

*Марина Лукашенко*  
*аспірант докторантури та аспірантури кафедри юридичної*  
*психології*  
*Національна академія внутрішніх справ*  
*м. Київ (Україна)*

## **ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ, СПРИЧИНЕНИХ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ БОЙОВИХ ДІЙ**

Перебування особистості в умовах бойових дій спричиняє виникненню різноманітних психоемоційних станів та змін вемоційній сфері особистості. Психоемоційні зміни можуть проявитись відразу як реакція на стрес або можуть бути відстроченими у часі. Виникнення психологічної кризи як наслідок отримання травматичного досвіду воєнних дій може призводити до виникнення різних проблем, які вплинуть на всі сфери життя особистості. Вищевказана криза виникає за критерієм детермінованості, що обумовлено отриманим травматичним досвідом та інтрапсихічними чинниками. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення індивідуальних особливостей переживання життєвої кризи, спричиненої травматичним досвідом бойових дій.

Дослідженням різних аспектів даної проблематики займались українські та зарубіжні дослідники: О.Лобастов, Г.Акімов, Р. Грінкер, Д. Шпігель (психотравмуючі наслідки світових війн); І.Брінза, Л.Анциферова, О.Будницька (дослідження різних аспектів важких життєвих ситуацій); Т.Крюкова, Ф. Василюк, Т. Титаренко (вихід з життєвих криз та травматичних життєвих ситуацій).

За визначенням А.Г. Амбрумової, категорія «психологічна криза» є одним з основних положень концепції соціально психологічної дезадаптації. Дисбаланс руйнівних і конструктивних форм психічної діяльності складають зміст психологічної кризи. Психологічна криза пов'язана з виникненням таких етапів: 1) фрустрація важливіших потреб особистості; 2) ситуація конфлікту; 3) психологічна криза; 4) різка реакція як відповідь на конфліктне ситуаційне навантаження.

Однією з умов життєвої кризи є подія, яка провокує її виникнення – дезадаптуюча зміна в соціальному середовищі, яка призводить до зміни очікувань індивіда щодо його власної особистості та її відносин з оточуючим світом («кризова ситуація»). Психологічна криза є функцією події, що її викликає, а також специфічної особистісної схильності, вразливості відносно певної події. Таку predisпозицію особистості визначають особливості емоційної реактивності, характеристики самооцінки й самоприйняття, система цінностей, структура соціалізації й інтерперсональних контактів. Слід також враховувати специфіку когнітивної організації, що відповідає за сприйняття ситуації в неадаптивному стилі [1, с. 127]. Вказана реакція носить ситуативний характер і є регулятором поведінки особистості; вона визначається позицією, яку займає ця особистість, виходячи з власної концепції даної ситуації.

Розглянемо послідовні фази розвитку реакцій на життєву кризу: збільшення психоемоційної напруги; агресивність, підвищення рівня тривожності, збудження; мобілізація внутрішніх ресурсів організму (психологічних та фізичних), які призводять до виснаження; виявлення особистістю неефективності вищевказаних реакцій, і як наслідок з'являється відчуття апатії, депресії, дезорганізація поведінки. Отже, криза включає в себе перебування особистості під дією стресу, супроводжується фрустрацією у зв'язку з блокуванням частини потреб.

Життєва криза, що спричинена психотравмуючим досвідом, сприймається особистістю як точка неповернення, і варто враховувати, що важливим є не сам факт виникнення даного розвитку подій, а їх особистісний сенс. Психологічну кризу часто описують як неможливість вирішення виниклої проблеми; відчуття самотності і неможливість отримання допомоги від інших осіб. Наведені прояви виникають внаслідок дезінформації або відсутності інформації, необхідної для виходу та розв'язання даної проблеми. Розглядаючи дослідження авторів, ми зазначаємо, що життєва криза характеризується такими ознаками: почуттям неконтрольованості проблеми; раптовістю її виникнення; змінами на всіх рівнях життя особистості; втратою мотивації стосовно майбутнього;

переживанням фази горя; почуттям втрати та небезпеки.

Переживання життєвої кризи, спричиненої отриманим психотравмуючим досвідом, може виявлятися в різноманітних формах у залежності від індивідуальних особливостей особистості та механізмів психологічного захисту, які притаманні даній особистості. Одним із таких проявів є соціальне уникнення, дистанціювання і відчуження від інших, включаючи близьких членів сім'ї. Неможливість впоратися з травмою виявляється також у змінах поведінки, схильності до вживання наркотичних речовин та алкоголізації особистості для зняття хворобливих переживань, хворобливих спогадах, девіантній та деліквентній поведінці (за відсутності такої поведінки раніше), виникненні депресивних епізодів, психологічної нестійкості та підвищенні рівня тривожності, виникненні соматичних симптомів, емоційній лабільності та уникненні стимулів, пов'язаних з травмою, погіршенні загального рівня функціонального стану особистості, втрати мотивації та інтересу до діяльності, відчуженні від інших людей, відході від соціального життя.

Внаслідок пережитого травматичного досвіду, отриманого в бойових умовах, формується специфічний комплекс провини. Змінами в емоційній сфері особистості є гіпотимія, тривожність, вразливість, афективна нестабільність, імпульсивність і підозрілість, схильність до самоти, почуття спустошеності, напруженість міжособистісних стосунків, постійна готовність до реактивних утворень. Можуть спостерігатися погіршення уваги, зміна зовнішності, зокрема, втрата ваги, апатична депресія. Після повернення у мирне життя залишається звичка оцінювати те, що оточує, з точки зору потенційної небезпеки, і щонайменша провокація може несподівано викликати агресію [2, с. 35].

У свою чергу, травматичний досвід війни за принципом ланцюгової реакції може призводити до загострення інших проблем. Зокрема, це може виявитися каталізатором різних негативних явищ, наприклад, таких різновидів девіантної поведінки як злочинність, алкоголізм, наркоманія, суїцид тощо. Особистість, яка знаходилась у ситуації, яка загрожувала її життю на війні, може переносити набутий досвід на вирішення типових конфліктних ситуацій у мирне середовище. Така

особистість важко адаптується до мирного життя та може вдаватися до адиктивної практики (вживання алкоголю або наркотиків), що, у свою чергу, також може спровокувати виникнення адиктивної поведінки.

Наслідком життєвої кризи є фіксація неадекватних способів адаптації, що погіршує загальний психоемоційний стан особистості та може спричинити виникнення нової кризи з більш негативними наслідками у майбутньому. Позитивним чинником для особистості, що переживає кризу, може бути засвоєння нових форм реагування в критичних ситуаціях.

Таким чином, проблема вивчення індивідуальних особливостей переживання життєвих криз, спричинених травматичним досвідом бойових дій, має велике практичне значення, оскільки дає змогу на цій основі визначати ефективні шляхи комплексної реабілітації особистості.

#### Література

1. Варбан О. Є. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. / О. Є. Варбан. // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – 2010. – №8. – С. 127.

2. Лукашенко М. Ю. Травматичний досвід військових дій як чинник девіантної поведінки / Марина Юріївна Лукашенко. // Юридична психологія: наук. журн. / [редкол.: Ю.М. Черноус(голов. ред.) та ін.]. – Київ: Нац. акад. внутр. справ. – 2019. – №1. – С. 35.