якщо військовослужбовець/ветеран, учасник бойових дій переживає тривалі труднощі і соціальні конфлікти, які не знаходять психічних механізмів і форм поведінки для їх вирішення, якщо наявні нервово-психічні захворювання, депресія, виснаження нервової системи, серцево-судинні захворювання – такі ознаки свідчать про дезадаптивність учасника бойових дій [12, с. 142].

Досліджуючи вікові особливості адаптації учасників бойових дій О. Мельник [6, с. 8] виокремлено індивідуальні та соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців, а саме:

– «психологічне благополуччя – переживання людиною ставлення до власного буття, що здійснює свій вплив на адаптацію в якості погляду на світ з позитивної точки зору;

– копінг-стратегії – індивідуальний спосіб взаємодії учасника бойових дій із ситуацією, реакції на неї відповідно до її значення та в кореляції із власними психологічними ресурсами;

– життєстійкість – характеризується як вміння особистості діяти ефективно всупереч стресовій ситуації; стресові життєві ситуації трактуються як такі, що відкривають нові можливості, шляхи вдосконалення;

– резилентність – розглядається як здатність справлятися із негативними емоціями, що виникають у травматичних ситуаціях, з метою запобігання дезадаптації, зумовлює вміння використовувати навички посттравматичного зростання у ситуаціях мирного життя;

– посттравматичне зростання – це позитивні зміни, що відбуваються із учасником бойових дій у результаті кризових життєвих ситуацій, через які відбувається усвідомлення цінності власного життя, змінюються життєві пріоритети, з'являється можливість бачити життєві перспективи та можливості» [6, с. 8].

Зупинимося на останньому детальніше. Посттравматичне зростання є значущим чинником успішної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій, оскільки задіюються конструктивні ресурси самопідтримки. Посттравматичне зростання характеризує позитивні зміни, які переживає особистість після пережитих травматичних подій. Р. Тадеші та Л. Калхун характеризують цим поняттям не тільки травматичну ситуацію, з якою справився військовослужбовець, а й життєвий досвід, завдяки якому набуто

нового розвитку, перевершивши попередній [16]. Таким чином, посттравматичне зростання допомагає особистості переосмислити як себе, так і взаємини із соціальним середовищем.

Описуючи соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій, Т. Титаренко [10, с. 16] вказує, що феномен посттравматичного зростання проявляється у:

– «...більш глибоких і щирих стосунках особистості із значимими для неї людьми – членами сім'ї, друзями;

– кращому розумінні себе, своїх можливостей – чутливості і сили, сміливості і витривалості;

– вмінні цінувати кожний прожитий день свого життя та радіти повсякденним речам;

– бажанні проявляти здібності та розвивати схильності» [10, с. 16].

У дослідженні С. Джозефа, за результатами опитування, виявлено основні виміри посттравматичного зростання: стосунки (переоцінка стосунків із людьми та їх покращення); погляд на себе (зростання власної сили і стійкості); життєва філософія (переоцінка насправді важливих речей та вдячність за кожен день) [14].

Досить часто посттравматичне зростання взаємопов'язане із **психологічною відновлюваністю** – «...процесом позитивної, прийнятної адаптації при зіткненні із життєвими труднощами, травмами, трагедіями, небезпеками чи значними стресами» [4, с. 30]. Психологічна відновлюваність допомагає особистості справитися із стресовими подіями, пережити цей досвід. Навик психологічної відновлюваності може стати корисним для усіх, хто опиняється у ситуаціях стресу та тяжких емоційно-психологічних станах.

Посттравматичне зростання і психологічна відновлюваність військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій мають спільні та відмінні риси: обидва явища стосуються травматичного досвіду, проте посттравматичне зростання вникає внаслідок пережитої травматичної події, а психологічна відновлюваність є сукупністю стратегій для вирішення життєвих ситуацій.

Разом із тим, дослідники (М. Дворник, В. Климчук, Т. Титаренко) виокремили практики для посттравматичного зростання: зміна ставлення до воєнної травматизації; пошук нових способів взаємодії, більш ефективних форм контактування з оточенням, переформатування симпатій-антипатій; відновлення здатності до пошуку смислу власного буття; посилення уваги до власної ролі у всьому, що відбувається, зміна ставлення до причин і наслідків пев-

них подій у житті; постійне самонавчання, зростання готовності до змін, усе більш конструктивне ставлення до власних помилок [10, с. 18–19].

Висновки з проведеного дослідження.

Процес соціально-психологічної адаптації військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій є складним процесом пристосування особистості до нових умов життя. Для успішної адаптації важливими аспектами психологічної допомоги є впровадження системи психотерапевтичних методів, засобів та технік, які сприяють розвитку навичок саморегуляції та емоційного відновлення/благополуччя; пошуку способів створення психоемоційних ресурсів у вирішенні складних життєвих ситуацій; формуванню мотиваційних моделей соціальних перспектив життєдіяльності ветеранів та учасників бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
2. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05 / Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.
3. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки : мат. всеукр. наук.-техн. конф., Вінниця, : ВНТУ, 2017. С. 111–113.
4. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
5. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
6. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 20 с.
7. Назаренко І. І., Якимець В. М., Печиборщ В. П., Слабкий Г. О., Іванов В. І., Поліщук А. О. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). *Україна. Здоров'я нації*. 2019. № 1. С. 48–58.
8. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту: Закон України від 22.10.1993 № 3551-XII. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1993. № 45. Ст. 425. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12> (дата звернення: 05.10.2021).
9. Рубцов В. С. Адаптация кадровых военнослужащих и конверсия военных объектов. К. : Международный фонд социальной адаптации, 2009. 372 с.

10. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

11. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів : Колесо, 2018. 144 с.

12. Чайка В. Г. Факторы успешной социально-психологической адаптации офицеров, уволенных в запас, к трудовой деятельности: учебно-методическое пособие. Москва : Сфера, 2008. 288 с.

13. Яблонська Т. М., Дембицька Н. М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повер-

нулись із зони бойових дій. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали II Міжнар. наук-практ. конф. К. : КНУ імені Тараса Шевченка 2017. С. 193–200.

14. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*, 2009. Vol. 18 (2), Pp. 335–344.

15. Smith P., Perrin S., Dyregrov A. & Yule W. Principal components analysis of the Impact of Event Scale with children in war. *Personality and Individual Differences*. 2002. Vol. 16. Pp. 685–691.

16. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). Pp. 1–18.