

СЕКЦІЯ 9 АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL TO CIVILIAN LIFE

У статті розглянуто аспекти адаптації військовослужбовців після повернення до мирного життя. Зазначено, що ця адаптація полягає у пристосуванні особистості до нових умов соціального середовища. Автором визначено, що хронічні посттравматичні стани переживає близько чверті військовослужбовців, що може супроводжуватися різними симптомами, такими як збудливість, дратівливість та нестримне реагування. Виділено групи симптомів посттравматичного стресового розладу, а також визначено напрямки психологічної допомоги для учасників бойових дій. Психологічна допомога сприяє успішній адаптації військовослужбовців до нових умов життя, проте необхідно враховувати динаміку переживань травматичної ситуації. Розглянуто напрямки психологічної допомоги, етапи психологічної реабілітації та аспекти роботи центру соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Наголошено, що психологічна адаптація військовослужбовців представляє собою складний та багаторівневий процес. Він вимагає здатності адаптуватися до складних, стресогенних та небезпечних умов діяльності та життя, а також формування психологічної стійкості до негативного впливу цих умов на психіку. Успішність виконання бойових завдань особовим складом та загальні результати у відборі ворожих дій у процесі захисту Батьківщини залежатимуть від того, наскільки швидко та ефективно відбуватиметься зазначений процес адаптації.

Констатовано, що процес пристосування військовослужбовців до цивільного життя є складним викликом адаптації до нових умов життя, який може включати багато перешкод, стресові реакції та ускладнення у вигляді посттравматичного стресового розладу. Для успішної адаптації важливо мати підтримку професіоналів з різних сфер, які надають психологічну підтримку, медичну реабілітацію, юридичну допомогу, соціальний захист та сприяють працевлаштуванню.

Акцентовано на важливості інтегрованого підходу до адаптації військовослужбовців, які повертаються з зони бойових дій, в тому числі важливості підтримки сім'ї, родини, дружини, дітей.

Ключові слова: адаптація, військовослужбовці, посттравматичний стресовий роз-

лад, психологічна допомога, соціально-психологічна реабілітація, соціальний захист, сімейна психологія.

The article examines the aspects of adaptation of servicemen after returning to civilian life. It is noted that this adaptation consists in adapting the personality to the new conditions of the social environment. The author determined that chronic post-traumatic conditions are experienced by about a quarter of military personnel, which can be accompanied by various symptoms, such as excitability, irritability, and uncontrollable reaction. Groups of symptoms of post-traumatic stress disorder have been identified, and directions of psychological assistance for combatants have been determined. Psychological assistance contributes to the successful adaptation of servicemen to new living conditions, but it is necessary to take into account the dynamics of experiencing a traumatic situation. The directions of psychological assistance, stages of psychological rehabilitation and aspects of the work of the center for socio-psychological rehabilitation of combatants are considered. It is emphasized that the psychological adaptation of military personnel is a complex and multi-level process. It requires the ability to adapt to complex, stressful and dangerous conditions of activity and life, as well as the formation of psychological resistance to the negative impact of these conditions on the psyche. The success of combat missions by the personnel and the overall results in the selection of hostile actions in the process of protecting the Motherland will depend on how quickly and efficiently the specified adaptation process will take place. It was established that the process of adaptation of military personnel to civilian life is a complex challenge of adaptation to new living conditions, which may include many obstacles, stress reactions and complications in the form of post-traumatic stress disorder. For successful adaptation, it is important to have the support of professionals from various fields who provide psychological support, medical rehabilitation, legal assistance, social protection and promote employment. Emphasis is placed on the importance of an integrated approach to the adaptation of servicemen returning from the war zone, including the importance of supporting families, wives, and children.

Key words: adaptation, military personnel, post-traumatic stress disorder, psychological assistance, socio-psychological rehabilitation, social protection, family psychology.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.57>

Яворська Н.О.,
доктор філософії в галузі права,
психолог Університету Короля Данила

Вступ. Однією з особливостей професійної діяльності військовослужбовців є постійний вплив різноманітних стресових факторів. Висока небезпека, напружена робота та спе-

цифічні умови праці і життя значно впливають на їх психічний стан та здоров'я; ці фактори можуть призвести до різноманітних проблем, таких як нервові розлади, стресові реакції та

порушення працездатності, що часто призводить до проблем у професійній діяльності та міжособистісних конфліктів. В сучасних умовах війни означена проблема особливо актуальна і потребує професійного підходу до її вирішення.

Проблеми адаптації військовослужбовців неодноразово були об'єктом дослідження знаних науковців, серед яких Борисова Ю., Зликов В., Лукомська С., Малахов М., Матейко Н., Журба І., Павлюк М., Овдій І. Петреченко С., Чичкань А., Шевченко Р., Бондаревич С., Павлик Н., однак її вирішення знаходиться не лише в наукових підходах, а й практичній площині.

Досвід останньої демонструє важливість первинної адаптації до умов військової служби: саме в цей час змінюються режим і система харчування, збільшуються фізичні навантаження, що призводить до перебудови енергетичних та обмінних процесів, а також перегляду стереотипів і звичок поведінки. Деякі військовослужбовці можуть успішно справлятися з цим самостійно, а іншим потрібна допомога керівництва [1, с. 93]. У період вторинної адаптації військовослужбовці знайомляться зі своїми новими функціональними обов'язками, новими вимогами, що пред'являються до них, новим командним складом та іншими специфічними особливостями.

Однією з найсуттєвіших причин труднощів у процесі адаптації є рівень мотивації особового складу, що є визначальним фактором у формуванні поведінки людини. Так, мотивація має значний вплив на результативність професійної діяльності: компетентність керівників та офіцерів у морально-психологічному забезпеченні розширює можливості військових для спрямованого та ефективного впливу на їхню діяльність у найважчі періоди професійної діяльності. Розуміння та адекватний розгляд психологічних особливостей адаптації солдат сприяє підвищенню їхньої навчальної, службової та громадської активності, зміцненню військової дисципліни, прогнозуванню їхньої поведінки та діяльності, а також сприяє формуванню та розвитку колективів у загальновійськових підрозділах [2, с. 135–136].

У галузі психології існують два основні підходи до розуміння того, як люди адаптуються до нових умов життя. Одні вважають, що адаптація – це процес адаптування до нових умов, тоді як інші стверджують, що це активне освоєння нового соціального досвіду та ролей. Адаптація може бути пристосованням або активним освоєнням нових умов і видів діяльності. Сутність цього процесу полягає у перебудові роботи організму для ефективного впорядкування з новими вимогами. У процесі адаптації змінюються потреби, навички, звички, а також діяльність людини, відповідно до нових завдань і умов [3, с. 233].

Психологічна адаптація може мати різні результати, які можна класифікувати за своїм характером та продуктивністю. Виокремимо чотири можливі випадки:

1) позитивна і продуктивна адаптація: особа безконфліктно приймає соціальні норми, встановлює плідні взаємини з іншими та активно сприяє створенню нових принципів та норм, що впроваджуються у суспільне життя.

2) позитивна і непродуктивна адаптація: особа інтегрується у соціальні групи, але не допомагає у впровадженні нових правил. Її адаптація обмежується лише конформною поведінкою.

3) негативна і продуктивна адаптація: особа не впроваджується у соціальні групи, оскільки намагається застосовувати власні норми та правила. Її спроби реформування суспільства не приймаються.

4) негативна і непродуктивна адаптація: особа не інтегрується у соціальні групи через відмову від існуючих норм, при цьому не розвиває власних регуляторів поведінки [4, с. 29].

У зв'язку з подіями сьогодення, особливо важливо, щоб адаптація відбувалася якнайшвидше та була успішною. Формування кадрового резерву для виконання бойових завдань є надзвичайно складною задачею, і великою мірою це залежить від вдалого відбору мобілізованих осіб. Особливі географічні, кліматичні, етнічні та інформаційні умови діяльності, а також постійна загроза для життя та здоров'я, страх отримати травму та інші стресогенні фактори ставлять високі вимоги до психологічної та фізичної готовності військовослужбовців до діяльності в особливих умовах; від цієї готовності залежить ефективність військової діяльності та особиста безпека військовослужбовців. Психологічна готовність відображає потенціал і актуальний стан їх діяльності, забезпечуючи адекватність їх участі у службово-бойовій діяльності, вчасність виконання завдань, адекватність правоохоронним нормам та умовам службово-бойових ситуацій; вона також дозволяє зберігати спокій, проявляти стійкість та контролювати власні дії у випадку зростання напруженості військової ситуації [2, с. 137]. Психологічна готовність забезпечує швидке відновлення психологічної структури діяльності після виконання службово-бойових завдань. Варто зауважити, що психологічна готовність військовослужбовців, як вже зазначалося на початку статті, є результатом їх здатності адаптуватися до складних та стресогенних умов, в яких вони змушені перебувати під час виконання професійних обов'язків та бойових завдань. Адаптація, в даному випадку, означає пристосування до різних умов [5, с. 22]. Успішність військовослужбовців у психологічній адаптації до змін умов їхнього життя та служби визнача-

тиме ефективність їхньої особистої діяльності та виконання бойових завдань, як і результат участі військ у бойових діях загалом.

У науковій літературі психологічна адаптація описується як процес, за яким особистість пристосовується до умов свого оточуючого середовища [1, с. 93]. Це включає інтеграцію індивіда у соціальну групу, формування відносин з іншими особами та прийняття стабільних умов суспільства та його цінностей та норм.

Методи адаптації окремих осіб до стресу можуть значно відрізнятись та залежать від кількох чинників: соціокультурних особливостей, індивідуальних потреб та бажань; внутрішніх ресурсів, зовнішньої опори, знання та досвіду, навичок управління стресом, комунікації, особистісних рис та зрілості особистості, загального стану фізичного та психологічного здоров'я [2, с. 240].

Процес адаптації військовослужбовців відрізняється від звичайного процесу психологічної адаптації в нормальних умовах. Основна відмінність полягає у тому, що військовослужбовці перебувають у високо стресових умовах, особливо під час бойових дій. Адаптація до бойових дій відбувається протягом періоду близько 20–25 днів, після чого військовослужбовці зазвичай досягають піку своїх морально-психологічних можливостей [2, с. 137]. Однак після 30–40 днів вони можуть відчувати стрімке зниження морально-психологічних можливостей через виснаження фізичних і психічних сил внаслідок постійного стресу.

Дослідниця Л. Музичко визначає клінічні прояви, які можуть спостерігатися у військовослужбовців: безпричинна увага – людина уважно слідкує за всім, що відбувається навколо, має постійне відчуття небезпеки, реагує вибухово, у певних ситуаціях робить різкі рухи; емоційне згасання – людина повністю або частково втрачає емоційні вислови, відчуває труднощі у встановленні близьких та дружніх стосунків з оточуючими, недоступними стають емоції радості, кохання, творчого підйому, жартівливості; агресивність – прагнення вирішувати свої проблеми за допомогою грубої сили, переважно, фізичної, емоційної, вербальної; порушення пам'яті та уваги – виникнення труднощів у ситуаціях, коли потрібно зосередитися, щось згадати; депресія – у цьому стані людина може відчувати відчай, почуття безглуздя життя, що супроводжується нервовим виснаженням, апатією; загальна тривожність – на фізіологічному рівні (біль у спині, спазми шлунку, головні болі), на рівні психіки (постійне хвилювання, «параноїдальні» явища), в емоційних хвилюваннях (постійне почуття жаху, невпевненості, комплекс провини); зловживання наркотичними та медичними речовинами – з метою зниження інтенсивності синдромів посттравматичного

стресу ветерани користуються наркотиками, алкоголем та іншими токсичними засобами; непрохані спогади, які є важливим симптомом посттравматичного стресового розладу [6, с. 47].

Переживання адаптації серед військовослужбовців виявляється індивідуально. У разі складного психічного стану, проявів клінічних симптомів, тривалого стресового стану, людині потрібна спеціалізована допомога. Але навіть у випадку, якщо симптоматика не виявляється яскраво, або зовсім не виявляється, вплив від пережитих травматичних подій може проявитися пізніше, оскільки «посттравматичний синдром – це бомба уповільненої дії, він може проявитися через півроку, або і через десять років». Для надання психологічної допомоги військовослужбовцю, фахівцю необхідно розуміти динаміку переживання складної травматичної ситуації, яка включає різні етапи. Виділяють такі етапи: перший етап – фаза заперечення або шоку – виникає одразу після дії травматичного фактору, є короточасним етапом, характеризується тим, що людина не може прийняти на емоційному рівні подію, яка сталася. Така психіка захищається від деструктивного впливу травматичної ситуації шляхом заперечення або неприйняття; другий етап – фаза агресії і провини – на цьому етапі людина починає переживати травматичну подію, яка відбулася, може намагатися зрозуміти причини події, шукати винних, переживати провину, направляти агресію на себе; третій етап – фаза депресії – характеризується усвідомленням того, що обставини виявилися сильнішими, це супроводжується почуттям безпорадності, безпомічності, самотності, власної непотрібності, відсутності сенсу подальшого існування, може викликати депресію. На цій фазі людина може втратити інтерес до спілкування, не проявляти зацікавленості у комунікації з оточуючими, що підсилює відчуття самотності, незрозумілості іншими людьми; четвертий етап – фаза зцілення – характеризується прийняттям пережитих травматичних подій, прийняттям травматичних подій минулого і заспокоєнням [6, с. 48].

Приділимо увагу факторам, які можуть мати негативний вплив на процес адаптації військовослужбовців. Розглянуті чинники можна розділити на дві групи: індивідуально-психологічні та зовнішні. Так, беручи до уваги першу групу чинників, зауважимо, що дослідження показали, що чоловіки мають кращі можливості для пристосування до умов бойових дій порівняно з жінками. Особливості сімейного виховання можуть спричинити відчуття самотності та безпорадності у військовослужбовців, а також поглибити прояви егоцентризму та індивідуалізму, що може негативно вплинути на процес адаптації. Також науково доведено,

що одружені військовослужбовці, які мають непорозуміння в сім'ї, можуть мати складнощі у пристосуванні до умов військової служби та бойових дій. Почуття власної неповноцінності, особливо відчуття фізичної неповноцінності в чоловічому колективі, а також відчуття неповноцінності у виконанні службових обов'язків на одному рівні з іншими військовими, можуть суттєво ускладнити процес адаптації військовослужбовців. Особливу увагу потребує фізична неповноцінність військових, отримана під час бойових поранень та каліцтва у ході виконання бойових завдань [7, с. 60].

Серед зовнішніх впливових факторів на адаптацію військовослужбовців можна виокремити такі аспекти:

1) суспільні кризи, що включають економічні, політичні, військові та інші негаразди, які призводять до втрати здатності людини адаптуватися до нових умов та вимог.

2) особливості військової служби, що включають раптові зміни у щоденному розпорядку, відсутність особистої незалежності, високу залежність від комфорту та низький рівень стійкості до стресу. перші 3–4 місяці служби можуть бути особливо важкими, і це само по собі може стати серйозним психологічним тертям, що призводить до значних нервових та психічних перевантажень, ускладнюючи процес адаптації [3, с. 61].

Надання загальної допомоги військовослужбовцю, який опинився в складному психічному стані після повернення із зони бойових дій, виконується в межах психічної реабілітації. Метою цієї реабілітації є надання військовослужбовцю підтримки для відновлення психічного здоров'я до оптимального стану, необхідного для повсякденної діяльності. Зазвичай психологи розрізняють чотири основні етапи психічної реабілітації військовослужбовців. Перший - діагностичний період, на якому проводиться вивчення характеру наявних у військовослужбовців психологічних проблем та оцінюється їх вплив на їх психічне здоров'я. Серед завдань вивчення та оцінки психічного стану можна виділити: а) визначення наявності, складу та ступеня вираженості негативних психологічних наслідків бойового стресу; б) з'ясування причин їх виникнення та проявів рецидивів; в) встановлення ефективності способів справляння військовослужбовцем із негативними психологічними наслідками бойового стресу; г) визначення доцільності застосування тих чи інших методів психологічної допомоги конкретному військовослужбовцю [8, с. 17].

Другий - психологічний етап, де передбачається цілеспрямоване застосування конкретних методів впливу на психіку реабілітованих військовослужбовців. Третій - реадaptaційний період, що здійснюється, переважно, під час

проведення специфічної реабілітації. Четвертий етап супроводу – включає спостереження за військовослужбовцями, їх консультування та, за потреби, надання їм додаткової психологічної допомоги після етапу психічної реабілітації [8, с. 17].

Одним із ключових методів гарантування успішної адаптації військовослужбовців у психологічному плані є їх підготовка до стресових ситуацій, що виникають у процесі їх професійної діяльності та повсякденного життя, які пов'язані з високим ризиком для здоров'я та життя. Зазвичай така підготовка здійснюється штатним військовим психологом відповідно до конкретних норм і чітко визначеного плану. Важливо звертатися за психологічною підтримкою для подолання наслідків війни чи стресових ситуацій. Психотерапевти грають ключову роль у наданні ефективної допомоги у вирішенні психологічних проблем та тривоги, що виникають після війни. Їхні знання та досвід допомагають людям зрозуміти, впоратися та відновитися від негативних наслідків воєнних подій або стресових ситуацій. Головною метою психологічної підтримки є оптимізація існуючих когнітивних ресурсів та розвиток нових для забезпечення активної реакції солдатів у сучасних умовах бойових дій [8, с. 20]. Більшість заходів психологічної підтримки спрямовані на профілактику негативних психічних наслідків для учасників бойових дій, щоб попередити їх перед виникненням. Також надаються спеціалізовані послуги психологічної реабілітації тим, хто відчуває тимчасові або тривалі труднощі в адаптації до умов бойових дій.

Отже, процес пристосування військовослужбовців до цивільного життя є складним викликом адаптації до нових умов життя, який може включати багато перешкод, стресові реакції та ускладнення у вигляді посттравматичного стресового розладу. Для успішної адаптації важливо мати підтримку професіоналів з різних сфер, які надають психологічну підтримку, медичну реабілітацію, юридичну допомогу, соціальний захист та сприяють працевлаштуванню. У цій частині важливу позитивну роль відіграє підтримка сім'ї, родини, дружини, дітей, робота із сімейним психологом. Такий інтегрований підхід, уважність та підтримка сприяють успішній адаптації військовослужбовців, які повертаються з зони бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Малахов М. А. Історико-психологічний аналіз виникнення поняття адаптації у науковій думці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2008. Вип. 20/21. С. 92–95.

2. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 134–141. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-134-141>

3. Stulika O., Zaharchenko O. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій військовослужбовців в контексті адаптації до умов мирного існування. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "психологія"*. 2020. № 62. С. 229–242. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.13>

4. Матейко Н. Особливості психологічної реабілітації в учасників бойових дій. *Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique*. 2021. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.09>

5. Петреченко С. А. Психологічні аспекти адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей в умовах війни. Київ : ТАЛКОМ, 2024. 130 с.

6. Orlovskaya O. Specifics adaptations of military to the civil life conditions. *Young scientist*. 2019. Vol. 8, no. 72. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-11>

7. Tytarenko T. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Scientific studios on social and political psychology*. 2020. № 45(48). С. 59–68. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).142](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).142)

8. Kotvitska A. A., Kononenko N. M., Chikitkina V. V. Main directions of medical and psychological rehabilitation of combatants. *Ukrains'kij žurnal medicini, biologii ta sportu*. 2022. Vol. 7, no. 6. P. 16–22. URL: <https://doi.org/10.26693/jmbs07.06.016>