

3. Maksymova N. Yu. (2017). Psykholohichna travma yak chynnyk adyktivnoi povedinky. [Psychological trauma as a factor of addictive behavior.]. *Aktualni problemy psykholohii [Current issues of psychology]*. Kyiv, 15. 292-298. [in Ukrainian].
4. Tatchenko S. (2017). Psykholohichni aspekty readaptatsii narkozaleznoi osobystosti u ramkakh prohramy zmenshennia shkody [Psychological aspects of readaptation of drug addicts within the harm reduction program.]. *Aktualni problemy psykholohii : zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. T. XI : Psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti [Actual problems of psychology: collection of scientific works of the Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. 2017. Volume XI: Psychology of personality. Psychological assistance of the individual] / za red. S. Maksymenka. Vyp. 16. [in Ukrainian].
5. Freyd Z. (1989). Vvedenie v psihoanaliz: Lektsii: [per. s angl.]. [Introduction to psychoanalysis: Lectures: [per. from English]]. Moskva : Nauka. [in Russian].
6. Horni K. (2007). Novyye puti v psihoanalize. [New ways in psychoanalysis.]. Per. s angl. A. Bokovikova. Moskva: Akademicheskyy Proekt. [in Russian].
7. Cherednychenko O. T. (1995). Osoblyvosti motyvatsiinoi sfery narkomaniv [Features of the motivational sphere of drug addicts.]. (avtoref. doct. diss). APN Ukrainy, In-t psykholohii. Kyiv. [in Ukrainian].
8. Chernetska Yu. I. (2015). Stupin naukovi rozrobky problemy resotsializatsii narkozaleznykh osib u psykholoho-pedahohichnykh doslidzhenniakh [The degree of scientific development of the problem of resocialization of drug addicts in psychological and pedagogical research.]. *Molodyi vchenyi. [Young scientist]*. 2(6), 329-332.
9. Iatsenko T. S. (2019). Arkhaichni spadok psykhyky: psykhoanaliz fenomenolohii problemy. [Archaic heritage of the psyche: psychoanalysis of the phenomenology of the problem.]. Dnipro: Innovatsiia. 284 s. [in Ukrainian].

УДК 316.614:364.62]:355.09

DOI 10.31652/2415-7872-2022-71-127-133

ІРИНА САРАНЧА

orcid.org/0000-0002-2693-4851
isarancha@gmail.com

доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Вінницький державний педагогічний
університет імені М. Коцюбинського
вул. Острозького, 32, м. Вінниця

ВЕРОНІКА СТАСЮК

orcid.org/0000-0002-2693-485
sveronika2403@gmail.com

магістр спеціальності «Соціальна робота»,
Вінницький державний педагогічний
університет імені М. Коцюбинського
вул. Острозького, 32, м. Вінниця

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО МИРНИХ УМОВ ЖИТТЯ

У статті висвітлено концепцію соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до мирних умов життя, визначено мету, завдання, функції процесу соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій. Проаналізовано сучасні течії соціально-психологічної адаптації ветеранів та інтегровано в сучасні умови російсько-української війни й нормативно-правові засади та особливості соціальної політики в Україні з питань захисту прав учасників бойових дій. Експериментально перевірено та обґрунтовано рівень соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій різного віку до мирних умов життя.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, квазіадаптації, учасники бойових дій, ветерани, військовослужбовець, соціальний працівник, психолог, вікова категорія, девіантна поведінка.

IRINA SARANCHA

associate professor of the department
of psychology and social work
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical
University,
Ostrozhskego street 32, Vinnytsia

VERONIKA STASYUK

master of specialty «Social work»,
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical
University,
Ostrozhskego street 32, Vinnytsia

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF VETERANS TO THE CONDITIONS OF PEACEFUL LIFE

The article highlights the peculiarities of the process of socio-psychological adaptation of veterans to the conditions of peaceful life. The article is an important element in understanding the main mechanisms of successful socio-psychological adaptation of persons returning from the war and the analysis of the level of socio-psychological adaptation of veterans depending on age characteristics.

Basic information about purpose, tasks, functions of social and psychological adaptation of veterans. The multi-level and long process of adaptation, which is not a simplified version of a person's adaptation to the environment, but an active interaction of an individual and society in a new form of organization of society at a higher level, stands out. It should be noted the legal basis of social guarantees of a participant in hostilities.

This article provides important information about the synthesis of methods of socio-psychological adaptation of veterans and their needs in the implementation of the main directions of adaptation, which can be applied to the comprehensive work of a specialist in social work and other specialists. This paper analyzes in detail the interdependence of successful adaptation and the age characteristics of a combatant, which makes it clear the importance of a comprehensive approach to the adaptation process with the involvement of other veterans in the "equal to equal" methodology, because mutual assistance of veterans is a key point for improving the process of adaptation of combatants in Ukraine.

Key words: socio-psychological adaptation, quasi-adaptation, combatants, veterans, military serviceman, social worker, psychologist, age category, deviant behavior.

Війна в Україні триває більше восьми років. Сьогодні Україна зіткнула із відкритою агресією Російської Федерації, але це всього лише зміна фази російсько-української війни, що триває з 2014 року. Переважна більшість учасників АТО/ООС сьогодні боронять рубежі нашої незалежності, а також сотні тисяч новоприбулих до лав Збройних Сил України, що формує таку категорію населення, як «ветерани російсько-української війни». Під цю *категорію* підпадає доволі велика частка населення, що потребує соціально-психологічної адаптації після повернення в громадянське суспільство. Вирішення вищезазначеного питання вимагає комплексного підходу, тому що успішна соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій має першочергове значення, особливо в сучасних українських реаліях.

Оскільки пережиті емоції під час ведення війни мають вплив на свідомі та несвідомі психічні процеси, навіть після демобілізації є однією із основних причин проблем успішної соціально-психологічної адаптації. Міжнародний досвід доводить, що більшість ветеранів після повернення в мирне суспільство, які не змогли успішно адаптувались, становлять загрозу як для близького оточення, так і для суспільства. Відповідно до статистичних даних, 67% із ветеранів потребують кваліфікованої допомоги та підтримки внаслідок негативного впливу бойових стрес-факторів [1].

Психотравматичний та соціально травматичний досвід, отриманий під час ведення бойових дій, суттєво впливає на життєдіяльність людей. У таких осіб відзначається втрата інтересу до активного суспільного життя, часткова або повна втрата бажання вирішувати життєво важливі проблеми. Успішна соціально-психологічна адаптація до життя в мирному суспільстві такої категорії населення можлива лише через залучення комплексу соціально-психологічних заходів. Вагому роль у цьому процесі відіграє мультидисциплінарна команда соціальних служб, які покликані забезпечити відповідні умови для успішного процесу соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій із урахуванням вікових та індивідуальних особливостей людини.

Проблему соціально-психологічної адаптації ветеранів до мирних умов життя досліджували такі наукові діячі, як М. Ротань, А. Капська, О. Козлова, С. Гришкан та ін. Вагоме практичне значення мають праці таких видатних практиків, як Том Вайт «Система приятелів: ветерани допомагають ветеранам подолати ПТСР» [8] та Річ Морін «Складний перехід від військового до цивільного життя» [9]. У зазначених працях є те спільне, що дає підставу розглядати ці основні фактори успішного процесу соціально-психологічної адаптації, як взаємозалежний процес, що охоплює багато сфер життя людини.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та розкрити особливості соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій різного віку до мирних умов життя.

Поняття «адаптація» утворюється від латинського слова «adaptati», що вказує на процес пристосування живих істот до нестійких умов середовища проживання [3].

Термінологія «соціально-психологічна адаптація» має безліч значень та трактувань, але нами було визначено найбільш актуальне. Соціально-психологічна адаптація – це процес пристосування людини до нового (оновленого) для нього середовища й пристосування суспільства до потреб конкретної особистості через повне або часткове їх задоволення [3].

Теоретико-методологічні аспекти аналізу соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій знаходимо в таких наукових працях:

1. Про адаптацію особистості в умовах постійних суспільних змін (Є. Головаха, Т. Титаренко, О. Донченко);
2. Про групу як ініціативного учасника адаптаційного процесу особистості (А. Хохлова);
3. Про соціальну адаптацію як процес поступових та якісних змін в соціальних нормах та стандартах (Л. Шпак, М. Єрмоленко, Г. Ковальов, Г. Д'яконов, О. Мороз);
4. Про соціально-психологічну адаптацію як постійний та багатокомпонентний процес (В. Лебедев, В. Казначеев, І. Булах, В. Гриценко, та ін.);
5. Про адаптацію як процес інтеграцію особистості в малу групу, оволодіння законами, норми поведінки, установлення зв'язків із іншими учасниками та пошук місця в структурі групових взаємовідносин (Л. Чорна, І. Георгієва, Г. Циганенко) [4].

Отже, *вищезазначений* терміни утворюють два основні аспекти соціально-психологічної адаптації ветеранів до умов мирного життя, як зі сторони індивіда, так і зі сторони їхнього *оточення*

та суспільства загалом.

Учасник бойових дій – це військовослужбовці, що захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України й брали безпосередню участь в антитерористичній операції, тощо [4]. Метою соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій є багатоаспектна акомодация особистості, а саме: адаптивність поведінки людини до мінливих умов навколишнього середовища; адекватне прийняття навколишньої дійсності та самого себе; готовність активного включення в суспільне життя, тощо [8, с. 352].

Головна мета соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій базується на відновленні соціально-психологічних, фізичних сил ветерана, а також підтримка та допомога в забезпеченні пільг передбачених законом, тощо [9, с. 12]. Соціально-психологічна адаптація можлива в трьох формах, а саме: *конформізм* (пасивне пристосування особи до наявних стандартів), *акомодация* (повне підпорядкування суспільству без критичного аналізу ситуації), *асиміляція* (свідоме прийняття та закріплення норм, традицій середовища проживання в основі лежить – усвідомлення бажання спільної взаємодії з оточенням) [10, с.271]. На нашу думку, найбільш вдалим варіантом соціально-психологічної адаптації є асиміляція, так як вона визначає добровільне та усвідомлене прийняття норм та цінностей суспільства зі збереження критичного мислення та аналізу конкретних ситуаціях, що допомагають закріпленню позитивного результату та його подальшого відтворення.

Соціально-психологічна та правова адаптація учасників бойових дій закріплені в законодавчих актах, зокрема, у Законі України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей». Вищезазначений документ указує на необхідність соціальної допомоги в процесі соціально-психологічної адаптації, медико-психологічну реабілітацію ветерана, що допомагає учаснику бойових дій адаптуватись до мирних умов життя.

У процесі дослідження ми розробили дві методики, а саме: анкета на виявлення впливу бойового досвіду на різні сфери життя учасників АТО/ООС та опитувальник «Визначення рівня довіри до державних та соціальних інституцій серед учасників бойових дій (АТО/ООС)», а також використали Міссісіпську шкалу для бойового ПТСР (за DSM-III).

Експериментальною базою дослідження було обрано Житомирський міський центр соціальних служб міської ради. Загальна кількість вибірки склала 75 осіб (за гендерною ознакою: чоловіки – 61 особа, жінки – 14 осіб) віком від 21 до 63 років. Вибірка із 75 осіб була поділена на три групи за віковою ознакою, а саме: особи до 30 років (25 осіб), особи від 31 до 45 років (25 осіб), особи старше 45 років (25 осіб).

Так, у результаті проведеного дослідження на визначення впливу бойового досвіду військовослужбовця на подальше життя було виявлено, що залежно від віку демобілізованого, визначаються особливості сприйняття на переживання бойового досвіду.

Доволі показовим є той факт, що найменший вплив травматичного досвіду зазнали військовослужбовці вікової категорії від 31 до 45 років. Переважна більшість осіб цієї вікової категорії відзначили, що бойовий досвід «не вплинув» (32%) та «скоріше вплинув» (44%) на їхнє подальше життя після демобілізації, водночас 24% демобілізованих все ж таки зазначили, що зазнали «сильний вплив» травматичного бойового досвіду. Переважна більшість опитуваних віком 31 – 45 років не зазнали важких негативних змін в житті після демобілізації, що знижує ризики виникнення дезадаптації у цивільному житті. Переважна більшість учасників бойових дій (молодші 30 років) відзначили, що травматичний воєнний досвід «сильно вплинув» (32%) та «скоріше вплинув» (48%) на їхнє життя, що свідчить про достатньо високий відсоток респондентів цієї вікової категорії з потенційними проблемами в процесі адаптації та соціалізації до умов мирного життя. Найбільший відсоток респондентів, що позначили «сильно вплинув» (60%) або ж «скоріше вплинув» (28%), становлять особи вікової групи, що старші за 45 років, з яких тільки 12% визнали, що травматичний бойовий досвід не мав сильного впливу на їхнє життя після повернення з фронту. Переважна більшість респондентів цієї підгрупи зазнала сильних змін в своєму житті після демобілізації, що створює підґрунтя для дезадапційних процесів, але водночас дає нові можливості для розвитку особистості.

Опитувані учасники бойових дій всіх вікових категорій вважають, що в процесі соціально-психологічної адаптації вони тією чи іншою мірою потребують допомоги в реабілітації після демобілізації. Це свідчить, що більшість респондентів, що брали участь в нашому дослідженні, усвідомлюють наявні проблеми, які потребують вирішення, тобто, це є перший кроком до їхнього вирішення.

Показники потреб учасників бойових дій представлені на рис. 1.

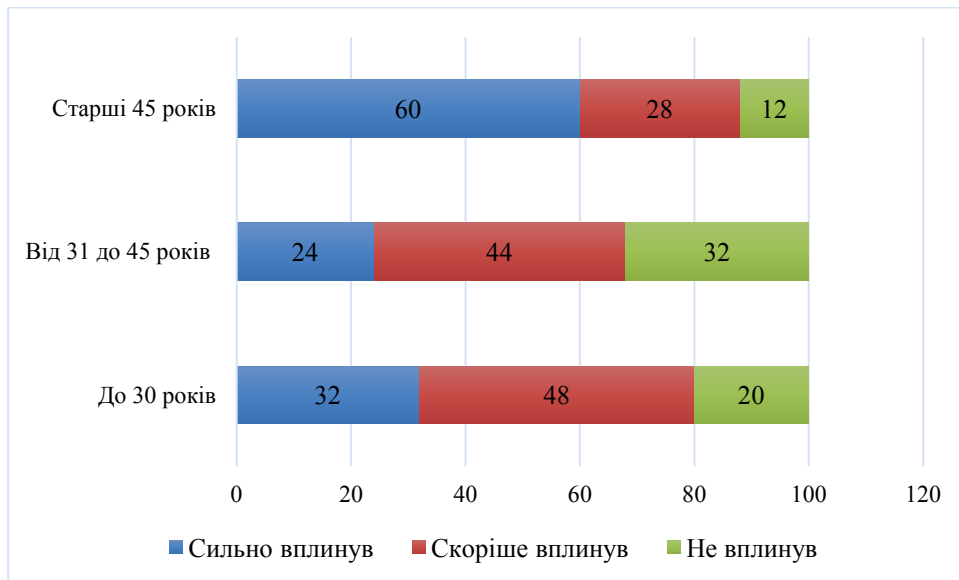


Рис. 1. Вплив бойового досвіду на життя учасників бойових дій.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій формується за допомогою адаптаційного континіуму, що виражається через складності отримання потрібної допомоги, пошуку роботи, потреби в комплексній соціально-психологічній реабілітації, складності в міжособистісних відносинах, перекваліфікації, проблемі громадського самовираження; психологічної стійкості, особистісним адаптаційним можливостям та їхнім порушенням.

Було проаналізовано відсоток опитуваних різних вікових категорій, які зазначили слабкий негативний вплив травматичного бойового досвіду на різні галузі життя в гендерному розрізі (рис. 2.).

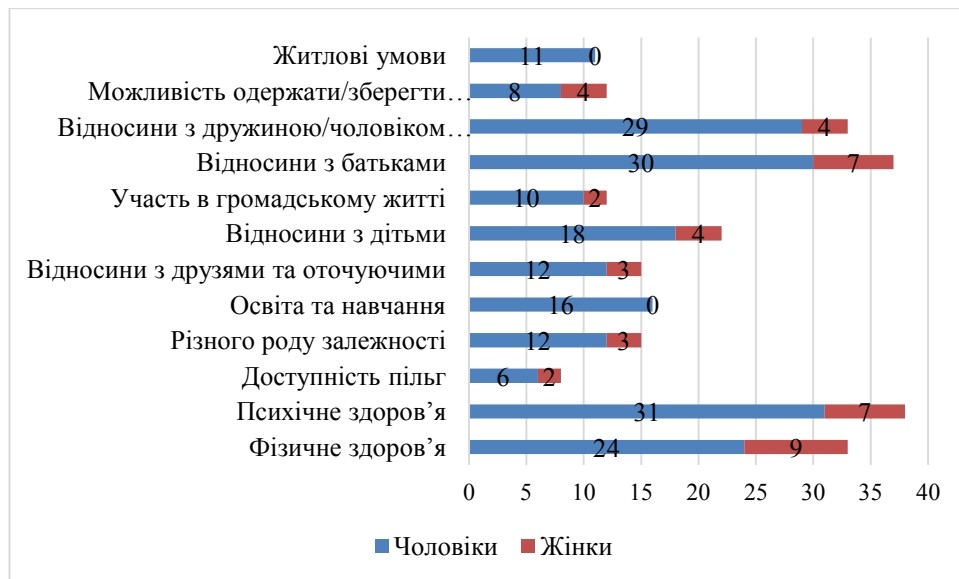


Рис. 2. Рівень слабого негативного впливу бойового досвіду на різні сфери життя учасників бойових дій у гендерному розрізі

Слабкий негативний вплив бойового досвіду респонденти відчували у відносинах з близьким оточенням, а саме: батьками (37 осіб) та дружиною/чоловіком (33 особи). Також визначено вагомі розбіжності отриманих результатів впливу травматичного бойового досвіду на фізичне та психічне здоров'я особистості, порівнянно із тими учасниками дослідження, хто описав сильний негативний вплив на цю сферу життя особистості. 33 учасників дослідження зазначили слабкий негативний вплив травматичного бойового досвіду на фізичне здоров'я та 38 респондентів – на психічне здоров'я.

Для виявлення особливостей та специфіки перебігу соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій ми використали Міссісіпську шкалу для бойового ПТСР (за DSM-III). За результатами дослідження було виявлено, що тільки 28% учасників цього експерименту вдало адаптувалися до мирних умов життя, вони цілком задоволені розвитком подій у своєму житті, сприймають себе та навколишній світ, емоційно стабільні, можуть брати відповідальність за власні

вчинки, що характеризується рівнем задовільного напруження без будь-якої загрози для себе та оточення.

Більшість (55%) учасників бойових дій мають порушення адаптаційних процесів, що характеризуються ігноруванням існуючих проблеми, небажанням брати на себе відповідальність за свої дії, що може сформувати загрозу для життя і здоров'я, як самої особи, так і для оточення, оскільки потребують спеціалізованої соціально-психологічної допомоги.

Відповідно, решта демобілізованих (17%) мають усі ознаки ПТСР, такі як: постійні занурення в події пережитого досвіду, апатія, небажання жити та взаємодіяти із суспільством (асоціальна поведінка), тощо.

Таблиця 1

Інтерпретація результатів опитувальника Міссісіпська шкала для бойового ПТСР (за DSM-III)

Вік	Добре адаптовані (%)	Порушення адаптації (%)	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) (%)
Всього	28%	55%	17%
До 30 років	28%	56%	16%
Від 31 до 45 років	36%	52%	12%
Старші 45 років	20%	56%	24%

Отже, за результатами експерименту можемо констатувати, що в учасників бойових дій різного віку найбільше виявлено критерій «Порушення адаптації» (55%), «Добре адаптовані» (28%), а найменшою мірою – критерій ПТСР (17%).

Важливо зазначити, що результати дослідження враховують також гендерну ознаку (рис. 3):

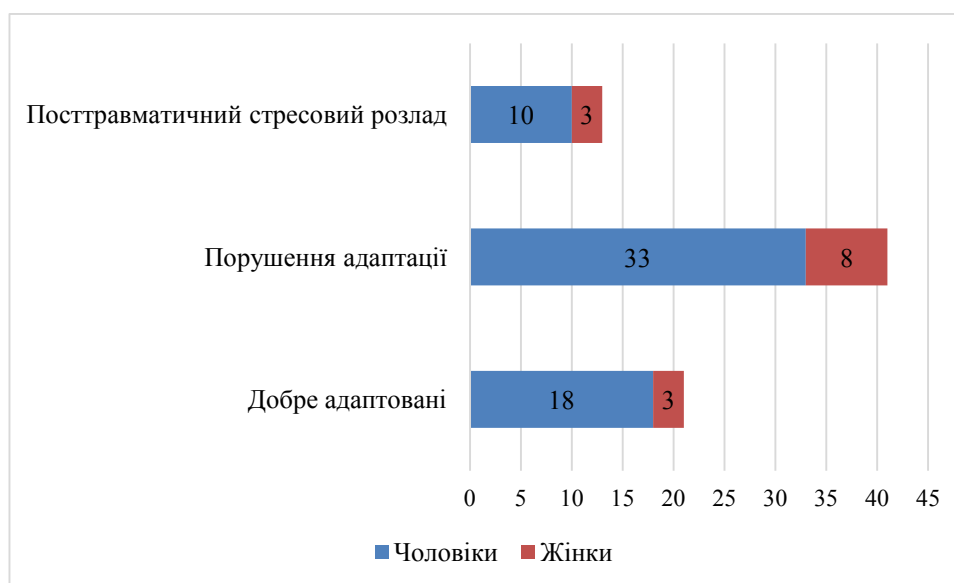


Рис. 3 Інтерпретація результатів опитувальника Міссісіпська шкала для бойового ПТСР (за DSM-III) з урахуванням гендерної ознаки

Отримані під час дослідження результати, засвідчують, що більшість учасників дослідження, в яких виявлено різні порушення адаптаційного процесу, – це особи чоловічої статі (80%). Ураховуючи вхідні дані вибірки із загальної кількості жінок у дослідженні, висновкуємо, що серед жінок, які брали участь у дослідженні, 57% мають порушення соціально-психологічної адаптації.

Таким чином, учасники бойових дій певним чином схильні до впевненості в собі та своїх силах, але з-поміж більшості ситуацій не готові приймати змін та мають певні проблеми з адаптацією до мирних умов життя.

Отже, вищезазначені методики цілеспрямовані на діагностику поточного соціально-психологічного стану демобілізованих, що є початковим етапом до їхньої соціально-психологічної адаптації. Другим етапом є соціально-психологічне консультування та супровід, що передбачають можливість для ветерана висловити все, що його непокоїть та пошук можливих варіантів вирішення наявних проблем. Головною особливістю цього етапу соціально-психологічної адаптації є активний діалог фахівців соціальних служб до із клієнтом та вираження готовності допомогти. Наступним етапом є корекційна робота, що характеризується освоєнням нових навичок та вмій, що замінюють

наявні девіантні прояви. Цей етап є особливо важливим для ветеранів із різними проявами залежностей, девіантною поведінкою та психологічними та соціальними порушеннями. Четвертим етапом є закріплення нових навичок саморегуляції, за допомогою різних методик (антистресового дихання, релаксації, медитації, тощо). Наступним етапом є тренінги та групи взаємодопомоги, що спрямовані на взаємний обмін досвідом між ветеранами. Постетапом є пошук самореалізації через працевлаштування, навчання або перекваліфікацію, що є закріпленням успішної адаптації.

Соціально-психологічна адаптація є ключовим механізмом успішного повернення ветерана до мирного життя. У такому процесі важливо використовувати різноманітні форми роботи цієї категорією населення: *індивідуальні та групові консультації, супровід, патронаж, вебінари, лекції, тренінги* та ін.. Також, для підвищення рівня успішної соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій, необхідно залучати й стимулювати інших ветеранів, що входять до групи взаємодопомоги, які успішно соціалізувались та ведуть повноцінне життя, запроваджуючи програму «рівний-рівному».

Саме тому ми створили соціально-психологічний проєкт, що спрямований на вирішення проблеми нашого дослідження на основі підходу «рівний-рівному». Метою проєкту є надання комплексу соціально-психологічних послуг щодо адаптації ветеранів із залученням однодумців із групи взаємодопомоги. При комплексному застосуванні системи спеціальних заходів спостерігається значне покращення стану демобілізованих. Якщо ж не надавати комплексну соціальну підтримку учасникам бойових дій у процесі адаптації, то є ризик отримати важкий перебіг адаптації з наростаючою психопатизацією, епізодами антисоціальної поведінки, алкоголізацією, наркотизацією, що призведе до важкої дезадаптації.

Висновки. Отже, практична робота фахівців соціальних служб з такою категорією населення показує, що комплекс соціально-психологічних заходів сприяє повноцінній та успішній соціально-психологічній адаптації та успішній самореалізації учасників бойових дій.

Література

1. Російська агресія в Україні. Підрозділ Держдепартаменту США: веб-сайт. URL: <https://dos-cso.maps.arcgis.com/apps/Cascade/index.html?appid=8dad6c865bed491ead3190c7ff b2fafa>.
2. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model. *Self-efficacy: Thought Control of Action*. Washington, 1992. P. 217-245.
3. Адаптація. *Енциклопедія сучасної України. Encyclopaedia of modern Ukraine: веб-сайт*. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642
4. Абрамов Є.В. Адаптація військовослужбовців, звільнених в запас як інструмент забезпечення їх конкурентоспроможності на ринку праці. *Економіка і організація управління*. 2016. №2 (22).
5. Шевченко В. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в миротворчому контингенті. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12.
6. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя: навч.-метод, посіб. НАПН України Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ. 2019.
7. White T. (2014). The buddy system. Veterans help veterans combat PTSD. Stanford Medicine, Balancing Act. The immune system. URL: <https://stanmed.stanford.edu/2014fall/the-buddy-system.html#>
8. Morin, R. (2011). The Difficult Transition from Military to Civilian Life. Pew Research Center. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/>
9. Семигіна Т. Військовий конфлікт в Україні: виклики та можливості для соціальної роботи. *Україна в сучасному світі: виклики і можливості: Зб. тез Міжнарод. наукової конференції викладачів, аспірантів і студентів*. К.: Акад. праці, соц. відносин і туризму, 2016. С. 12.
10. Медвідь М. М., Зверев М. В. Забезпечення військ (сил) людськими ресурсами шляхом створення та розвитку соціальної інституції військових інструкторів як елемента механізму державного управління. *Актуальні проблеми державного управління*. 2019. Вип. № 1 (55).
11. Туз В. І. Впровадження центрів соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні: монографія. Вінниця: 2016. 125 с.

References

1. Rosiys'ka ahresiya v Ukrayini. Pidrozdil Derzhdepartamentu SSHA: veb-sayt. URL: <https://dos-cso.maps.arcgis.com/apps/Cascade/index.html?appid=8dad6c865bed491ead3190c7ff b2fafa> (data zvernennya: 07.03.2021).
2. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model. *Self-efficacy: Thought Control of Action*. Washington, 1992. P. 217-245.
3. Adaptatsiya. Entsyklopediya suchasnoyi Ukrayiny. Encyclopaedia of modern Ukraine: veb-sayt. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642
4. Abramov YE.V. Adaptatsiya viys'kovosluzhbovtsiv, zvil'nenykh v zapas yak instrument zabezpechennya yikh konkurentospromozhnosti na rynku pratsi. *Ekonomika i orhanizatsiya upravlinnya*. 2016. №2 (22).
5. Shevchenko V.V. Psykholohichna reabilitatsiya viys'kovosluzhbovtsiv, shcho perebuvaly v myrotvorchomu kontynhenti. *Naukovyy visnyk Mykolayivs'koho derzhavnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlyns'koho. Seriya : Psykholohichni nauky*. 2014. Vyp. 2.12.

6. Mel'nyk O. V. Vikovi osoblyvosti adaptatsiyi uchasykh boyovykh diy do umov myrnoho zhyttya: navch.-metod. posib. NAPN Ukrainy Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka. Kyiv. 2019.
7. White T. (2014). The buddy system. Veterans help veterans combat PTSD. Stanford Medicine, Balancing Act. The immune system. URL: <https://stanmed.stanford.edu/2014fall/the-buddy-system.html#>
8. Morin, R. (2011). The Difficult Transition from Military to Civilian Life. Pew Research Center. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/>
9. Semyhina T. Viys'kovyy konflikt v Ukraini: vyklyky ta mozhlyvosti dlya sotsial'noyi roboty. Ukraina v suchasnomu sviti: vyklyky i mozhlyvosti: Zb. tez Mizhnarod. naukovoyi konferentsiyi vykladachiv, aspirantiv i studentiv. K.: Akad. pratsi, sots. vidnosyn i turyzmu, 2016. P. 12.
10. Medvid' M.M., Zvyeryev M.V. Zabezpechennya viys'k (syl) lyuds'kymy resursamy shlyakhom stvorennya ta rozvytku sotsial'noyi instytuttsiyi viys'kovykh instruktoriv yak elementa mekhanizmu derzhavnoho upravlinnya. Aktual'ni problemy derzhavnoho upravlinnya. 2019. Vyp. № 1 (55).
11. Tuz V. I. Vprovadzhennya tsestriv sotsial'no-psykholohichnoyi reabilitatsiyi viys'kovosluzhbovtiv v Ukraini: monohrafiya. Vinnytsya: 2016. 125 p.

УДК 364-786-056.83:159.98

DOI 10.31652/2415-7872-2022-71-133-137

ВОЛОДИМИР ШАХОВ

orcid.org/0000-0003-1535-2802

shahovu2016@gmail.com

доктор педагогічних наук, професор,

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

вул. Острозького, 32, м. Вінниця

ВЛАДИСЛАВ ШАХОВ

orcid.org/0000-0002-1069-929

vshahov75@gmail.com

магістр психології,

Вінницький державний педагогічний

університет імені Михайла Коцюбинського

вул. Острозького, 32, м. Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

У статті розглядається проблема складних життєвих, в тому числі кризових ситуацій особистості та її соціально-психологічних особливостей. Розкривається зміст понять складні життєві ситуації, кризи та кризові ситуації. Визначаються особливості кризових ситуацій, типи (стратегії) «долаючої» (опановуючої) поведінки. Схарактеризовані основні етапи соціально-психологічного подолання особистістю складних ситуацій та визначені ключові завдання, які постають перед людиною у складних ситуаціях.

Ключові слова: складні життєві ситуації, криза, кризова ситуація, стратегії долаючої поведінки, копінг (coping)-стратегії.

VOLODYMYR SHAKHOV

Doctor of Pedagogical Sciences, professor

Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi

State Pedagogical University,

Ostrozhskego street 32, Vinnytsia

VLADYSLAV SHAKHOV

Master of Psychology

Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi

State Pedagogical University,

Ostrozhskego street 32, Vinnytsia

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF OVERCOMING COMPLEX LIFE SITUATIONS BY PSYCHOLOGIST STUDENTS

The article examines the problem of complex life situations, including crisis situations of an individual and his social and psychological features. The content of the concepts of difficult life situations, crises and crisis situations is revealed. Features of crisis situations, types (strategies) of "overcoming" (mastering) behavior are determined. The main stages of the social and psychological overcoming of difficult situations by an individual are characterized and the key tasks faced by a person in difficult situations are defined:

1. Establish the meaning of the situation and determine its meaning for yourself.

1. A person's emotional reaction to the demands of a difficult or crisis situation and an individual's attempt to resist it.

2. The need to maintain relationships with family members, friends, other people, those who are able to provide support.

3. Preservation of "reasonable" emotional balance, management of negative feelings arising as a result of adverse circumstances and situations.

4. Preservation and maintenance of "self-image", social identity, self-confidence.

Key words: difficult life situations, crisis, crisis situation, coping strategies, coping strategies.

Сучасні умови особистісного й професійного становлення молоді, що характеризуються посиленням впливу таких чинників нестабільності життєдіяльності особистості, як швидкі зміни в суспільстві (зокрема в сфері інформаційній, технологічній, морально-ціннісній), кризові явища, надзвичайні ситуації, в тому числі широкомасштабна агресія Росії проти України, актуалізують