

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Орловська О.А.

аспірант,

*Інститут підготовки кадрів Державної служби зайнятості України
Міністерства соціальної політики України*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Одним із актуальних напрямів роботи психологів є робота по адаптації військовослужбовців та членів їх родин до мирного життя. Нагальність вивчення обраної теми не викликає сумніву, оскільки продукується поточними подіями в східних регіонах України. В інших країнах аспект психологічної адаптації викликає менший чи більший інтерес у зв'язку із воєнно-політичним станом конкретної держави, наприклад, наявністю або відсутністю військової агресії, загостренням локальних та міжрегіональних конфліктів.

Проблематика адаптації військовослужбовців розкрита рядом авторів. Загальнотеоретичні підходи вивчено у роботах Р. Абдурахманова, Л. Вакуленка, Т. Добровольської, М. Зеленової, О. Карояні, Л. Китаєва-Смика, П. Корчемного, В. Маслюка, Є. Миска, В. Попова, Є. Снедкова, С. Седіна, І. Соловійова, Н. Тарабріной, С. Харченка, А. Єна, Л. Яковлевої. Деякі аспекти даної проблеми цікавлять українських науковців, серед яких В. Алещенко, О. Караман, В. Лесков, М. Маслова, Н. Олексюк, Н. Пономаренко, О. Савченко, В. Турбан, О. Хміляр та закордонних, серед яких, Л. Калхун, В. Холл, Д. Кишбог, Р. Лауфер, Р. Скурфілд, С. Вільямс, Дж. Вілсон та інших. Правова складова реабілітації людей із інвалідністю досліджено В. Андреєвим, Я. Безуглою, Н. Болотіною, А. Єгоровим. Психологічний аспект впливу перебування у зоні бойових дій розкрито у працях О. Блінова, О. Бойка, О. Бондаренко, А. Бородія, О. Буковської, В. Крайнюка, Є. Литвиновського, О. Макаревича, М. Мушкевич, А. Романишина та інших.

Перебування в зоні бойових дій характеризується наявністю сильного психотравмуючого впливу, наявністю екстремальних та гіперекстремальних ситуацій, що не може не вплинути на психологічний стан військовослужбовця. З психологічної точки хору, час перебування у зоні бойових дій та отриманий там досвід, можуть ще довго впливати на особистість, оскільки військовослужбовець міг: «потрапити під обстріл

ворога або у засідку; бути атакованим ворогами; бути обстріляним з ручної зброї; бачити мертві тіла або частини тіл; дізнатися про смерть або серйозну травму когось із товаришів» [5, с. 4]. Основний психотравмуючий вплив справляє тривале перебування військовослужбовців в умовах бойового стресу, що накладає на них свій негативний відбиток [3, с. 69] Військовослужбовці переживають суттєві морально-психологічні, фізичні навантаження, що руйнують звичне сприйняття, змінюють поведінку, можуть призводити до небезпечних наслідків. Реакціями організму на психотравмуючу ситуацію можуть бути: фізичні реакції (безсоння, постійна втома; проблеми зі шлунком та вживанням їжі; головний біль та пітливість при думці про війну; швидке серцебиття і дихання; загострення наявних захворювань); емоційні реакції (погані сни, кошмари; часті негативні спогади про війну; злість, ненависть; відчуття безпорадності, страху, нервування; відчуття суму, самотності, непотрібності; відчуття збудження, схвильованості; відчуття шоку, оніміння, неможливості відчувати позитивні емоції; легко погіршуваний настрій; почуття провини, сорому, самосуду; почуття безнадії щодо майбутнього) [1, с. 9-10].

На основі Рекомендацій для членів сім'ї учасників антитерористичної операції, що розроблено Міністерством оборони України [4], ми сформуваємо перелік характерних рис зміни поведінки учасника бойових дій:

1. Формування рефлексів, що спрямовані на виживання, тобто формування автоматичного слідування певним психологічним правилам.
2. Концентрація роботи всіх органів почуттів при відсутності емоцій.
3. Миттєва реакція у небезпечній ситуації.
4. Зупинка при незрозумілій ситуації (в цей час здійснюється аналіз обставин та загострення сприйняття).
5. Зміна кола оточення, сприймання довіреної людини як людини, яка перевірена в екстремальних ситуаціях.
6. Піддання сумніву дій та намірів інших людей.
7. Зміна ставлення до довіри – довіра ґрунтується лише на власному досвіді.
8. Зміна життєвих принципів.

Рекомендації, які направлені на психологічну адаптацію та покращення стосунків в сім'ях можна сформулювати наступним чином:

1. Прийняти та усвідомити зміни, які відбулися або відбудуться у людини, яка повернулася із зони бойових дій.
2. Члени родини мають зрозуміти зміну системи цінностей людини, після її перебування в зоні бойових дій.
3. Члени родини мають усвідомити нові «правила життя», які сформувались у військовослужбовця.

4. Створити умови та сприяти тому, щоб колишній військовослужбовець знайшов свій власний спосіб адаптації до мирного життя, і у випадку необхідності, залучити відповідних фахівців.

5. Критерієм для психологічної роботи в сім'ї з колишнім військовослужбовцем є його власна готовність до неї.

6. Створити атмосферу довіри в родині.

7. Членам родини рекомендується не намагатися прискорити події, а дати час, який для нього буде достатнім для адаптації.

8. Члени родини мають розуміти, що довіра військовослужбовця до них і до побратимів відрізняються за смисловим значенням.

9. Членам родини необхідно з повагою відноситись до особистих меж колишнього військовослужбовця та окреслювати свої.

10. Члени родини мають проявляти терпіння, повагу та зберігати спокій.

Психологічна допомога учасникам бойових дій повинна сприяти їх успішній адаптації до умов цивільного життя – тут мають бути включені наступні напрямки:

а. Діагностика особливостей адаптації та поведінки до умов мирного життя, психоемоційного стану, синдрому соціально-психологічної дезадаптації.

б. Психологічне консультування (індивідуальне та сімейне).

в. Психокорекційна робота з метою виправленню тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній нормі.

г. Навчання навичкам саморегуляції – прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу і іншим методам.

д. Соціально–психологічні тренінги з метою підвищення адаптивності військовослужбовця і його особистісного розвитку.

е. Допомога в професійному самовизначенні, профорієнтація в цілях перенавчання та подальшого працевлаштування [3, с. 70].

Не дивлячись на складний процес адаптації, який переживає не тільки колишній військовослужбовець, а й члени його родини, учений Д. Зубовський зосереджує увагу на оптимістичному баченні: «загальне розуміння того, що біль та дистрес, викликані травматичною ситуацією, можуть бути джерелом позитивних або адаптаційних особистісних змін (принаймні для деяких осіб) не є новим та імпліцитно простежується протягом всієї історії людства» [2, с. 26]. Тому важливим фактором адаптації є небайдужість, підтримка та сприяння усіх членів родин. А врахування індивідуальних реакцій та проявів після перебування в зоні бойових дій сприятиме успішній адаптації військовослужбовця та членів його родини до умов цивільного життя.

Список використаних джерел:

1. Акименко Ю.Ф., Сила Т.І. Як допомогти родині учасника бойових дій: методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Зубовський Д.С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 285 с.
3. Кучеренко С.М., Хоменко Н.М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Збірник наукових праць. Вип. 21. Харків: НУЦ-ЗУ, 2017. С. 66–74.
4. Міністерство оборони України: Рекомендації для членів сімей учасників антитерористичної операції. URL: <http://www.mil.gov.ua/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/rekomendaczii-dlya-chleniv-simej-uchasnikiv-antiteroristichnoi-operaczii/29-01.html> (дата звернення: 22.06.2019).
5. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / За ред. Майстренко Т.М., пер. з англ. Масик О.Л. URL: <http://psyservice.org/wp-content/uploads/2015/03/Повернення-із-зони-бойових-дій.pdf> (дата звернення: 22.06.2019).

Суховієнко Н.А.

кандидат педагогічних наук, логопед,

Консультативно-лікувальний центр патології мовлення,

Київський міський психоневрологічний диспансер № 5

ОСОБЛИВОСТІ ПРАКТИЧНОГО ВТІЛЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА СВІТОВІЙ ПРАКТИЦІ

З огляду на загальносвітові орієнтації та спрямованість на демократизацію, рівність і толерантність, нагальною є проблема рівного доступу до освіти всіх громадян, що забезпечується інклюзивною освітою. Поняття «інклюзивна освіта» не є новим для нашої країни і поступово реалізується на практиці у вітчизняному освітньому просторі, наздоганяючи закордонний досвід. Серед дослідників інклюзії слід виділити доробки О. Акімової, А. Аніщук, Л. Будяк, О. Голук, Е. Данілавічюте, Д. Деспелер, І. Дмитрієвої, Л. Зданевич, Т. Зубаревої, А. Колупаєвої, І. Кузави, Е. Кутепової, Т. Лормана, Д. Лупарта, С. Миронової, І. Садової, Т. Сак, Є. Самарцевої, І. Хафізулліної, А. Шевцової та інших. Аспекти інклюзивної освіти цікавлять численних дослідників багатьох країн світу (Америка, Великобританія, Франція, Італія, Бельгія, Вірменія тощо), вони все частіше звертаються до