

ЛІТЕРАТУРА

1. Академік В. А. Роменець : творчість і праці : зб. ст. / упоряд. П. А. М'ясоїд; відпов. ред. Л.О. Шатирко. Київ : Либідь, 2016. 272 с.
2. Бродовська В. Й., Грушевський В. О., Патрик І. П. Тлумачний словник психологічних термінів. Київ : Професіонал, 2007. 512 с.
3. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : Вежа, 2003. 320 с.
4. Мілютіна К. Л. Траєкторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі : монографія. Ніжин : Аспект-Поліграф, 2012. 298 с.
5. Основи психології : підручник / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
6. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії / за ред. В.О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 11-36.
7. Роменець В. А. Вчинок і світ людини. Основи психології : підручник / за ред. О.В. Киричука, А.В. Роменця. Київ : Либідь, 1999. С. 383-402.

Кучер Владислав

Науковий керівник – доц. Свідерська Галина

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНОГО КОНФЛІКТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Проблема адаптації військовослужбовців після завершення служби залишається однією з найбільш актуальних для сучасної України. Щороку до мирного середовища повертаються тисячі людей, досвід яких сформовано в умовах війни - із суворими правилами, дисципліною, структурованістю, з чіткою ідентичністю «військового». У мирному житті ці якості можуть опинитися поза запитом, а сам військовослужбовець - у стані розгубленості, психологічної напруги, внутрішнього розриву. Це явище в науці називають адаптаційним конфліктом - станом напруги, що виникає внаслідок труднощів пристосування до нових умов життя.

Мета статті: З'ясування психологічних особливостей адаптаційного конфлікту військовослужбовців, його чинників, проявів та шляхів подолання. Вивчення цього феномена дозволяє краще зрозуміти бар'єри, з якими стикаються військові після демобілізації, а також визначити напрями підтримки, які сприятимуть успішній інтеграції до цивільного суспільства.

Повернення з війни - це завжди зміна не лише соціального статусу, а й світогляду, стилю мислення, способу взаємодії з реальністю. Багато військових, опинившись у мирному середовищі, відчують втрату сенсу, відчуження, непотрібність, неможливість знайти своє місце [1]. Те, що було ефективним і необхідним у зоні бойових дій - рішучість, беземоційність, підпорядкованість наказу - в цивільному житті часто стає перешкодою у спілкуванні, працевлаштуванні, особистому житті.

Адаптаційний конфлікт - це внутрішня суперечність між звичними цінностями, нормами, поведінковими стереотипами військової служби та очікуваннями, реаліями, вимогами цивільного життя. За своєю природою цей конфлікт є психосоціальним і може включати емоційні труднощі (тривога, гнів, апатія), когнітивні дисонанси (невизначеність, сумніви,

переоцінка життєвих цілей), порушення соціальної адаптації (проблеми у спілкуванні, недовіра, відчуття відчуження) [3].

У психології адаптація визначається як активний процес взаємодії людини з новими умовами, під час якого відбувається налаштування її психіки, поведінки та установок. Це загальний процес, який, як показав Ганс Сельє у своїй теорії загального адаптаційного синдрому, включає універсальні стадії реакції на стрес: тривогу, опір та виснаження [6]. У випадку військовослужбовців адаптація до цивільного життя має додатковий стресовий потенціал, оскільки супроводжується втратою попередньої ролі, зниженням соціального статусу, змінами у структурі спілкування і сенсожиттєвих орієнтаціях [4].

Особливий внесок у розуміння адаптації конкретно військовослужбовців зробив Чарльз Фіглі, чиї дослідження посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних наслідків військової служби показали, що повернення до цивільного життя може бути ускладнене тривалим впливом бойового стресу [5]. Такі сучасні науковці, як С.Басараб, С.Васильєв, В.Гічун, О.Друзь, М.Кравченко, Р.Торговицький, О.Філатова також внесли свій вклад у дослідження процесів адаптації ветеранів у контексті їх інтеграції у громадянське суспільство. Праці цих вчених дозволяють краще зрозуміти, як ветерани можуть використовувати власні ресурси, щоб успішно адаптуватися до нових життєвих обставин.

Однією з причин адаптаційного конфлікту є кардинальна зміна умов і очікувань. Якщо в армії життя чітко структуроване, то в цивільному світі воно сповнене невизначеності. У військовій частині є порядок, чіткі ролі, підтримка побратимів; у мирному суспільстві людина має самостійно шукати свій шлях, проявляти ініціативу, часто долати байдужість або навіть нерозуміння з боку оточення. Цей контраст може спричинити емоційний дискомфорт, зниження самооцінки, втрату впевненості.

Психологічні прояви адаптаційного конфлікту різні: це і тривога, і дратівливість, і замкненість, і втрата сенсу. Часто військові не діляться своїми переживаннями - або через звичку до стриманості, або через страх здатися слабкими. Водночас, і в сім'ї, і в соціумі не завжди є розуміння того, через що проходить така людина. Наслідком стає внутрішня ізоляція, яка, за відсутності підтримки, може перерости в глибоку дезадаптацію, депресію або агресивну поведінку [3].

Особливо небезпечним є стан, коли військовий не бачить можливості реалізувати себе поза армією. Втрата професійної ідентичності, складність із працевлаштуванням, нерозуміння, як застосувати свої навички у мирному житті, можуть стати джерелом фрустрації. Це ще більше поглиблює конфлікт із середовищем та собою.

Попри складність ситуації, адаптаційний конфлікт - це не вирок. Досвід багатьох країн, а також результати вітчизняних досліджень свідчать: за умови комплексної підтримки адаптація можлива і може стати навіть новим етапом розвитку особистості [1]. Надзвичайно важливими є: фахова психологічна допомога, програми реабілітації, курси перекваліфікації,

соціальні проєкти, участь у волонтерській та громадській діяльності. Важливу роль відіграє і сім'я - підтримка з боку близьких значно знижує рівень внутрішньої напруги.

Суттєвий позитивний ефект мають групи підтримки, де колишні військові можуть ділитися досвідом, почуватися зрозумілими, відновлювати довіру до соціальних зв'язків. У деяких випадках адаптація може проходити успішніше саме в середовищі людей із подібним досвідом, які не ставлять зайвих запитань, але підтримують і розуміють.

Варто також говорити про необхідність підготовки до повернення ще під час служби. Якщо людина заздалегідь знає, що її чекає, має змогу обмірковувати варіанти свого майбутнього, вивчити цивільні професії, пройти психологічне консультування - її перехід до мирного життя буде значно м'якшим [2].

Висновки. Адаптаційний конфлікт військовослужбовців після демобілізації - це складне, але природне явище. Воно виникає на перетині внутрішніх змін особистості та зовнішніх викликів середовища. Усвідомлення цього конфлікту, відкритість до пошуку підтримки, а також готовність суспільства прийняти, зрозуміти та підтримати своїх захисників є запорукою успішної інтеграції.

Завдання психологів, соціальних працівників, держави та громади - не просто допомогти військовим «влитися» в цивільне життя, а дати їм відчуття своєї цінності, допомогти знайти нову місію, нову роль, у якій їхній досвід буде не тягарем, а ресурсом. Адже ті, хто захищав країну, заслуговують на гідне, повноцінне, щасливе мирне життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Михайлюк О. Аналіз індивідуальних стратегій адаптації ветеранів до змін у житті. Психологія та соціум. 2021. № 2(34). С. 78–89.
2. Шляхтич І. В. Психосоціальна підтримка ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. № 2 (5). С. 135–141.
3. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ: ТанDEM, 2004. 656 с.
4. Andrew Castro C., Dursun S., MacLean M. B., Lazier R., Fossey M., Pedlar D. Essential components for a successful military-to-civilian transition. Military Veteran Reintegration. 2019. С. 245–251.
5. Figley C.R., Nash W.P. Combat Stress Injury: Theory, Research, and Management. Routledge, 2007. 368 с.
6. Selye H. The Stress of Life. McGraw-Hill, 1956. 319 с.

Губіна Каріна

Науковий керівник – доц. Свідерська Галина

ПОНЯТТЯ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ

Поняття комплексу неповноцінності має багаторівневу структуру, оскільки охоплює широкий спектр явищ, які стосуються самооцінки, емоційного стану та соціальної адаптації особистості. Вперше поняття комплексу неповноцінності було введено Альфредом Адлером, який вважав, що цей стан є рушієм для розвитку особистості, але може набувати патологічних форм. Важливу роль у формуванні комплексу відіграють дитячі переживання, соціальні