

## **Березовська Лариса. Прояв психічних станів у процесі реадаптації демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО**

*У статті представлено результати дослідження прояву психічних станів в процесі реадаптації осіб, які брали участь у бойових діях. Збереження здоров'я і працездатності демобілізованих військовослужбовців нині стає надзвичайно актуальною, зважаючи на масштабність, тривалість негативних наслідків не тільки для кожного учасника, а й для країни загалом. Описано результати дослідження проявів реактивної та особистісної тривожності, ригідності, агресивності, фрустрації, самопочуття, активності, настрою, суб'єктивного відчуття самотності, життєвої задоволеності у процесі реадаптації демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. Визначено взаємозв'язки психічних станів та нервово-психічної адаптації, життєвої задоволеності, відчуттям самотності. Описано рекомендації психолога родинам з реадаптації демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО.*



*Ключові слова: демобілізовані військовослужбовці, реадаптація, тривожність, ригідність, фрустрація, агресивність, самотність, життєва задоволеність.*

Перехід від військового до цивільного життя не минає для людини просто і швидко. Як зазначають ветерани бойових дій, з війни протягом місяця повертається тіло, мозок може повертатися з війни ще, як мінімум, рік. Людина несвідомо стає «чужою серед своїх».

Участь у бойових діях за розмірами впливу та негатив-

ними наслідками не тільки для психіки, але і для усього життя людини відноситься до числа найбільш важких. Той факт, що демобілізовані військовослужбовці зіштовхуються з негативним відношенням суспільства лише ускладнює їх суб'єктивне почуття провини, до якого нерідко призводять усі обставини, ще раз переконують їх у безглуздість тих подій, у своїй непотрібності. Все це лише розвиває негативні психічні стани, сприяє посиленню депресії.

Окрім того, непорозуміння близьких та непорозуміння зі сторони суспільства породжує почуття відчуженості від людей. Людина виявляється чужою серед усіх. Від одних відсторонюються як від «нездатних зрозуміти», від інших («своїх»), - як від хворих тією ж хворобою, та тих, хто надто болісно нагадує про біль і при цьому не може допомогти та підтримати.

Дослідження прояву психічних станів у процесі реадптації демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО здійснено із застосуванням наступних діагностичних методик: методика самооцінки психічних станів (Г.Айзенк); опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої); опитувальник реактивної та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера – Ю.Л.Ханіна; методика діагностики нервово-психічної стійкості В.А.Бодрова «Прогноз»; методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д.Расел, М. Фергюсон); опитувальник «Індекс життєвої задоволеності» (адаптований Н.В. Паніною) [5].

Дослідження психічних станів у процесі реадптації демобілізованих військовослужбовців проводилось на базі громадської організації «Спілка учасників АТО Мукачівщини» (Закарпатська область). Серед респондентів, що взяли участь в опитуванні були чоловіки, віком від 25 до 50 років. Всі вони безпосередні учасники антитерористичної операції на Сході України, прикомандировані до складу різних підрозділів, зокрема, прикордонних загонів, Збройних сил України, Національної гвардії України.

Опитування демобілізованих військовослужбовців показало, що у всіх них – колишніх учасників бойових дій – можна виділити однотипні проблеми. Це – безсоння, по-

чуття провини, проблеми з пам'яттю. Вони відчують невпевненість у собі і своїх силах, підвищену роздратованість, недовірливість та підозрілість відносно оточуючих, що в свою чергу призводить до труднощів в міжособистісному спілкуванні.

Результати опитування показали, що дві третини респондентів зовсім не задоволені тим, як вони живуть, і тільки третина посередньо в загальному задоволені своїм життям. У незадоволених життям демобілізованих військовослужбовців немає інтересу, ентузіазму, захопленого ставлення до звичайного повсякденного життя. У них проявляється пасивне примирення з життєвими невдачами, покірне прийняття всього, що приносить життя. Неможливість досягнення або нездатність досягти тих цілей, які вважають для себе важливими. А також негативне оцінювання своїх зовнішніх і внутрішніх якостей. Отже, загальний емоційний стан демобілізованих військовослужбовців, що повернулися із зони АТО є негативним.

Серед опитаних виявлено 68% демобілізованих військовослужбовців з високим рівнем особистісної тривожності. Тривожність проявляється як стійка індивідуальна особливість, опитані певні ситуації сприймають як загрозові, що небезпечні для самооцінки і самоповаги. Середнього рівня тривожність також не сприяє хорошему самопочуттю у 32% досліджуваних. Психологи зазначають, що підвищена тривога є основним механізмом неадаптивної поведінки, що підтверджується даними за іншими методиками. Перебування військових в зоні АТО впливає на формування та розвиток у них особистісної тривожності, а це заважає їм успішно реадaptуватися до мирного життя, включитися у суспільні стосунки, у мирну діяльність.

Середній рівень суб'єктивного відчуття самотності виявлено у 20% досліджуваних, що може бути пов'язано з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Очевидно вони гостро суб'єктивно, суто індивідуально і унікально переживають стан повної заглибленості в себе. А це є дуже тривожним сигналом, адже легше реадaptуватися, тим хто є не самотнім, хто не відчуває своєї самот-

ності або не відсторонюється від родини, друзів, суспільства. Погане самопочуття, фізіологічний та психологічний комфорт демонструють біля 40% нами опитаних. 50% опитаних не проявляють активності, не прагнуть розширювати сферу своєї діяльності, не мають здатності нести в собі потенціал енергії, сили, творчості. Очевидно, демобілізовані військовослужбовці стикнувшись з негараздами мирного життя, неможливості змінити у них опускаються руки і знижується активність. 36% опитаних часто мають негативний настрій, який пригнічує, демобілізує, викликає пасивність. Причини такого настрою найрізноманітніші: невідповідність до діяльності, страх перед очікуваною невдачею, хворобливі стани тощо.

У 28% опитаних визначено середній рівень переживання фрустрації, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для них мети, потреби. Переживають гнітючу напругу, тривожність, відчуття безвихідності і відчаю. У 12% опитаних визначається високий рівень агресивності як стійкої характеристики та у 36% агресивність проявляється час від часу. Половина досліджуваних проявляють ригідність, утрудненість у зміні наміченої програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови.

Таким чином, демобілізовані військовослужбовці, що перебували в зоні АТО переживають стани тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, які не сприяють успішній реадаптації до мирного життя.

Визначено особливості взаємовпливу психічних станів та процесу реадаптації у демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО за допомогою кореляційного аналізу [4].

Як свідчать отримані дані шкала «адаптація» має прямі кореляційні зв'язки із шкалами: «загальна життєва задоволеність» ( $R=0,667$  при  $p \leq 0$ ), «ригідність» ( $r=0,646$ ), «відчуття самотності» ( $r=0,536$ ) та «фрустрація» ( $r=0,442$ ). Підвищення адаптації залежить від збільшення ригідності, відчуття самотності та фрустрації. Тобто в досліджуваних підвищення адаптованості буде залежати від збільшення небажання змінюватися, уникнення трудно-

пців, боязні невдач, відчуття повної заглибленості в самого себе. Це може свідчити про неможливість адаптуватися до життєвої ситуації після демобілізації.

Шкала «відчуття самотності» має взаємозалежності із шкалами: «загальна життєва задоволеність» ( $r=0,562$ ), «цікавість до життя» ( $r=-0,654$ ), «послідовність у досягненні цілей» ( $r=-0,572$ ). Тобто зі зниженням відчуття самотності знижується задоволеність життям, однак підвищується цікавість до життя та посилюється послідовність у досягненні цілей.

Шкала «особистісна тривожність» має взаємозв'язки з шкалами: «цікавість до життя» ( $r=0,884$ ), «позитивна оцінка себе та власних вчинків» ( $r=0,769$ ), «послідовність у досягненні цілей» ( $r=0,603$ ), «загальний фон настрою» ( $r=0,567$ ), «узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» ( $r=0,524$ ). Тобто із підвищенням цікавості до життя, позитивною оцінкою себе та власних вчинків, послідовності у досягненні цілей, загального фону настрою, узгодженості між поставленими та досягнутими цілями буде підвищуватися особистісна тривожність, і навпаки. Очевидно процеси адаптації, входження у мирне життя будуть супроводжуватися підвищенням особистісної тривожності.

Агресивність демонструє кореляційні зв'язки із загальною життєвою задоволеністю ( $r=0,481$ ), цікавістю до життя ( $r=-0,689$ ), позитивною оцінкою себе та власних вчинків ( $r=-0,516$ ), загальним фоном настрою ( $r=-0,507$ ), узгодженістю між поставленими та досягнутими цілями ( $r=-0,494$ ), послідовністю у досягненні цілей ( $r=-0,484$ ). Тобто із зниженням агресивності у досліджуваних підвищуватиметься цікавість до життя, позитивна оцінка себе та власних вчинків, загальний фон настрою, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями та послідовність у досягненні цілей. Очевидно, це сприятиме адаптації демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО.

Шкала «ригідність» має кореляційний зв'язок з шкалою «загальна життєва задоволеність» ( $r=0,438$ ), тобто підвищення загальної життєвої задоволеності залежить від

підвищення ригідності. Очевидно, досліджувані отримуватимуть задоволеність від життя тоді, коли у них нічого не змінюватиметься, що пояснюється і показниками тривожності.

Шкала «фрустрація» має кореляційні зв'язки зі шкалами «узгодженість між поставленими та досягнутими цілями ( $r=-0,504$ ), цікавість до життя ( $r=-0,466$ ). Тобто підвищення узгодженості між поставленими та досягнутими цілями, цікавості до життя буде відбуватися із зниженням рівня прояву фрустрації. Очевидно, це сприятиме процесу адаптації досліджуваним.

Таким чином, визначено взаємозалежність між психічними станами (агресивність, тривожність, фрустрація, ригідність) та загальною життєвою задоволеністю, цікавістю до життя, послідовністю у досягненні цілей, узгодженістю між поставленими та досягнутими цілями, позитивною оцінкою себе та власних вчинків, загальним фоном настрою та відчуттям самотності.

Отримані результати можуть свідчити про ресурси особистості досліджуваних, про основу, на якій можна запропонувати методи реадaptaції демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. А це дозволяє дані результати використовувати для створення корекційних та психотерапевтичних програм.

На даний час психологами розроблено ряд рекомендацій для полегшення проходження реадaptaції демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. Так, на офіційному сайті Міністерства оборони України розміщено рекомендації для членів сімей учасників антитерористичної операції, що упорядковано управлінням по роботі з особовим складом Командування Військово-Морських Сил Збройних Сил України на основі досвіду подолання посттравматичного синдрому, узагальненого В.Арабинським, та інтерв'ю з Френком П'юселіком «Про психологічну допомогу ветеранам війни» [8].

У цих рекомендаціях представлено правила правильної і безпечної поведінки в критичних ситуаціях для сімей демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО.

Використовуючи результати емпіричного дослідження та методичні матеріали [1; 2; 3; 4; 6; 7; 8; 9] можна запропонувати рекомендації членам родини для полегшення реадaptaції демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО.

Члени родини можуть знизити ймовірність негативних проявів поведінки демобілізованого військовослужбовця, якщо:

- надавати військовослужбовцю можливість проводити якусь частину вільного часу віч-на-віч із кожним членом родини або близьким другом;
- підтримувати його у стосунках з іншими, але в той же час також надавати йому якийсь час провести наодинці з самим собою;
- надавати можливість проводити певний час з бойовими друзями та товаришами;
- проводити спільний час з військовослужбовцем при різноманітних обставинах (прогулянки, відвідування театрів, тощо);
- висловлювати впевненість у возз'єднанні родини та вирішенні будь-яких проблем;
- розподілити домашні обов'язки та обговорити ймовірні нові зобов'язання;
- поважати думки та дії кожного, при потребі йти на компроміси.

**Висновки.** Проблема реабілітації осіб, які брали участь у бойових діях, збереження їх здоров'я і працездатності нині стає надзвичайно актуальною, зважаючи на масштабність, тривалість негативних наслідків не тільки для кожного учасника, а й для країни загалом.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що значна частина демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО є неадаптованою. Значна частина зовсім не задоволена тим, як вони живуть, інші посередньо у загальному задоволені своїм життям. Проявляється високий рівень особистісної тривожності, середній рівень суб'єктивного відчуття самотності, погане самопочуття, фізіологічний та психологічний комфорт. Половина нами

опитаних не проявляють активності, не прагнуть розширювати сферу своєї діяльності, не мають здатності нести в собі потенціал енергії, сили, творчості. Частина опитаних часто мають негативний настрій, який пригнічує, демобілізує, викликає пасивність, а також переживає стани фрустрації, половина – агресивності, ригідності.

Визначено взаємозалежність між такими показниками як: агресивність, тривожність, фрустрація, ригідність, загальна життєва задоволеність, цікавість до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивна оцінка себе та власних вчинків, загальний фонем настрою, відчуття самотності.

Перспективи дослідження вбачаємо у активізації розробок і втілення заходів соціальної, психологічної та медичної реабілітації учасників бойових дій.

#### **Список джерел:**

1. Кокун О.М. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
2. Колісник Т. Поради психолога демобілізованим військовослужбовцям та їх сім'ям / Т. Колісник. – Режим доступу: <http://persha.kr.ua/news/54389-poradi-psixologa-demobilizovanim-vijskovosluzhbovcyam-ta-ix-simyam/>
3. Лесков В.О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / В.О. Лесков. – Хмельницький, 2008. – 22 с.
4. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособие. 3-е изд., стереотип. / А.Д. Наследов – СПб. : Речь, 2008. – 392 с.
5. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології / Т.І. Пашукова, А.І. Допіра, Г. В. Дьяконов / за ред. Т.І. Пашукової. – 2-ге вид., стер. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2006. – 203 с.
6. Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових



частин (підрозділів). – Режим доступу:  
<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16>

7. Рекомендації для членів сімей учасників антитерористичної операції. – Режим доступу:  
<http://www.mil.gov.ua/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/rekomendaczii-dlya-chleniv-simej-uchasnikiv-antiteroristichnoi-operaczii/29-01.html>
8. Сиропятов О.Г. Лікування та реабілітація комбатантів-миротворців із посттравматичним стресовим розладом. / О.Г. Сиропятов, О.К. Напреєнко, Н.О. Дзеружинська. – К., 2012. – 76 с.
9. Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій» // [Електронний ресурс]: Режим доступу:  
<http://psyservice.org>

*@ Березовська Лариса. Стаття надійшла 5 березня 2018 р.*