

ІНТЕГРАТИВНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

Анплєєв Андрій Борисович,
магістр психології, здобувач третього
(освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Інституту спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України
a.anpleiev@gmail.com

Науковий керівник:
Володимир Шевченко,
доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, професор
кафедри сурдопедагогіки та сурдопсихології імені Миколи Ярмаченка
факультету спеціальної освіти та соціальної політики Українського
державного університету імені Михайла Драгоманова

Соціальна дезадаптація військовослужбовців після повернення до цивільного життя є складним соціально-психологічним явищем, що обумовлюється багатьма факторами, серед яких специфіка військової служби, інтенсивність бойового досвіду, рівень підготовки до демобілізації та соціальна підтримка на етапі інтеграції. В умовах сучасних військових конфліктів, тривалої мобілізації та високого рівня психологічного навантаження збільшується кількість військовослужбовців, які зустрічаються з проблемами соціальної адаптації, що проявляються у вигляді емоційної нестабільності, порушень міжособистісних взаємодій, труднощів у професійній самореалізації та криз ідентичності. Актуальність проблеми визначається не лише необхідністю забезпечення психічного здоров'я окремої особистості, а й соціальною стабільністю суспільства, адже дезадаптовані ветерани зустрічаються із ризиком соціальної ізоляції, конфліктів у родині та професійною дезорієнтацією, що в кінцевому підсумку впливає на ефективність їхньої інтеграції у цивільне життя [1, с. 50].

Психологічна наука визначає соціальну адаптацію як процес динамічної інтеграції особистості у нові соціальні умови, що включає когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну компоненти. У випадку військовослужбовців адаптація ускладнюється специфікою бойового досвіду, формуванням дисфункціональних моделей поведінки, які були ефективними у військовому середовищі, але стають дезадаптивними у цивільному житті. Психологічні дослідження підкреслюють значущість феномену зміни соціальної ідентичності, коли колишня військова роль, що тривалий час структурувала самосвідомість, втрачає домінантне значення, а особистість вимушена шукати нові соціальні і професійні

орієнтири. Крім того, прояви посттравматичного стресового розладу, підвищена тривожність, емоційне відсторонення або гіперреактивність, зниження самооцінки, а також складнощі у взаємодії з цивільним оточенням посилюють ризики соціальної дезадаптації [2, с. 112].

Інтегративні підходи до психологічної підтримки військовослужбовців передбачають комплексне поєднання психотерапевтичних, соціально-реабілітаційних, організаційних та профорієнтаційних компонентів, що формують єдину систему підтримки. Такий підхід базується на принципах системності, міждисциплінарності, індивідуалізації та безперервності. Системність забезпечує взаємопов'язаність діагностичного, корекційно-розвивального, консультативного, профілактичного та соціально-інтеграційного блоків, що дозволяє комплексно оцінювати стан військовослужбовця й вибудовувати послідовну програму підтримки. Міждисциплінарність забезпечується координацією діяльності психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, медичних фахівців та фахівців з професійної орієнтації, що дозволяє комплексно вирішувати проблеми соціальної адаптації. Індивідуалізація втручання передбачає врахування особистісних характеристик, життєвого досвіду, рівня психоемоційного напруження та специфіки соціального оточення, а безперервність підтримки забезпечує супровід на всіх етапах інтеграції – від підготовки до демобілізації до стабільної адаптації в цивільному середовищі [3, с. 62].

Діагностичний блок інтегративної моделі передбачає комплексну оцінку рівня соціальної адаптації, емоційного стану, наявності дезадаптивних патернів поведінки та ресурсного потенціалу. Застосовуються стандартизовані психодіагностичні методики, інтерв'ю, спостереження та самооцінки, що дозволяють ідентифікувати основні проблеми, фактори ризику та визначити пріоритетні напрями корекційної роботи. Особлива увага приділяється виявленню когнітивних переконань, що підтримують дезадаптивні стратегії поведінки, та психологічних бар'єрів, пов'язаних з адаптацією до цивільного середовища [4, с. 144].

Корекційно-розвивальний блок інтегративної моделі включає застосування когнітивно-поведінкових методів, технік розвитку емоційної саморегуляції, тренінгів управління стресом та майндфулнес-практик. Ці методи спрямовані на модифікацію дисфункціональних переконань, формування адаптивних стратегій подолання стресу, стабілізацію психофізіологічного стану та розвиток ресурсів особистості. Одночасно використовується робота з травматичним досвідом, що дозволяє інтегрувати пережиті події у життєву історію без їх деструктивного впливу. Психологічна підтримка зосереджена на відновленні суб'єктності особистості, розвитку почуття контролю та здатності до конструктивної взаємодії із соціальним середовищем [5, с. 73].

Групові форми роботи відіграють ключову роль у відновленні соціальної інтеграції та нормалізації міжособистісних контактів. Групи

взаємопідтримки дозволяють військовослужбовцям ділитися досвідом, отримувати соціальне схвалення, знижувати почуття ізоляції й формувати позитивну соціальну ідентичність. Психосвітній компонент таких програм підвищує обізнаність щодо механізмів стресу, способів самопомоги та адаптивних моделей поведінки, що сприяє довготривалому збереженню результатів психологічного супроводу [6, с. 115].

Сімейно-орієнтована підтримка виступає додатковим ресурсом інтегративної моделі. Родина військовослужбовця може забезпечувати емоційну підтримку, бути джерелом ресурсів для адаптації або, навпаки, посилювати стресові реакції у разі незрозуміння специфіки переживань ветерана. Психологічна робота з членами сім'ї спрямована на розвиток ефективної комунікації, формування емпатії, зниження конфліктності та вироблення спільних стратегій підтримки, що підвищує стійкість позитивних змін і зменшує ризик повторної дезадаптації. Професійна реінтеграція є невід'ємною складовою соціальної адаптації. Вона включає профорієнтаційне консультування, тренінги розвитку компетенцій, підготовку до працевлаштування та розвиток навичок самопрезентації. Професійна активність сприяє відновленню соціального статусу, стабілізації структури повсякденного життя, зміцненню самооцінки та розвитку відчуття значущості особистості у суспільстві [6, с. 124].

Оцінювання ефективності інтегративних моделей проводиться на основі психодіагностичних методик, оцінки рівня соціальної функціональності, професійної активності та задоволеності якістю життя. Моніторинг результатів дозволяє коригувати програми підтримки, підвищувати їх результативність і запобігати повторній дезадаптації. Довготривала допомога сприяє формуванню стійких адаптивних стратегій, розвитку внутрішніх ресурсів та психосоціальної компетентності військовослужбовців.

Таким чином, інтегративні підходи до психологічної підтримки військовослужбовців у контексті соціальної дезадаптації забезпечують комплексний, системний та індивідуалізований супровід. Вони поєднують психотерапевтичні, соціально-реабілітаційні, групові, сімейні й професійно-орієнтаційні форми роботи, що створює ефективну систему підтримки та інтеграції. Подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на вдосконалення методик ранньої діагностики дезадаптації, стандартизацію психологічного супроводу та розроблення цифрових технологій, що дозволять забезпечити безперервність, доступність і високу ефективність психологічної підтримки військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Крук І.М., Григус І.М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. №. 15. С. 50-56.

2. Левицький М.О. Інноваційні методи реабілітації військових із застосуванням віртуальної реальності. Журнал військової психології та психіатрії. 2023. Т. 18, № 3. С. 112–121.
3. Лурін І.А. Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців-учасників бойових дій. Проблеми військової охорони здоров'я. 2021. №. 49 (2). С. 62-70.
4. Мозольов В., Ганджа В. Критерії та показники психічного здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 144-150.
5. Притула С. А. Роль групової терапії у психосоціальній адаптації ветеранів війни. Психологічний вісник України. 2022. № 8. С. 73–80.
6. Тарасенко С.О. Психологічна підтримка військовослужбовців: роль сім'ї та соціальних мереж. Психотерапевтичний вісник. 2023. № 7. С. 115–124.