

Олександр Нестуля

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності «Економіка»,

Полтавський університет економіки і торгівлі

м.Полтава, Україна

sashanestulya@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ПРИ ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Як відомо, резильєнтність ветеранів – це їхня здатність адаптуватися до цивільного життя після військового досвіду, долати труднощі, пов'язані з поверненням до мирного середовища, і знаходити нові сенси.

Аналіз результатів проведених досліджень [1, 2] дозволив визначити основні психологічні виклики, з якими стикаються ветерани при поверненні до цивільного життя (рис.1).

В умовах сьогодення в Україні виникає значна потреба у розробці комплексного підходу до розвитку резильєнтності ветеранів, адже це є ключовим аспект їхньої успішної реінтеграції в цивільне життя. Справа в тому, що ветерани повертаються з війни не лише з фізичними, а й з емоційними, психологічними та соціальними травмами, які можуть ускладнювати їхню адаптацію. Отже, формування стійкості допомагає їм не лише подолати труднощі, а й знайти нові можливості для самореалізації.

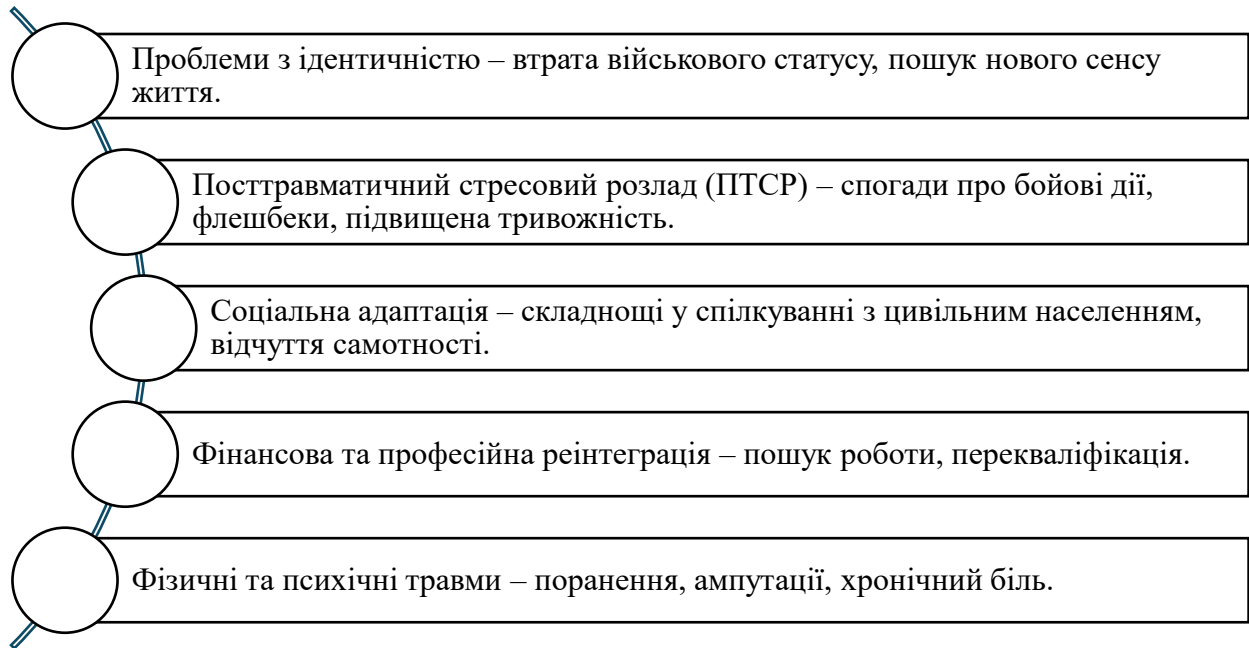


Рис. 1 Психологічні виклики з якими стикаються ветерани при поверненні до цивільного життя

Розглядаючи більш детально це питання можна виділити такі основні причини розвитку резильєнтності ветеранів (табл. 1).

Таблиця 1

Причини розвитку резильєнтності ветеранів при поверненні в цивільне життя

Причина	Проблема	Як в цьому допомагає резильєнтність
Необхідність покращення психологічного здоров'я та подолання ПТСР	Ветерани часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожністю, суїцидальними настроями	Резильєнтність допомагає: покращити навички емоційної саморегуляції; розвинути когнітивну гнучкість, що зменшує негативний вплив травматичних спогадів; знайти нові сенси та мотивацію для життя
Необхідність соціальної інтеграції та зменшення ізоляції	Багато ветеранів відчувають відчуженість від суспільства, що може призводити до самотності та соціальної ізоляції	Резильєнтність допомагає: покращити комунікаційні навички та повернути довіру до суспільства; знайти підтримку в громадах, ветеранських організаціях; формувати міцні сімейні та дружні зв'язки
Необхідність професійної реінтеграції та	Ветеранам може бути важко знайти роботу через відсутність	Резильєнтність допомагає: легше приймати зміни та навчатися новим навичкам;

формування фінансової незалежності	релевантного цивільного досвіду або труднощі з адаптацією до нового робочого середовища.	використовувати військові навички у мирному житті (наприклад, лідерство, дисципліна, стратегічне мислення); знайти нові професійні можливості через перекваліфікацію та освіту;
Забезпечення фізичного здоров'я та активного способу життя	Багато ветеранів мають фізичні травми, хронічний біль, порушення сну.	Резильєнтність допомагає: формувати здорові звички, які сприяють відновленню організму; використовувати фізичну активність як метод боротьби зі стресом і покращення психічного стану; навчитися керувати своїм тілом і енергією, що важливо для підтримки загального благополуччя.
Запобігання девіантній поведінці (алкоголізм, наркозалежність, агресія)	Часто ветерани використовують алкоголь або наркотики як спосіб зменшити стрес або уникнути реальності	Резильєнтність допомагає: розвинути ефективні стратегії подолання стресу. покращити самоконтроль та вміння керувати своїми емоціями; знайти конструктивні способи відновлення та підтримки психологічної рівноваги

Тому серед найбільш ефективних психологічних напрямів розвитку резильєнтності ветеранів, на нашу думку, варто виділити:

1. Використання технік розвитку когнітивної гнучкості та навичок прийняття змін: переформатування мислення: замість “Я втратив усе” → “Я можу почати новий етап життя”; гнучке реагування на труднощі, що допомагає ветеранам не зациклюватися на минулому, а знаходити нові можливості.

2. Використання методів саморегуляції і контролю емоцій, зокрема: методів майндфулнес, які допомагають зменшувати рівень стресу та тривожності; розвиток навичок керування гнівом, тривою, імпульсивністю.

3. Допомога у підтримці соціальних зв'язків, адже ветерани, які мають сильну соціальну підтримку, легше адаптуються. Досягти цього можливо через об'єднання в спільноти, ветеранські ініціативи, програми наставництва.

4. Формування нового сенсу життя через участь у волонтерській діяльності, громадській роботі, допомозі іншим ветеранам, а також завдяки

кар'єрній переорієнтації: використання навичок, здобутих у війську, у цивільному житті.

5. Розвиток фізичної активності і нейрофізіології стресу через спорт, реабілітаційні програми, адреналінові види діяльності (екстремальні види спорту, туризм). Крім того, важлива увага повинна приділятися питанням контролю сну, харчуванню, фізичним навантаженням для підтримки стабільного психоемоційного стану.

Отже, підводячи підсумки варто зазначити, що всі вищезначені психологічні напрями розвитку резильєнтності ветеранів при поверненні до цивільного життя можна об'єднати в чотири групи, які і формуватимуть комплексний підхід: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає змінити негативні установки та навчитися керувати емоціями; тілесно-орієнтована терапія – йога, дихальні практики, робота з тілом для зниження рівня стресу; професійна інтеграція – навчальні програми, підтримка бізнесу ветеранів; робота з травмою – методи EMDR, групова психотерапія, арт-терапія.

Резильєнтність ветеранів базується на адаптації до нового життя, підтримці соціальних зв'язків, розвитку стратегії подолання труднощів та формуванні нового сенсу існування і сприятиме цьому комплексний підхід, що включає психологічну, соціальну та професійну підтримку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ukraine Veteran Reintegration. *IREX*: веб-сайт. URL: <https://www.irex.org/project/ukraine-veteran-reintegration> (дата звернення: 24.02.2025р.)
2. Образ ветеранів в українському суспільстві. Двадцять сьоме загальнонаціональне опитування. Соціальна група «Рейтинг», 2-5 березня 2024р. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/dvadcyat_some_zagalnonacionalne_opituvanny_obraz_veteraniv_v_ukrainskomu_suspilstvi2-5_bereznia_2024.html (дата звернення: 24.02.2025р.)