

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Радченко А. А.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

albina.a.radchenko@gmail.com

У ХХІ столітті проблема використання військової сили у вигляді локальних або широкомасштабних військових конфліктів, при вирішенні тих чи інших спірних питань не дає підстав сподіватися на те, що кошмари і жахи війни залишаться лише в історії людства. Війна в Україні актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Результати міжнародних досліджень у країнах, де відбувалась війна, показують, що поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і мирних жителів), зростає вдвічі і сягає 15-20% від загального числа [1]. При цьому, як свідчать дослідження, більшість осіб, які пережили психотравмуючу подію, не матиме жодних проблем із психічним здоров'ям; значна кількість людей із ПТСР одужає спонтанно. Тож важливо не перебільшувати проблему, але водночас і не мінімізувати її.

Важливо пам'ятати, що у осіб, які пережили психотравмуючу подію, проблеми можуть проявитися не лише як ПТСР, а й спричинити інші розлади, зокрема: зловживання психоактивними речовинами, депресії, тривожні розлади, порушення контролю, спалахах злості та ін. У значної частини військовослужбовців Збройних Сил України, які постраждали в результаті участі в збройному конфлікті, спостерігаються психологічні розлади. Це вимагає оперативної оцінки їх стану, прогнозу розвитку розладів, проведення всіх можливих лікувальних і реабілітаційних заходів.

Концепція адаптації є системою заходів, спрямованих на швидке і максимально повне відновлення фізичного, психологічного та соціального статусу клієнта з метою активної інтеграції особистості в суспільство з досягненням для неї максимально можливої соціальної та економічної незалежності. В умовах, постійного зростання числа учасників бойових дій, проведення комплексу заходів з відновлювального лікування і подальшої соціальної інтеграції військовослужбовців у суспільство має бути одним із пріоритетних напрямків соціальної політики держави [2].

Учасники збройних конфліктів є специфічним контингентом, який вимагає багатопрофільної реабілітації, а інваліди з їх числа можуть бути виділені в групу особливої соціальної значимості, оскільки серед ветеранів, які були вперше визнані інвалідами, понад половини – особи працездатного віку. З огляду на те, що в організації психологічної, професійної та соціальної реабілітації учасників бойових дій на сьогодні немає єдиних методологічних підходів, а визначені тільки окремі напрямки теорії і практики з цієї проблеми, існує необхідність розробки оптимального варіанту проведення психологічних, реабілітаційних та профілактичних заходів.

Психологічна реабілітація має бути спрямована на особистість військовослужбовця, його самооцінку, комунікативні здібності, потреби, психологічні механізми компенсації та захисту, способи поведінки в родині, в професійному колективі та в інших соціальних групах. Особливістю системи психологічної реабілітації учасників бойових дій, поряд із виявленням та лікуванням психологічних розладів, є спрямованість на відновлення боєздатності під час ведення бойових дій та працездатності при поверненні до мирного життя.

З метою діагностики готовності військовослужбовців до адаптації в умовах цивільного життя необхідно проводити бесіди, під час яких має плавно інтегруватися низка тестувань по спеціальних клінічних шкалах і психодіагностичних методиках. У ході роботи можна використовувати такий методичний інструментарій:

1. Шкала оцінки впливу травматичної події (ШОВТП).
2. Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду (ШОБД).
3. Анкета «Стрес-фактори».
4. Шкала для клінічної діагностики ПТСР (Clinical administered PTSD Scale – CAPS).
5. Стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості (СБМДО).
6. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант).

За результатами бесід, а також наявності повної інформації про особливості поведінки особового складу в районі виконання завдань за призначенням, пережитих ними екстремальних подій, можлива розробка і застосування різних методик спрямованих на відновлення, реабілітацію та адаптацію в

умовах цивільного життя. Наведено деякі психологічні особливості готовності військовослужбовців до адаптації в умовах цивільного життя, зокрема:

- ідентичність та самоусвідомлення: Важливо, щоб військовослужбовці зрозуміли, хто вони поза армією і як вони можуть знайти своє місце у суспільстві;

- психологічний стрес. Перехід до цивільного життя може супроводжуватися стресом і тривогою, особливо якщо військовослужбовці пережили травматичні ситуації;

- соціальна підтримка. Важливо, щоб військовослужбовці під час адаптації мали підтримку від своєї сім'ї, друзів і колег це може допомогти їм легше впоратися зі змінами у житті;

- професійні навички і перекваліфікація. Військовослужбовці можуть стикатися з необхідністю перекваліфікації та здобуття нових професійних навичок для успішного інтегрування в цивільне життя;

- пошук роботи та кар'єрне планування. Військовослужбовці повинні мати можливість отримати підтримку при пошуку роботи та розвитку кар'єри в цивільному житті. Це може включати консультування з питань працевлаштування, розробку резюме і підготовку до співбесід;

- управління емоціями. Важливо вчити військовослужбовців ефективно управляти своїми емоціями, особливо стресом та тривогою, що можуть виникнути під час переходу до цивільного життя;

- самопідтримка і самодисципліна. Розвиток цих навичок важливий для досягнення успіху в цивільному житті;

- забезпечення психологічної підтримки та ресурсів для військовослужбовців під час їх адаптації до цивільного життя є важливим завданням, щоб успішно інтегрувати їх в суспільство та підтримати їхнє психологічне благополуччя.

Отже, дослідження психологічних особливостей військовослужбовців в адаптації до цивільного життя досить актуальна і вимагає підготовки до цього процесу, як на етапі проходження служби так і в їх перших кроках в процесі повернення до звичного життя. Для цього потрібна допомога психологів, командирів, товаришів по службі, членів родини та інших близьких людей. Переконані, дана проблема потребує більшої уваги як серед спеціалістів так і серед громадськості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокурн О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

2. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / під ред. проф. Л. М. Юр'євої. К. : Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА

Ребро Є. В., Гузь І. Д.

*Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Диканської селищної ради Полтавської області
evgenijjarebro@gmail.com; umilenie804@gmail.com*

Жити і працювати під час війни – наша реальність. Як впоратися з тривалим стресом, продовжувати ефективно навчати дітей та знаходитися у відносній безпеці. Як уберегти себе від впливу стресу і допомогти набутити впевненості, оптимізму і натхнення педагогам і дітям. Такі запитання, в умовах сьогодення є надзвичайно важливими для освітян.

Відповідно до визначення ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Отже, ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – психічне здоров'я кожної людини важливе для всього суспільства. Єдиної точки зору з питання чи варто розмежовувати поняття «психічне» «психологічне» та «ментальне» здоров'я, чи тотожні ці поняття в науковій літературі не існує.

Проблема збереження та зміцнення ментального здоров'я педагога є особливо актуальною в умовах сьогодення, коли кількість стресогенних чинників у повсякденному житті та професійній діяльності педагога постійно зростає. Сформуванню емоційну адекватність та поведінкову гнучкість, забезпечити механізми свідомої саморегуляції педагога, створити