ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ СОЦІАЛЬНОГО СТРЕСУ, ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ

Артюхова В.В. кандидат. психологічних. наук
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Сучасна реальності, характеризується впливом на особистість безлічі психосоціальних стресових факторів, серед яких: проведення АТО на Сході України, економічна нестабільність, політичний та юридичний тиск, маніпулятивний вплив засобів масової інформації. Тривала негативна дія даних факторів проявляється на усіх рівнях життєдіяльності людини (фізіологічному, психологічному та поведінковому) та здатна призводити до дезадаптації окремих людей, певних соціальних груп і навіть суспільства в цілому, що супроводжується почуттями соціальної несправедливості, крахом соціальних норм, системи цінностей, усвідомленням власної безпорадності, ізольованості, відсутністю сенсу життя, відчуттям глибокої апатії. За таких

умов проблема збереження та відновлення психологічного здоров'я населення набуває особливої актуальності.

Результат впливу стресу на організм людини залежить від її соматичних і психічних адаптаційних можливостей. Проте ситуації травматичного стресу, що виходять за межі звичайного людського досвіду (загроза життю, смерть, поранення, насильство і т.п.), викликають реакції надмірної сили, які перевищують адаптаційні, психологічні та фізичні можливості людини, супроводжуються душевним болем і стражданням, порушують її фізичне і психічне здоров'я.

Загальновідомо, що не існує більш руйнівного стресового фактору впливу на психіку людини, аніж бойові дії, наслідки яких людство відчуває десятки років потому. Війна – це величезний стрес для звичайної людини, незалежно від її соціального чи матеріального становища, що поєднується із почуттям страху за власне життя та життя близьких. Сучасна війна, що ведеться по відношенню до народу України спрямована не тільки на одержання фізичної переваги над ним, але й на ураження свідомості населення, його психологічну дезорієнтацію. Багатьма авторами вона визначається як гібридна або консцієнтальна (через використання саме психологічної та інформаційної зброї) та підкреслюється її вкрай негативний вплив на психічне здоров'я не тільки безпосередніх учасників бойових дій, але й цивільного населення. Головна мета консціентальних війн – це дестабілізація внутрішнього світу супротивника, трансформація ціннісних установок, зміна життєвих орієнтацій населення, що досягається за допомогою інформаційних технологій (телебачення, інтернету, періодичних видань) та інформаційно-психологічних засобів впливу.

Психологічні наслідки даної війни мають широкий спектр: від відносно легких розладів адаптації до клінічно виражених симптомів посттравматичного стресового розладу та важкої депресії. Особливе місце в даному контексті належить змінам особистості та її поведінки, які, з одного боку, можуть поглиблювати наявну симптоматику та сприяти хронізації порушень, а з іншого – є самостійною проблемою, що знижує якість життя учасників збройних конфліктів. Тривала дія психотравматичних чинників війни на психіку військовослужбовців спричиняє порушення їх самосвідомості та зміну смислової сфери. Вторгнення військ іншої держави на територію рідної країни позбавляють людину можливості почувати себе безпечно та захищено на своїй землі, фруструючи таким чином одну з базових потреб особистості (потребу у безпеці за А. Маслоу). Як підтверджують результати ряду досліджень, включаючи власні, військовослужбовці, які повернулися з війни, відрізняються іншою системою моральних цінностей, рівнем духовного розвитку, при якому загострюються інтуїтивні відчуття нещирості відносин, корисливих прагнень по відношенню до них. Для комбатантів характерна знижена цінність власного Я, низька впевненістю у доброзичливості оточуючого світу, зневіра у власні сили, що суттєво заважає їх адаптації.

Пристосування норм та цінностей війни до мирного часу, екзистенційні переживання військовослужбовців, відчуття провини, зміни образу Я, може викликати бажання у людини дисоціюватися від власного травматичного досвіду, стати причиною саморуйнівної поведінки. Проте, на наш погляд, відчуття екзистенційного вакууму не завжди супроводжується діями асоціального або патологічного характеру: алкоголізмом, наркоманією, суїцидом або ін. У деяких випадках, втрата сенсу та життєвих орієнтирів стимулює людину до пошуку нових соціально-корисних стратегій поведінки.

Саме в мотиваційно-смисловий сфері , на наш погляд, закладений «особистісний адаптаційний потенціал» особистості, що дозволяє їй зберігати психологічне здоров'я, з оптимізмом дивитися у майбутнє, керувати своїм життям.

Вивчення особливостей мотиваційно-смислової сфери особистості в контексті проблеми її реадаптації дозволить істотно просунутися у вирішенні проблеми збереження психологічної цілісності і конструктивності особистості, самоактуалізації і сенсу життя, вибору адекватних копінг-стратегій в постекстремальних умовах.