

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У БОЙОВИХ ДІЯХ

Прудка Л. М., Пасько О. М.

У статті розглянуто сучасні психологічні аспекти психічних станів військових щодо адаптації після повернення до звичайного буденного життя з місця бойових дій. Авторами описані труднощі, які випробовують військовослужбовці в адаптації до життя та здорового психічного стану після бойового досвіду.

Детально розглянуті негативні психічні стани (стрес, тривожність, фрустрація, депресія, апатія, посттравматичний стресовий розлад): їх перебіг, симптоми прояву і запропоновані шляхи подолання даних розладів. Адаптовано особливості протікання негативних психічних станів до військовослужбовців, які отримали досвід бойових дій в умовах військової агресії.

Автори звернули увагу на необхідність розуміння психологічного стану військових після повернення з зони бойових дій та надання психологічної допомоги у різних станах психічних розладів, з метою збереження психічного здоров'я. Акцентовано увагу на необхідність розробки та реалізації адекватних психологічних програм спрямованих на підтримку та реабілітацію, що допоможуть створити сприятливі умови для їхньої успішної адаптації до цивільного життя.

Встановлено важливість розвитку публічної свідомості й розуміння громадськості, та і держави в цілому про необхідність акцентувати увагу на психічні проблеми, з якими можуть зіткнутися військові після повернення в мирне життя, що сприятиме зняттю стигматизації та забезпеченню максимального доступу до необхідної психологічної або реабілітаційної підтримки та допомоги.

Підкреслено, що психологічна адаптація передбачає допомогу військовим, які повернулись із місць бойових дій до встановлення і визначення нової життєвої мети й плануванні майбутньої кар'єри після військової служби. Це може включати перекваліфікацію, професійну підготовку, підтримку при пошуку роботи та інші заходи.

Ключові слова: психологічна адаптація, посттравматичний стресовий розлад, стрес, тривожність, фрустрація, депресія, апатія, психологічна допомога, супервізія, когнітивно-поведінкова терапія, копінг-стратегії.

Prudka L. M., Pasko O. M. Psychological aspects of adaptation of military personnel who served in combat operations

The article deals with the modern psychological aspects of the mental state of military personnel as for adaptation after returning to normal everyday life from the place of combat operations. The authors describe the difficulties experienced by military men in adjusting to life and a healthy mental state after combat experience.

Negative mental states (stress, anxiety, frustration, depression, apathy, post-traumatic stress disorder), their course, symptoms and ways of overcoming are discussed in detail. The peculiarities of the course of negative mental states are adapted to military personnel who gained war experience under conditions of military aggression.

The authors drew attention to the need to understand the psychological state of the military men after returning from the combat zone and to provide psychological assistance in various states of mental disorders in order to preserve mental health. Attention is focused on development and implementation of adequate psychological programs aimed at support and rehabilitation, thereby helping to create favorable conditions for successful adaptation to civilian life.

The author underlines the importance of developing public integrity and understanding of the society and the state about the need to focus on the mental problems that military men may face upon returning to civilian life. It will help to reduce stigmatisation and provide maximum access to the necessary psychological or rehabilitation support.

Psychological adaptation provides for assistance to military personnel who returned from the combat zone to establish and define a new life task and plan a future career after military service. It may include retraining, job search support and other measures.

Key words: psychological adaptation, post-traumatic stress disorder, stress, anxiety, frustration, depression, apathy, psychological assistance, supervision, cognitive behavioral therapy, coping strategies.

Вступ. Етап становлення та розвитку України в умовах сьогодення потребує додаткових зусиль з різних аспектів у зв'язку із впливом країни агресора як на соціальний, економічний, політичний, так і ментальний розвиток українців. Тривалість життя в умовах воєнного стану потребує додаткового ресурсу для відновлення психічного здоров'я та стресостійкості до плинності та швидкості прийнятих рішень з метою забезпечення базових потреб особистості (безпеки, їжі, сну та ін.).

Особливої уваги заслуговують така соціальна група як військові, які повертаються із зони бойових дій. Саме вони найчастіше стикаються зі складним процесом психологічної адаптації до мирного життя, яке суттєво відрізняється від того, що було в активних точках бойових дій. Повернення відбувається після переживання небезпек, травм та стресу, які вплинули на їхню психіку, на подальший погляд на життєві цінності та пріоритети. Цей перехід може бути викликаний зміною емоцій - від радості до тривоги, апатії та почуття втрати.

Постановка проблеми. Актуальним постає питання впливу стресогенних факторів на ментальне здоров'я військових, які не готові були до таких жахливих подій стати жертвою або свідком воєнного злочину з боку країни агресора. Тому важливим являється психологічна адаптація військових, яка пов'язана із складним процесом, що включає в себе зміну психологічного стану, цінностей, переконань та способу сприйняття світу. Військові повинні знову знайти рівновагу між воєнними реаліями та цивільним життям, адаптуватися до рутини, яка може відрізнитися від їхнього життя на фронті.

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями. Так, колектив авторів І. Чернишова, Ю. Перун та О. Бойченко, слушно зазначають, що ветерани, які повернулися з війни, об'єктивно можуть втратити навички виконання своєї основної роботи, яку вони виконували до мобілізації. Вони можуть втратити право виконувати цю роботу через медичні покази за результатами медогляду. Однак вони, вірогідно, набули нових навиків, розуміння та компетенцій, які можуть виявитися корисними в організації. Спостерігається, що у ветеранів часто виникають зміни у ставленні (світосприйнятті) та проблеми з мотивацією до повернення до професійного життя [1].

Про вплив на психічний стан особистості військового також передбачено у науковій роботі колективу авторів О.М. Кокун, Н.А. Агаєв,

І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук. Військовослужбовці, які виконують бойові завдання, перебувають в умовах, що характеризуються надекстремальним впливом різного роду стресорів на психіку, які часто призводять до виникнення у них травматичного стресу, психологічні наслідки якого в своєму граничному прояві виражаються в посттравматичних стресових розладах [2].

Такої ж думки дотримуються колектив авторів Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт, які зазначають, що організм активно адаптується в умовах бойової обстановки. Включається напруженість механізмів саморегуляції, формується пристосувальна поведінка для дій в небезпечних умовах. Нормальними переживаннями людини в бойовій обстановці є не тільки відчуття патріотизму, любові до України, прагнення помститися ворогу, виконати бойову задачу, відчуття гніву, але і, такі негативні, як страх смерті, поранення, каліцтва, полонення противником, страх не виконати поставлену бойову задачу та виявитися боягузом в очах товаришів [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Взаємозв'язок стресогенних факторів та психофізіології розглянуто наукових дослідженнях таких науковців як: Г.О. Балл, Дж. Брайт, В.А. Бодров, М. Борневассер, Н.Є. Водоп'янова, Л.А. Кітаєв-Смик, Г.М. Колева, Крайніков Е.В., Р. Лазарус, А.Б. Леонова, К. Маслач Ф. Меєрсон, М. Пшеннікова, Ж. Піаже Г. Сельє, Г.П. Сябрєнко, М. Beasley, T. Thompson, J. Davidson, D. Randall та ін.

Вивчення питань адаптації військовослужбовців присвячено науковій дослідження таких науковців як Н.А. Агаєв, В.С. Афанасенко, О.І. Богучарова, М.Б. Вільямс, Д.С. Волков, А.Б. Дейко, О.В. Еверт, Л.П. Журавльова, В.О. Климчук, О.М. Кокун, Г.М. Колева, Л.М. Коробка, Б.П. Лазоренко, І.І. Ліпатов, Н.С. Лозінська, А.П. Мельник, В.В. Остапчук, І.О. Пішко, С. Пойюла, В.В. Поливанюк, О.Г. Скрипкін, Г.П. Сябрєнко, О.В. Чуйко, Л.Ф. Шестопалова, В. Rothschild, С.Е. Agaibi, J.P. Wilson та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття. Важливим постає дослідження впливу стресового стану, в якому опинились військові, повернувшись із бойових дій на їх психічний стан. Потребує удосконалення питання щодо стресостійкості та саморегуляції негативних психічних станів, які пов'язані з травматичними подіями, які вони пережили. Потребує вивчення фізіологічного та психологічного впливу стресу воєнного

стану на ментальне здоров'я військових. Також потребує подальшого дослідження на наукових теренах впливу дії гормонів під час стресового стану на після стресове самопочуття.

Постановка завдання (формулювання цілей статті). Полягає в узагальненні існуючого стану наукової розробки впливу адаптації військових, які повернулись із зони бойових дій до буденного життя. А також деталізація різних негативних психічних станів, які можуть бути притаманні військовому та важливості збереження психічного здоров'я. Обрання впливових методик та рекомендацій, які допоможуть нашим героям відновити психічний стан та саморегуляцію.

Наукове обґрунтування методології проведеного дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано теоретичні взаємопов'язані методи дослідження: аналіз, порівняння, узагальнення науково-теоретичних і дослідних даних, систематизація тощо - з метою зіставлення різних точок зору, уточнення змісту окремих понять психологічна адаптація, посттравматичний стресовий розлад, стрес, тривожність, фрустрація, депресія, апатія, психологічна допомога, когнітивно-поведінкова терапія, копінг-стратегії та ін.

Результати дослідження. Психологічна адаптація захисника Батьківщини після повернення із зони бойових дій є надзвичайно важливим процесом, що відбувається після завершення військової служби. Цей період може бути складним і вимагати спеціального підходу з боку психологів і психотерапевтів. Основним завданням психологічної адаптації є допомога захисникам відновити рівновагу в психічному стані та повернення до цивільного життя.

За словами Джеймса Манро, повернення до цивільного життя може бути проблемою, якщо заважає будь-яка з перелічених восьми фронтних навичок (потреба у безпеці, довіра, орієнтація на місію, влада та контроль, реагування з допомогою тактики, уникнення передбачуваності та контроль інтелекту, емоційний контроль, розмова про війну) та якщо будь-яка з п'яти основних психологічних потреб (безпека, довіра, сила, повага та близькість) не задоволена [4, с. 416].

Також, після повернення з зони бойових дій військовослужбовці можуть стикатися з різноманітними психічними негативними станами, які пов'язані з травматичними подіями, які вони пережили. Розглянемо більш детально деякі з них: стрес, тривожність, фрустрація, депресія, апатія, посттравматичний стресовий розлад (надалі - ПТСР).

Стрес

Після перебування у зонах бойових дій, багато військовослужбовців повертаються зі збільшеною вразливістю до різних видів стресу. Це може бути пов'язано зі страшними військовими досвідами, втратою товаришів, небезпечними ситуаціями та труднощами адаптації до цивільного життя. Під час стресового стану у військових можуть виникати проблем зі сном; порушення концентрації уваги; страшні сновидіння (флешбеки) або нав'язливі спогади про бойові події, що супроводжуються сильним страхом або жахом; відчуття, ніби людина в шоці, ошелешеності або заціпенілості чи неспроможності щось відчувати; прискорене серцебиття, пульсобиття, зміна частоти дихання, запаморочення, різкий головний біль та ін.

Один із ключових аспектів підтримки військових, які повертаються зі зони бойових дій, - це надання психологічної допомоги та реабілітація. Психологічні програми мають спрямовуватися на раннє виявлення та діагностику стану стресу, надання професійних консультацій та психотерапії, а також сприяти створенню безпечного та підтримуючого середовища.

Важливо також враховувати індивідуальні особливості військових, їхні потреби та бажання щодо психологічної підтримки. Кожен військовослужбовець може реагувати на стрес по-різному, тому важливо враховувати індивідуальний підхід у психологічній роботі. Це обумовлюється різним типом темпераменту, акцентуації характеру, а також різною реакцією на стрес. Тому тільки індивідуальна корекційна психологічна допомога буде ефективною та доцільною.

Також першою важливішою допомогою під час стресу є задоволення базових потреб особи, що забезпечить відчуття безперервності життя, отримати доступ до необхідних послуг, зв'язатися з родиною та соціальними службами. Для ефективної підтримки військових після повернення з зони бойових дій необхідно також враховувати роль родини та близьких. Підтримка від родини, друзів та співробітників може впливати на полегшення процесу адаптації та допомогти зменшити рівень стресу.

Тривожність

Стан тривоги після повернення з зони бойових дій є однією з ключових проблем, з якими зіштовхуються багато військовослужбовців. Після перебування в екстремальних умовах бойових дій, багато учасників повертаються з посиленою рівнем тривоги. Цей стан може виявлятися

в постійному нервовому напруженні, непокої, паніці, важкості у спілкуванні та інших проявах.

Тривожний стан після повернення з зони бойових дій може бути спричинений травматичними подіями, які сталися під час служби, загрозливими ситуаціями та втратами близьких. У разі, якщо військовослужбовець не отримає належну психологічну допомогу, то цей рівень тривожності закріпиться на підсвідомому рівні, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу у деяких учасників, що проявляється відновленням спогадів, страхів та кошмарів про військовий досвід.

Знижена тривожність у захисників Батьківщини може впливати на їх соціальну та професійну адаптацію після повернення до цивільного життя. Навіть невелика кількість тривоги може впливати на здатність до сприйняття ризикованих ситуацій або на відносини зі своїми близькими. При цьому сама особа може не розуміти, що з нею відбувається. І тільки під час певних обставин, ситуацій чи подій на поверхню свідомості можуть виходити страх, агресія, злість та ін.

Розуміння та врахування психологічних аспектів стану тривоги у військових після повернення з зони бойових дій допомагає розробити та реалізувати ефективні стратегії допомоги та підтримки для сприяння процесу адаптації та психологічного становлення цих осіб після участі у військових подіях.

Фрустрація

Фрустрація є психічним негативним станом, який може виникати у військових після повернення із зони бойових дій. Це стан виникає тоді, коли особа стикається з перешкодами, обмеженнями або невдачами, з якими не може впоратися на шляху досягнення своїх цілей або задоволенні своїх потреб.

Повернення із зони бойових дій може бути складним періодом для захисників. Вони можуть зіткнутися з різними викликами, такими як адаптація до мирного життя, зміна ролей і соціального статусу, втрата бойового братства та набуті навички тощо.

Фрустрація може виникати, коли військові після повернення з зони бойових дій відчувають, що їхні потреби та очікування не задовольняються або коли вони стикаються з труднощами у вирішенні повсякденних завдань. Це може викликати почуття роздратування, розчарування та безпорадності. Оскільки під час виконання військових завдань вони мали інші життєві пріоритети та завдання, які суттєво різняться із тими,

які вони виконують після повернення до буденного життя.

Посттравматичний стресовий синдром також може спричинити фрустрацію. Воїни, які повертаються з зони бойових дій, можуть відчувати тривогу та страх через згадування про травматичні події та зміну настрою, що може вплинути на їхнє повсякденне життя та взаємовідносини з близьким оточенням.

Загалом, фрустрація може бути нормальною реакцією на зміни, які відбуваються у житті захисників після повернення з зони бойових дій. Важливо забезпечити їм підтримку та ресурси для подолання цих труднощів та підтримки психічного здоров'я після повернення в мирне життя.

Депресія

Після військових подій військовослужбовці можуть переживати сильні зміни настрою, втрату інтересу до життя та навколишнього світу, низьку енергію та почуття вини.

Під час депресії, деякі військовослужбовці можуть стикатися зі зменшенням життєвого сенсу та мотивації після повернення до цивільного життя, втрати впевненості у собі та власних силах.

Через те, що військовослужбовці під час знаходження військових дій були відокремлені від родини, друзів та суспільства, повернення до звичайного життя може викликати почуття втрати зв'язку та соціальної ізоляції, що впливає на їх психічний стан.

Також повернення до цивільного життя може викликати тривогу та страх перед невизначеністю, пов'язаною зі зміною ролі та ідентичності себе в мирних умовах, що може сприяти розвитку депресивних симптомів.

Депресія найчастіше може супроводжуватися зі зниженням якості сну, нічними кошмарами, недостатньою енергією та втомою; стійкий сумом; браком інтересу або задоволення від діяльності, спробою заспокоїти свої емоції або забути події війни шляхом залучення до алкоголю або наркотиків. Тому дуже важливо своєчасно діагностувати депресію у військового з метою своєчасної психосоціальної підтримки та доцільності фармакологічного втручання. Особливо під час депресивного розладу у особи можуть спостерігатись думки про самоушкодження та суїцид. Тому важливо помітити дані розлади і негайно звернутися за допомогою.

Апатія

Відчуття апатії у військових після повернення з війни є складним психологічним станом, який може вплинути на їхнє фізичне та емоційне

благополуччя. Відчуття апатії може виникнути внаслідок втрати мети та мотивації після повернення з воєнних дій. Воїн може відчувати, що його досвід та зусилля не мають сенсу в мирному житті, що може спричинити втрату інтересів та енергії для звичайних речей.

Психіка людини, яка довго опиралася жаху й відчаю, не може просто так переключитися і раптом почати відчувати радість і захват [5, с. 274].

Повернення до емоційної норми можна прискорити чи навпаки відкласти. Виходу з емоційної холодності чи навпаки - нестабільного гніву заважають саме ті емоції, від яких ветеран (чи будь-яка інша людина, яка пережила травматичні події) намагається відмежуватися, яких не хоче відчувати. Ці непрожиті, невиплеснуті емоції ветеран носить з собою мертвим вантажем, який уповільнює гоєння його ран. Він не хоче говорити про те, що змушує його відчувати душевний біль, адже почати говорити - значить пригадати й відчувати те, що треба було відчувати тоді, у той трагічний день. Та це єдиний вихід з ситуації - почати про це говорити [5, с. 275].

Це може бути дуже болісно, як знімати бинти, що прикипіли до рани. Мало кому це подобається, для цього треба мати певну сміливість та внутрішні сили, щоб піти на таку розмову. Але, як показує сучасна практика й сотні досліджень, перший крок на шляху до зцілення - почати говорити про те, що з нами сталося і що ми відчуваємо з цього приводу. Неможливо переоцінити важливість і потрібність цього методу. Так, спершу це дуже неприємно, можливо, боляче, але категорично необхідно [5, с. 276].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Це один з найбільш поширених психічних станів у військових, що повернулися з зони бойових дій. Він характеризується постійними нав'язливими думками та спогадами про події війни (наприклад, флешбеки), високою тривожністю, підвищеною збудливістю і гіпервігильністю (або постійним відчуттям пильності), відчуттям безпорадності та ізоляції. Військовий з ПТСР активно уникає всього, що нагадувало б йому про подію, що травмує, та намагається про це не думати. У той же час особа з ПТСР постійно відчуває загрозу і тому може досить різко реагувати на «невинні» стимули на кшталт несподіваного галасу. Гнів і дратівливість - найпоширеніші посттравматичні стресові симптоми. ПТСР дуже заважає жити.

При цьому характерні симптоми ПТСР можуть бути притаманні і іншим розладам, які ми попередньо розглянули, проте, якщо ці симптоми

(перепроживання, уникнення та ін.) не зникають у продовж місяця, як особа отримала певну травматичну подію чи опинилась у травматичній для неї ситуації, то це може бути свідченням того, що психічний стан самостійно не відновився і у військового розвинувся ПТСР.

Після травматичної події людині важче контролювати злість чи агресивну поведінку, що потенційно змушує близьких триматися від неї на відстані або відчувати, що вони «завжди ходять по лезу ножа». Або навпаки, після пережитого дехто намагається уникати будь-яких конфліктів, не висловлює під час спілкування своїх потреб та бажань через страх засмутити співрозмовника чи спричинити суперечку з ним. Ці люди бояться, що їхні посттравматичні стресові симптоми змусять близьких відцуратися їх. Однак, якщо не висловлювати свої потреби, у осіб з ПТСР накопичується обурення або можлива втрата шансу отримати необхідну соціальну підтримку, яка є дуже важливим фактором під час відновлення після травматичної події [6, с. 198].

Тому важливо своєчасно діагностувати у військового такий розлад як ПТСР з метою повернення його до звичайного як фізичного, так і психічного життя. В таких умовах важливим є пояснення потреби військового повернутися до життя у звичайному для нього режиму, знайти близьких, родичів, друзів, які б підтримали і вислухали у раз потреби поговорити з ним. Надати рекомендації щодо релаксаційних вправ для зниження рівня тривоги та напруження. Важливим при ПТСР є звертання до підготовлених терапевтів, які працюють під супервізією та можливості направити військового на травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію, а також десенсибілізацію та переробку травматичних переживань за допомогою руху очей.

Отже, питання психологічної допомоги учасникам військових дій є актуальними та важливими, оскільки вони стосується психологічного благополуччя та психічного здоров'я осіб, які перебували у зоні бойових дій та пережили військові конфлікти. При цьому важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учасника військових дій та підходити до них індивідуально, з урахуванням їхніх потреб та психологічних характеристик.

Для ефективної допомоги учасникам військових дій необхідно розробити і впровадити психологічні програми, спрямовані на їх підтримку та реабілітацію. Важливо надавати доступ до консультативної та психотерапевтичної допомоги, щоб забезпечити зворотній зв'язок та розуміння особистих потреб учасників.

Психологічна допомога може включати індивідуальні консультації з психологом, групові психотерапевтичні заняття, та різні психологічні програми для реабілітації військових. Психологічна підтримка та консультування можуть допомогти виявити емоційні труднощі та розробити стратегії копінгу для подолання негативних психічних станів та зміцнення психічного здоров'я учасників бойових дій. Основною метою такої допомоги є підтримка та покращення психічного стану учасників військових дій, а також забезпечення їхньої успішної реінтеграції в мирне життя.

Доцільним є використання психотерапевтичних підходів, які сприяють зниженню симптомів стресу, покращенню самооцінки, заспокоєнню емоційного стану та розвитку копінг-стратегій для впорядкування зі стресом та тривожністю.

Основний метод, який використовують для допомоги ветеранам, називається когнітивно-поведінковою терапією (КПТ). Це метод лікування, який ґрунтується на доказах, його схвалено Міністерством у справах ветеранів США. Згідно з Ротшильд [7], КПТ «націлена на розумовий процес: допомагаючи змінити негативні моделі мислення, у такий спосіб змінюючи емоції, які є результатом думок; це оманливо проста концепція» [7, с. 75]. Як зазначає Брайант-Шонлі, вона допомагає зрозуміти, як думки, почуття і поведінка взаємопов'язані та впливають на різні аспекти життя [4, с. 418].

Також, важливо створити сприятливе середовище для спілкування та взаємодії з іншими ветеранами, яке може допомогти впоратися з тривожним станом та сприяти процесу адаптації після повернення додому.

Окрім того, важливо сприяти розумінню та свідомому прийняттю нових реалій мирного життя, сприяти переключенню підходу до вирішення завдань та поступовій адаптації до нових життєвих умов.

Також, сприяння розвитку публічної свідомості та розуміння громадськості про психічні проблеми, з якими можуть зіткнутися військові після повернення в мирне життя, допоможе знизити стигматизацію та забезпечити доступ до необхідної підтримки та допомоги.

Психологічна адаптація також передбачає допомогу захисникам у встановленні нової життєвої мети та плануванні майбутньої кар'єри після військової служби. Це може включати перекваліфікацію, професійну підготовку, підтримку при пошуку роботи та інші заходи.

Майже завжди говорять про те, що родина допомагає впоратися з психологічною травмою,

пережити депресію й повернутися у суспільство після війни. Це не зовсім (або не завжди) так. Родина може бути як помічником у подоланні ПТСР, так і навпаки. Якщо сім'я та близькі - саме ті, хто звинувачують і знецінюють, не зважаючи на стан ветерана, то від спілкування з такою родиною стане гірше. Найчастіше батьки просто не визнають тих змін, які сталися з їхнім сином чи дочкою після війни. Перед ними стоїть дуже схожа на сина людина, але внутрішньо він може бути зовсім іншим. Батькам, які звикли до певної схеми стосунків, важко прийняти зміни й необхідність змінити стиль спілкування [5, с. 291].

Тому, одним з важливих аспектів психологічної адаптації є забезпечення підтримки та розуміння з боку родини, друзів та соціального середовища.

Також важливим аспектом психологічної адаптації є розвиток механізмів саморегуляції і стресостійкості. Психологи можуть використовувати різні техніки, такі як релаксація, медитація, фізична активність та ін., щоб допомогти захисникам впоратися з їх негативними станами.

Крім того, психологічна адаптація повинна включати сприяння процесу соціалізації захисників Батьківщини, допомагаючи їм повернутися до цивільного життя і впроваджуватися у звичний соціальний контекст. Це може включати підтримку у створенні нових соціальних зв'язків, адаптації до нових ролей і взаємодії з оточуючими.

Важливим елементом психологічної адаптації є також розвиток почуття патріотизму і гордості за свою військову службу. Психологи можуть сприяти впровадженню позитивних уявлень про службу та її значущість для захисту Батьківщини, що сприятиме формуванню позитивної самоідентифікації та самооцінки.

Усі ці аспекти психологічної адаптації допоможуть захисникам нашої країни більш успішно пережити перехідний період після повернення з зони бойових дій і повернутися до повноцінного цивільного життя з відчуттям психічної стійкості та самопевності.

Для розуміння психічного стану особистості та вміння опановувати стресові ситуації й для закріплення знань, вмінь та навичок стресостійкості, нами розроблено два Довідники: «Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану» та «Стрес у роботі поліцейського в умовах воєнного стану» [8; 9] та розділ у колективній монографії Практикум поліцейської юрисдикції в умовах воєнного стану: особливості Одеського регіону [10].

Отже, розуміння психологічного стану військових після повернення із зони бойових дій, а також розробка та реалізація адекватних психологічних програм спрямовані на підтримку та реабілітацію, допоможуть створити сприятливі умови для їхньої успішної адаптації до цивільного життя та збереження психічного здоров'я.

Висновки. Психологічна адаптація військових після повернення з зони бойових дій є надзвичайно складним та важливим процесом. Вона вимагає особливої уваги і підтримки з боку суспільства, родини та професійних психологів. З врахуванням унікального досвіду та стресових ситуацій, які військові пережили, адаптація стає значущим елементом у підтриманні їхнього психічного здоров'я.

Цей процес включає переосмислення цінностей та переконань, відновлення психологічної рівноваги, здатність до відновлення побутових та соціальних зв'язків, а також зміну способу сприйняття світу. Військові повинні знову вписатися у цивільне життя та впоратися зі змінами, які трапилися під час їхнього віддалення від звичних умов.

Підтримка оточуючих, усвідомлення власних емоцій та вчасна психологічна допомога є важливими факторами, які допомагають подолати труднощі та стрес. Під час процесу адаптації, важливо звертати увагу на ознаки можливих психологічних проблем, таких як депресія, тривога, посттравматичний стресовий розлад та ін. Вчасна діагностика та надання допомоги можуть допомогти уникнути подальшого заглиблення проблем.

Психологічна адаптація є індивідуальним процесом, і кожен військовий може переживати його по-різному. Важливо розуміти, що це може зайняти різний час у кожного і вимагає терпіння та розуміння з боку оточуючих. Забезпечення адаптації військових після повернення з зони бойових дій - це не лише моральний обов'язок, а й ключовий елемент збереження психічного здоров'я цих людей, які віддали своє здоров'я та життя на захист країни.

Потребує подальшого дослідження цілеспрямована та комплексна психологічна підтримка, психотерапевтичні практики, вивчення та впровадження новітніх методів допомоги - все це сприятиме успішній адаптації військових та покращенню їхнього психічного стану.

Література

1. Рина Чернишова, Юліана Перун, Олена Бойченко Адаптація ветеранів в організацію після повер-

нення з війни. Посібник для керівника. Київ: МХП. 2023. 39 с.

2. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

3. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.

4. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.

5. Ульянов К. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій: науково-популярне. Вид. друге. К.: ТОВ «Бізнес-Логіка», 2024. 320 с.

6. Agaibi C.E., Wilson J.P. Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature. *Trauma, Violence, and Abuse*. 6(3): P. 195-216.

7. Rothschild B. Trauma Essentials: The Go-To Guide. New York: W.W. Norton and Co, 2011, 160 p.

8. Пасько О. М., Прудка Л. М. Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану: довідник. Одеса : ОДУВС, 2022. 47 с.

9. Пасько О. М., Прудка Л. М. Стрес у роботі поліцейського в умовах воєнного стану : довідник. Одеса: ОДУВС, 2022. 77 с.

10. Пасько О. М., Прудка Л. М. Стрес у роботі поліцейського в умовах воєнного стану. *Практикум поліцейської юрисдикції в умовах воєнного стану: особливості Одеського регіону* : колективна монографія. Одеса : ОДУВС, 2022. С. 122-141.

*Прудка Л. М.,
orcid.org/0000-0001-5440-2361
кандидат психологічних наук,
професор кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету
внутрішніх справ*

*Пасько О. М.,
orcid.org/0000-0001-9555-1101
кандидат юридичних наук, доцент,
професор кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету
внутрішніх справ*