

УДК 159.9

Демченко Я. А.,
здобувач кафедри психології
діяльності в особливих умовах,
Національний університет
цивільного захисту України
E-mail: PDOU@nuczu.edu.ua

ПРОБЛЕМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДЧУЖЕНОСТІ ТА ДЕЗАДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО

У статті розглянуто і проаналізовано особливості соціальної відчуженості та дезадаптації у військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій, та запропоновано підходи до її психологічної корекції. Доведено, що використання психотехнологій подолання означених феноменів сприяє усвідомленню професійно-рольових позицій суб'єктів, посиленню етнічної ідентичності, світоглядної та політичної ідентичності, сприйняття себе членом певної соціальної групи або груп; укріпленню міжособистісних взаємин з близьким оточенням; усвідомленню та прийняттю професійної приналежності, компетентності, досягнень; зменшенню порушень соціальної ідентичності.

Ключові слова: психокорекція, соціальна відчуженість, дезадаптація, учасники АТО.

The article considers and analyzes the features of social exclusion and maladaptation in servicemen who returned from the zone of combat operations, and suggested approaches to its psychological correction. It is proved that the use of psycho-technologies to overcome the above-mentioned phenomena contributes to the recognition of the professional role positions of the subjects, the strengthening of ethnic identity, ideological and political identity, the perception of oneself as a member of a particular social group or groups; strengthening of interpersonal relations with close surroundings; awareness and acceptance of professional qualifications, competencies and achievements; reduction of violations of social identity.

Key words: psychocorrection, social estrangement, disadaptation, the ATO participants.

Постановка проблеми. Українське суспільство переживає важкі часи постійної напруги, тривоги, фрустрації, пов'язані з проведенням на території країни антитерористичної операції, яка за своєю повномасштабністю та людськими втратами прирівнюється до справжньої війни. Учасники збройного конфлікту отримують фізичні та психологічні травми, а їхня психіка зазнає певних змін, які згодом можуть перешкоджати нормальному функціонуванню у мікро- та макросоціумі. Швидкий перехід у мирну дійсність часто не дозволяє учасникам подій адекватно реагувати на ті чи інші обставини з точки зору більшості.

У прес-релізі, поширеному ГО «Патріот» на прес-конференції в УНІАН, йдеться про те, що кількість жителів України, які потребуватимуть психологічної реабілітації та соціальної адаптації через війну, прогнозується на рівні близько 6 млн. осіб. З цієї кількості 100 тис. осіб – учасники бойових дій, близько 500 тис. – члени сімей учасників бойових дій, понад 500 тис. – вимушені переселенці та близько 5 млн. осіб – громадяни України, які проживають на окупованих і прифронтових територіях. «Втім, бійці на нинішньому етапі військового конфлікту є найуразливішою і чи не найбільш болючою ланкою цілого ланцюга психологічних і соціальних проблем, спровокованих війною. За даними Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Міністерства оборони України, якщо в світі норма вразливих до психогенних травм бійців становить 25 %, то серед учасників АТО психогенні втрати становлять майже 80 %. Серед їхніх емоцій переважають гнів і дратівливість; почуття провини, сорому або самозвинувачення; почуття недовіри і зради, а також несправедливість долі; почуття безвиході; відчуття відчуженості», – йдеться в прес-релізі [1]. Саме тому проблема психокорекції соціальної відчуженості та ознак дезадаптації військових, що брали участь у антитерористичній операції, виявляється однією з найактуальніших у теперішній час.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Особливості проблеми соціальної відчуженості були розкриті в працях таких психологів, як: В. В. Абраменкова, К. О. Абульханова-Славська, А. Валлон, А. Е. Горбушин, Е. Еріксон, К. Кенністон, С. Мадді, А. В. Петровський, К. Роджерс, С. Л. Рубінштейн, М. Симен, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорн та інших. Загалом доведено, що формування відчуженості, як глибокий і тривалий процес, приводить до того, що вона починає поширюватися на все суспільство, соціальні інститути, групи, конкретних людей і згодом повною мірою подолати її стає неможливим.

Дослідники психологічної проблематики учасників бойових дій, зокрема, Т. П. Паронянц, В. О. Лесков, В. С. Сідак, Н. В. Павлик стверджують, що для більшості з них адаптація до цивільного життя супро-

вджується важкими відчуттями краху перспектив, ізоляції та відчуження від суспільного життя, оскільки в реальному житті їхній досвід та знання часто виявляються незатребуваними.

Питання соціальної дезадаптації розглядалися в працях таких сучасних авторів як Г. І. Ломакін, Г. С. Сенявська, О. А. Філатова. Вони вважають, що соціальна дезадаптація – це не проста відсутність пристосованості до інших людей чи до суспільного життя, а складне соціально-психологічне явище. Її симптомами зазвичай є: неприйняття групою індивіда, соціально-психологічна ізоляція і пов'язаний з нею психологічний стан фрустрованості і пригніченості, неадекватність комунікативних навичок і поведінкова дезорганізація, внутрішня скутість і підкреслена відчуженість тощо. Проте, недостатньо перерахувати окремі показники цього явища, воно може виступати в якості внутрішньої настанови: особистість може активно прагнути ухилитися від групових норм, не приймати погляди інших і протистояти їм, ускладнюючи стосунки з оточуючими і загострюючи конфлікти. В одному випадку дезадаптованість індивіда може виходити з соціальної групи, що «відкидає» його, і з невміння індивіда вписуватися в своє оточення, а в іншому – з прагнення самої особистості до порушення стану соціально-психологічної рівноваги в міжособистісних стосунках і подолання вимог пристосовництва [2; 3].

Зважаючи на те, що адаптація людини має два взємопов'язаних аспекти – адаптацію до соціуму, його вимог та адаптацію до себе, то і дезадаптація може виявлятися як через неприйняття суспільних норм, так і через самовідчуження.

Важливим моментом соціальної адаптації та самоадаптації є формування соціальної та особистісної ідентичності. У певні життєві періоди індивід стикається з деякими труднощами у визначенні своєї ідентичності, що може стати причиною особистісних криз, зокрема, після повернення військовослужбовця – учасника бойових дій, до мирного життя, що за час його відсутності докорінно змінилося. Перед ним стає непросте завдання свого нового статусно-рольового самовизначення. Доводиться заново категоризувати себе в термінах соціально-професійної активності і реадаптуватися до відповідних статусно-рольових обов'язків. Ситуація ускладнюється труднощами перебудови зафіксованого під час локальної війни рольового репертуару, пов'язаного з безпосередньою участю в бойових операціях, а також впливом багаточисельних стресогенних чинників збройних конфліктів.

Виділення невирішених раніше частин проблеми. Незважаючи на достатній акцент психологів-науковців щодо особливостей розвитку в учасників війн та локальних військових конфліктів соціальної відчуженості, дезадаптації, їх основних критеріїв тощо, сучасна українська психологіч-

на служба потребує певних уточнень та узагальнень відповідно до психотехнології корегувальних впливів та реабілітації даної категорії осіб.

Мета статті – визначити особливості психокорекції соціальної відчуженості та дезадаптації в учасників АТО.

Виклад основного матеріалу. Порухнення ідентифікаційних процесів, які призводять до відчуженості та дезадаптації, викликаються труднощами або неможливістю асиміляції отриманого досвіду і подальшої селекції, відбору, прийняття або відхилення для його реалізації в життєдіяльності та спілкуванні. У цьому сенсі відчуженість є позитивною, оскільки дозволяє суб'єкту встати над ситуацією і перестати перебувати всередині неї. Така «психологічна дистанція» необхідна для вироблення власного ставлення, позиції, захисних механізмів щодо травмуючого середовища або ситуації. Але важливо, щоб такий стан був короточасним, тривав стільки, скільки потрібно для прояснення та переробки травмуючого досвіду. У випадках, коли він стає звичним або звичайним, всередині особистості відбуваються незворотні негативні зміни, які призводять до формування адиктивної, девіантної, асоціальної поведінки, порушень психічного та фізичного здоров'я тощо. Це пов'язано з тим, що взаємодія відчуженої особистості з іншими людьми втрачає людський сенс, стає маніпулятивною, механістичною, за якої інша людина використовується як засіб досягнення власних цілей. Більш того, відчужена особистість починає і до себе ставиться механістично, як до речі. Блокується прояв спонтанності, відчуженість набуває форм стійкої аномальної особистісної риси, блокується здатність до соціальної та особистісної рефлексії, здатність до емпатії. Наслідком розгортання даного процесу є порушення стратегічного смислоутворення, що є серйозною психологічною проблемою, як для самої людини, так і для суспільства в цілому. Оскільки формування відчуженості призводить до розвитку соціальної аномії, яка пов'язана з ослабленням фундаментальних моральних норм і цінностей, з втратою основних моральних принципів, без яких в суспільстві не може підтримуватися соціальний порядок.

Методи та можливі результати психокорекції соціальної відчуженості та дезадаптації учасників АТО залежать від індивідуальних особливостей, способу життя та рівня мобільності особи, що потребує допомоги. Саме тому формування програми психокорекційних впливів має індивідуальний характер. Психолог повинен поспілкуватися з клієнтом перед початком корекційної роботи, щоб мати можливість і підстави для складання найоптимальнішої програми.

Психокорекція соціальної відчуженості та дезадаптації в учасників АТО відбувається у груповій формі. У групу обов'язково залучають-

ся військові, які вже пройшли психокорекцію (психотерапію, тренінг тощо), та разом зі спеціалістами-психологами діляться досвідом, знаннями та навичками з учасниками групи – новачками. Програма психокорекції включає три основні етапи.

I етап: створення умов для вільної вербалізації травматичного досвіду, пов'язаного як з військовою службою, так і з цивільним життям після повернення; активізація членів групи для самовираження і конструктивного міжособистісного спілкування.

II етап (основний):

1. Вступ. Психолог (ведучий) розповідає, що метою групової взаємодії є опрацювання думок, реакцій, почуттів учасників, що викликані травмуючими подіями, а також знайомство з методами профілактики виникнення відстрочених реакцій на травму. Доводяться правила роботи у групі:

- 1) учасники не зобов'язані говорити про те, про що вони говорити не хочуть;
- 2) дотримання всіма учасниками конфіденційності;
- 3) фокусом опрацювання у групі є думки, переживання і психологічні реакції учасників.

2. Передбачуваність і факти. Далі обговорюються травматичні події у всіх можливих деталях без спеціальної уваги до думок, почуттів, переживань і емоційних реакцій. Учасники також повідомляють, чи очікували вони конкретну подію (це допомагає привести до розуміння причини та сутності їхньої психологічної реакції).

3. Думки і враження. Після опису та обговорення реальних фактів починається робота над думками і враженнями. Використовуються різноманітні техніки когнітивної, екзистенційної та гештальт-терапії, за допомогою яких конструюється цілісний образ ситуації, реакції особистості розглядаються в перспективі, відбувається інтеграція травматичного досвіду.

4. Емоційні реакції. Питання, що стосуються почуттів і вражень, приводять до емоційних реакцій. Психолог повинен допомогти учасникам висловити емоції, які найчастіше зустрічаються в момент травми: страх, жах, безпорадність, фрустрацію тощо. Обговорюються також емоційні реакції, що виникли після події.

5. Нормалізація. Після вираження емоційних реакцій психолог допомагає учасникам прийняти та переробити їх, трансформувати травматичний досвід у особистісне зростання.

6. Планування майбутнього/подолання. Психолог спрямовує роботу групи на подолання симптомів травми, активізацію ресурсів та мобілізацію механізмів внутрішньої і зовнішньої підтримки. Акцент

робиться на важливості відкритого обговорення переживань учасників з членами сім'ї і друзями, а також підкреслення можливості отримання від них додаткової підтримки, якщо така знадобиться.

7. Завершення. На цій стадії обговорюються інші теми, які є значущими для учасників, а також можливості отримання індивідуальної психологічної допомоги в майбутньому і про установи, які її надають. Учасникам радять, звернутися за допомогою, якщо: неприємні симптоми не зникають після закінчення 4–6 тижнів; неприємні симптоми з часом посилюються; виникають ознаки посттравматичного стресового розладу; відбуваються виражені зміни особистості тощо.

III етап (заключний): активізація особистісних ресурсів для посилення самодостатності, подолання внутрішніх труднощів, особистісного зростання.

У процесі психокорекції соціальної відчуженості та дезадаптації у учасників АТО основними психологічними механізмами, що виробляють особистісні трансформації, виступають: конфронтація, коригуючий емоційний досвід, навчання і плацебо-ефект.

Механізм конфронтації полягає в осмисленні людиною свого зіткнення з власним «дзеркальним Я», тобто зі знанням того, як її оцінюють в конкретній ситуації оточуючі. Це зіткнення стає можливим завдяки зворотному зв'язку. Останній являє собою безоцінні вербальні і невербальні реакції і зразки ефективної поведінки інших учасників групової психологічної роботи, які демонструються у відповідь на активність конкретного учасника. У результаті отримання і осмислення зворотного зв'язку людина усвідомлює, що ті чи інші схеми її дій в життєвих ситуаціях не є ефективними, збитковими, а її «Я-концепція» страждає неточностями. Це усвідомлення виступає в якості мотивуючого утворення, яке спонукає людину до змін моделей своєї поведінки.

Механізм коригуючого емоційного досвіду полягає в переживанні учасниками свого минулого, поточного або потенційного досвіду, в прийнятті його або відкиданні в умовах дієвої емоційної підтримки психолога (групи). Пережита трагедія в умовах вираженого співпереживання знімає напруження її травмуючої дії, силу впливу на поведінку і почуття людини.

Механізм навчання виявляється в сукупності процесів, що ведуть до формування звичок і стереотипів поведінки людини в типових ситуаціях. Таке навчання відбувається кількома способами: методом «спроб і помилок» в процесі багаторазових спроб ефективно вирішити ту чи іншу ситуацію; шляхом спостереження і присвоєння ефективних моделей поведінки інших учасників групової психологічної роботи; методом інсайту та ін.

Під плацебо-ефектом розуміють зміни у фізіологічному або психологічному стані людини, які викликаються використанням плацебо – в процесі психологічної роботи з учасниками бойових дій можуть спонтанно виникати або спеціально створюватися психологом плацебо-ефекти, що викликають почуття позитивних змін, що сталися з ними, особистісного зростання. Засобами створення таких ефектів є привнесення у процес занять якоїсь сакральності, використання метафор в якості моделей подій, регулярне підведення підсумків занять з фіксацією відчуттів учасників з приводу змін, що відбулися в них, тощо.

Ефективність групової психокорекції забезпечується такими чинниками: розвитком позитивних стосунків між психологом і учасниками групи; включенням у групу військових, які вже пройшли психокорекцію; вільним вираженням почуттів; можливістю більш детального аналізу психологічних проблем. Це дозволяє учасникам:

- подолати почуття ізольованості через відчуття спільності з іншими ветеранами, емоційний «комфорт» і підтримку;
- подолати почуття неповноцінності і відновити почуття власної гідності;
- «переробити» травматичний досвід у колі людей, здатних його зрозуміти;
- відчути емоційну розкутість.

Для дослідження змістових характеристик соціальної ідентичності/відчуження особистості учасників АТО до та після психокорекції нами використовувалася методика М. Куна, Т. Макпартленда в модифікації Т. В. Румянцевой. Аналіз та інтерпретація результатів здійснювалися за класичною схемою, запропонованою авторами методики (таблиця 1). У дослідженні брали участь добровольці, мобілізовані, професійні військові, які були учасниками антитерористичної операції на сході України. До дослідження були залучені учасники АТО з таких бригад та батальйонів, як: 128 ОМБР, 90 ОМБР, 81 ОДШ, Добровольчий український корпус, Територіальний батальйон «Волинь», Територіальний батальйон «Донбас», батальйон «Світязь», окремі військові частини ВДВ та УСБУ, батальйон особливого призначення «Азов».

Результатом психокорекційних впливів виявилися значущі зміни у показниках наступних ідентифікаційних характеристик: «Соціальне Я» ($p \leq 0,05$ за критерієм Фішера), «Комунікативне Я» ($p \leq 0,05$), «Діяльне Я» ($p \leq 0,05$) – показники зросли; «Проблемна ідентичність» ($p \leq 0,05$) – показник знизився. Тобто можна стверджувати, що психокорекція сприяла усвідомленню/посиленню професійно-рольових позицій суб'єктів, етнічної ідентичності, світоглядної та політичної ідентичності, сприйняття себе членом певної соціальної групи або

Таблиця 1

**Показники ідентифікаційних характеристик
учасників АТО до та після психокорекції (у %)**

Характеристики	До	Після	Φ	t
«Соціальне Я»	19,7	41,4	1,77	0,05
«Комунікативне Я»	22,3	45,8	1,93	0,05
«Матеріальне Я»	17,2	22,6	0,44	-
Фізичне Я «	23,4	28,4	0,41	-
«Діяльне Я»	14,2	37,5	1,91	0,05
«Перспективне Я»	25,4	39,0	1,12	-
«Рефлексивне Я»	17,3	26,7	0,77	-
Проблемна ідентичність	46,8	24,3	1,85	0,05
Ситуативний стан	28,5	19,1	0,77	-

груп; укріпленню міжособистісних взаємин з близьким оточенням; усвідомленню та прийняттю професійної приналежності, компетентності, досягнень; зменшенню порушень соціальної ідентичності, а саме зниженню рівня соціальної відчуженості.

Висновки. Проблема психокорекції соціальної відчуженості та дезадаптації в учасників бойових дій є надскладною та такою, що потребує невідкладного вирішення. Запропонований підхід дозволяє знизити вираженість ознак (симптомів) даних феноменів, але потребує подальшого поглибленого дослідження. На теперішній час відсутні відомості про тривалість позитивних ефектів психокорекційних впливів, саме в цьому ми й вбачаємо **перспективи подальших досліджень**. Крім того, бажано дослідити ефективність застосування інших методологічних підходів та психотехнологій, щоб мати можливість обирати найпотужніший інструментарій для надання психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Інформаційне агентство УНІАН [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://press.unian.net/pressnews/1045563-v-psihologicheskoy-reabilitatsii-i-sotsialnoy-adaptatsii-iz-za-voynyi-v-ukraine-budut-nujdatsya-okolo-6-mln-chelovek-ekspertyi.html>.
2. Ломакін Г. І. Соціально-психологічні складові соціальної роботи з учасниками бойових дій: методичний посібник / Г. І. Ломакін. – Х.: Оберіг, 2014. – 168 с.
3. Филатова О. А. Дезадаптация личности в условиях чрезвычайных ситуаций / О. А. Филатова // Таврический журнал психиатрии. – 2011. – № 4 (57). – С. 128–133.

References transliterated

1. Informacijne agentstvo UNIAN [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu: <http://press.unian.net/pressnews/1045563-v-psihologicheskoy-reabilitatsii-i-sotsialnoy-adaptatsii-iz-za-voyni-v-ukraine-budut-nujdatsya-okolo-6-mln-chelovek-ekspertyi.html>.
2. Lomakin G. I. Social'no-psychologichni skladovi social'noi' roboty z uchasnykamy bojovyh dii: metodychnyj posibnyk / G. I. Lomakin. – H.: Oberig, 2014. – 168 s.
3. Filatova O. A. Dezadaptacija lichnosti v uslovijah chrezvyčajnyh situacij / O. A. Filatova // Tavricheskij zhurnal psihiatrii. – 2011. – № 4 (57). – S. 128–133.

A b s t r a c t

Demchenko Y. A.,
Researcher

PROBLEM OF PSYCHO-CORRECTION OF SOCIAL ESTRANGEMENT AND DISADAPTATION OF THE ATO PARTICIPANTS

The article considers and analyzes the features of social exclusion and maladaptation in servicemen who returned from the zone of combat operations, and suggested approaches to its psychological correction.

Psychocorrection of social estrangement and maladaptation in the ATO participants takes place in a group form. The group must involve military personnel who have already undergone psycho-correction. In the process of psychocorrection of social estrangement and disadaptation in the participants of the ATO, the main psychological mechanisms that produce personality transformations are: confrontation, adjusting emotional experience, learning and placebo effect.

The effectiveness of group psycho-correction is ensured by the following factors: the development of positive relationships between a psychologist and group members; group inclusion of the militaries who have already undergone psycho-correction; free expression of feelings; the possibility of a more detailed analysis of psychological problems. It allows the participants: to overcome the feeling of isolation due to the feeling of communion with other veterans, emotional «comfort» and support; overcome the inferiority and restore self-esteem; «transform» the traumatic experience among the people who can understand it; emancipate emotionally.

To study the meaningful characteristics of social identity / estrangement of personality of the ATO participants before and after the psycho-correction, we used the method of M. Kuhn & T. McPartland in the modification of T. V. Rumiantseva. The study involved volunteers, mobilized

persons and professional soldiers who participated in the anti-terrorist operation in the Eastern Ukraine.

It is confirmed that the use of psycho-technologies to overcome the above-mentioned phenomena contributes to the recognition of the professional role positions of the subjects, the strengthening of ethnic identity, ideological and political identity, the perception of oneself as a member of a particular social group or groups; strengthening of interpersonal relations with close surroundings; awareness and acceptance of professional qualifications, competencies and achievements; reduction of violations of social identity.

Отримано – 5 серпня 2017

Рецензовано – 12 серпня 2017

Прийнято – 19 серпня 2017

Received – August 5, 2017

Revision – August 12, 2017

Accepted – August 19, 2017