

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-1>

УДК 340.12 (477)

Світлана ПЕТРЕЧЕНКО

кандидат юридичних наук, доцент,

Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

<https://orcid.org/0000-0002-7329-0219>

e-mail: svet-petre@meta.ua

АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВАЖКОПОРАНЕНИХ КОМБАТАНТІВ

У статті окреслено проблему надання якісної психологічної допомоги важкопораненим комбатантам. Аналіз охоплює кілька етапів адаптації, під час яких ветерани часто зустрічаються з різноманітними труднощами.

Наголошено на важливості комплексного підходу до адаптації, який включає не лише фізичну, а й емоційну підтримку. Особлива увага приділяється ролі соціальної підтримки з боку родини, друзів та громади, яка може значно полегшити інтеграцію важкопоранених учасників бойових дій у суспільство. Зазначено, що індивідуальні та соціальні фактори мають вагомий вплив на здатність ветеранів адаптуватися до нових життєвих умов. Підкреслено, що процес психоемоційної реабілітації для важкопоранених комбатантів слід реалізовувати за індивідуальною програмою. Виділено сучасні методи психологічної підтримки ветеранів у суспільство. Розглянуто форми підтримки, забезпечувані державою.

Ключові слова: адаптація, реабілітація, підтримка, права, ветерани, комбатанти.

Svitlana PETRECHENKO,

Khmelnytsky Institute of Social Technologies of the University of Ukraine

ANALYSIS OF THE INDIVIDUAL PROCESS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF SEVERELY WOUNDED COMBATANTS

The article outlines the problem of providing quality psychological assistance to severely wounded combatants in Ukraine who return from combat. Given that a significant number of servicemen face not only physical injuries but also serious psychological trauma after demobilization, the process of their social and psychological adaptation is studied. The analysis covers several stages of adaptation, during which veterans often face various difficulties.

The author emphasizes the importance of a comprehensive approach to adaptation, which includes not only physical support but also emotional support. Particular attention is paid to the role of social support from family, friends and community, which can significantly facilitate the integration of severely wounded combatants into society. The complexity of the period of returning to peaceful life in the context of restoring social roles and adaptation mechanisms is described.

It is noted that individual and social factors have a significant impact on the ability of veterans to adapt to new living conditions. Individual psychological factors, such as personal resilience, self-esteem, and the ability to introspect, determine internal changes that affect the

effectiveness of stress coping and adaptation. Emotional aspects, such as anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder, can significantly complicate this process, emphasizing the importance of professional psychological support.

It is emphasized that the process of psycho-emotional rehabilitation for severely wounded combatants should be implemented according to an individual program that should take into account the uniqueness of each individual, his or her previous experience and the nature of the injuries received. The author highlights modern methods of psychological support, such as cognitive training, neurorehabilitation and art therapy, which provide the necessary basis for the successful integration of veterans into society. The forms of support provided by the state are considered.

Key words: *adaptation, rehabilitation, support, rights, veterans, combatants.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Війна – це невимірний стрес, який супроводжується численними травмами, як фізичними, так і психічними. Військовослужбовці постійно переживають жахливі події, які можуть призвести до поранення, втрати товаришів по службі та глибоких психологічних травм. Отриманий травматичний досвід створює величезний тягар на їхнє психічне здоров'я, що вимагає значних зусиль для реабілітації та адаптації до мирного життя. Процес соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів зараз є критично важливим питанням у сучасному суспільстві.

В Україні проблема надання якісної психологічної допомоги важкопораненим комбатантам, які повертаються з бойових дій, набуває особливого значення. На сьогодні в бойових діях беруть участь багато українців, і значна частина з них після демобілізації повертаються додому не тільки з фізичними ушкодженнями, але й із серйозними психологічними травмами.

Процес адаптації охоплює кілька етапів і є надзвичайно складним. Важкопоранені ветерани часто стикаються з труднощами при поверненні до цивільного життя: відновлення соціальних зв'язків, професійної діяльності та інтеграція в уже нові для них соціальні умови. Психологічні проблеми, серед яких посттравматичний стресовий розлад, тривога та депресія, можуть перешкоджати цим спробам і значно ускладнювати процес адаптації до нових життєвих реалій.

Особливо важливо враховувати, що соціально-психологічна адаптація передбачає фізичну реабілітацію й емоційну підтримку. Важкопоранені ветерани часто потребують комплексного підходу до адаптації. Необхідно забезпечити терапію, групову підтримку та соціальні програми, які допомагатимуть їм впоратися з переживаннями, навчитися адаптуватися до нових умов та відновити сенс життя.

Соціальна підтримка з боку родини, друзів та громади також відіграє важливу роль у цьому процесі. Створення сприятливого

середовища, що забезпечує розуміння та прийняття, зможе суттєво полегшити інтеграцію важкопоранених комбатантів у суспільство.

Як бачимо, процес соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів є багатограним і потребує комплексної підтримки з боку держави, суспільства та медичних установ, щоб забезпечити їм можливість повноцінного життя, гідного повернення до мирного існування та розвитку в нових умовах.

Аналіз досліджень та публікацій

Фундаментальні наукові засади для вивчення проблем адаптації військовослужбовців становлять наукові праці, що досліджують соціальні та медико-психологічні аспекти адаптації особистості, а також соціально-психологічні фактори, які впливають на адаптацію військовослужбовців та ветеранів війни. Серед зарубіжних дослідників варто відзначити P. Bliese, K. Wright, A. Adler, O. Cabrera, C. Castrol, C. Hoge [6].

Соціально-психологічні чинники адаптації військовослужбовців до цивільного життя висвітлювали: К. Батаєва, Л. Бебеза, О. Орловська, В. Осьодло [2], Т. Титаренко [4], М. Дворник [4], В. Климчук [4], Т. Яблонська [5], Н. Дембицька [5].

Формулювання цілей статті

Метою статті є проведення всебічного аналізу індивідуального процесу соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів.

Виклад основного матеріалу

Т. Яблонська та Н. Дембицька підкреслюють, що для комбатантів період повернення до мирного життя є одним із найскладніших етапів, особливо у контексті відновлення подружніх стосунків та соціальної адаптації [5, с. 68]. Вони звертають увагу на те, що в цей час військовослужбовці переосмислюють свої соціальні ролі. У процесі адаптації до цивільного життя комбатанти стикаються з необхідністю часткової або повної відмови від звичних моделей поведінки, адаптаційних механізмів та стратегій, які були ефективними під час військової служби, але виявляються непридатними в мирних умовах [5].

Перш за все, необхідно підкреслити, що соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців в Україні гарантується державою та надається безкоштовно, тому по допомогу може звернутися кожен, хто її потребує. Існують різні способи отримати цю

допомогу, наприклад, отримати направлення від сімейного лікаря або самостійно звернутися до психотерапевта. Також є спеціалізовані реабілітаційні центри, якщо військовослужбовець отримав тілесні ушкодження і був госпіталізований, там він може отримати медичну та психологічну допомогу.

Ю. Бриндіков зазначає, що успішність адаптації в умовах бойових дій визначається не лише зовнішніми факторами, такими як соціальне оточення, умови навколишнього середовища чи фізіологічні процеси, але також значною мірою залежить від самої особистості, її внутрішніх характеристик та особистісних властивостей [1, с. 74].

Досліджуючи реабілітацію військовослужбовців Ю. Бриндіков наводить такі чотири важливі етапи соціально-психологічної адаптації, які зображені на рис. 1.



Рис. 1. Етапи соціально-психологічної адаптації

Стадія урівноважування – це взаємодія між індивідумом і середовищем, що охоплює взаємну терпимість до цінностей і стереотипів поведінки кожного. Наприклад, важкопоранений комбатант, який повернувся з війни, намагається знайти спільну мову з членами родини, які не мають військового досвіду. Це вимагає від обох сторін терпимості та розуміння, щоб адаптуватися до нових соціальних умов.

Наступним етапом є псевдоадаптація, що означає зовнішню пристосованість до обставин, яка супроводжується негативним ставленням до норм і вимог цієї обстановки. Як-от, комбатант, який

повернувся до цивільного життя, може намагатися здаватися спокійним і адаптованим, але насправді відчуває неприязнь до зустрічей або спілкування з незнайомими людьми.

Далі йде пристосування, що передбачає визнання та прийняття основної системи цінностей нової ситуації, а також взаємні поступки [1]. У цьому контексті важкопоранений комбатант може почати усвідомлювати важливість сімейних цінностей та брати участь у вихованні дітей, адаптуючи свої військові звички до нових сімейних обов'язків.

Останнім етапом є уподібнення, що складає психологічну переорієнтацію, яка полягає в трансформації попереднього досвіду відповідно до нових умов. Приміром, військовослужбовець, який пережив важкі бої, починає використовувати свій досвід управління стресом і лідерства для роботи у волонтерських організаціях, допомагаючи іншим ветеранам адаптуватися до мирного життя.

Ми вважаємо, що кожен з цих етапів необхідним, адже всі комбатанти проходять через них на своєму шляху до реадаптації. Успішне проходження кожного етапу сприяє формуванню нових соціальних зв'язків, покращенню психоемоційного стану та інтеграції у мирне життя, що є важливим для загального благополуччя та психологічної стійкості ветеранів.

Процес соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів залежить від численних факторів, які можна умовно поділити на індивідуальні та соціальні.

Індивідуальні фактори, такі як психологічні визначають внутрішні зміни особистості та її здатність адаптуватися до нових умов. Водночас соціальні фактори, зокрема підтримка сім'ї та взаємодія з оточенням мають надважливе значення для формування нових соціальних зв'язків і налагодження стосунків у цивільному житті. У таблиці 1 представлено основні фактори, що впливають на процес адаптації.

Представлені фактори є важливими для надання підтримки важкопораненим комбатантам і для самих військовослужбовців. Вони мають знати та розуміти ці фактори, щоб тримати себе і своє психічне здоров'я в балансі, ефективно адаптуватися до нових умов життя та справлятися з емоційними викликами, які можуть виникнути під час реадаптації. Такі знання допоможуть їм краще реагувати на стресові ситуації, шукати підтримку в соціальному оточенні та активно працювати над своїм особистісним розвитком.

Таблиця 1

Фактори, що впливають на процес адаптації важкопоранених комбатантів

№ п/п	Тип фактора	Фактори	Опис
1.	Індивідуальні	Психологічні	Особистісні характеристики (стійкість, самооцінка, здатність до самоаналізу), які впливають на здатність справлятися зі стресом та труднощами
2.		Емоційні	Емоційний стан (тривожність, депресія, ПТСР) може ускладнити адаптацію; важлива психологічна підтримка для подолання цих бар'єрів
3.	Соціальні	Сімейні	Підтримка з боку родини має неабияке значення; тісні стосунки з рідними допомагають впоратися з викликами повернення до цивільного життя
4.		Оточуючі	Взаємодія з друзями та однодумцями, які пройшли через подібний досвід, створює відчуття спільноти і розуміння, що полегшує інтеграцію в суспільство

Індивідуальний процес соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів є складним, багаторівневим феноменом, який охоплює фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Психологічна реабілітація проходить за індивідуальним планом, розробленим на основі довірливої бесіди з військовослужбовцями та їхніх скарг. Індивідуальний підхід дозволяє досягти позитивних змін в найкоротші терміни. Реабілітація охоплює застосування медикаментів, а також індивідуальну або групову роботу з психотерапевтом.

Серед найбільш популярних методів, якими користуються сучасні фахівці, є [7]:

- ✓ когнітивний тренінг;
- ✓ тренування вестибулярного апарату;
- ✓ нейрореабілітація;
- ✓ індивідуальна та групова психотерапія;

- ✓ медитативні та транскові техніки;
- ✓ ресурсна психотерапія;
- ✓ проєктивні техніки та методи самоідентифікації і самоактуалізації.

Надання ефективної психологічної підтримки, адаптація до нових умов і відновлення соціальних зв'язків стають актуальними аспектами, що визначають успішність їх інтеграції в суспільство. Значну увагу слід приділяти заняттям спортом, арт-терапією, іпотерапією та іншими методами, що посилюють ефект первинного лікування. Підтримка сім'ї та близьких відіграє вирішальну роль у швидшому одужанні військовослужбовців.

Індивідуальний процес соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів є унікальним для кожної особистості. На нього сильний вплив має емоційний стан, попередній досвід, соціальне оточення та тип і характер отриманих травм.

Кожен військовослужбовець реагує на травматичні події та умови адаптації по-різному: комусь підходять традиційні методи психологічної підтримки, такі як групові сеанси або індивідуальні консультації, в той час як інші можуть знайти підтримку у творчому самовираженні, спорті тощо.

Слід зазначити, що адаптаційні стратегії можуть змінюватися з часом. Спочатку особа може вважати за краще ізолюватися від соціуму, але в подальшому може знайти сили і мотивацію для відновлення соціальних зв'язків. Для когось важливими виявляються сімейні відносини, а для інших – нові знайомства чи захоплення.

Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» регламентує надання багатокомпонентної підтримки важкопораненим комбатантам, акцентуючи увагу на необхідності комплексного підходу до реабілітації та адаптації до цивільного життя [3]. Нормативний акт визначає права ветеранів на отримання медичної допомоги, соціального захисту, а також психологічної підтримки.

Зокрема зазначаються такі форми підтримки, забезпечувані державою, як:

1. Медична реабілітація – надання безкоштовних медичних послуг, включно з лікуванням, протезуванням, фізичною реабілітацією та постійною медичною допомогою. Важливими аспектами є регулярний моніторинг стану здоров'я та довгострокова медична підтримка для поліпшення фізичного стану ветеранів.

2. Соціальна адаптація – програми соціальної інтеграції спрямовані на професійну реабілітацію та перекваліфікацію

військовослужбовців для повернення їх до активного трудового життя. Такі ініціативи сприяють адаптації ветеранів до нових соціально-економічних умов, допомагають їм здобути нові професійні навички та відновити їхню соціальну роль.

3. Психологічна допомога – психологічна підтримка охоплює консультування, індивідуальну та групову психотерапію, а також спеціалізовані програми для подолання посттравматичних стресових розладів, депресивних і тривожних станів. Психологічна реабілітація має на меті покращити емоційний стан ветеранів та сприяти їхній інтеграції до повсякденного життя.

4. Соціальний захист – ветерани війни отримують пільги, фінансову підтримку, компенсації за втрату працездатності, забезпечення житлом, а також пенсійне забезпечення для інвалідів війни. Державою передбачені пільги на оплату комунальних послуг та інші соціальні гарантії.

Однак для підвищення ефективності процесу реадaptaції, держава має продовжувати вдосконалювати існуючі програми та ініціювати нові, що охоплюють всі аспекти реабілітації.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, індивідуальний процес соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів є дуже складним і різноманітним. Він потребує персоналізованого підходу до кожного окремого випадку. Психологам, медикам важливо враховувати унікальні потреби та можливості кожної особистості залежно від випадку, емоційного стану та тяжкості поранення комбатанта.

Література

1. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. ... доктор пед. наук: 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.

2. Осьодло В. І. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 3. С. 71-83. URL: <http://surl.li/atewde>.

3. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон

України від 22.10.1993 № 3551-ХІІ : станом на жовт. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>.

4. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
5. Яблонська Т. М., Дембицька Н. М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали II Міжнар. наук-практ. конф. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка 2017. С. 193-200.
6. Bliese P. D., Wright K. M., Adler A. B., Cabrera O., Castrol C. A., & Hoge C. W. Validating the Primary Care Posttraumatic Stress Disorder screen and the Posttraumatic Stress Disorder Checklist with soldiers returning from combat. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2008. №76, P. 272-281.
7. Psychological rehabilitation of military personnel. *Ресурсна психологія та психотерапія*. URL: <http://surl.li/cvtcbg>

References

1. Bryndikov, Y. L. (2018). *Teoriia ta praktyka rehabilitatsii viiskovosluzhbovtziv uchasyukiv boiovykh dii v systemi sotsialnykh sluzhb* [Neopubl. dys. ... doktor ped. nauk 13.00.05].
2. Osodlo, V. I. (2019). Vplyv individualno-psykholohichnykh vlastyvostei osobystosti na podolannia stresovykh sytuatsii. *Psykholohichni zhurnal*, (3), P. 71-83. <http://surl.li/atewde>.
3. Pro status veteraniv viiny, harantii yikh sotsialnoho zakhystu : Zakon Ukrainy № 3551-XII (Ukraine). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>.
4. Klymchuk, V. O., Tytarenko, T. M., & Dvornyk, M. S. (2019). *Sotsialnopsykholohichni tekhnologii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii*. Імекс-ЛТД. P. 220.
5. Yablonska, T. M., & Dembytska, N. M. (2017). Adaptatsiia do tsyvilnoho zhyttia viiskovosluzhbovtziv, yaki povernulys iz zony boiovykh dii. *Viiskova psykholohiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, per Adaptatsiia do tsyvilnoho zhyttia viiskovosluzhbovtziv, yaki povernulys iz zony boiovykh dii. spektyvy*: materialy II Mizhnar. nauk-prakt. konf. Kyiv : KNU imeni Tarasa Shevchenka. P. 193-200.
6. Bliese P. D., Wright K. M., Adler A. B., Cabrera O., Castrol C. A., & Hoge C. W. Validating the Primary Care Posttraumatic Stress Disorder screen and the Posttraumatic Stress Disorder Checklist with soldiers returning from combat. (2008). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (76), 272-281.
7. *Psychological rehabilitation of military personnel*. Resursna psykholohiia ta psykhoterapiia. <http://surl.li/cvtcbg>