

Психологічні науки

УДК 159.922

Чижишин Оксана Ігорівна

кандидат економічних наук,

доцент кафедри фундаментальних та спеціальних дисциплін

Чортківський навчально-науковий інститут

підприємництва і бізнесу

Західноукраїнського національного університету

Chyzyshyn Oksana

Candidate of Economic Sciences, Assistant Professor of the

Department of Fundamental and Special Subjects

Educational and Scientific Chortkiv Institute of

Entrepreneurship and Business of

Western Ukrainian National University

ORCID: 0000-0002-2713-7328

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF THE ADAPTATION OF MILITARY OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Анотація. Актуальність проведеного дослідження полягає в тому, що у науковці у галузі психології й соціології прагнуть знайти визначальні аспекти взаємозв'язку між соціальною комунікацією та психологічною адаптацією військовослужбовців як на місці основної служби так і в соціумі. Саме здатність військового стійко реагувати на стреси і не транслювати накопичену агресію на суспільні взаємини, бути завжди вмотивованим і впевненим у власній самооцінці становлять важливий

аспект дослідження, що привертає увагу науковців, фахівців та військового керівництва.

У дослідженні запропоновано методики індивідуального підходу до військовослужбовців, тести-опитувальники, консультативні методи стрес-менеджменту, які враховують специфіку роботи чи виконуваних завдань, віковий критерій чи термін служби, посаду та стать. Саме від дослідження цих особистих характеристик і вміння їх корегувати, формується психологічна стійкість до стресових ситуацій, готовність до служби та адаптацію до змін у військовому та соціальному середовищі

Технологічною стороною є методи, які визначають необхідність системного та індивідуалізованого підходу у формуванні адаптаційних та комунікативних можливостей військового, що має вирішальне значення для їхньої успішної служби та подальшої інтеграції у цивільне життя проведення тренінгів, діалогів, занять з трудотерапії та арттерапії.

В дослідженні визначено фактори ризику, які можуть негативно впливати на здійснення психологічного супроводу, а саме: погане самопочуття, відсутність бажання спілкуватись, агресивність та зневіра, втрата побратимів.

У ході дослідження визначено і проаналізовано проблеми, які виникають під час проведення соціально-психологічних консультувань, тренінгів та програм і запропоновано шляхи їх вирішення.

Запропоновані методи соціальної та психологічної адаптації воїнів ЗСУ допоможуть їм, їх керівникам, родинам і в цілому суспільству досягти комунікативного взаємозв'язку та переходу до мирного життя.

Результатами запропонованих методів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців можуть служити основою для розробки стратегій психологічної підтримки та програм реінтеграції для військових.

Ключові слова: психологія, соціологія, адаптація, комунікація,

військовослужбовець, соціум, психоемоційний стан.

Summary. *The relevance of the conducted research is revealed in the fact that scientists in the field of psychology and sociology seek to find defining aspects of the relationship between social communication and psychological adaptation of military personnel both at the place of primary service and in society. It is the ability of a military man to respond steadily to stress and not to transfer accumulated aggression to social relations, to be always motivated and confident in his own self-esteem, which is an important aspect of research that attracts the attention of scientists, specialists and military leadership.*

The research offers methods of an individual approach to military personnel, questionnaire tests, consultative methods of stress management, which take into account the specifics of work or completed tasks, age criteria or length of service, position and gender. It is from the study of these personal characteristics and their changes to correct them, to form psychological resistance to stressful situations, readiness for service and adaptation to changes in the military and social environment.

The technological side is methods that offer the use of a systematic and individualized approach in the formation of adaptive and communicative capabilities of the military, which is of crucial importance for their successful service and further integration into civilian life, conducting trainings, dialogues, occupational therapy and art therapy.

The study identified risk factors that can negatively affect the implementation of psychological support, namely: poor health, desire to communicate, aggressiveness and hopelessness, loss of siblings.

In the course of the research, the problems that are revealed during social-psychological consultations, trainings and programs are identified and analyzed, and we offer ways to solve them.

The proposed methods of social and psychological adaptation of the military people of the Armed Forces effectively help them, their leaders, their families and society as a whole to achieve a communicative relationship and a transition to a peaceful life.

The results of the proposed methods of socio-psychological adaptation of servicemen can serve as a basis for the development of psychological support strategies and reintegration programs for the military.

Key words: *psychology, sociology, adaptation, communication, military serviceman, society, psycho-emotional state.*

Постановка проблеми. В ході проведеного дослідження стало актуальним привернути увагу до питань соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, яка стає одним з ключових складових їхньої успішної і ефективної служби та повернення у соціальне життя. Запропоновані методики рекомендовано до впровадження соціально-психологічними службами як в армії так і в суспільстві. Робота по адаптації військового як до виконання служби так і до комунікативності в соціумі є комплексною роботою всього суспільства на всіх рівнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженні питань психологічної й соціальної адаптації та комунікації військовослужбовців ЗСУ брали участь вітчизняні науковці: Грибок А. О. [1], Кокун О.М. [2], Коновальчук Т. А. [5], Копаниця О.В. [2], Лозінська Н.С. [2], Малхазов О.Р. [2], Мороз В. М. [3], Пішко І.О. [2].

У своїх працях науковці доводили необхідність вивчення психологічних станів у батьків та важливість психологічного супроводу для таких сімей.

Формування цілей дослідження. В межах дослідження передбачається розкрити та удосконалити основні аспекти адаптаційних

можливостей військовослужбовців та здатність до соціальних комунікацій, а саме:

1. Дослідити соціальні і психологічні фактори, які формують адаптаційні можливості військовослужбовців ЗСУ у різних сферах служби і життя;
2. Визначити вплив чинників, які формують психоемоційний стан воїна на його здатність до ефективної роботи і повноцінного життя;
3. Дослідити вплив та результативність психологічних методів, які допомагають оцінити здатність воїна до адаптації у стресових ситуаціях та його вміння контролювати рівень стабільності психоемоційного стану.

Виклад основного матеріалу. Перебування в зоні бойових дій є однією з надзвичайних ситуацій, де особа безперервно відчуває найсильніший психоемоційний напруження, і для подолання цього стану вона вимушена використовувати надмірні вольові зусилля. Цей процес супроводжується високою вартістю: майже у всіх учасників бойових дій відбуваються фізичні та психічні зміни, що спричиняють психологічні труднощі.

Опрацювавши різні джерела та думки різних науковців у сфері психології, ми зробили висновок, що ці фактори впливають на психологічний стан військовослужбовців різнопланово, здатність до бойових дій можуть підвищувати і понижувати, тому ми виділили такі основні чинники, які впливають на адаптаційні та комунікаційні здібності військових.

До чинників, які негативно впливають на боєздатність військовослужбовців відносимо:

1. Непередбачуваність ситуації, що виникає в ході бойових дій та їх тривалості.
2. Страх смерті.
3. Бойові дії на незвіданій стороні противника.

4. Оточення, загроза полону, жорстокість та брутальність ворога.
5. Погодні та природні умови, які є новими для воїна.
6. Зміна режиму сну, виснаженість, поранення, захворювання.
7. Нестача набоїв, води, ізоляція, відсутність зв'язку з командуванням.
8. Конфлікти внутрішньо в підрозділі або в родині військовослужбовців.
9. Негативне ставлення до війни.
10. Почуття психологічної (фізичної) безпомічності, так званий "комплекс жертви".
11. Недостатній рівень соціального захисту для військовослужбовців та їх сімей.

Чинники, які позитивно впливають на ставлення воїна до служби:

1. Вмотивованість та патріотизм.
2. Висока самооцінка та інтелект.
3. Наявність бойових навичок.
4. Налагоджена комунікація та соціально-психологічна стабільність в колективі.
5. Релігійні переконання, які можуть надавати підтримку і моральний фундамент.

Враховавши всі вищенаведені чинники, пропонуємо виділити такі основні фактори, що військової обстановки, які формують настрої військовослужбовців та їх ставлення до різних бойових і життєвих обставин.

Зовнішні фактори військової обстановки можна поділити на об'єктивні та суб'єктивні.

Об'єктивні фактори включають соціальні (суспільно-політичні), бойові і еколого-ергономічні аспекти стилю життя.

Соціальні фактори: включають в себе відношення суспільства до війни, ставлення до цілей конфлікту та військових дій, від того, як сприймає суспільство мету війни та інтереси, які вона захищає а також взаємовідносини військових колективів і довіру між командиром і підлеглими,.

Бойові : інтенсивність, види зброї і техніки, втрати . Все це впливає на поведінку військовослужбовців під час бою.

Еколого-ергономічні: географічні та кліматичні умови, тривалість і частота бойових дій, зручність використаної техніки .

До суб'єктивних факторів відносять психофізіологічні та психологічні аспекти стилю життя .

Психофізіологічні фактори оцінюють психофізіологічну конституцію та темперамент військовослужбовця, його стан втоми, фізичного і психічного здоров'я та нервово-психічну стійкість [1, с. 58].

Психологічні фактори враховують мотивацію військовослужбовця, наявність досвіду та здатність до адаптації до бойових умов, а також розвиток інтелектуальних та емоційно-вольових якостей.

Ці фактори допомагають зрозуміти, як особистість військовослужбовця взаємодіє з зовнішніми обставинами і впливає на свою поведінку, особливо в критичних ситуаціях, і є важливими для командирів на всіх рівнях для ефективного управління військовим колективом [2, с. 25].

Отже, ці фактори мають складний вплив на психологічний стан військовослужбовців, залежно від умов і індивідуальних особливостей можуть підсилювати або послаблювати їх боєздатність, що сформовані стилем життя, морально, фізичною та психологічною підготовленістю .

Враховуючи все вищенаведене, ми пропонуємо використання саме таких методик для формування об'єктивної та суб'єктивної оцінки

соціально-психологічного стану військового і його адаптаційних та комунікаційних можливостей, а саме:

1. Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір у модифікації А. Реана) [3, с. 41].
2. Опитувальник міні-мульти [3, с. 93].
3. Діагностика рівня соціальної фрустрованості [3, с. 99].
4. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ ім. В.М. Бехтерева) [3, с. 128].
5. Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) "Адаптивність-200" [4, с. 56].
6. Методика дослідження комунікативних здібностей (КОС-I) (автори В. Синявський, Б. Федоришин) [3, с. 130].

На підставі цих методик, результатів тестування, бесіди, опитування у конкретній військовій частині (назва конфіденційна) можемо зробити наступні висновки:

Велику роль у тому, як цивільна людина стає вправним воїном відіграє характер особистості, стиль життя, інтелектуальні, комунікативні та адаптивні здібності. Деякі люди можуть мати вроджену схильність до стресостійкості та здатності швидко адаптуватися до стресових ситуацій, тоді як інші можуть бути більш вразливими або мають складніше час впоратися зі стресом.

Підготовка та тривалість військової служби також впливають на реакції особистості. Люди, які пройшли інтенсивну підготовку та мають більше досвіду у військових операціях, можуть мати більшу здатність управляти стресом та реагувати на складні ситуації. Однак навіть у військових з великим досвідом може виникнути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) внаслідок інтенсивних подій під час служби [5].

Нарешті, психологічний стан особистості визначається історією життя, попередніми досвідами та підготовкою до стресу. Такі чинники, як

підтримка співробітників, доступ до психологічної допомоги та соціальна підтримка, можуть значно впливати на те, як особа переносить військовий досвід.

Загалом, військовий досвід може викликати різноманітні реакції у людей через індивідуальні особливості, психологічний стан та умови, у яких вони перебували під час служби.

Висновки і пропозиції. Підсумовуючи все, вищенаведене, ми вважаємо що провадження психологічної підтримки для військових після війни вкрай важлива. Психологи та соціологи, які спеціалізуються на роботі з військовими мають наступні завдання:

Допомога у подоланні стресових реакцій.

Супровід та адаптація до цивільного життя.

Розвиток стратегій саморегуляції

Важливим аспектом у роботі психологів і соціологів є робота з сім'ями військових, в яких треба працювати з усіма членами родини, щоб підготувати та навчити спілкуванню, поведінці та розумінню своїх героїв. Ця підтримка сімей може включати:

Розуміння військового досвіду: Психологи допомагають сім'ям зрозуміти, як військовий досвід впливає на військових, сприяють у вирішенні внутрішніх конфліктів і надають стратегії підтримки.

Сімейна терапія: Вони можуть проводити сімейні консультації або терапію для покращення родинних зв'язків та адаптації до змін у поведінці чи емоційному стані після повернення військового.

Підтримка психологічного здоров'я сімей: Психологи сприяють збереженню психологічного здоров'я сімей шляхом надання корисних інструментів та ресурсів для подолання стресу та адаптації до нових обставин.

Співпраця психолога з військовим та його сім'єю може значно полегшити перехід військових до цивільного життя та забезпечити психологічну підтримку у всіх аспектах життя.

Література

1. Грибок А. О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2018. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 21-40.

2. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309843.pdf> (дата звернення: 01.07.2024).

3. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. Київ: Видавничий дім "Освіта України", ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с. С. 56-60.

4. National Center for PTSD. (n.d.). Understanding PTSD and PTSD treatment. URL: https://www.ptsd.va.gov/publications/print/understandingptsd_booklet.pdf (дата звернення: 11.08.2024).

5. Коновальчук Т. А. Психологічні наслідки війни та соціально-психологічна адаптація. *Українське суспільство в умовах воєнного стану: сучасні виклики та напрямки розвитку матеріали Всеукр. наук. конф.*

молодих вчених (м. Одеса, 6 червня 2022 р.) / уклад.: Ю. Д. Батан, В. С. Кучерявенко, Л. С. Бондарчук та ін.; за ред. М. Р. Аракеляна, К. І. Спасової. Одеса: Фенікс, 2022. С. 678-679. URL: <https://bit.ly/3HFF4uK> (дата звернення: 21.05.2024).