

Вікторія Матвєєва,
здобувач другого рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота
Хмельницький національний університет

Науковий керівник: **Наталія Голова,**
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи і
соціальної педагогіки
Хмельницький національний університет

АДАПТАЦІЯ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Участь у війні надає безумовний вплив на свідомість людини, піддаючи його серйозним соціально-психологічним змінам. Серед багатьох наслідків війни (економічних, політичних, територіальних, гуманітарних і соціальних) не останнє місце посідають психологічні наслідки. Перебування в екстремальних умовах характеризується впливом на психіку людини стресорів високої інтенсивності. Тривалість і психічно-травматичний характер їх впливу сприяють змінам у психічній діяльності, які знижують ефективність життя в мирних умовах. При цьому коло постраждалих розширюється за межі безпосередніх учасників інциденту, включаючи їхніх близьких та оточуючих. Проблемою демобілізованих військовослужбовців є те, що вони втратили інтерес до суспільного життя і знизили активність у вирішенні власних важливих проблем. У багатьох випадках втрачена здатність до співчуття, співпереживання, розуміння, душевної близькості з іншими людьми, особливо із своєю сім'єю. Після всього пережитого в зоні бойових дій у військовослужбовців відзначаються такі прогресуючі зміни в психіці, що навіть батьки, дружини, діти не впізнають своїх дітей. Повертаючись до звичайного життя після екстремальних умов, військовослужбовці ніяк не можуть адаптуватися до мирних умов. Страх, агресивність, тривожність, замкнутість, підозрілість для багатьох стають постійними у їхньому житті.

У психолого-педагогічних наукових джерелах, проблему впливу війни на особистість, зокрема на військовослужбовців, вивчали у своїх працях такі вітчизняні педагоги та психологи, як О.Василенко, Ю.Овод, Н.Голова, Л.Романовська, Ю.Бриндіков, А.Рідкодубська, К.Олійник. Вітчизняними науковцями активно досліджуються проблеми наслідків військових дій для особистості та особистісні особливості військовослужбовців: Н.Синюк, А.Шеремет, Ю.Попик, А.Капська, І.Зверєва. Особливості соціально-педагогічної допомоги військовослужбовців у своїх дослідженнях вивчали: І.Куліш, Ю.Возна, Н.Голова, Л.Якубова та ін. Пристосування демобілізованих осіб до умов цивільного життя вивчали: О.Човган, Н.Синюк, О.Василенко, Ю.Овод та ін [2, с.45-46].

Слід зазначити, що адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя характеризується напруженими відносинами між ними і суспільством. Абсолютна більшість негативно ставляться до представників влади, вважають, що держава їх не підтримує, зрадила їх, і тому відчують бажання вилити злість, що накопичилася за безглузде кровопролиття, загибель товаришів, приниження та багато іншого, не менш жахливого та важливого для них самих. Про соціально-педагогічні проблеми адаптації військовослужбовців до цивільного життя свідчить їхня конфронтаційна поведінка в соціальному середовищі, тобто нездатність прийняти нові "правила гри", небажання йти на компроміси та намагання вирішувати конфлікти мирного часу звичними силовими методами. Конфронтаційна поведінка демобілізованих військовослужбовців — це одна з форм соціально-психологічної дезадаптації, що проявляється у підвищеній схильності до конфліктів, опору соціальним нормам і труднощам у взаємодії з оточенням після повернення з військової служби до мирного життя.

У науковій літературі, вчені Л.Романовська, К.Олійник, конфронтаційну поведінку розглядають як активну форму реагування на стресові чи фруструючі ситуації, коли людина демонструє агресію, негативізм або ворожість замість пошуку компромісу. У демобілізованих військових така поведінка часто має психологічне підґрунтя: залишкові прояви бойового стресу, гіперактивність оборонних механізмів, зниження рівня довіри до цивільного оточення, відчуття нерозуміння та соціальної несправедливості, звикання до ієрархічних і силових способів розв'язання проблем [1, с.89-90]. Згідно з дослідженнями українських психологів (Ю.Овод, Н.Голова, А.Рідкодубська), конфронтаційна поведінка у демобілізованих військовослужбовців може проявлятися у таких формах: словесна або фізична агресія в побутових чи службових ситуаціях; заперечення авторитетів, відмова підкорятися цивільним правилам; демонстративна незалежність, прагнення до домінування; підозрілість, схильність до звинувачення інших у власних труднощах[3, с.3-13].

Важливо, що така поведінка не завжди є свідомим вибором — вона може бути наслідком травматичного досвіду і невміння адекватно перетворювати бойові навички у мирні соціальні ролі. При таких обставинах соціально-психологічний супровід демобілізованих має включати: психокорекційну роботу (зняття емоційної напруги, навчання конструктивній комунікації), соціальну підтримку та посередництво у вирішенні конфліктів, тренінги ненасильницького спілкування, формування нових моделей поведінки у цивільному середовищі.

Н. Голова, виділяє наступні три фактори, що впливають на перебіг процесу адаптації демобілізованих військовослужбовців: 1) до військові особистісні характеристики бійця, в тому числі здатність адаптуватися до нових ситуацій; 2) реакція на небезпечні ситуації, де загроза знищення є основним фактором; 3) рівень відновлення особистісної цілісності [3, с.10]. О.Василенко, досліджуючи проблему адаптації демобілізованих військовослужбовців, виокремлює кризу ідентичності

військовослужбовців, яка впливає на процес їх пристосування до цивільного життя. Криза ідентичності військовослужбовців — це складний психологічний феномен, пов'язаний із порушенням цілісного сприйняття себе, своїх ролей, цінностей та життєвих орієнтирів унаслідок військової служби, бойових дій або повернення до мирного життя. З точки зору соціальних психологів, вона виникає тоді, коли звичні моделі самоусвідомлення втрачають стабільність під впливом різких соціальних, рольових і екзистенційних змін[1 с.89-90].

Фахівці спостерігають у військовослужбовців симптоми посттравматичного стресового розладу у вигляді нав'язливих спогадів, зниженого тону настрою, виснажливого безсоння, незрозумілої тривоги, підвищеної дратівливості, нервозності, депресії, розладів пам'яті, уваги, мислення і т. п. Основні чинники кризи ідентичності:

1. Рольові трансформації. Військова служба передбачає входження до жорсткої ієрархічної системи зі специфічними нормами, вимогами та моделями поведінки. Перехід до цивільного життя після фронту чи демобілізації породжує *конфлікт ідентичностей* — “військової” та “цивільної”.

2. Екстремальний бойовий досвід. Переживання небезпеки, втрати побратимів, участь у бойових діях та зіткнення з моральними дилемами можуть руйнувати попередні уявлення про себе, інших і світ. Це нерідко супроводжується появою екзистенційних питань (“хто я?”, “у чому сенс?”, “навіщо жити далі?”).

3. Соціальна депривація та ізоляція. Довготривале перебування в умовах служби ізолює від сімейних, професійних, соціальних ролей. Після повернення додому військовослужбовець може не впізнавати себе в колишніх ролях і відчувати втрату соціальних зв'язків, що посилює кризу.

4. Невідповідність очікувань і реальності. Багато ветеранів стикаються з нерозумінням у суспільстві, складнощами працевлаштування, різким зниженням темпу життя. Це породжує фрустрацію, знецінення власного досвіду, сумніви щодо особистої та професійної цінності.

5. Психофізіологічні наслідки стресу. Посттравматичні стресові розлади, тривожність, депресивні стани, порушення сну та емоційне виснаження також впливають на стан “Я-концепції” та можуть спричиняти додаткове спотворення самоусвідомлення.

Ознаки кризи ідентичності: відчуття “втрати себе”, свого місця в житті; конфлікт між бойовою та цивільною роллю; труднощі у виконанні сімейних і соціальних функцій; емоційна нестабільність, відчуття порожнечі; труднощі у побудові майбутніх життєвих планів; прагнення ізоляції або, навпаки, потреба у надмірній структурованості та контролі.

Соціально-психологічна допомога військовослужбовцям, щодо подолання кризи ідентичності:

1. Психологічна підтримка і психотерапія. Ефективними є когнітивно-поведінкові підходи, травма-орієнтована терапія, групова терапія для ветеранів, нарративна терапія (відновлення життєвої історії та образу «Я» концепції).

2. Відновлення соціальних ролей. Підтримка сім'ї, участь у громадах, освітні та професійні програми допомагають повернути відчуття компетентності та соціальної включеності.

3. Ритуалізація переходу. Психологи та військові дослідники наголошують на важливості спеціальних програм адаптації, що “переводять” людину з воєнної ідентичності в мирну.

4. Освітні та реабілітаційні програми. Перенавчання, кар'єрні ініціативи, участь у волонтерських чи громадських проєктах дозволяють відновлювати позитивну самооцінку й інтегрувати бойовий досвід у нову ідентичність.

Отже, військові дії є потужним дезадаптуючим соціальним фактором, що значно ускладнює відновлення учасників бойових дій у цивільному житті. Ветерани, які повертаються з війни, зустрічаються з багатьма труднощами, які впливають на всі сфери їхнього життя. Це і сім'я, і професійна та освітня діяльність, і труднощі у встановленні нових контактів, комунікації з оточуючими і особисті проблеми.

Список використаних джерел:

1. Голова Н. І. Соціальна робота з демобілізованими військовослужбовцями: навч.-метод. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с. С.89-90.

2. Овод Ю. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами : навчальний посібник. Харків. ХУПС, 2005. 84 с.-с.45-46.

3. Синюк Н. В. Феномен адаптивності в контексті соціальної поведінки. Соціальна психологія. 2005. №1. С. 3-13.

Катерина Мельник,
*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота,
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Науковий керівник: **Вікторія Степаненко,**
*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи,
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ УНАСЛІДОК ВІЙНИ

Постановка проблеми. Консультування сімей, які переживають складні життєві обставини (СЖО) внаслідок війни, постає як критично важливий напрям соціально-психологічної допомоги. Ця категорія клієнтів відрізняється мультипроблемністю,