

[3, с. 90-91] засвідчили недостатні рівні осмисленості і сформованості особистісних складників життєстійкості майбутніх менеджерів освіти, які проявляються саме у спілкуванні.

Для підвищення життєстійкості майбутніх менеджерів освіти важливе значення мають: формування їх суб'єктності; опанування стратегій захисту від стресу, основ стрес-менеджменту; навчання способам і прийомам самоконтролю і саморегуляції; розвиток здатності протистояти загрозам, які виходять за межі звичайного життєвого і професійного досвіду; розвиток здатності ризикувати як можливості набуття життєвого і професійного досвіду, а також способу конструктивного подолання життєвих негараздів та професійних труднощів, формування позитивного мислення. Це дасть змогу менеджеру перетворювати стресові обставини життя і професійної діяльності на можливості особистісно-професійного зростання, знайти ресурси ефективного «життєвого балансування», зберігати своє здоров'я.

Немаловажну роль в підвищенні професійної життєстійкості майбутніх менеджерів освіти відіграють розроблені нами курс «Професійне здоров'я менеджера», антистрес-тренінг тренінг асертивності.

Дослідження проблеми життєстійкості як психологічного чинника професійного здоров'я менеджера освіти має бути спрямованим на пошук ресурсів і можливостей її підвищення на етапі професійної підготовки у закладі вищої освіти, розробленні програми розвитку професійної життєстійкості і тренінгу життєстійкості.

Джерела та література

1. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Випуск 20. С. 67–81.

2. Maddi, S. The Story of Hardiness : Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54. No 3. P. 173–185.

3. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Марич, 2009. 76 с.

УДК: 316.6-057.36:355.515

Олексюк В., канд. психол. н., доц.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

Анотація. Висвітлено тему соціально-психологічних чинників адаптації ветеранів війни до мирного життя, відмічено її актуальність. Зазначено, що проблема адаптації охоплює питання психологічної, соціальної взаємодії особистості з соціумом. Акцентовано увагу на тому, що процеси реабілітації, а також соціалізації загалом потребують специфічного теоретичного аналізу та розробки практичних рекомендацій.

Ключові слова: адаптація, відновлення, ідентичність, реабілітація, соціалізація.

Oleksiuk V., PhD (Psych.), Assoc. Prof.

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Ukraine

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ADAPTATION OF WAR VETERANS TO CIVILIAN LIFE

Abstract. The topic of socio-psychological factors of adaptation of war veterans to peaceful life is highlighted, its relevance is noted. It is noted that the problem of adaptation covers the issues of psychological, social interaction of the individual with society. Attention is focused on the fact that the

processes of rehabilitation as well as socialization in general, require specific theoretical analysis and development of practical recommendations.

Keywords: adaptation, recovery, identity, rehabilitation, socialization.

Адаптація ветеранів до мирного життя у цивільне суспільство припускає не лише фізичне відновлення, але й глибокі психологічні зміни в контексті налагодження контактів з родиною, колегами, друзями. Внаслідок участі у війні людина може переживати труднощі у відновленні порозуміння з тими, хто не мав досвіду бойових дій, тому повернення до мирного життя потребує значних зусиль від ветеранів для налагодження взаємодії з родиною, друзями та суспільством загалом [1].

Як зазначають науковці, один із найважливіших чинників соціально-психологічної адаптації ветеранів війни до мирного життя є соціальна підтримка. Позитивне ставлення суспільства до ветеранів, повага до їхніх заслуг та внеску в оборону країни сприяє їх самоповазі, дає відчуття значущості. У суспільстві можуть існувати думки, що ветерани є такими, з ким важко співпрацювати. Саме тому з боку державних та громадських організацій варто впроваджувати просвітницькі програми з метою формування позитивного ставлення до ветеранів для забезпечення сприятливого середовища для них [2].

Загальноприйнятим вважається факт, що економічна стабільність є важливим чинником соціальної інтеграції. З цього приводу варто зазначити, що на сьогодні активно розвивається практика державних та громадських організацій щодо допомоги ветеранам із оформлення різного роду виплат, надання пільгового житла, медичних послуг, професійного навчання, правової підтримки тощо. Це значно допомагає ветеранам адаптуватися до мирного життя, пом'якшити наслідки стресу через досвід війни [4].

Як зазначають дослідники, важливим чинником адаптації є також програми підтримки з боку держави, які забезпечують організацію державних свят, спеціальних заходів для інтернування ветеранів у роботу місцевих громад, у волонтерські організації. Можливість взаємодіяти з товаришами по службі, обмінюватися схожими переживаннями, досвідом служби дозволятиме ветеранам подолати відчуття самотності, відчуженості, надати підтримку, поради один одному щодо пошуку роботи, нюансів адаптації до різних соціальних груп, профілактики непорозумінь, що є корисним у моменти переходу до мирного життя [1].

Стосовно професійної адаптації ветеранів, варто зауважити, що організації та компанії повинні не лише сприяти трудовій діяльності ветеранів, але і брати активну участь у створенні спеціалізованих програм, курсів стосовно їхньої професійної орієнтації та психологічної підтримки у ньому тощо.

Важливим чинником успішної реінтеграції ветерана в мирне життя є підтримка родини, друзів, взаємодія з близькими людьми загалом, що знижує рівень тривожності, ізоляції, є джерелом мотивації для відновлення та формулювання нових життєвих устремлінь після служби. Оскільки родина є важливим джерелом підтримки для ветерана, тому важливо, щоб члени родини були достатньо поінформовані про особливості психологічних станів ветеранів, вміли надавати їм адекватну допомогу [1].

Варто також зазначити важливість різних систем психологічної допомоги як важливого соціально-психологічного чинника успішної адаптації ветеранів війни до мирного життя. Зокрема, вони повинні мати доступ до індивідуальних, групових консультацій та психотерапії, щоб вчасно отримати кваліфіковану психологічну допомогу в освоєнні навичок ефективної взаємодії, формуванні емоційної стійкості, подолання психологічних бар'єрів, що виникають на шляху адаптації [3].

Науковці виокремлюють такі напрямки психологічної допомоги ветеранам для забезпечення ефективної адаптації до умов мирного життя. Насамперед це формування у них здатності застосовувати адаптивні стратегії подолання стресу (здоровий спосіб життя через збереження фізичного здоров'я, спорт, збалансоване харчування та сон, саморегуляція емоцій, активне вирішення, а не уникання проблем, навички ефективної комунікації з іншими тощо) [5].

Позитивне сприйняття реальності, віра у свій внутрішній ресурс для подолання труднощів теж можна вважати важливою складовою процесу адаптації ветеранів до мирного життя. Варто акцентувати увагу на можливостях та надії, а не на труднощах, перешкодах при тренуванні позитивного самосприйняття. [3].

В умовах війни військовослужбовець зазвичай визначає себе через свою діяльність, місце в армії, тому почуття ідентичності більшою мірою зумовлене тривалою приналежністю до певної групи побратимів та посестер. Наступним важливим аспектом адаптації є допомога у формуванні нової ідентичності, котра включає в себе відчуття значущості, корисності для суспільства [5]. Саме тому ресурс ціннісно-мотиваційної сфери особистості є важливим соціально-психологічним чинником адаптації ветеранів війни до мирного життя. Почуття патріотизму, організованість, чіткість завдань є пріоритетом на військовій службі, тому після її завершення ветеран повинен самотужки визначити нові цілі та життєві орієнтири. До прикладу, ветерани можуть стати взірцем застосування принципів командної роботи, дисципліни, лідерства в громадських ініціативах організацій, в бізнесі [5].

Отже, успішна адаптація ветеранів війни до мирного життя залежить від ряду соціально-психологічних чинників. Зокрема, соціальної підтримки родини, друзів, товаришів по службі та організацій, що допомагають ветеранам. Не менш важливою є соціальна інтеграція ветеранів, що включає відновлення соціальних зв'язків, отримання пільг, підтримку в працевлаштуванні. Також важливу роль у процесі адаптації відіграють реабілітаційні програми, психологічні служби, що надають можливість ветеранам отримати необхідну психотерапію як можливість адаптуватися до нових соціальних норм та ролей у цивільному житті.

Джерела та література

1. Акименко Ю., Сила Т. Як допомогти родині учасника бойових дій : методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Боришевський М. Й., Васютинський В. О. Проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців в українській армії. *Розбудова держави*. 2007. № 4 (57). С. 15–19.
3. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військово-службовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49–55.
4. Криворучко П. П. Психологічна робота у військах (силах) : навч. посіб. Київ : ВГІ НАОУ, 2012. 120 с.
5. Осьодло В. І. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на професійне становлення військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. 2019. №5(13). С. 127–137.

УДК: 159.9

Періг І., канд. психол.н., доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТУ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Анотація. У статті піднімається важлива проблема допомоги дітям, які переживають втрату близької людини. Описується складність і значущість проживання таких складних емоцій, як горювання, сум, печаль, образа тощо. Запропонований психологічний підхід для допомоги дітям, які втратили близьку людину.

Ключові слова. Втрата, скорбота, горювання, психологічна допомога