

5. Недостатньо виражені установки на здобуття професії.

6. Невпевненість у власних силах.

Висновок. Ці та інші фактори на соціально-психологічному рівні викликають порушення взаємодії студентів і навчального середовища та призводять до дезадаптації. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що умови навчання у ВЗО можна вважати ще більш важкими для студентів-інвалідів, а тому процес їх соціалізації проходить ще складніше.

Список використаної літератури.

1. Любченко, Н. В., (2011), Психофізіологічні чинники адаптації студентів перших курсів до навчання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук: 19.00.02 - психофізіологія / Наталія Вікторівна Любченко; Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка НАПН України, Київ, С. 6.

2. Налчаджян, А. А., (1988), Социально-психическая сила адаптации личности (формы, механизмы и стратегии) / А. А. Налчаджян, Ереван, 264 с.

3. Добрянський, І., (2012), Адаптація першокурсників у приватному ВНЗ: складові психолого-педагогічного супроводу / І. Добрянський, І. Кузнецова // Вища школа, № 3, С. 51–58.

ПЕРЕЖИВАННЯ ВОЄННИХ ПОДІЙ УЧАСНИКАМИ АТО ЯК ПОКАЗНИК ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

УДК 159.942

*Одар Л. В.,
студентка спеціальності 053 «Психологія»,
освітнього рівня «Магістр»,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

Актуальність дослідження. Російська агресія на сході України поставила перед громадянським суспільством та державою чимало складних питань. Одним із таких залишається проблема адаптації воїнів АТО до мирного життя. Учасники бойових дій після повернення додому зіштовхуються із соціально-психологічними проблемами, які негативно впливають на процес адаптації (наприклад, порушення соціальної взаємодії та втрата інтересу до суспільного життя, зниження активності, прагнення до соціальної ізоляції).

Їхні життєві події та досвід перебування в АТО є переважно травматичними (участь у бойових діях призводить до переорієнтації цінностей), тому переживання цих подій становить серйозну проблему для самих ветеранів і членів їхніх сімей. Наслідками пережитих травматичних подій можуть бути симптоми посттравматичного стресового розладу

(ПТСР), порушення сну, труднощі в адаптації до мирного життя та діяльності тощо.

Переживання воєнних ситуацій учасниками АТО відбувається шляхом переповідання подій, в результаті чого відбувається вираження травматичних емоцій та інтеграція життєвого досвіду, пов'язаного з цією життєвою подією (Калдеш, Д., 2015).

Метою статті є аналіз психологічних аспектів переживання воєнних подій учасниками АТО, які впливають на їх соціально-психологічну адаптацію до мирного життя.

Постановка проблеми. Участь у військових операціях вирішальним чином впливає на особистість, змінюючи її внутрішній світ, емоційні стани, цінності, погляди на життя тощо. В Україні, де триває війна, все актуальнішою постає проблема реабілітації військових, які повернулися до мирного життя. Йдеться, насамперед, про психологічну реабілітацію та адаптацію, яка передбачає, що особистість отримує цінний для себе досвід з цієї життєвої події та може рухатися далі, до нових цілей. Для цього необхідно дослідити закономірності та особливості процесу переживання життєвих подій учасниками АТО загалом і травматичної події – війни, зокрема.

Аналіз основних досліджень і публікацій. За даними низки дослідників, війна та участь у військових діях належать до найбільш травматичних для особистості життєвих подій, оскільки містять у собі загрозу для життя та здоров'я людини (А.Г. Караяні, Н.В. Тарабрина, Л.В. Трубицина та ін.). З іншого боку, крім «травматичності» цієї події, перешкоджає переживанню, насамперед, відсутність умов для цього в ситуації військових дій. Зокрема, до таких умов належать увага до своєї внутрішньої реальності (К. Роджерс) і свого внутрішнього світу (Б.Г. Ананьєв, С. К'єркегор, К. Ясперс та ін.), і, відповідно, вільний час для цього, осмислення події, що відбулася, її рефлексія тощо.

Переживання життєвих подій може відбуватися шляхом розповідання життєвих історій, що дозволяє зняти напруження та вписати подію у власний досвід. Таким чином, метою розповіді травматичної історії є інтеграція, а не просто вираження почуттів (Караяні, А.Г., 2003, Левин, П.А., 2007). Процес реконструкції травматичної історії спрямований на трансформацію – перетворення цієї травмуючої історії у прийнятну, для чого необхідна актуалізація елементів травматичного досвіду «тут і зараз», можливість вписати його в історію свого життя і в результаті прийняти цю історію, погодившись із нею (Дж. Фрідман, Дж. Комбс, М. Уайт, Д. Епстон та ін.).

На думку дослідників цього питання, переживання травматичної життєвої події відбувається протягом кількох фаз переживання травми (Є.В. Лопухіна, І.Г. Малкіна-Пих, Л.В. Трубицина, О.Є. Хухлаєв, та ін.): шоку, заціпеніння, гніву, депресії та оплакування, зцілення (Хухлаєв, О.Є., 2006). Проходячи ці фази, життєва подія з травматичної та небезпечної для

особистості перетворюється на фрагмент життєвого досвіду, що входить в історію людини (С.Л. Рубінштейн). Таким чином, особистість може рухатися в майбутнє, реалізуючи свої життєві цілі та завдання. Водночас, травматичний досвід, навпаки, перешкоджає саморозвитку особистості, змушуючи її фіксуватися на минулому, а не на теперішньому й майбутньому.

З метою вивчення особливостей переживання життєвих подій здійснено дослідження осіб, які були учасниками військового конфлікту в ході антитерористичної операції протягом 2014-2016 рр. Ця робота проводилася в процесі психологічної реабілітації учасників АТО у ВМКЦ м. Вінниці у 2017 році. Серед досліджуваних були учасники АТО, демобілізовані або такі, що проходили оздоровлення після госпіталізації внаслідок поранення, віком від 25 до 50 років у кількості 32 осіб.

Виклад основного матеріалу та результати дослідження. На початку роботи було проведено опитування з приводу того, що саме учасники АТО вважають життєвою подією. Ми просили назвати життєву подію за останніх кілька років, яка змінила їх і внесла багато змін у їхнє життя. В якості життєвої події більшість із них називали війну, мобілізацію та участь у бойових діях. За даними дослідників цього питання, зокрема А.Г. Караяні, війна є однією з найважливіших подій у житті, причому не обов'язково негативних, тому що часто виступає «моментом істини» для особистості (Караяні, А.Г., 2003)

В ході роботи з учасниками бойових дій було виявлено, що усвідомлення життєвої події у них відбувається, оскільки вони розуміють сутність самої події, свою роль у ній тощо. Однак, переживання життєвої події як введення її у свій внутрішній світ, вписування у власний особистісний досвід, відбувається не завжди або проходить із певними труднощами.

На основі проведених консультацій, психотерапевтичних зустрічей та бесід з учасниками АТО було виділено кілька груп серед досліджуваних, відповідно до переживання ними життєвих подій в розповідях та життєвих історіях.

1-а група – ті, хто говорили сухими фактами, не вдаючись у подробиці та деталі, їхня розповідь була більше схожа на інформаційне повідомлення або бліцопитування – питання-відповідь. Можна сказати, що у них відбувається лише усвідомлення життєвої події без її переживання. Тобто, переживання цієї життєвої події, інформацію щодо своїх почуттів, внутрішнє ставлення до ситуації, її рефлексію такі досліджувані не виявляли. Це можна пояснити знову ж таки тим, що сама ситуація війни та бойових дій вимагає чіткого усвідомлення, загострених відчуттів, активної психічної діяльності – мисленнєвої, перцептивної, мнемічної тощо, але в жодному разі не емоцій та переживання (Левін, П.А., 2007). Тому в таких досліджуваних відбувається лише усвідомлення події без її переживання. Таким чином, травматична життєва подія не може бути повністю

пережита, бо емоційне реагування, вираження свого ставлення, почуттів, думок, формування висловлювання є необхідною умовою переживання, і, як уже зазначалося, для цього необхідний час. У таких досліджуваних сильні почуття можуть лишатися невідреагованими, невираженими і, як правило, взагалі не усвідомленими. Як наслідок, така подія для людини може перетворитися на психічну травму, а згодом на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Для переживання життєвої події та полегшення свого стану такі особи можуть вдаватися до вживання алкоголю, наркотичних та інших речовин, різних деструктивних способів зняття психологічного напруження (азартні, комп'ютерні ігри, агресивна поведінка, прояви насильства тощо).

У процесі нашої роботи з демобілізованими учасниками АТО формувати розповідь з представниками цієї групи вдавалося, хоч і не завжди. Для того, щоб стимулювати їхню розповідь, допомогти сформулювати переживання, ми використовували питання для активізації внутрішньоособистісної активності та вираження почуттів.

2-га група – це ті, хто розповідали про свої почуття, будували історії. У цієї групи відбувалося успішне переживання життєвої події в процесі розповіді життєвих історій, ці досліджувані хотіли й навіть прагнули розповідати. Потреба в розповіді у таких представників виявлялася в тому, що, знайшовши співрозмовника, який міг емпатійно їх слухати й виявляти підтримку, вони починали дуже яскраво, в деталях, не зважаючи на час, розповідати свою історію. Переважну більшість таких історій можна охарактеризувати по-різному залежно від теми, подій та почуттів, на яких акцентується увага оповідача. Було виділено кілька *типів історій* про життєві події. Серед них історія успіху, історія поразки, історія зради, історія втрати, історія кохання, історія мужності та сили духу. Кожен із цих типів історій про життєві події учасників АТО свідчить про те, що її автор прагне повідомити своєму співрозмовнику про зміст цієї події, своє ставлення та враження (Калдеш, Д., 2015).

Найбільш продуктивною з погляду переживання травматичної життєвої події, з огляду на кількість ознак переживання в тексті була історія мужності та сили духу. Вказана історія передбачає усвідомлення учасником цінного досвіду, який дала йому життєва подія. А усвідомлення свого життєвого досвіду сприяє його прийняттю, і, як наслідок, успішному переживанню. Під успішним переживанням розуміємо переживання життєвої події, яке не блокується свідомістю людини, утворюючи комплекс, а відбувається природно в розповіді, з прийняттям та осмисленням цієї події.

Для успішного переживання життєвої події необхідно усвідомити й дозволити собі всі свої почуття, навіть негативні та руйнівні. Занадто сильні й травмуючі почуття не визнаються ветеранами, оскільки вони загрожують Его у термінології психоаналітиків або Я-концепції в термінології К. Роджерса.

Висновки. Здійснивши дослідження психологічних аспектів переживання життєвих подій учасниками АТО, можемо зробити висновки про те, що по-перше, переживання життєвих подій важливе для учасників АТО, насамперед, через травматичний не пережитий досвід більшості з них. По-друге, травматичні життєві події учасників АТО усвідомлюються ними, але не переживаються повною мірою через механізми психологічного захисту, травматичний характер цих подій, а також через відсутність навичок побудови розповіді, шляхом створення й реалізації якої відбувається процес переживання. За особливостями переживання життєвих подій в розповіді було виокремлено дві групи досліджуваних, серед яких перша група – це учасники, які усвідомлювали життєві події та говорили про них, але лише сухими фактами, і друга група – це ті, хто переживали життєві події, будуючи історії про них. Життєві історії учасників АТО розподіляються на такі типи: історія успіху, історія поразки, історія зради, історія втрати, історія кохання, історія мужності та сили духу.

Перспективами подальших досліджень є більш детальне вивчення психологічних та особистісних характеристик ветеранів двох визначених груп, а також співвіднесення особливостей переживання ними життєвих подій та їх усвідомлення й осмислення.

Список використаної літератури.

1. Калшед, Д., (2015), Травма и душа: Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию, Когито-центр, Москва, 488 с.
2. Караяни, А. Г., (2003), Психологическая реабилитация участников боевых действий, Москва, 80 с.
3. Левин, П. А., (2007), Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания, АСТ, Москва, 316 с.
4. Хухлаев, О. Е., (2006), Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом, МГПУ, Москва, 128 с.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЮНАКІВ З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УДК 316.6:371.3

*Петрук О. В.,
студентка спеціальності 053 «Психологія»,
освітнього рівня «Магістр»,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

Актуальність дослідження. Кількість осіб з обмеженнями життєдіяльності (ОЖ) постійно зростає, хоча причини і наслідки