

УДК 159.9:355.01

Кириченко У.Г.¹

Кузьміна М.О.²

¹ студ. гр. СН-219 НУ «Запорізька політехніка»

² викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Військова служба – це складна та відповідальна робота, яка пов'язана з небезпекою та психологічним стресом. Не кожен військовий зможе без проблем адаптуватися до цивільного життя після завершення служби. Тим більше, якщо він пережив травму, фізичне або психологічне перевантаження в ході військових дій. У таких випадках, реабілітаційні заклади та їх план надання допомоги є невід'ємною частиною процесу повернення військових до повноцінного життя в цивільному світі.

Актуальність теми аспектів соціально-психологічної адаптації військових полягає в тому, що ця проблема є надзвичайно важливою як і для самих військових, так і для суспільства загалом. Від успішної адаптації військових залежить не лише їхнє благополуччя та здоров'я, але і безпека та стабільність усього суспільства. Тому дослідження соціально-психологічних аспектів адаптації військових після військової служби є надзвичайно актуальним та потребує ретельного аналізу та вивчення.

Військовослужбовці, які після припинення служби повертаються до цивільного життя, можуть стикатися з рядом проблем соціально-психологічної адаптації. Деякі з цих проблем включають:

Проблеми у взаєминах: військовослужбовці можуть мати складнощі у встановленні відносин з родиною, друзями та колегами, оскільки змінилися їхні цінності та досвід.

Фінансові труднощі: після відходу з армії, військовослужбовці можуть мати складнощі зі знайденням роботи та фінансовою стабільністю.

Проблеми зі здоров'ям: військовослужбовці можуть стикатися зі здоров'ям, які виникли під час служби, таким як ПТСР, інвалідність та інші фізичні та психологічні проблеми. Соціально-психологічні аспекти адаптації описують взаємодію людини з соціальним середовищем та процес взаємодії між ними з точки зору психології. Це включає в себе вивчення психологічних процесів, які відбуваються в людині під час взаємодії з іншими людьми, а також вивчення соціальних факторів, які впливають на ці процеси.

До задач, підпорядкованих основній меті віднесли [2]: діагностику емоційного стану та постстресових розладів; корекцію емоційної сфери (формування почуття безпеки, зниження рівня тривожності, розвиток уміння виражати свої емоції і почуття); активізацію психічних функцій (пам'ять,

увага, мислення); діагностику мотивації та допомогу у професійній орієнтації; формування життєвої перспективи (розширення сфери інтересів, пошук значущих мотивів і видів діяльності); мотивування на підвищення свого професійного рівня та на подальший розвиток особистості, в тому числі у сфері професійної діяльності; допомогу в усвідомленні реальних можливостей працевлаштування з урахуванням соціально-економічної ситуації; стимулювання особистісного зростання (формування реальних уявлень про себе, свої здібності, подолання комунікативних бар'єрів, розвиток впевненості в собі); навчання сучасним прийомам і методам самостійного пошуку роботи та ефективної поведінки на ринку праці шляхом актуалізації особистісно та професійно-значущих якостей ефективного співробітника (рефлексія, відповідальність, уважність, продуктивність), необхідних для ефективного пошуку роботи; виявлення (і при необхідності корекція) негативного впливу сім'ї колишнього військовослужбовця на процес адаптації до умов життєдіяльності; формування правильного розуміння і адекватної реакції на сімейні психологічні проблеми, пов'язані з перехідним періодом у житті колишнього військовослужбовця.

Соціальна адаптація залежить від взаємодії людини та ситуації, яка є динамічним системним процесом. Хоча об'єктивні властивості ситуації впливають на успішність адаптації та поведінкові стратегії, суб'єктивне оцінювання ситуації є визначальним фактором. Це оцінювання включає визначення параметрів ситуації, її особистісну значущість та власну спроможність подолати її. Індивідуально-типологічні властивості впливають на адаптивність, але цей вплив опосередковується системою переконань та наявних копінг-стратегій. Переконання щодо власної самоефективності та самозарадності, як і зрозумілості та сенсовності світу, є важливими ресурсами для успішної соціальної адаптації. Факторна структура різних рівнів адаптивності відрізняється застосовуваними стратегіями. Позитивні переконання щодо власних можливостей та ресурсів сприяють соціальній адаптації, хоча вплив адекватності таких переконань ще не досліджено. Оптимальним для соціальної адаптації є прийняття себе та інших, прагнення реалізувати власні ресурси та віра у свою самоефективність та сенсовність власного життя.

Вивчення соціально-психологічних аспектів адаптації дозволяє розуміти механізми взаємодії людини з соціальним середовищем та сприяє розробленню ефективних стратегій для поліпшення процесу адаптації. Усі ці проблеми можуть бути вирішені шляхом підтримки та допомоги від соціальних служб, спеціальних програм та психологічної підтримки. Важливо надавати військовослужбовцям можливість адаптуватися до нового життя, забезпечуючи їм необхідну підтримку та ресурси.