

СЕКЦІЯ 2. ВИЩА УНІВЕРСИТЕТСЬКА ОСВІТА В УМОВАХ ПОСТПАНДЕМІЇ ТА ВІЙНИ: НОВІ ТРАНСФОРМАЦІЇ, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

УДК 159.938.351

Олександра АЛПАТОВА
кандидат психологічних наук, доцент, НАУ, Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення в Україну російського агресора поставило перед нашою державою нові виклики. Президент Володимир Зеленський 25 лютого 2024 року на прес-конференції у Києві зазначив, що збройні сили України втратили 31 тисячу військових. Тисячі учасників бойових дій, на жаль, інвалідизовані і потребують соціальної та психологічної допомоги. Від наслідків війни постраждали біля 8 мільйонів людей, а за даними Міністерства соціальної політики України, кількість офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб – 4,9 млн, з них 3,6 особи, які перемістилися після початку повномасштабної війни. З них - 2,5 млн. осіб перемістилися і не можуть повернутися в свої домівки, тому що там тривають бойові дії, або міста окуповані чи житло зруйноване. Такі люди, за словами президента України «терміново потребують гуманітарної допомоги». За даними Міністерства у справах ветеранів України в країні наразі налічується 500 тис. осіб які отримали статус учасника бойових дій і потребують, тривалого лікування, соціального захисту та забезпечення місця проживання. Зрозуміло, що економіка країни виснажена війною і фінансові ресурси для соціальної підтримки військових обмежені. Через зовнішню агресію Україна втратила від 10 до 20 відсотків ВВП. Економічний збиток країни оцінюється приблизно в 98,4 млрд. доларів США. Майже знищена вугільна промисловість, не функціонує цивільна авіаційна галузь, зруйновані цивільні будинки, мости, об'єкти критичної інфраструктури. Отже, соціальна сфера, економічні процеси, особистий добробут громадян потерпають від катастрофічних наслідків війни та інфляції.

Сьогодні затребує подальшого розширеного наукового дослідження проблеми психологічної адаптації учасників бойових дій, розроблення нових стратегій у психологічному супроводі і підтримки людей, які зазнали масштабні психологічні травми, що проявляються у вигляді

психоемоційних реакцій, психічних та соматичних станів. Задача психологів полягає як і в корекції особистісних якостей особистості, так і у відновленні психологічних ресурсів для продуктивного особистісного розвитку та адекватної самооцінки учасників бойових дій.

Стан розробленості проблеми. Поняття «адаптація» у психології визначається як процес формування найбільш прийнятних стратегій/моделей поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища» О. Безпалько (2003). Після повернення з зони бойових дій, особистості необхідно пристосуватися до нових умов життя, налагодити взаємовідносини в сім'ї і намагатися будувати професійну кар'єру. Так у монографії В.С. Рубцова (2009) «Адаптація військовослужбовців і конверсія військових об'єктів» висвітлено роль професійної перепідготовки у пристосуванні до нових умов ринку праці. Є.В. Абрамов (2016) трактує поняття адаптація військовослужбовців, як здатність до конкурентоспроможності на ринку праці. Досліджували проблему соціально-психологічної адаптації такі автори як В.М. Невмержицький, І.В. Приступа, Г.О. Ржевський. Впливу бойового стресу на життєдіяльність військовослужбовців присвятили свої праці Р. Абдурахманов, О. Блінов, Л. Вакулєнко, О. Кокун, А. Кучер, Г. Ложін, Н. Матейчук, В. Осьодло. Розуміння процесу адаптації військовослужбовців та соціально-психологічні чинники можна проаналізувати у працях зарубіжних авторів - С. Вільямса, Д. Кишбога, В. Холла тощо. У дослідженні Є.В. Абрамова (2016) проведений аналіз конкурентоспроможності військовослужбових на ринку праці в Україні. Т. Вдовиченко (2017) розглянула проблемні питання матеріального забезпечення під час соціальної адаптації.

Виклад основного матеріалу. Психологічна адаптація військовослужбовців становить собою систему заходів спрямованих на відновлення, корекцією психологічних якостей та властивостей особистості, а також створення спеціальних умов, які б стимулювали подальший особистісний розвиток, підтримання адекватної самооцінки та набуття нових конструктивно-адаптаційних якостей і можливостей.

Після повернення до цивільного життя, військовослужбовці можуть переживати психологічні труднощі, пов'язані з адаптацією до нових умов життя. Наприклад, проблеми можуть проявлятися в таких клінічних симптомах: невмотивована пильність, емоційне заціпеніння, проблеми із взаємостосунками з рідними людьми, відхилення у протіканні психічних процесів, домінування агресивного реагування, злосливої вербальної агресії, елементами депресивної симптоматики, постійним почуттям провини та особистісних втрат. Часто ці проблеми вирішуються військовослужбовцями через зловживанням алкоголем та девіантною поведінкою. Для відновлення психічного стану у військовослужбовців, які

повернулися з зони бойових дій, О.Буряк (2015), пропонує застосовувати таку послідовність психологічної реабілітації:

1. На діагностичному (вступному) етапі передбачається провести аналіз і дослідження наявних проблем і розладів у поведінці, діагностувати індивідуальні психологічні особливості, визначити наслідки бойового стресу та природу рецидивів, актуалізувати психологічні ресурси військового та доцільність застосування методів підтримки;

2. Психологічний етап має на меті допомогти сформувати необхідні навички саморегуляції, оволодіти методами рефлексії. Тут доцільно використовувати конкретні психологічні методи впливу на емоційну сферу військовослужбовця; Опанування методами саморегуляції допоможе усвідомити сенс травми, інтеріоризувати і заповнити дефіцит смислових утворень, змінити психотравмуючу спрямованість і відновити позитивне функціонування військовослужбовця;

3. На етапі супроводу варто планувати спостереження за динамікою адаптації військовослужбовця, за потреби – консультування та надання додаткової психологічної допомоги.

Аналіз сучасних досліджень говорить про те, що бойові події можуть викликати не тільки психологічні проблеми, а й психічні розлади. Тому постійне акцентування на пережитій травмі перешкоджає адаптації та психологічному відновленню. П.Левіном була розроблена техніка «соматичного переживання». Вона використовується як один з основних методів терапії психічної травми. Автор описує зв'язки психотравми з тілесними проявами. Тому, щоб знайти шлях до травми, спочатку треба працювати з тілом. Техніка складається з таких етапів: робота з переживаннями та емоціями, робота з відчуттями та усвідомлення їх; опис впливу відчуттів на тілесні прояви, трансформація відчуттів. Практикуючи психологи зазначають, що люди мають достатньо психологічних ресурсів і внутрішню здатність до відновлення душевного і фізичного станів. Соціальні контакти, спільні види діяльності та родинні зв'язки підтримують і надихають військовослужбовців, які повернулися з бойових дій. Враховуючи значення психологічної і емоційної підтримки учасників бойових дій родиною і друзями, пропонуємо деякі рекомендації:

- намагатися критично сприймати інформацію про події на фронті, довіряйте тільки офіційним і перевіреним джерелам. Наш ворог намагається ввести цивільне населення в стан зневіри, безнадії і розпачу. Не варто панікувати самим та заставляти втрачати віру нашим рідним. Віра, лад і відданість у сім'ї заспокоює і надихає наших захисників. Повідомляйте військовому, що у вашій сім'ї все спокійно, і ви з вірою і любов'ю очікуєте на його повернення;

- коли військовослужбовець повертається з фронту, зустрічайте його щиро і спокійно. Дайте відчути звичний сімейний затишок, не змінюйте своєї звичної поведінки та стилю відносин, давайте людині можливість висловитися, не варто ставити питання: «Скільки людей ти вбив?», «Що там з війною, коли закінчиться?» тощо. В тих сім'ях де завжди була довіра, то і відносини відновлюються достатньо швидко. На жаль, там де були сварки, недовіра, взаємні дорікання, - ми бачимо що протиріччя загострюються і родині зв'язки руйнуються. Звісно, такі умови не сприяють психологічній адаптації учасників бойових дій.

- родинам треба бути готовими до того, що людина, яка повертається може бути конфліктною та агресивною. З рідними військових потрібно проводити інформаційно-роз'яснювальні та консультативні бесіди, в яких піднімати питання реакції нашої психіки на стреси, особливості поведінки в бойових умовах, особливості протікання психотравми та її наслідків на процес адаптації

Організація адаптаційних заходів опосередковується часовими категоріями, чим меншим є час з повернення військовослужбовця у мирне життя, тим якісніше і швидше за часом розпочнеться процес психологічної адаптації. Також, слід звертати увагу на особливості особистості, так як ми можемо мати справу з психічними порушеннями - наслідками участі в бойових діях, так і з особливостями характеру, внутрішніми установками, системою цінностей, особливостями емоційно-вольової сфери. Всі ці особливості впливають на безпосередні допоміжні, консультативні, рекомендаційні, адаптаційні заходи, які в подальшому будуть визначати рівень особистісної активності людини в процесі адаптації до умов цивільного життя.

Висновки. Проблема психологічної адаптації військовослужбовців до цивільного життя наразі стає все більше актуальною як в теоретичних дослідженнях, так і практиці військових та практичних психологів. У військовослужбовців, які повернулися з зони бойових дій часто відсутні адаптаційні психологічні механізми, сприйняття реальності мирного життя викривлено, підвищена вразливість до соціальної справедливості і правил поведінки у соціумі. Часто в бойових діях люди підривають своє здоров'я, отримують інвалідність, що також знижує їх ресурси для фізичного і психологічного відновлення. Така людина стає залежною від прямої та посередньої допомоги рідних, друзів та держави, Всі ці фактори впливають на психіку військового, і він стає вразливим не тільки до стресів, а й до умов звичайного цивільного життя. В емоційній сфері таких військових акцентуються такі риси як образливість, сензитивність, емоційна нестабільність, некеровані емоційні спалахи, підвищена тривожність, страх перед невдачами та майбутніми подіями,

невпевненість у власних силах, прокрастинація. Ці риси, є діаметрально протилежними до тих, які необхідні для успішної адаптації. Отже, проблема психологічної адаптації військовослужбовців до цивільного життя потребує подальшого вивчення та практичної реалізації наробок у практиці військових психологів, практичних психологів, соціальних працівників тощо.

Список літератури:

Безпалько О. (2003). Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 134 с.

Буряк О.О., Гіневський М.І., & Катеруша Г.Л. (2015.) Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Зб. наук. праць. Харківського університету Повітряних Сил*, 3(44). 137–141.

Новини Комітету з питань соціальної політики та захисту ветеранів: https://www.rada.gov.ua/news/news_kom/234988.html

Прес-конференція Володимира Зеленського 25.02.2024. <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/20240225-preskonferenciya-zelenskogo-25-lyutogo-2024-de-dyvvytysya-onlajn/>

Яковенко С. І. (2088) Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників – К.: КВГІ, 265 с.

Іван ВРЖЕСНЕВСЬКИЙ

*к. н з фіз. виховання і спорту, доцент,
Національний авіаційний університет, Київ*

Миколай ВЕЛІЧЕНКО

Національний авіаційний університет, Київ

Ігор КУРИСЬКО

*к. н. з державного управління, доцент,
Національна академія образотворчого мистецтва України, Київ*

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РУХОВИЙ ДОСВІД СТУДЕНТА У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Потреба людини, як складної біосистеми, у регулярних збалансованих фізичних навантаженнях і вправах визначає вітальний характер фізичного виховання та його місце у сучасній освіті. Ця потреба носить перманентний характер на всіх етапах повного життєвого циклу людини. Одночасно з цим реалії і привади техногенного суспільства «споживання» ведуть до скорочення рухової активності у всіх сферах