

УДК 159.9

В.В. Вишньовський, к.психол.н., доцент; О.В. Кругляк

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна)

СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ ВІЙНИ

V.V. Vyshnovskiy Ph.D, Assoc. Prof.; O.V. Kruhlyak

SPECIFICITY OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL READAPTATION OF MILITARY AFTER THE WAR

Україна є країною, де багато військових повертаються з війни починаючи з 2014 року їх соціально-психологічна реадaptaція стала актуальною проблемою. Соціально-психологічна реадaptaція військових має велике значення для суспільства, оскільки вона впливає на їхнє благополуччя та інтеграцію в цивільне життя. Моє дослідження направлене на вивчення особливостей цього процесу з метою вироблення практичних рекомендацій для покращення умов реадaptaції військових та забезпечення їхнього успішного повернення до мирного життя.

Після повернення додому багато з військових зіштовхуються зі складнощами в реадaptaції до цивільного життя через отримані стресові ситуації та психологічні травми. Це створює серйозні соціальні та психологічні проблеми, які потребують детального вивчення та розробки ефективних стратегій підтримки. Тому моральний обов'язок держави та її інституцій попіклуватись про військових які захищали державу, підтримкою не тільки матеріального, фізичного але й психологічного стану та реадaptaції їх до звичного життя.

Мета мого дослідження полягає в вивченні особливостей соціально-психологічної реадaptaції військових після війни, виявленні факторів, які впливають на цей процес, а також розробці інноваційних підходів та практичних рекомендацій для успішної реадaptaції військових. Основною метою є забезпечення психологічного та соціального благополуччя українських військових у процесі повернення до мирного цивільного життя.

Сучасні дослідження у сфері соціальної реадaptaції військових свідчать про сталий інтерес до даної проблеми. Зокрема, дослідники звертають увагу на важливість розвитку програм та методів психосоціальної підтримки для військових, які повертаються до цивільного життя не тільки під час війни, а й задовго після її завершення. Крім того, акцентується увага на вивченні факторів, що впливають на успішну реінтеграцію військових у суспільство, таких як психологічний стан, доступ до робочих місць та соціальні мережі підтримки, оскільки після завершення війни та отриманих травм життя військових не припиняється. Дослідження спрямоване на формування ефективних стратегій підтримки військових у процесі їхньої соціальної адаптації.

Соціальна реадaptaція військових - це складний процес, що вбачає адаптацію до нових соціальних умов військового та повернення його до цивільного життя, а також забезпечення підтримки у процесі інтеграції в цивільне суспільство. Не мало важливим фактором є адаптація військовослужбовців різних категорій яка вимагає індивідуального підходу, оскільки кожна категорія має свої особливості. Учасники бойових дій зазнали психологічних травм та потребують підтримки для подолання посттравматичного стресового розладу. Офіцерський склад має свої вимоги до соціальної реадaptaції, пов'язані з втратою статусу та переорієнтацією у цивільному житті. Жінки-військовослужбовці

потребують уваги до гендерних особливостей та можливостей поєднання військової служби з родинними обов'язками.

Під час написання даної роботи та підбору практик я виявила, що поєднання арт-терапії та логотерапії з урахуванням індивідуальних творчих захоплень військових може значно підвищити ефективність реабілітації. Такий підхід дозволяє людині вибрати найбільш комфортний спосіб самовираження, що сприяє не лише зниженню стресу, а й під час творчої роботи, людина буде зосереджена на роботі і здебільшого відкривається більш довірливо. Спочатку в ході ознайомчої роботи задавала питання «яка саме форма творчості найбільш приваблива для вас: малювання, ліплення, музика, писання текстів тощо.» Арт-терапія в цьому контексті повертає нас в дитинство і стає «мовою», через яку можна працювати з сенсом життя та цінностями. В кожному творчому занятті можливо знайти свої реабілітаційні методи, наприклад за допомогою ліпки, можна «створювати» нове, або ліпити негативне і його знищувати, як і під час малювання, так будь-яке обране заняття стає частиною пошуку сенсу через творчість.

Декілька з прикладів – які я використала в роботі об'єднуючи логотерапію та арт-терапію:

Ліпка: «Позитивний образ підтримки»:

Запропоновуємо виліпити з пластиліну чи іншого матеріалу для ліплення символ - наприклад фігурка, яка символізує любов, безпеку чи любий інший позитивний образ за бажанням (вибір довільний і це давало поле для творчості – серця, квіточки і навіть Спанч Боб).

Під час ліплення варто обговорити питання, чому саме ця фігурка, що вона символізує для людини, яким чином вона надихатиме і буде підтримувати у важкі моменти.

Малювання: «Карта майбутнього»:

Дану техніку взяла з колись дуже розрекламованої «Карти мрій», проте в нашому варіанті центром картини є сам військовий, а довкола розташовані «острови» важливих майбутніх цілей і мрій. Якщо військовий дуже закритий до створення даної карти і розгублений бо не зовсім розуміє свої бажання (на початку реабілітації таке часто буває), можна поступово її домальовувати, при кожній зустрічі, даючи йому «завдання» подумати чим би ще хотілось зайнятись в житті і пригадати, чим хотілось зайнятись до призову на службу (у військових які довго служать у війську чомусь спостерігається атрофія мрій, можливо через брак вільного часу але багато хто пригадуючи, що хотів і не зробив чомусь це пов'язують зі службою, можливо через брак вільного часу поза її межами).

Після завершення малюнку і розстановки всіх цілей і мрій важливо обговорити, чи ці «острови» допомогли сформувати розуміння що військова служба лиш частина етапу життя, а життя даної людини набагато ширше ніж здається на перший погляд.

Висновок. Індивідуалізований підхід із використанням арт-терапії та логотерапії може стати цінним інструментом у реабілітації, забезпечуючи військовим психологічну підтримку і внутрішнє зростання. Оскільки крім травмуючого досвіду воїн зіштовхується з розгубленістю і не розумінням навколишнього світу і користі від свого майбутнього життя (бо як б це банально не звучало, людину дуже змінює війна).

Література

1. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. В-цтво «Старого Лева». 2023, 401 с.
2. Дикун В., Мороз В.М., Стасюк В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил): навч.-метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 383 с.
3. Егер Е. Дар (12 уроків які врятовують ваше життя). В-цтво «Харків КСД» 2023. 130 с.
4. Круз В. Терапія ПТСР для військових як повернутися до нормального життя. В-цтво «Науковий світ», 2024. 126 с.
5. Расс Г. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. В-цтво АСТ 2024. 488 с.