

ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ КАТАСТРОФИ: ІСТОРІЯ І СЬОГОДЕННЯ

Статтю присвячено проблемі аналізу соціально-психологічних наслідків Чорнобильської катастрофи. У представленому дослідженні зазначається, що в екстремальних та катастрофічних ситуаціях у людей раптово змінюється життя: вони можуть втратили не тільки здоров'я, але й середовище свого існування, роботу, сімейні, зв'язки, а разом з цим – впевненість у завтрашньому дні. Аналіз наслідків Чорнобильської катастрофи та визначення шляхів їх подолання допоможуть у розв'язанні проблем сьогоденних надзвичайних ситуацій, зокрема, ситуацій, які стосуються здійснення антитерористичної операції на Сході України; соціально-психологічної допомоги біженцям та переселенцям із тимчасово окупованих територій, а також допомоги людям, які отримали інвалідність.

Ключові слова: *соціально-психологічні наслідки Чорнобильської катастрофи; «синдром Чорнобильця»; симптом жертви, симптом вивченої безпорадності; особистісне зростання.*

Проблемам та наслідкам Чорнобильської катастрофи присвячено велику кількість праць науковців, що працюють у різних галузях науки: ядерній фізиці, радіології, медицині, екології, біології і, безумовно психології. Зокрема, соціально-психологічним наслідкам Чорнобильської катастрофи присвятили свої дослідження такі українські вчені, як В.О. Скребець, С.І. Яковенко, Ю.М. Швалб, В.О. Моляко та інші [1, 3, 4, 5].

Варто зазначити, якщо у перші роки після катастрофи в засобах масової інформації більше говорилося про вплив радіації на фізичний стан людей, то пізніше стали більше приділяти увагу соціально-психологічним наслідкам Чорнобильської катастрофи.

Наприкінці 2001 року був опублікований звіт Наукового комітету з питань дії атомної радіації (НКДАР) ООН – “Людські наслідки ядерного інциденту в Чорнобилі”. Основні висновки, що були зроблені НКДАР ООН на 15-му році після Чорнобильської катастрофи і стосувалися саме соціально-психологічних аспектів були такими:

- 1) Значну шкоду (що майже не передбачалося відразу після катастрофи) принесло переселення людей з постраждалих районів, яке спричинило розділення родин, безробіття серед вимушених

мігрантів, алкоголізація населення та розпад сімей, депресії і хвороби, викликані стресом.

- 2) Незначні пільги, додаткові нетривалі відпустки, різні види допомоги (досить незначної) зробили населення Чорнобильської зони залежним від різних видів установ та властей і призвели до відчуття фаталізму та песимізму, а також сформували рентні установки.

Отже, у людей, які проживали на територіях, що були забруднені радіоактивними викидами раптово змінилося життя: вони втратили не тільки здоров'я, але й середовище свого існування, роботу, дружні, а часто й сімейні, зв'язки, а разом з цим – впевненість у завтрашньому дні. Вченими було досліджено специфічні психологічні явища на пост чорнобильському просторі. До цих явищ, у першу чергу, можна віднести так званий «синдром чорнобильця», який, у свою чергу, складають такі симптоми: рентні установки; позиція «жертви»; відчуття втраченого здоров'я; «симптом евакуації»; «симптом винятковості»; «відчуття втраченого майбутнього»; симптом вивченої безпорадності. Розглянемо більш детально перелічені симптоми, що створюють синдром чорнобильця.

Одним із найбільш виразних симптомів є *симптом рентних установок*. Рента – економічний термін, що використовувався, зокрема, у позаминулому столітті і означав певний вид виплати, яку людина отримує протягом життя, і для отримання якої не потрібно затрачувати зусилля, наприклад, працювати. Говорячи про рентні установки, слід також нагадати, що у високорозвинених країнах, коли люди потерпають від стихійних лих чи техногенних катастроф, вони отримують одночасне відшкодування від держави та страхових компаній. Завдяки цим відшкодуванням люди можуть змінити місце проживання, придбати нову квартиру або будинок, відпочити та відновити сили після пережитого стресу, а потім влаштуватись на нову роботу і продовжувати життя як активний і повноцінний громадянин. Але це, на жаль, не стосувалося громадян Радянської України, що постраждали від наслідків Чорнобильської катастрофи. Евакуйовані із Чорнобильської зони отримали нові помешкання, але у них виникло чимало матеріальних проблем у зв'язку з переїздом та необхідністю лікування. Далеко не завжди ці люди мали можливість влаштуватися на роботу, яка б давала пристойний заробіток. Отже, основні очікування цієї категорії постраждалих спрямовані на допомогу від держави та благодійних організацій – доплати, пільги, путівки та інше. Ця матеріальна допомога є досить незначною, але чорнобильці стали залежними від неї, вони бояться її втратити, вони страждають, коли черговий раз чують про відміну цієї допомоги, тобто у них сформувалися стійкі рентні установки – очікування регулярної допомоги ззовні.

Наступний симптом - *позиція «жертви»*. Невдовзі після аварії на ЧАЕС у засобах масової інформації з'явилося стійке кліше – «жертви Чорнобильської катастрофи». Спочатку жертвами називали тільки тих, хто безпосередньо знаходився на Чорнобильській атомній станції і постраждав внаслідок вибуху та пожегу на станції. Але згодом «жертвами» стали називатися усі мешканці Чорнобильської зони. Значна частина мешканців почала поводити себе у відповідності з цим визначенням – безпорадно та безпомічно. Разом із тим, варто зазначити, що бути жертвою чи не бути – це вибір самої людини, адже, коли вона залишилася живою, вона, як варіант, може обирати собі роль борця за кращу долю, а не роль жертви.

Симптом відчуття втраченого здоров'я. Формування симптому «втраченого здоров'я» відбулося значною мірою завдяки безвідповідальним заявам, що з'явилися у засобах масової інформації після того, як було знято табу з теми: «Наслідки Чорнобильської катастрофи». В газетах можна було прочитати про тотальне руйнування генофонду української нації внаслідок радіаційного впливу, про стовідсоткову захворюваність на онкологічні хвороби, а також про накопичення генних порушень та зростання різних захворювань та каліцтв у послідуючих поколіннях – дітях та онуках чорнобильців. Такі заяви сприяли тому, що навіть ті люди, що не мають ніяких серйозних захворювань, вважають себе безнадійно хворими.

«Симптом евакуації». Симптом евакуації виражається у тому, що переселенці із забруднених радіацією земель не можуть адаптуватися на новому місці, і відчують там себе не постійними жителями, а «тимчасово переселеними», тобто – евакуйованими. Відповідно цьому статусу вони й будують своє життя – не облаштовуються фундаментально, не займаються господарською діяльністю, не витрачають раціонально свій час. А літні люди, які так і не змогли подолати ностальгію за малою батьківщиною, останнім часом повертаються назад, на забруднені радіацією землі. Отже, завданням психологів, педагогів, соціальних працівників та лідерів місцевих громад мала би стати допомога переселенцям у освоєнні нових місць проживання з метою зробити їх своїми та стати господарями на новому місці.

«Симптом винятковості». Слід зазначити, що навколо постраждалих від Чорнобильської катастрофи склалася парадоксальна ситуація: з одного боку їм надають мізерну матеріальну допомогу, а з іншого навколо цієї категорії людей завжди точиться надто багато розмов – про них часто говорять у засобах масової інформації, їх використовують у політичних іграх, на них звертають увагу під час виборчих кампаній. Усе це сприяє формуванню у чорнобильців так званого «симптому винятковості».

«Відчуття втраченого майбутнього» Як показали наші дослідження та дослідження наших колег, чорнобильці не мали дальньої перспективи у плануванні свого життя.

«Симптом вивченої безпорадності». Симптом вивченої безпорадності можна діагностувати у тому випадку, коли тривалий час людину переконують у тому, що вона нічого сама не може вдіяти для себе та для своїх близьких, і, нарешті вона починає у це вірити.

Отже, Чорнобильська катастрофа завдала значної шкоди не тільки здоров'ю людей, але і їхньому психологічному стану, який у свою чергу став психосоматичним чинником порушення здоров'я. Утворилося певне «коло», яке важко розірвати. Українським та зарубіжним вченим довелося докласти значних зусиль, щоб знайти шляхи, методи та технології подолання соціально-психологічних наслідків Чорнобильської катастрофи. Ці дослідження зберегли свою актуальність до сьогодні. Зазначені нами симптоми нині спостерігаються також у біженців із зони АТО та воїнів, що отримали інвалідність. Так, сьогодні можна спостерігати рентні установки у частини бійців АТО (особливо у тих, що отримали інвалідність), а також у біженців та вимушених переселенців із зони антитерористичної операції. У цих категорій суспільства також можна спостерігати позицію «жертви», відчуття втраченого здоров'я, «симптом евакуації», «симптом винятковості», «відчуття втраченого майбутнього» та симптом «вивченої безпорадності». Окрім вищезазначених симптомів можна спостерігати і інші симптоми, що складатимуться у «Синдром воїна АТО», «Синдром інваліда» та «Синдром біженця».

Так, якщо загалом проаналізувати соціально-психологічну ситуацію, що склалася навколо учасників АТО, можна зробити такі попередні висновки.

1. Психологічний стан воїнів, які повертаються з АТО, а також їх новий соціальний статус часто стає проблемою як для них самих, так і для суспільства.
2. Військовослужбовцям, нацгвардійцям, добровольцям, що повертаються з війни стають незрозумілими проблеми, якими живе сучасне мирне суспільство.
3. Ці люди, повертаючись до мирного життя, відчувають себе залишеними.
4. Воїни АТО, які мають ті чи інші психологічні проблеми категорично не бажають звертатися за допомогою до психолога.

На сьогодні вимальовуються психологічні особливості воїнів АТО, про які було сказано вище, і які можуть скласти так званий «синдром воїна АТО».

Першу особливість можна назвати «Симптом мобілізації». Симптом мобілізації виявляється наступним чином. Воїни АТО, які

повернулися з війни додому фізично, не можуть звідти повернутися психологічно. Вони продовжують воювати у мирному житті: проти несправедливості, проти поганих людей і завжди знаходять привід повоювати. Вони носять із собою зброю, вибухівку, гранати, вони влаштовують розбірки. (приклад з дискотекою). Їх відправляють до психіатричних відділень військових госпіталів щоб не саджати до в'язниці, а іноді й - саджають. Вони гинуть від необережного поводження зі зброєю та призводять до загибелі рідних та друзів. Вони втрачають роботу, бізнес, сім'ї. Вони здійснюють самогубства, вони хочуть змінити світ навколо, але вони відмовляються змінюватися самі, або змінювати своє непримиренне ставлення до навколишнього світу.

Другу психологічну особливість можна назвати – симптом «зайвості» або симптом «зайвої людини». Ця особливість характеризується наступним. Оскільки воїни АТО перебували в ситуації де існує лише два кольори чорний і білий; життя і смерть; дружба і зрада; ворог і друг; свій і чужий і ця ситуація стала для них на цей час найбільш значимою у житті, вони не можуть і не хочуть прилаштуватися до суспільства, у якому існують не тільки різні кольори, але й різні відтінки тих кольорів. Через це вони втрачають соціальні зв'язки.

Третя психологічна особливість впливає із другої. Тобто, людина, яка «відрізала» себе від незрозумілого їй суспільства, відчуває себе залишеною. Отже, третій симптом «Синдрому бійця АТО» - симптом «відчуття залишеності».

Існує ще й четверта, на наш погляд найскладніша для нас – психологів - особливість. Цією особливістю є категоричне небажання звертатися по допомогу до психолога, яке ми назвали «симптомом Справжнього Чоловіка». Чоловіки вже плачуть, коли ховають своїх побратимів, але, поки що намагаються уникати звертання до психолога по допомогу.

Разом із тим, на сьогодні психологи та соціальні працівники, а також соціальні педагоги можуть запропонувати для воїнів АТО різноманітні методи та технології, спрямовані на соціально-психологічну реабілітацію цієї категорії суспільства, а також методи та технології, що допоможуть у їх розвитку та особистісному зростанні. Розглянемо їх детальніше.

- На сьогодні вже існує практика створення клубів для воїнів АТО та їхніх сімей. Варто зазначити, що ці клуби відвідують, як правило, саме члени сімей воїнів: дружини, матері, інші родичі, але не воїни. Ми не вважаємо, що такі клуби не виконують свою функцію, адже членам сімей воїнів також потрібна психологічна підтримка, що, у свою чергу, сприятиме покращенню психологічного клімату у сім'ї, а значить – допо-

може демобілізованим бійцям відновити душевну рівновагу. Разом із тим, завданням як для науковців, так і для практичних психологів є пошук шляхів залучення як до клубів, так і до іншої спільної творчої та конструктивної діяльності, саме військовослужбовців, демобілізованих з АТО. Тут у нагоді можуть стати праці таких вчених, як Швалб Ю.М., Панок В.Г., Рибалка В.В. та інші [3, 4, 5, 7].

- Важливою та дієвою є допомога у самоорганізації демобілізованих воїнів АТО. Позитивними прикладами тут є випадки, коли демобілізовані організуються для створення власного бізнесу. У цьому їм також можуть допомогти психологи різних спеціалізацій, а також соціальні працівники та соціальні педагоги.
- Одним з ефективних напрямків у соціально-психологічному супроводі воїнів АТО може стати видання науково-популярної психологічної літератури, яку можна буде використовувати з метою самодопомоги, а також періодичних видань з військової тематики, де був би розділ, який готує військовий психолог.
- Можна також організувати соціально-психологічну роботу із воїнами АТО у соціальних мережах.
- Важливою є організація психокорекційної діяльності, спрямованої на подолання негативних симптомів, що сформувалися внаслідок тривалих психотравмуючих ситуацій. Так, наприклад, актуальним є використання психологічних методів та технологій, спрямованих на особистісне зростання, у результаті якого особистість стає більш відкритою для досвіду, менше застосовує психологічний захист, стає більш реалістичною та об'єктивною, більш ефективно вирішує свої проблеми, у неї покращується психологічна пристосовуваність та зменшується вразливість, зменшується тривожність, а також фізіологічне та психічне напруження, підвищується самооцінка [2]. Усе зазначене сприяє подоланню негативних симптомомокомплексів, що заважають успішному розвитку та соціалізації.
- І, нарешті, необхідно запрошувати демобілізованих воїнів АТО отримувати спеціальність психолога, адже, оскільки, ці люди знають ситуації зсередини, то, успішно розв'язавши власні психологічні проблеми, вони можуть стати реальним взірцем та помічником для своїх побратимів.

Більше того, у вищих навчальних закладах України на факультетах психології та соціальної роботи розпочинають свою діяльність кафедри з підготовки фахівців із соціальної реабілітології, які безпосередньо будуть займатися проблемами соціальної реабілітації різних категорій населення, що постраждало внаслідок надзвичайних ситуацій та катастроф, серед яких будуть також демобілізовані із зони АТО.

Отже, задля подальшого успішного функціонування нашого суспільства, усіх його верств та членів, необхідно з одного боку, робити усе, для успішної соціально-психологічної адаптації та ресоціалізації демобілізованих воїнів АТО, а з іншого – готувати суспільство до вироблення толерантного ставлення до нової суспільної категорії – реальних захисників Вітчизни. Нам потрібно докласти максимум зусиль для того, щоб із них, сильних і мужніх людей, воїнів, захисників України не зробити «жертв АТО» за аналогією із «жертвами Чорнобиля», що свого часу з'явилися у СРСР.

Ефективний соціально-психологічний супровід цієї видатної категорії нашого суспільства стане важливим внеском психологів та соціальних працівників у розбудову нової, заможної та незалежної України.

Отже, емпіричні та теоретичні дослідження, а також практичні напрацювання, створені для соціально-психологічної допомоги, людям, що зазнали впливу наслідків Чорнобильської катастрофи, можуть стати у нагоді для допомоги тим, кому завдано шкоди внаслідок катастрофічної ситуації, що склалася у східній частині України, а також у для допомоги у подоланні наслідків інших екстремальних ситуацій та катастроф.

Список використаних джерел

1. Моляко В.О. Психологічні наслідки Чорнобильської катастрофи / В.О.Моляко// Безпека життєдіяльності. – 2006. - № 3. – С. 26 – 29.
2. Осипова А.А. Общая психокоррекция/ А.А.Осипова. – М., ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
3. Панок В. Г. Мониторинг социально-психологической ситуации в зоне Чернобыльской катастрофы / В. Г. Панок – К.: Чернобыльинтеринформ, 1997. – 143 с.
4. Рибалка В. В. Развитие творческой личности в условиях экологической кризиса / В.В. Рибалка // Научно-программно-методический сборник/ за ред. О. В. Киричука і В. В. Рибалки – К.: УкрНТІ, 1993, Ч. 1 Результаты экспериментальных і науково-практичних досліджень. - 129 с.
5. Рибалка В. В. Развитие творческой личности в условиях экологической кризиса / В.В. Рибалка // Научно-программно-методический сборник/ за ред. О. В. Киричука і В. В. Рибалки – К.: УкрНТІ, 1993, Ч. 2 Программы творческих гуртків і факультетів та методичні рекомендації. - 197 с.
6. Скребець В. О. Экологическая психология у віддалених наслідках екологічної катастрофи: монографія / В. О. Скребець – К.: Слово, 2004. – 440 с.
7. Швалб Ю. М. Динамика мифологем постчернобыльского сознания / Ю. М. Швалб // Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К.: Логос, 2006. – Т. 7. Екологічна психологія – Вип. 8. – С. 155–165.

8. Яковенко С. І. Психологія людини за умов радіоекологічного лиха / С. І. Яковенко. – К.: Чорнобильінтерінформ, 1996. – 173 с.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Moliako V.O. Psykholohichni naslidky Chornobyl'skoi katastrofy [Psychological consequences of Chernobyl disaster]/ V.O.Moliako// Bezpeka zhyttiediiialnosti. – 2006. - № 3. – S. 26 – 29.
2. Osypova A.A. Obschaia psikhokorreksiya [General psychocorrection] / A.A.Osypova. – М., TTs «Sfera», 2000. – 512 s.
3. Panok V. H. Monytorynh sotsyalno-psykholohycheskoi sytuatsyy v zone Chornobyl'skoi katastrofy [The development of the creative personality in terms of environmental crisis] / V. H. Panok – K.: Chornobylinterynform, 1997. – 143 s.
4. Rybalka V. V. Rozvytok tvorchoi osobystosti v umovakh ekolohichnoi kryzy/ V.V. Rybalka [The development of the creative personality in terms of environmental crisis] // Naukovo-prohramno-metodychnyi posibnyk/ za red. O. V. Kyrychuka i V. V. Rybalky – K.: UkrNTI, 1993, Ch. 1 Rezultaty eksperymentalnykh i naukovo-praktychnykh doslidzhen. - 129 s.
5. Rybalka V. V. Rozvytok tvorchoi osobystosti v umovakh ekolohichnoi kryzy/ V.V. Rybalka [The development of the creative personality in terms of environmental crisis] // Naukovo-prohramno-metodychnyi posibnyk/ za red. O. V. Kyrychuka i V. V. Rybalky – K.: UkrNTI, 1993, Ch. 2 Prohramy tvorchykh hurtkiv i fakultetiv ta metodychni rekomendatsii. - 197 s.
6. Skrebets V. O. Ekolohichna psykholohiia u viddalenykh naslidkakh ekotekhnohennoi katastrofy: monohrafiia [Ecological psychology in remote eco consequences of technological disasters]/ V. O. Skrebets – K.: Slovo, 2004. – 440 s.
7. Shvalb Yu. M. Dynamyka myfolohem postchornobyl'skoho soznanya [The dynamics of post-Chernobyl myths of consciousness] / Yu. M. Shvalb // Aktualni problemy psykholohii. Ekolohichna psykholohiia: Zb. nauk. pr. In-tu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy / za red. S. D. Maksymenka. – K.: Lohos, 2006. – T. 7. Ekolohichna psykholohiia – Vyp. 8. – S. 155–165.
8. Yakovenko S. I. Psykholohiia liudyny za umov radioekolohichnoho lykha. [Human psychology in terms of radio-ecological catastrophe]/ S. I. Yakovenko. – K.: Chornobylinterinform, 1996. – 173 s.

Львовичкіна А.М. Проблемы преодоления социально-психологических последствий Чернобыльской катастрофы: история и современность

Статья посвящена проблеме анализа социально-психологических последствий Чернобыльской катастрофы. В представленном исследовании отмечается, что в экстремальных и катастрофических ситуациях у людей внезапно меняется жизнь: они могут потерять не только здоровье, но и среду своего обитания, работу, семейные, связи, а вместе с этим - уверенность в завтрашнем дне. Анализ последствий Чернобыльской катастрофы и определения путей их преодоления помогут в решении проблем сегодняшних чрезвычайных ситуаций, в частности, ситуаций, касающихся

ся осуществления антитеррористической операции на Востоке Украины; социально-психологической помощи беженцам и переселенцам из временно оккупированных территорий, а также помощи людям, получившим инвалидность.

Ключевые слова: *социально-психологические последствия Чернобыльской катастрофы; «Синдром Чернобыльца»; симптом жертвы, симптом выученной беспомощности; личностный рост.*

Liovochkina A.M. The problems of overcoming the social and psychological consequences of the Chernobyl disaster: history and modernity

The article is devoted to the analysis of the social and psychological consequences of the Chernobyl disaster. In the present study indicates that in extreme and catastrophic situations in people life suddenly changes: they may lose not only health but also the environment of its existence, work, family, relationships, and with it - confidence in the future. Analysis of the consequences of the Chernobyl disaster and identify ways to overcome them help in solving the problems of today's emergencies. In particular, the situation concerning the implementation of anti-terrorist operations in Eastern Ukraine; social and psychological assistance to refugees and displaced temporarily from the occupied territories and help people who have received disability. Scientists had studied specific psychological phenomena in post Chernobyl area. These effects primarily include the so-called «Chornobyl syndrome». By «Chornobyl syndrome» include: the rental unit; position «victims»; feeling lost health; «Symptom evacuation»; «Symptom exceptionalism»; «Sense of lost future» and symptoms of learned helplessness. To overcome the «Chornobyl syndrome» topical use of psychological techniques and technologies aimed at personal growth, in which a person becomes more open to experience, more effectively solve their problems. It's improved psychological adaptability and reduced vulnerability. All of the overcoming of negative symptoms, which prevent the successful development and socialization.

Keywords: *social and psychological consequences of the Chernobyl disaster; «Syndrome Chernobyl»; victim's symptom, a symptom of learned helplessness; personal growth.*