

3. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
4. Пророк Н. В., Бойко С. Т., Гнатюк О. В. та ін. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів та вчителів. Київ, 2022. 155 с.
5. Пророк Н. В., Чекстере О. Ю. Вплив війни на сприйняття дітьми навколишнього світу. *Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації* : зб. матер. наукових наук. доповідей круглого столу, присв. спадщині І. О. Синиці (11-12 квітня 2024 р., Київ). Київ, 2024. С. 124–139.
6. Томчук М. І., Яцюк М. В. Психологічний супровід дітей, які зазнали втрату батьків, в умовах рекреації. *Наука і освіта*. 2016. № 9. С. 174–181.
7. Цибух Л. М. Особливості роботи психолога дитячого центру з підлітками із зони бойових дій (на прикладі УДЦ «Молода гвардія»). *Наука і освіта*. 2016. № 9. С. 199–203.
8. Чернова В. К. Психологічні наслідки війни та шляхи реабілітації мирного населення. *Research in Science, Technology and Economics: Proceedings of the 2nd Int. Sci.-Pract. Conf. (5-7 березня 2025 р., Люксембург)*. Люксембург, 2025. С. 102–106.

ПРОБЛЕМА ПЕРІОДИЗАЦІЇ КРИТИЧНИХ ПЕРІОДІВ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Чернов А. А., Заїка В. М., Єрмоленко О. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Полтавський інститут економіки і права ЗВО
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»*

Процес реінтеграції військовослужбовців, звільнених у запас, є складним і багатофакторним явищем, що супроводжується низкою критичних періодів адаптації [4]. Вони пов'язані зі зміною соціальної ролі, психологічною перебудовою після бойових дій, а також зі соматичним станом військовослужбовця. Кризові періоди, хоча й супроводжуються відчуттям емоційного дискомфорту, напруження чи втрати стабільності, самі по собі не призводять до дезадаптації або психічних розладів. Такі наслідки з'являються лише за наявності додаткових детермінант, які умовно можна поділити на дві великі групи: саногенні – підтримувальні чинники, що сприяють збереженню психічної рівноваги, та патогенні – чинники, які дестабілізують особистість у період переходу до цивільного життя. Успішна реінтеграція залежить від співвідношення цих двох груп факторів, їх взаємодії та впливу на психічний стан ветерана.

Метою дослідження є систематизація наявних теоретичних концепцій і побудова теоретичної моделі періодизації кризових моментів у процесі реінтеграції ветеранів до цивільного суспільства.

Вихідною точкою побудови періодизації є теорія адаптивної фізіологічної реакції, розроблена Г. Сельє. Його уявлення про дистрес як дезадаптивну реакцію організму на надмірний подразник та еустрес як мобілізуючу, конструктивну реакцію створюють методологічну основу для розуміння механізмів адаптації ветеранів. Другим фундаментом є теорія психологічної адаптації до мінливого середовища, розглянута крізь призму асиміляції досвіду (Ж. Піаже) – процесу інтеграції нового, зокрема й травматичного, досвіду у внутрішню біографію особистості, та концепції прийняття власного «Я» (К. Роджерс) – як здатності прийняти нову ідентичність, у тому числі й ідентичність «цивільного після війни». Нездатність до асиміляції травматичного досвіду або неприйняття нової соціальної ролі може призвести до дезадаптації, емоційного виснаження та розвитку психічних розладів [1].

Для побудови періодизації важливим є уточнення поняття кризи. У віковій психології криза визначається як етап загострення протиріч між особистістю та середовищем, що стимулює розвиток. У кризовій психології криза трактується як раптова, непередбачена подія, що потребує швидкої адаптації психіки до нових умов. У випадку військовослужбовців криза реінтеграції має комбінований характер, оскільки містить елементи як закономірних етапів розвитку (зміна ролі), так і реакцій на травматичні події (стрес, втрата, переосмислення досвіду) [2, 3].

Під час аналізу патогенних факторів доцільно використовувати медичний підхід, який орієнтується на фіксацію наявності чи відсутності психічного розладу, опис симптомів і протоколів лікування. Натомість поняття норми слід розглядати у контексті феноменологічного підходу, де враховується ширший спектр індивідуальних варіацій. Соціальна активність може проявлятися не лише у формі офіційної роботи, а й через волонтерство або громадську діяльність, що теж відображає адаптацію до мирного життя. У цьому контексті критерієм норми є реалізація особистісних потреб відповідно до ієрархії потреб А. Маслоу.

Визначаючи ресурси реінтеграції, важливо враховувати не лише формальну наявність соціальних зв'язків, а й якість підтримки. Наприклад, сам факт наявності сім'ї чи психолога не гарантує саногенного впливу – позитивним фактором це стає лише тоді, коли стосунки є підтримувальними та задовольняють емоційні потреби суб'єкта. З іншого боку, соціальна ізоляція, відсутність взаємодії з оточенням або уникання контактів часто є індикатором дезадаптації. Для аналізу таких явищ доцільно використовувати статистичні та емпіричні моделі, що дозволяють кількісно оцінити рівень адаптованості ветеранів.

Періодизація критичних періодів реінтеграції військовослужбовців повинна базуватися на комплексному підході, який враховує біологічні, психологічні та соціальні аспекти адаптації. Поєднання концепцій Г. Сельє, Ж. Піаже, К. Роджерса та А. Маслоу створює підґрунтя для формування цілісної моделі адаптації, що пояснює як механізми дезадаптації, так і шляхи ефективного повернення ветеранів до цивільного життя (табл. 1).

Таблиця 1 – Періодизація критичних періодів в реінтеграції військовослужбовців до цивільного життя

Фаза реінтеграції	Часові рамки	Патогенні фактори	Можливі психологічні стани	Підтримуючі фактори	Інтервенції, що зменшують болісність процесу
Звільнення	0-3 дні	Фізичні травми (поранення, втрата кінцівок), раптове або неочікуване звільнення внаслідок травматичної події	Гостра стресова реакція, шок, розгубленість	Підтримка побратимів, членів родини	Проведення ритуалів повернення, первинна консультація військового психолога, залучення до ветеранської спільноти
Початковий етап адаптації	1-3 місяці	Соматичні розлади, відмова від прийняття цивільної ролі, інтенсивні спогади про бойові події, почуття провини свідка	Ознаки дезадаптації, симптоми ПТСР, тривожність, депресивні стани [1]	Повернення до сімейних ролей, побудова життєвих планів	Групи підтримки з питань реінтеграції, наставництво ветеранів, які вже адаптувалися
Прийняття нової ідентичності	3-6 місяців	Алкоголізація, соціальна ізоляція, уникання соціальних контактів	Патологічні зміни особистості, формування залежних або замкнених моделей поведінки	Зайнятість (робота, навчання, волонтерство), поєднання військової та цивільної ідентичності	Індивідуальна або групова психотерапія, участь у ветеранських ініціативах просоціального спрямування
Утвердження ідентичності	6 місяців – 1 рік	Хронічний перебіг психічних розладів, рецидиви, відмова від психологічної допомоги	Активізація захисних механізмів, ізоляція, агресивність або байдужість	Участь у програмах «рівний рівному», взаємодопомога, здобуття авторитету в громаді	Короткотермінові тренінги з особистісного розвитку, курси перекваліфікації, менторські програми
Сталий розвиток ідентичності	1-1,5 роки і далі	Втрата сенсу життя, виражені депресивні або суїцидальні тенденції	Глибока апатія, соціальне відчуження, клінічні прояви психічних розладів	Стабільна зайнятість, родина, соціальні зв'язки, позитивні досягнення (нові стосунки, домашні улюбленці, творчість)	Розвиток ветеранського підприємництва, доступ до культурних і соціальних ресурсів, комплексні програми підтримки ветеранів

Таким чином, періодизація критичних періодів реадаптації військовослужбовців до цивільного життя дає можливість системно розглядати процес переходу від військової служби до мирного існування як послідовний, динамічний і психологічно насичений процес. Кожен етап має власні ризики, патогенні фактори, можливі психологічні стани та ресурси, що визначають ефективність адаптації. Звільнення з військової служби супроводжується різким зломом життєвих орієнтирів і соціальної ролі, що часто провокує гострі стресові реакції. Надалі, у період первинної адаптації, виникають труднощі з прийняттям нової цивільної ідентичності, осмисленням бойового досвіду та подоланням почуття провини. Без належної підтримки це може призвести до розвитку дезадаптації або посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Періоди прийняття та утвердження нової ідентичності характеризуються підвищеним ризиком соціальної ізоляції, формуванням деструктивних поведінкових стратегій та загостренням психічних розладів. Водночас саме в цей час можливе формування стійкої системи особистісних ресурсів, відновлення сенсу життя і включення у продуктивну діяльність. На завершальному етапі – сталого розвитку ідентичності – важливим критерієм успішної реінтеграції є гармонійне поєднання військового досвіду з цивільною самореалізацією. Збереження соціальних зв'язків, участь у ветеранських спільнотах, стабільна зайнятість і психологічна підтримка сприяють профілактиці повторних криз і забезпечують довготривалу психічну стабільність.

Отже, побудова науково обґрунтованої періодизації критичних етапів реінтеграції дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми адаптації ветеранів, а й створити ефективні моделі психологічної, соціальної та професійної підтримки, спрямовані на збереження їхнього психічного здоров'я та успішне повернення до повноцінного цивільного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К. : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
2. Заїка В. М., Клевака Л. П. Психологічні особливості динаміки переживання, подолання та особистісної трансформації людини в умовах життєвої кризи. *Humanitarium*. 2020. Т. 44. Вип. 1. С. 51–58. DOI: <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2020-44-1-51-58>
3. Заїка В.М., Моргун В.Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. № 2 (10). Ч. 2. 2016. С. 29–44. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.2.163149>
4. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадаптації та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя: колективна монографія / [А. Чернов, В. Заїка, В. Лебедєв та ін.]. Полтава: ПУЕТ, 2024. 249 с. DOI: <https://doi.org/10.36994/978-966-388-709-8-2024-249>