

Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 6 / 2025, Vol. 8, Iss. 6 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 316.42:061.2:352.07

<sup>1</sup>Рядинская Е.Н.,

<sup>1</sup>Волобуев В.В.,

<sup>1</sup>Чабелец Е.Н.,

<sup>1</sup>Донбасская аграрная академия

## Специфика социально-психологической адаптации уволенных в запас военнослужащих

**Аннотация:** в статье рассматриваются особенности социально-психологической адаптации военнослужащих, уволенных в запас. Подчеркивается, что процесс выхода из военной службы сопряжен с серьезной трансформацией образа жизни, идентичности и роли личности в обществе. Представлены результаты эмпирического исследования, в котором анализировались ключевые трудности адаптационного периода, уровень тревожности, изменения в социальной и профессиональной структуре личности. Новизной исследования являются предложенные рекомендации по формированию эффективной системы сопровождения демобилизованных. Исследование выполнено на базе Научно-консультационного психологического центра ФГБОУ ФО «Донбасская аграрная академия». В исследовании приняли участие 57 демобилизованных военнослужащих в возрасте от 25 до 47 лет, срок службы которых составил от 5 до 8 лет. Выявлено, что адаптация уволенных в запас военнослужащих – это комплексная задача, требующая системного междисциплинарного подхода. Преодоление адаптационных барьеров возможно только при совместной работе государства, научного сообщества и институтов гражданского общества. Разработка и внедрение программ сопровождения, основанных на эмпирических данных и научных моделях, позволит повысить эффективность адаптации и обеспечить достойную интеграцию ветеранов в гражданскую жизнь.

**Ключевые слова:** адаптация, социальная интеграция, трудности, военнослужащие, демобилизация, стресс, тревожность

**Для цитирования:** Рядинская Е.Н., Волобуев В.В., Чабелец Е.Н. Специфика социально-психологической адаптации уволенных в запас военнослужащих // *International Journal of Medicine and Psychology*. 2025. Том 8. № 6. С. 125 – 130.

Поступила в редакцию: 10 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 7 июня 2025 г.; Принята к публикации: 20 июля 2025 г.

<sup>1</sup>Ryadinskaya E.N.,

<sup>1</sup>Volobuev V.V.,

<sup>1</sup>Chabelets E.N.,

<sup>1</sup>Donbass Agrarian Academy

## Specifics of social and psychological adaptation of military personnel dismissed from service

**Abstract:** the article examines the peculiarities of the socio-psychological adaptation of military personnel discharged into the reserve. It emphasizes that the process of leaving military service is associated with a serious transformation of lifestyle, identity, and the role of the individual in society. The results of an empirical study are presented, in which the key difficulties of the adaptation period, the level of anxiety, and changes in the social and professional structure of the individual were analyzed. The novelty of the study lies in the proposed recommendations for the formation of an effective support system for demobilized personnel. The study was conducted at the Scientific and Consultative Psychological Center of the Donbas Agrarian Academy. The study involved 57 demo-

bilized military personnel aged 25 to 47, whose length of service ranged from 5 to 8 years. It was found that the adaptation of military personnel discharged into the reserve is a complex task requiring a systematic interdisciplinary approach. Overcoming adaptation barriers is only possible through joint efforts by the state, the scientific community, and civil society institutions. The development and implementation of support programs based on empirical data and scientific models will increase the effectiveness of adaptation and ensure the dignified integration of veterans into civilian life.

**Keywords:** adaptation, social integration, difficulties, military personnel, demobilization, stress, anxiety

**For citation:** Ryadinskaya E.N., Volobuev V.V., Chabelets E.N. Specifics of social and psychological adaptation of military personnel dismissed from service. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (6). P. 125 – 130.

The article was submitted: April 10, 2025; Approved after reviewing: June 7, 2025; Accepted for publication: July 20, 2025

## Введение

Начиная с 2014 года в обществе происходят дискуссии о психологических последствиях участия в боевых действиях для военнослужащих, вариативности применения психологических методов и техник для работы с ними и дальнейшей интеграции, адаптации и ресоциализации участков боевых действий к жизни в обществе после войны.

Увольнение из Вооружённых сил представляет собой радикальное изменение образа жизни, обусловленное не только профессиональными, но и личностными трансформациями. Военная служба формирует устойчивую структуру идентичности, опирающуюся на дисциплину, иерархию, стабильность и предсказуемость. Переход к гражданской жизни требует от военнослужащего перестройки всей системы адаптационных механизмов: восприятия, мышления, новых форм коммуникации и переосмыслиения собственной роли в обществе [5].

Многие современники, такие как Аниськова Т.А. [2], Беляева Л.А. [3] Дерягина Л.Е. [4], Булатецкий С.В. [4], Пучка И.В. [7], Рядинская Е.Н. [9], уделяют вопросу адаптации в отношении военной тематики, что свидетельствует об актуальности и потребности в изучении данного вопроса, в частности, у военнослужащих.

В научной литературе адаптация рассматривается как многоуровневый процесс интеграции личности в новую среду [6, 10]. Адаптация уволенного в запас военнослужащего охватывает следующие направления:

1. Психологическую перестройку от иерархической системы к горизонтальным связям.
2. Переход от институционального паттерна к индивидуальной ответственности.
3. Реконструкцию социальной идентичности и самооценки.
4. Усвоение новых норм трудовой и социальной жизни.

По мнению М.М. Абдуллаевой, в процессе адаптации военнослужащих к гражданской жизни задействованы когнитивные, поведенческие и эмоциональные компоненты [1]. Увольняясь с воинской службы, демобилизованные при адаптации к гражданской жизни испытывают ряд сложностей социально-психологического характера, а именно:

- необходимость перехода к новому социальному статусу. Уволенные в запас имеют специфический профессиональный опыт, найти применение которым в гражданской жизни достаточно сложно;
- смена образа жизни, места жительства, привычного круга общения, материального положения;
- сложности с трудоустройством и профессиональным ростом, которые связаны с качеством программ обучения и переподготовки;
- низкая информированность о возможных социальных гарантиях, льготах, субсидиях, порядке и условиях их получения, правах и обязанностях;
- психологические и культурные барьеры, связанные с переходом к гражданской жизни, включающие обостренное чувство справедливости, высокий уровень стресса и тревожности, заниженную самооценку и
- отсутствие чёткой маршрутизации ясного понимания порядка действий в условиях гражданской жизни.

Таким образом, актуальным и важным является изучение сложностей адаптационного периода военнослужащих, уволенных с воинской службы, для оказания им своевременной и эффективной психологической помощи.

## Материалы и методы исследований

Исследование выполнено в рамках Гранта РНФ 23-18-00848 «Исследование ценностно-смысловой сферы и разработка технологий психологической реабилитации населения региона в условиях ло-

кального военного конфликта и новых геополитических рисков» на базе Научно-консультационного психологического центра ФГБОУ ФО «Донбасская аграрная академия». В исследовании приняли участие 57 демобилизованных военнослужащих в возрасте от 25 до 47 лет, срок службы которых составил от 5 до 8 лет. На первом этапе исследования был использован метод исследовательского интервью, целью которого был сбор углублённой информации от военнослужащих. Оно позволило получить отчёты, мнения и перспективы из первых рук, которые могут способствовать всестороннему пониманию сложностей адаптации. На втором этапе исследования для изучения особенностей адаптации были использованы следующие методики: шкала социальной адаптации (по модификации Холмса и Раге); тест Спилбергера-Ханина для выявления уровня тревожности, шкала профессиональной идентичности Азбелль.

### Результаты и обсуждения

По результатам интервью, большая часть респондентов (57,4%) отметили, что на войне все понятно - где свои, где враги, кто чего стоит, что делать и от кого что можно ожидать, а по возвращению с фронта все становится сложным и непонятным - начиная от яркого контраста между военной и мирной жизнями, отношения к участникам боевых действий и заканчивая поисками своего места в жизни.

42,8% военнослужащих отметили, что психологические сложности вызывает продолжение беззаботной жизни людей, не знающих в реальности, что такое война. Военнослужащих сложно принять, что молодые люди, девушки, продолжают вести яркий и праздных образ жизни, как будто войны нет, нет тяжелых боев, грязи, потери боевых товарищей, а есть рестораны, клубы, дорогие машины.

65,4% военнослужащих, побывавших в боях высокой интенсивности, прошедших горнило войны, отмечают, что у них обостряется чувство справедливости, возникшее еще в условиях боевых действий и объясняют это достаточно просто: мир на войне черно-белый, дали приказ – действуй, а не рассуждай, а на в гражданской жизни – другая «цветовая гамма»: нужно думать, а потом действовать. Именно поэтому возникает граница между прошлым и будущем, между войной и обычной жизнью и проявляется реакция: в прошлом – хорошо, в будущем – плохо и несправедливо.

Еще одной сложностью является бюрократические проволочки в различных инстанциях: поликлиника, юридическая консультация, паспортный стол, МФЦ – различные организации и учреждения, где нужно проконсультироваться и своевременно получить помощь. 74,6 % опрошенных подчеркивают, что не всегда должностные лица, гражданское население понимают, что оказывать помочь данной категории людей нужно в первую очередь. Среди них распространено мнение, что, когда человек снимает форму, он становится таким же, как все и отношение к нему нередко такое же – как ко всем. Это вызывает недоумение, растерянность, а иногда гнев и апатию к происходящему.

47,2% ветеранов указывают, что еще одним сложным моментом в их адаптации к мирной жизни являются бытовые трудности. Значительная часть респондентов (28,4%) получилиувечья, контузии, лишились конечностей, 58% имеют определенные проблемы с психикой, панические атаки и повышенную тревожность, 13% – лишились жилья и близких за время войны, 32,5% – развелись и переживает травму значимых отношений. Опрошенные отмечают, что к их сложностям в гражданском обществе не всегда относятся должным уважением и пониманием. Возникают трудности с установкой пандуса, подводке воды и оформлением пособия. На наш взгляд, все это и есть создание условий, помогающих ветеранам адаптироваться к мирной жизни – помочь наладить бытовую жизнь, направить учиться, найти применения уже имеющимся знаниям и умениям либо тому, что получено именно на СВО. Наглядно группы трудностей в адаптации военнослужащих, уволенных со службы, представлены на рисунке.

Кроме социально-бытовых сложностей, 84,2% военнослужащие отмечают, что испытывают целый спектр эмоциональных нарушений – от тревожности до посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Как известно, ПТСР – это пролонгированный стресс, финальная стадия стрессового состояния [9]. Механизм его развития таков: вначале человек, никогда не видевший того, что происходит на фронте, получает стресс, затем наступает острое стрессовое расстройство, которое вследствие не полученной психологической помощи может трансформироваться в ПТСР. Выявить его можно не сразу, а в течение нескольких месяцев после травмирующего события.

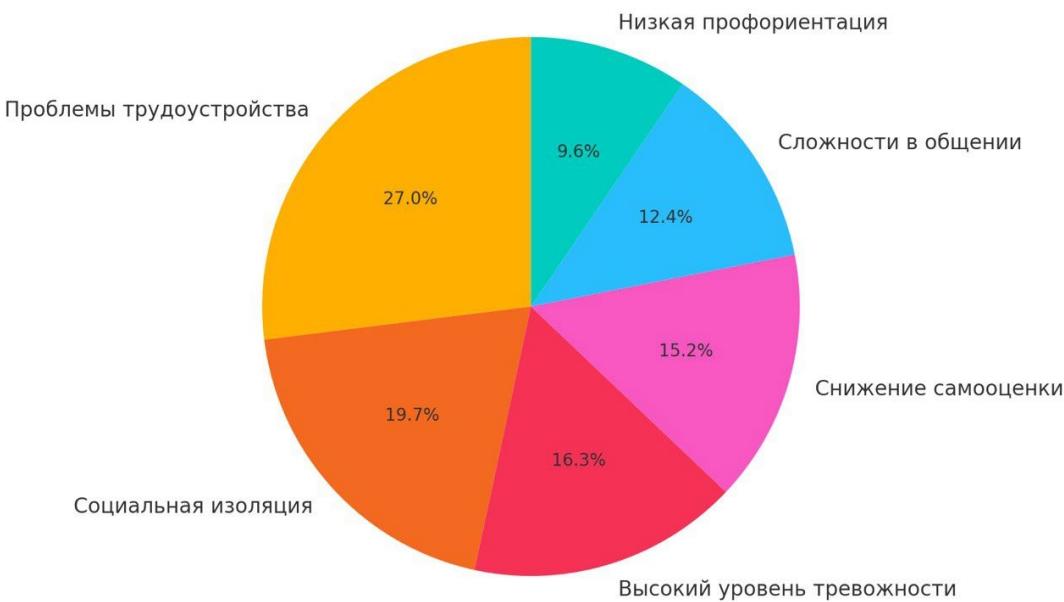


Рис. 1. Основные трудности адаптации военнослужащих, уволенных в запас.  
Fig. 1. The main difficulties of adaptation of military personnel discharged to the reserve.

81,4% опрошенных наблюдают у себя навязчивые тревожные воспоминания, имеющие яркий, но отрывочный характер; повторяющиеся тревожные сны иочные кошмары; избегание мыслей, воспоминаний, мест, связанных с событием; стойкие и преувеличенные негативные мысли; отсутствие интереса к жизни, ярких эмоций; повышенная нервозность либо апатичность; раздражительность и вспышки гнева, а иногда – саморазрушительное поведение (употребление алкоголя, лекарственных препаратов для облегчения негативной симптоматики, агрессивное поведение и т.д.). Кроме того, часть военнослужащих (35,8%) констатирует, что им хочется изолироваться от близких людей и друзей, у 41,6 % ухудшились семейные и дружеские связи, 22% опрошенных отмечают сложности в новых коллективах.

На втором этапе исследования для изучения особенностей адаптации были использованы следующие методики: шкала социальной адаптации (по модификации Холмса и Раге); тест Спилбергера-Ханина для выявления уровня тревожности, шкала профессиональной идентичности Азбель.

Обобщая результаты исследования, было выявлено, что значительная часть респондентов имеют негативные психоэмоциональные состояния: у 43,1% выявлен высокий уровень стрессогенности, у 29% проявляется выраженная тревожность, у 18,5% наблюдаются депрессивные симптомы (апатия, утомляемость, снижение мотивации), 12,2% военнослужащих обращались за психологической помощью к специалистам.

Что касается профессиональной реадаптации определено, что 24% военнослужащих, уволенных со службы, устроились по смежным профессиям (охрана, безопасность); 19% – сменили сферу деятельности (торговые представители, мерчендайзеры); 37% – на момент опроса оставались безработными; 20% – успешно адаптировались к новой профессии.

Таким образом, на основании анализа можно утверждать, что процесс адаптации включает не только социальную реинтеграцию, но и глубокие личностные трансформации. Отсутствие подготовки к гражданской жизни, неопределенность будущего, потеря статуса и отсутствие поддержки со стороны общества усугубляют адаптационные трудности. Особую обеспокоенность вызывает низкий уровень профессиональной переориентации. Бывшие военнослужащие сталкиваются с невостребованностью их специфического опыта, что снижает мотивацию и самооценку. Трудности в социализации усугубляются отсутствием структурированной поддержки. Для успешной адаптации уволенным в запас военнослужащим необходима такая поддержка, в том числе психологическая.

## Выводы

На основании результатов эмпирического исследования, составлены рекомендации по созданию условий, помогающих ветеранам успешно адаптироваться к гражданской жизни

1. Введение обязательных программ преддемобилизационной подготовки, включающих психо-

логические тренинги, юридическое просвещение, профориентацию.

2. Создание специализированных центров социальной и профессиональной реабилитации.

3. Укрепление роли НКО и ветеранских организаций в адаптационном сопровождении.

4. Популяризация образа ветерана как ценного члена общества, обладающего уникальными компетенциями.

Подытоживая, можно утверждать, что адаптация уволенных в запас военнослужащих – это

комплексная задача, требующая системного междисциплинарного подхода. Преодоление адаптационных барьеров возможно только при совместной работе государства, научного сообщества и институтов гражданского общества. Разработка и внедрение программ сопровождения, основанных на эмпирических данных и научных моделях, позволит повысить эффективность адаптации и обеспечить достойную интеграцию ветеранов в гражданскую жизнь.

### Финансирование

Исследование выполнено в рамках Гранта РНФ 23-18-00848 «Исследование ценностно-смысловой сферы и разработка технологий психологической реабилитации населения региона в условиях локального военного конфликта и новых геополитических рисков»

### Список источников

1. Абдуллаева М.М. Формирование профессиональной идентичности у студентов-психологов // Вестник Московского государственного лингвистического университета. 2014. № 7 (693). С. 20 – 33.
2. Аниськова Т.А. Технология педагогического сопровождения профессиональной адаптации курсантов женского пола к образовательному процессу ведомственного вуза // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 6 (97). С. 7 – 9.
3. Беляева Л.А. Стратегии выживания, адаптации, преуспевания // Социс. 2001. № 6. С. 44 – 53.
4. Дерягина Л.Е., Булатецкий С.В. Особенности социально-психологической и физиологической адаптации курсантов вуза МВД к условиям служебной деятельности // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. № 13 (3). С. 193 – 207. <https://doi.org/10.12731/2658-6649-2021-13-3-193-207>
5. Новикова Я.О., Финикова О.В. Психолого-педагогические аспекты реадаптации и реабилитации участников специальной военной операции // Проблемы правоохранительной деятельности. 2024. № 3. С. 82 – 86. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_71239656\\_59233529.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_71239656_59233529.pdf) (дата обращения: 13.02.2025)
6. Проценко С.А. Проблемы адаптации ветеранов СВО к гражданской жизни // Личность: ресурсы и потенциал. 2024. № 4. С. 9 – 16. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_79697084\\_67447183.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_79697084_67447183.pdf) (дата обращения: 13.02.2025)
7. Пучка И.В. Проблемы адаптивности и мотивации достижения военнослужащих по контракту на первоначальном этапе службы // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 4. С. 51 – 53.
8. Рядинская Е.Н., Волобуев В.В. Психологические особенности посттравматических стрессовых расстройств у участников боевых действий // Психология человека и общества. 2022. № 6 (47). С. 9 – 12.
9. Рядинская Е.Н., Волобуев В.В., Чабелец Е.Н. Особенности адаптированности курсантов вузов МВД к условиям служебной деятельности // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2023. № 29 (2). С. 178 – 183. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2023-29-2-178-183>
10. Трофимов С.В. О некоторых аспектах социальной защиты участников специальной военной операции // Военно-юридический журнал. 2024. № 2. С. 28 – 34. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_59909123\\_36659371.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_59909123_36659371.pdf) (дата обращения: 13.02.2025)

### References

1. Abdullaeva M.M. Formation of professional identity in psychology students. Bulletin of Moscow State Linguistic University. 2014. No. 7 (693). P. 20 – 33.
2. Aniskova T.A. Technology of pedagogical support of professional adaptation of female cadets to the educational process of a departmental university. The world of science, culture, education. 2022. No. 6 (97). P. 7 – 9.
3. Belyaeva L.A. Strategies for survival, adaptation, prosperity. Socis. 2001. No. 6. P. 44 – 53.
4. Deryagina L.E., Bulatetsky S.V. Features of socio-psychological and physiological adaptation of cadets of the Ministry of Internal Affairs University to the conditions of service activities. Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. No. 13 (3). P. 193 – 207. <https://doi.org/10.12731/2658-6649-2021-13-3-193-207>

5. Novikova Ya. O., Finikova O. V. Psychological and pedagogical aspects of readaptation and rehabilitation of participants in a special military operation. Problems of law enforcement activity. 2024. No. 3. P. 82 – 86. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_71239656\\_59233529.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_71239656_59233529.pdf) (date of access: 13.02.2025)
6. Protsenko S.A. Problems of adaptation of veterans of the SVO to civilian life. Personality: resources and potential. 2024. No. 4. P. 9 – 16. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_79697084\\_67447183.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_79697084_67447183.pdf) (date of access: 13.02.2025)
7. Puchka I.V. Problems of adaptability and motivation to achieve contract servicemen at the initial stage of service. Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2017. No. 4. P. 51 – 53.
8. Ryadinskaya E.N., Volobuev V.V. Psychological features of post-traumatic stress disorders in combatants Psychology of man and society. 2022. No. 6 (47). P. 9 – 12.
9. Ryadinskaya E.N., Volobuev V.V., Chabelets E.N. Features of the adaptability of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs to the conditions of service activities. Bulletin of the Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2023. No. 29 (2). P. 178 – 183. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2023-29-2-178-183>
10. Trofimov S.V. On some aspects of social protection of participants in a special military operation. Military Law Journal. 2024. No. 2. P. 28 – 34. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_59909123\\_36659371.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_59909123_36659371.pdf) (date of access: 13.02.2025)

### **Информация об авторах**

**Рядинская Е.Н.**, доктор психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии, Донбасская аграрная академия, [gooodpsychologist@gmail.com](mailto:gooodpsychologist@gmail.com)

**Волобуев В.В.**, кандидат медицинских наук, доцент, член-корреспондент МАНПО, Донбасская аграрная академия

**Чабелец Е.Н.**, Донбасская аграрная академия

© Рядинская Е.Н., Волобуев В.В., Чабелец Е.Н., 2025