

УДК 159.9

Кучеренко С.М., канд. психол. наук, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ;

Хоменко Н.М., студентка 5–го курсу соціально-психологічного факультету НУЦЗУ, e-mail: khomenkonatalya86@gmail.com

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У БОЙОВИХ ДІЯХ, ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ

В статті розкриваються особливості проблеми соціально–психологічної адаптації військовослужбовців які брали участь в бойових діях до умов мирного життя, визначаються труднощі з котрими вони стикаються після закінчення військової служби. Вказується на те, що вони представляють собою таку категорію населення, яка потребує особливого підходу. Це пов'язане з тим, що після пережитих подій, в деяких випадках, учасники бойових дій мають значні зміни в психіці, не можуть знайти розуміння в суспільстві, в сім'ї, відчують труднощі при спілкуванні на виробництві, підходять до вирішення проблем громадянського життя з фронтовими мірками та способами. Колишні військовослужбовці потребують комплексної психологічної допомоги, спеціальних заходів психокорекції та психотерапії. З цією метою потрібно створення спеціалізованих центрів допомоги військовослужбовцям які брали участь в бойових діях, це є найбільш оптимальним для реалізації завдань їх системної соціально – психологічної адаптації до умов мирного життя.

Ключові слова: соціально – психологічна адаптація, постстресові реакції, стрес–фактори, посттравматичні стресові порушення, психосоціальна робота.

В статье раскрываются особенности проблемы социально–психологической адаптации военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях, к условиям мирной жизни, определяются проблемы, с которыми они сталкиваются после окончания военной службы. Указывается на то, что они представляют собой такую категорию населения, которая требует особого подхода. Это связано с тем, что после пережитых событий, в некоторых случаях, участники боевых действий имеют значительные изменения в психике, не могут найти понимания в обществе, в семье, испытывают трудности при общении на производстве, подходят к решению проблем гражданской жизни с фронтовыми мерками и способами. Бывшие военнослужащие нуждаются в комплексной психологической помощи, специальных мероприятий психокоррекции и психотерапии. С этой целью требуется создание специализированных центров помощи военнослужащим участвовавшим в боевых действиях, это является наиболее оптимальным для реализации задач их системной социально – психологической адаптации к условиям мирной жизни.

Ключевые слова: социально – психологическая адаптация, постстрессовые реакции, стресс–факторы, посттравматические стрессовые нарушения, психосоциальная работа.

Постановка наукової проблеми. Проблема соціально–психологічної адаптації осіб, які здійснювали діяльність в екстремальних умовах стає в даний час особливо актуальною. Це пов'язано з тим,

що в усьому світі, почастишали стихійні лиха, міжнаціональні та міжрегіональні конфлікти. Значно збільшилася кількість жертв військових дій і кількість військовослужбовців, які є учасниками локальних конфліктів усередині країни. Маючи своєрідний життєвий досвід, вони представляють собою таку категорію населення, яка потребує особливого підходу. На перший план виходить питання про необхідність адаптації до нових умов, про перебудову психіки на мирний лад.

Досвід країн, що зіткнулися з явищами, котрі виникають після повернення людей з ділянок бойових дій, показав, що участь в подіях, пов'язаних з ризиком для життя, травматичним чином діє на їх психічне здоров'я і стан. Військовослужбовці, які брали в них участь, відносяться до групи осіб з підвищеним ризиком розвитку психогенних порушень, для характеристики їх стану використовують такі позначення, як бойова психічна травма, бойове стомлення. Дослідження, що проводяться в цій області, показують, що у людей, які побували в екстремальних ситуаціях, виникають так звані посттравматичні стресові порушення. У 25-30% військовослужбовців, які пройшли через збройні конфлікти, є хронічні посттравматичні стани, викликані стресом. Однак набагато серйозніші пом'якшені і відстрочені наслідки бойових дій, котрі впливають не тільки на психофізичне здоров'я військовослужбовців, але і на їх психологічну врівноваженість, світогляд, стабільність ціннісних орієнтацій. Коло явищ, що викликають травматичні стресові порушення, досить широке і охоплює безліч ситуацій, коли виникає загроза власному життю або життю близької людини, загроза фізичному здоров'ю, психологічному стану. Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, зачіпають всі рівні людського функціонування (фізіологічний, психологічний, соціальний, особистісний, професійний, міжособистісної взаємодії тощо), призводять до стійких особистісних змін не тільки у людей, які безпосередньо пережили стрес, але і у членів їх сімей, а також очевидців. Посттравматичні стресові порушення сприяють формуванню специфічних сімейних відносин, особливих життєвих сценаріїв і можуть впливати на все подальше життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати досліджень з соціально-психологічної адаптації, реабілітації військовослужбовців які брали участь в бойових діях в певній мірі розкриті в роботах Р. Абдурахманова, П. Корчемного, Л. Китаєва-Смика, С. Седіна, В. Попова, І. Соловійова, Н. Тарабріной та ін.. В працях А. Єна, М. Зеленової, О. Карояні, В. Маслюка, Є. Миска, Є. Снедкова та інш. розглядаються проблеми соціально-адаптивних можливостей людини, опірності стресам, підвищення здатності відновлюватися після психічних травм, адаптації до мирного життя.

Однак розгляд соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя у вітчизняній науці носить поки фраг-

ментарний і недостатньо системний характер, існуючі наукові підходи потребують застосування нових методів, тому що особистісні особливості учасників бойових дій розглядалися локально, а фактори, що впливають на характер їх соціально–психологічної адаптації не вивчалися комплексно.

Таким чином, незважаючи на те, що проблема соціально–психологічної адаптації учасників бойових дій стоїть надзвичайно гостро, ступінь її наукового вивчення не можна визнати задовільним.

Мета. Визначення сучасного стану проблеми соціально–психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя та оптимальних підходів до реалізації цього завдання.

Виклад основного матеріалу. Участь у бойових діях безумовно впливає на свідомість людини, піддаючи її серйозним якісним змінам. У ряді наслідків бойових дій таких, як економічні, політичні, соціальні існують не менш важливі психологічні наслідки. Перебування в екстремальних умовах характеризується впливом на психіку людини стрес-факторів підвищеної інтенсивності. Тривалість їх впливу, а також психотравмуючий характер можуть сприяти виникненню змін у психічній діяльності, що знижує ефективність життєдіяльності в мирних умовах. Результати досліджень показують, що соціальний стан військовослужбовців котрі брали участь бойових діях і в даний час демобілізованих, характеризується кризою ідентичності. Це проявляється в порушенні їх здатності оптимально проявляти себе в складних соціальних взаємодіях, в яких відбувається самореалізація людської особистості, зниженні активності при вирішенні власних життєво важливих проблем, втрати здатності до співпереживання і потреби в душевній близькості з іншими людьми.

Значне число військовослужбовців, які брали участь в бойових діях скаржаться, що вони не можуть знайти розуміння в суспільстві, в сім'ї, відчувають труднощі при спілкуванні на виробництві. Після пережитих подій на війні, в деяких випадках, учасники бойових дій мають такі зміни в психіці, що навіть батькам іноді важко визнати в них своїх дітей. Повернення військовослужбовців до мирного життя після впливу екстремальних умов, супроводжується труднощами в адаптації до мирного життя, зокрема, напруженими відносинами між ними і суспільством, тривожністю, страхом, агресивністю, підозрлістю. Життєвий досвід цих людей відрізняється від досвіду осіб які не брали участь в бойових діях, це багато в чому породжує нерозуміння з боку певної частини населення особливостей їх поведінки, котре вони сприймають і оцінюють з притаманним їм фронтовим максималізмом.

Свідченням того, що колишні учасники бойових дій зазнають труднощів процесу соціально–психологічної адаптації до умов цивільного життя, є їх конфліктна поведінка в соціальному середовищі, небажання йти на компроміси, спроби вирішити суперечки мирного часу звичними

силовими методами. Вони підходять до вирішення проблем громадянського життя з фронтовими мірками, способами, хоча в глибині душі розуміють, що це неприпустимо. Після фронтових умов громадянські конфлікти, коли застосування звичних методів боротьби до опонента заборонено законом, у колишніх бійців, що мають миттєву і загострену реакцію на будь-яку небезпеку, нерідко викликають складності психологічного сприйняття, їм важко стриматися, проявити гнучкість. Деякі починають пристосовуватися, намагаючись не виділятися з загальної маси, іншим це не вдається, і вони залишаються в войовничому образі на все життя. Яка з двох тенденцій в психологічному потенціалі учасників війни творча або руйнівна виявиться домінуючою в мирних умовах, безпосередньо залежить від індивідуальних особливостей ветеранів, а також від умов, в яких вони опиняються після повернення з війни.

В умовах мирного життя, виявляється незатребуваним їх екстремальний досвід, від якого вони не можуть відмовитися, відповідно до принципу незворотності розвитку психіки. Виходить наступне психологічне протиріччя армійська дисципліна, необхідність беззаперечного виконання наказу, підпорядкування старшим за званням ведуть до придушення особистої свободи, однак екстремальні умови війни виробляють в рамках цієї жорсткої військової системи такі якості, як рішучість, ініціативність, винахідливість, здатність до самостійних дій в складних обставинах, адже виживає той, чия реакція виявиться швидше, а прийняте рішення буде найбільш адекватним конкретної ситуації. Хороші виконавці, які звикли до армійського розпорядку, погано пристосовуються до цивільного життя, і в той же час нерідко є сильними, вольовими, незалежними особистостями, що володіють вельми специфічним досвідом і особливою системою поглядів. Вони виявляються незручними для начальства саме своєю самостійністю, сміливістю і фронтовим максималізмом, тобто саме тими якостями, які допомогли їм вижити в умовах бойових дій.

Основним психотравмуючим впливом бойової обстановки є досить тривале перебування військовослужбовців в умовах специфічного бойового стресу, що накладає свій негативний відбиток. У період бою дія стресу виконує певну позитивну функцію для людини, проте після закінчення війни вона стає негативним, руйнівним чинником в силу постстресових реакцій. Колишні військовослужбовці, у яких відзначаються реакції дезадаптації, потребують психологічної допомоги, в спеціальних заходах психокорекції та психотерапії. Психологічної допомоги потребують також батьки та члени сімей учасників бойових дій, які самі перебували в психотравмуючій ситуації, чекаючи щодня страшної звістки. Засобом реабілітації у таких випадках може бути створення центрів соціально-психологічної адаптації в котрих проводиться систематична робота як з учасниками бойових дій, так і з членами їх сімей, родичами.

Інтереси суспільства вимагають, щоб вже на регіональному рівні розроблялися і здійснювалися заходи соціально–психологічної та соціально–професійної адаптації даної категорії осіб з виділенням їх в особливу групу соціального ризику. Необхідно створювати організаційні структури, безпосередньо зайняті проблемами колишніх учасників бойових дій, сприяти вже існуючим організаціям ветеранів бойових дій, передбачити систему психологічної та психотерапевтичної допомоги, ввести ряд пільг. Основні зусилля повинні бути зосереджені на спеціальних заходах, що проводяться психологами, психіатрами, медичними працівниками, головним чином на психодіагностиці, психофізіологічному обстеженні, медичних оглядах, на роботі з психорегуляції, психокорекції, заходах психотерапевтичного характеру.

Діагностика психічних станів, рівня нервово–психічної діяльності, яка проводиться психологами і психіатрами, повинна бути основним змістом роботи в ході обстеження військовослужбовців після їх повернення з районів бойових дій. При цьому особлива увага повинна бути приділена проведенню групових та індивідуальних бесід, в ході яких необхідно зорієнтувати ветеранів в проблемах, що виникають в процесі соціально–психологічної адаптації учасників бойових дій до звичайних умов життєдіяльності.

Психологічна допомога учасникам бойових дій повинна сприяти їх успішній адаптації до умов цивільного життя і включати наступні напрямки:

1. Діагностика особливостей адаптації та поведінки до умов мирного життя, психоемоційного стану, синдрому соціально–психологічної дезадаптації.

2. Психологічне консультування (індивідуальне та сімейне). В індивідуальних бесідах потрібно надавати можливість висловити все наболіле, проявляючи зацікавленість їх розповіддю, роз'яснити, що пережитий ними стан тимчасове явище, воно притаманне всім, хто брав участь в бойових діях. Дуже важливо, щоб вони відчули розуміння і побачили готовність допомогти їм з боку не тільки фахівців, але і близьких, рідних.

3. Психокорекційна робота. Психологічна корекція – це діяльність по виправленню тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній нормі. Кваліфікована психотерапевтична допомога необхідна тим військовослужбовцям, у яких відзначаються різко виражені і запущені порушення адаптації, депресія, алкоголізм, девіантна поведінка тощо.

4. Навчання навичкам саморегуляції – прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу і іншим методам.

5. Соціально–психологічні тренінги з метою підвищення адаптивності військовослужбовця і його особистісного розвитку.

6. Допомога в професійному самовизначенні, профорієнтація в цілях перенавчання та подальшого працевлаштування.

Кожен учасник бойових дій повинен проходити і психологічну, і медичну реабілітацію. Таким чином, слід говорити про цілісну медико–психологічну допомогу і соціальну підтримку військовослужбовців, які брали участь в бойових діях.

Створення спеціалізованих центрів допомоги військовослужбовцям які брали участь в бойових діях, є найбільш оптимальним для реалізації завдань системної соціально – психологічної адаптації до умов мирного життя.

Центр соціально–психологічної допомоги учасникам бойових дій повинен вирішувати такі завдання:

- медична реабілітація військовослужбовців;
- соціально–психологічна адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя;
- соціально–психологічна підтримка військовослужбовців і членів їх сімей;
- освітня діяльність: професійне консультування, залучання до первинної або додаткової професійної освіти, підвищення кваліфікації за цивільними спеціальностями, професійна перепідготовка;
- сприяння в працевлаштуванні: створення банку вакансій робочих місць на ринку праці, підтримання зв'язків з роботодавцями;
- соціально–правовий захист: координація дій центру з військкоматами, військовими частинами, службами зайнятості, навчальними центрами, юридичне консультування, підтримка підприємництва, участь в створенні і реалізації систем соціального захисту.

До роботи даних центрів повинні бути залучені такі організаційні структури, як:

- військкомати, основним завданням яких є постановка на облік, створення комп'ютерної бази даних, систематичне інформування структур, що займаються питаннями соціальної адаптації даної категорії осіб;
- органи соціального захисту, які займаються питаннями матеріального забезпечення (грошових виплат, пільг) і правового захисту учасників бойових дій та їх сімей;
- органи охорони здоров'я, основним завданням яких має бути медична реабілітація ветеранів бойових дій і організація роботи медико – відновлювальних центрів для учасників бойових дій;
- фахівці, що забезпечують соціально–психологічну та психологічну реабілітацію учасників бойових дій: психологи, психотерапевти, які працюють у тісній взаємодії з медиками;
- служба зайнятості, в чию компетенцію входить вирішення питань професійної підготовки та перепідготовки колишніх військовослужбовців, а також сприяння їм у працевлаштуванні;
- організації учасників військових дій, які вирішують насамперед проблему моральної підтримки ветеранів та членів їх сімей.

Таким чином, для вирішення проблеми соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя необхідний системний і комплексний підхід.

Висновки. Бойові дії значний час будуть робити свій вплив на військовослужбовців, котрі приймали в них участь. Тому слід звернути особливу увагу на необхідність проведення психосоціальної роботи з ними. Соціально-психологічна адаптація і соціальна підтримка повинні бути основними напрямками роботи з даною категорією населення.

Проблема соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя і діяльності особливо гостро заявляє про себе в період соціально-економічних перетворень. На частку учасників бойових дій випало занадто багато значних переживань. Події, в котрих вони приймали участь, впливали не тільки своєю інтенсивністю, але й частою повторюваністю, травми слідували одна за одною. У таких виняткових, за сучасними мірками, умовах, бійцям для виживання потрібні були такі навички і способи поведінки, які не можна вважати нормальними і загальноприйнятими в мирному житті. Багато з цих стереотипів поведінки, придатних тільки для бойової обстановки, так глибоко пустили коріння, що будуть позначатися деякий час. Виходячи з цього, всім учасникам бойових дій належить пройти період соціально-психологічної адаптації. Перед суспільством стає проблема не тільки надання їм реальної психолого-соціальної підтримки, а й інформування про надані урядом пільги, здійснення направлення до відповідних інстанцій і установ охорони здоров'я для отримання цих пільг і лікування.

Для вирішення даної проблеми учасників бойових дій необхідно використовувати різні форми роботи: проведення семінарів для співробітників служб по соціально-психологічній адаптації учасників бойових дій, індивідуальні психологічні та юридичні консультації для ветеранів та членів їх сімей, правовий і соціальний захист, забезпечення за допомогою органів самоврядування, військкоматів отримання соціальних благ, встановлених законодавством.

Пріоритетним напрямком у вирішенні даної проблеми також є створення та сприяння роботі громадських об'єднань. За визнанням багатьох ветеранів, вони потребують у зустрічах і спілкуванні зі своїми товаришами по службі, щоб легше пережити післявоєнну психологічну травму.

Медико-психологічна реабілітація та соціальна підтримка повинні бути основними напрямками роботи з даною категорією населення, необхідний системний і комплексний підхід, який полягає не тільки в створенні і вдосконаленні прийнятної наукової, законодавчої баз, спеціалізованих центрів для надання допомоги, призначенні необхідних виплат, пенсій та допомог, але і в тісній співпраці всіх структур державної влади, громадських об'єднань, медичних, психологічних і соціальних установ, безпосередньо пов'язаних з вирішенням даної проблеми.

Виходячи з вище викладеного можна визначити наступне:

- досвід реабілітації учасників бойових дій необхідно вдосконалювати та підтримувати на достатньому рівні;
- спеціально організовувати роботу по соціально–психологічній адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя, яка повинна відповідати сучасним вимогам;
- посилити наукову розробленість проблеми соціально–психологічної адаптації учасників бойових дій до цивільного життя, розширювати і вдосконалювати категоріальну базу психологічної науки в цій галузі. Потребує розвитку категоріальний апарат соціальної психології, теоретичні напрацювання якого можуть стати основою для організації системної соціально–психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Дана стаття є спробою систематизації наукових і практичних знань щодо особливості соціально–психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя, визначення підходів в напрямку її вдосконалення, шляхів подолання наслідків бойових дій, розробки програми психологічної допомоги, організаційних аспектів її здійснення в сучасних умовах. Розгляд визначеної проблеми буде продовжено в наших подальших дослідженнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурлачук Л. Ф. Управління психічними станами військовослужбовців. Київ: Либідь, 1997. 112 с.
2. Єна А. І., Маслюк В. В., Сергієнко А. В. Актуальність і організаційні засади медико–психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Науковий журнал МОЗ України. 2014. № 1 (5). С. 5–16.
3. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
4. Кучеренко С. М, Бутко О. О. Дослідження професійної агресивності гірських рятувальників ДСНС України. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип.20. Харків: НУЦ-ЗУ, 2016. С. 121–132
5. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции. Харьков, 1997. 184 с.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Burlachuk L. F. Upravlinnja psihichnimi stanami vijs'kovosluzhbovciv. Kiiv: Libid', 1997. 112 s.
2. Єна А. І., Masljuk V. V., Sergienko A. V. Aktual'nist' i organizacijni zasadi mediko-psihologichnoï rehabilitaciï uchasnikiv antiteroristichnoï operaciï. Naukovij zhurnal MOZ Ukraïni. 2014. № 1 (5). S. 5–16.

3. Korol'chuk M. S. Psihofiziologija dijtal'nosti. Kiïv: El'ga, Nika-Centr, 2004. 400 s.

4. Kucherenko S. M, Butko O. O. Doslidzhennja profesijnoi agresivnosti girs'kih rjatuval'nikiv DSNS Ukraïni. Problemi ekstremal'noi ta krizovoï psihologii. Zbirnik naukovih prac'. Vip.20. Harkiv: NUCZU, 2016. S. 121–132

5. Timchenko A. V. Psihologicheskie aspekty sostojanija, povedenija i dejatel'nosti ljudej v jekstremal'nyh uslovijah i metody ih korrekcii. Har'kov, 1997. 184 s.

УДК 159.942:159.9.019.4

Мелоян А.Э., канд. психол. наук, профессор кафедры прикладной психологии ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», г. Славянск, Украина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЖЕНЩИН В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

В статье рассматриваются особенности совладающего поведения женщин в стрессовой ситуации. Экспериментальным путем выявлено, что женщины старшей возрастной категории при стрессовой ситуации больше направлены на конструктивные копинг–стратегии, имеют более высокий уровень стрессостойкости и низкие показатели ситуативной тревожности.

Ключевые слова: стресс, стрессостойкость, копинг–поведение, поведенческая активность.

У статті розглядаються особливості опановуючої поведінки жінок у стресових ситуаціях. Експериментальним шляхом виявлено, що жінки старшої вікової категорії у стресових ситуаціях більше спрямовані на конструктивні копінг–стратегії, мають більш високий рівень стресостійкості та низькі показники ситуативної тривожності.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, копінг–поведінка, поведінкова активність.

Постановка проблеми. Дослідження стресу стало актуальним у зв'язку із соціально-економічними змінами в країні. Сучасні психологічні дослідження вказують на те, що у цьому зв'язку емоційна напруга і перевантаження з'являються у людей значно частіше. Це, у свою чергу, призводить до виникнення стресових ситуацій. Психологи вважають, що коли людина стикається з перешкодою в реалізації важливої життєвої мети і не може упоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів, то вона потрапляє у кризову ситуацію. Низька стресостійкість сприяє виникненню психологічної кризи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми. Стрес є станом надмірно сильної й