

УДК 159.942.4-057.36

Кресан Ольга Дмитрівна, асистент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені М. Гоголя.

e-mail: info@olga-kresan.com

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ УЧАСНИКАМИ АТО

Анотація

У статті здійснено аналіз психологічних аспектів переживання життєвих подій учасниками АТО, які є актуальними для ветеранів та учасників бойових дій. Їхні життєві події та життєвий досвід є переважно травматичними, тому переживання цих подій становить серйозну проблему для самих ветеранів і членів їхніх сімей. Наслідками не пережитих травматичних подій можуть бути симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), порушення сну, труднощі в адаптації до мирного життя та діяльності тощо. Показано, що переживання життєвих подій учасників АТО відбувається шляхом оповідання життєвих історій та наративів, в результаті чого відбувається вираження травматичних емоцій та інтеграція життєвого досвіду, пов'язаного з цією життєвою подією. Відповідно до особливостей переживання життєвих подій учасниками АТО в оповіді було виділено три групи досліджуваних. До першої групи увійшли ті ветерани, які відмовлялися створювати й оповідати наратив про життєву подію, таким чином процес переживання в оповіді у них не відбувався. До другої групи належать ті досліджувані, у яких відбувається усвідомлення життєвої події, проте процес переживання та оповідь не відбувалися. Третя група досліджуваних – це учасники АТО, які оповідали життєві історії, в яких були наявні такі ознаки переживання події в тексті, як рефлексія, використання метафор, опис та аналіз почуттів тощо. Життєві історії учасників АТО розподіляються на такі типи: історія успіху, історія поразки, історія зради, історія втрати, історія кохання, історія мужності

та сили духу. Найбільш успішними з погляду переживання життєвих подій для учасників АТО були історії мужності та сили духу.

***Ключові слова:** життєві події, переживання, оповідь, наратив, життєві історії, успішне переживання.*

Кресан Ольга Дмитриевна, ассистент кафедры общей и практической психологии Нежинского государственного университета имени Н. Гоголя

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ УЧАСТНИКАМИ АТО

Аннотация

В статье произведен анализ психологических аспектов переживания жизненных событий участниками АТО, которые актуальны для ветеранов и участников боевых действий. Их жизненные события и жизненный опыт является преимущественно травмирующими, поэтому переживание этих событий составляет серьезную проблему для самих ветеранов и членов их семей. Последствиями не пережитых травмирующих событий могут быть симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), нарушение сна, трудности в адаптации к мирной жизни и др. Показано, что переживание жизненных событий участниками АТО может совершаться через рассказывание жизненных историй и нарративов, в результате которых происходит выражение травматических эмоций и интеграция жизненного опыта, связанного с этим жизненным событием. В соответствии с особенностями переживания жизненных событий участниками АТО в повествовании, было выделено три группы испытуемых. К первой группе относятся ветераны, которые отказались создавать и рассказывать нарратив о жизненном событии, таким образом, процесс переживания в повествовании у них не происходил. Ко второй группе относятся те исследуемые, у которых происходит осознание жизненного события, но процесс переживания и не происходил. Третья группа испытуемых – это участники АТО, которые рассказывали жизненные

истории с такими признаками переживания события в тексте, как рефлексия, использование метафор, описание и анализ чувств и т.п. Жизненные истории участников АТО делятся на истории успеха, поражения, предательства, потери, историю любви, историю мужества и силы духа. Наиболее успешными с точки зрения переживания жизненных событий для участников АТО были истории мужества и силы духа.

Ключевые слова: *жизненные события, переживание, повествование, нарратив, жизненные истории, успешное переживание.*

Kresan O.D., Assistant of the Department of General and Practical Psychology, Nizhyn Gogol State University, Nizhyn, Ukraine.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ATO PARTICIPANTS' EXPERIENCE OF LIFE EVENTS

Summary

In the article the author analyses psychological aspects of ATO participants' experience of life events as a topical problem for ATO veterans and participants. Their life events and life stories are mostly traumatic; therefore experience of these events becomes a serious challenge for veterans and their families. Traumatic events which were not sufficiently experienced can cause symptoms of posttraumatic stress disorder (PTSD), sleep disorder, difficulty in adaptation to peaceful life and work and so on. The research shows that ATO participants' experience of life events happens through telling life stories and narratives which results in expression of traumatic emotions and integration of life experience concerning this life event. According to the peculiarities of ATO participants' experience of life events in narratives the author singles out three test groups. The first test group consisted of the veterans who refused to create and tell narratives about a life event, thus the process of experience through a story did not happen. The second test group included those who realized the life event as they gave short characteristics of its plot, but the process of experience and telling a life story did not happen. The third test group comprised ATO participants who told life stories

with the characteristics of life events experience such as reflection, using metaphors, description and analysis of feelings and so on. Life stories of ATO participants are divided into such types as: a story of success, a story of failure, a story of betrayal, a story of loss, a love story, a story of courage and will power. The most positive in terms of life events experience for ATO participants were stories of courage and will power.

***Keywords:** life events, experience, story, narrative, life story, positive experience.*

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 антитерористична операція, все актуальніше постає проблема реабілітації військових ветеранів, які повернулися після війни 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, прагнучи до нових цілей і досягаючи їх. Проте, часто травматична подія залишається не пережитою, що призводить до численних порушень у сфері здоров'я, взаємостосунків, емоційних станів тощо, заважаючи ветерану повноцінно функціонувати й адаптуватися в суспільстві. З огляду на це зростає необхідність психологічної допомоги особистості у переживанні травматичної життєвої події, що допоможе їй взаємодіяти й працювати у мирному суспільстві. Для цього насамперед необхідно дослідити закономірності та особливості процесу переживання життєвих подій учасниками АТО загалом і травматичної події – війни – зокрема.

Тому **метою** нашої статті є дослідження особливостей переживання життєвих подій учасниками АТО.

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 оповідання життєвих історій та наративів, що дозволяє зняти напруження та вписати подію у власний досвід. Таким чином, метою розповіді травматичної історії є інтеграція, а не просто вираження почуттів [1], [2], [4], [6]. Процес реконструкції травматичної історії спрямований на трансформацію – перетворення цієї травмуючої історії у прийнятну, для чого необхідна актуалізація елементів травматичного досвіду «тут і зараз», можливість уписати 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.)

- Фаза шоку.
- Фаза заціпеніння.
- Фаза гніву.
- Фаза депресії та оплакування.
- Фаза зцілення [7], [9], [10].

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.

Наприклад, на думку, Є. В. Лопухіної, людина, з якою відбувалися такі травматичні події, як війна, аварія, катастрофа і т.ін., часто не може дивитися і рухатися в майбутнє, бо дивиться в минуле [6]. Це свідчить про те, що життєва подія залишається не пережитою і потребує часу та певних особистісних зусиль, щоб пережити її повністю.

З метою вивчення особливостей переживання життєвих подій здійснено дослідження осіб, які пережили травматичні події – були учасниками військового конфлікту в ході антитерористичної операції протягом 2014-2015 рр. Ця робота проводилася в процесі психологічної реабілітації учасників АТО в рамках проекту Асоціації психодрами «Психологічна реабілітація учасників АТО і членів їх сімей» на базі санаторію «Остреч», м. Мена в 2015 р. Серед досліджуваних були учасники АТО, демобілізовані або такі, що проходили оздоровлення після госпіталізації внаслідок поранення, а також члени їх сімей, віком від 22 до 60 років у кількості 28 осіб.

Основний матеріал та результати дослідження. На початку роботи було проведене невелике опитування з приводу питання, 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 [2].

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, «привласнення», 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 оповідях та життєвих історіях.

1-а група – ті, хто уникали розмов про війну, свій досвід та участь у бойових діях. Загалом, вони поводитися закрито або обговорювали інші теми. До причин, що зумовили таку поведінку, можна віднести «травматичність» життєвої події та поки що відсутність завершеного або такого, що активно відбувається, процесу переживання. Натомість відбувається повторна травматизація у процесі згадування про подію та її подробиці (Д. Калшед, П. Левін, Д. Мейхенбаум, О. Є. Хухлаєв та ін.) І, замість переживання, відбувається щось подібне до комплексу – витіснення і неприйняття всього, що пов'язано з цією подією, намагання уникнути її, захищаючись і не згадуючи про неї [1], [5], [10].

Найчастіше у таких учасників є проблеми зі сном та здоров'ям, що може відбуватися внаслідок поранення, тяжких спогадів та неможливості самотійно впоратися з травмуючими почуттями. У цій групі найбільше тих, хто повернулися зі служби або звільнилися менше, ніж півроку тому, можливо, психологічна травма у них знаходиться ще на етапі гострого стресу. Отже, до цієї групи віднесено досліджуваних, які взагалі не створювали оповідь про подію, уникали розмов та контактів з різних причин, або ті, в яких важко визначити, чи переживають вони подію, як саме відбувається процес усвідомлення і т. ін. Можна зробити висновок, що ця складність визначення зумовлена тим, що оповідь про подію або не будується ними взагалі або стосується інших тем, очевидно, через потужний вплив механізмів психологічного захисту.

2-а група – найчисельніша серед усіх інших. Вона налічує близько 50% усіх досліджуваних. До цієї групи належать 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 [2], [8]. 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).

Можливість пережити подію в таких військових з'являється тоді, коли спокійно, відкрито, в діалозі, з довірою та прийняттям відбувається вираження своїх почуттів, рефлексія у процесі побудови оповіді, створення нарративу (це може бути навіть оповідь для самого себе, ведення щоденника тощо). У процесі нашої роботи з демобілізованими учасниками АТО формувати оповідь з представниками цієї групи вдавалося, хоч і не завжди. Для того, щоб стимулювати їхню розповідь, допомогти сформувати переживання, ми використовували питання для активізації внутрішньо особистісної активності та вираження почуттів.

3-я група – це ті, хто розповідали про свої почуття, будували історії – наративи або ментативи. У цієї групи відбувалося успішне переживання життєвої події в процесі оповіді наративів та життєвих історій, ці досліджувані хотіли й навіть прагнули розповідати. Потреба в оповіді 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. Переважна більшість таких історій становлять наратив з усіма відповідними ознаками. Їх 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, а також про формування власної ідентичності в процесі побудови й оповіді цієї історії, оскільки життєві історії можуть використовуватися автором для підтвердження своєї ідентичності за допомогою цього наративу [4].

Найбільш продуктивною з погляду переживання травматичної життєвої події, з огляду на кількість ознак переживання в тексті була історія мужності та сили духу, оскільки по-перше, цю історію образно можна назвати «чоловічим наративом», в якому відбувається становлення чоловіка та його мужності, по-друге, вказана історія передбачає усвідомлення автором цінного досвіду, який дала йому життєва подія. А усвідомлення свого життєвого досвіду сприяє його прийняттю, і, як наслідок, успішному переживанню (Ф. Є. Василюк). Під успішним переживанням розуміємо переживання життєвої події, яке не блокується свідомістю людини, утворюючи комплекс, а відбувається природно в оповіді, з прийняттям та осмисленням цієї події.

Серед нараторів у цій групі ми виділили також невеличку групу (близько 7%), про яких можна сказати, що вони переживали життєву подію «по-справжньому», успішно, їхня оповідь була спрямована на пошук відповідей, рефлексію, на те, щоб розібратися в собі й винести важливий для себе досвід із цієї події. В описі події такі досліджувані використовували метафори, елементи рефлексії, а також, що важливо, намагалися говорити про свої почуття і свій стан. Слід зазначити, що розмова про почуття – це тема-табу для ветеранів, з приводу цього низка авторів (А. І. Красило, Н. В. Тарабрина, Р. К. Pitman та інші) вказують на те, що «вимкнені» почуття заважають жити колишнім військовим, саме через це їм важко адаптуватися в суспільстві [3], [8] та ін. 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 ними повною мірою через механізми психологічного захисту, травматичний характер цих подій, а також через відсутність навичок побудови оповіді, шляхом створення й реалізації якої відбувається процес переживання. За особливостями переживання життєвих подій в оповіді було виокремлено три групи досліджуваних, серед яких перша група – це ті, хто не переживали подію в процесі оповіді внаслідок закритості чи дії захисних механізмів; друга група – це учасники, які усвідомлювали життєві події та говорили про них, але лише сухими фактами, і третя група – це ті, хто переживали життєві події, будуючи наративи та 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 трьох визначених груп, а також співвіднесення особливостей переживання ними життєвих подій та їх усвідомлення й осмислення

Список використаних джерел

1. Калшед Д. Травма и душа: Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию / Дональд Калшед. – М.: Когито-центр, 2015. – 488 с. – (Серия «Современная психотерапия»).
2. Караяни А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий / А. Г. Караяни. – Москва, 2003. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psiwar.narod.ru/lit/kara_3.htm.
3. Краси́ло А. И. Психологическое консультирование посттравматических состояний / А. И. Краси́ло: [Учебное издание]. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 96 с.
4. Кроссли М. Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов / Мишель Л. Кроссли – Х.: «Гуманитарный Центр», 2013. – 284 с.
5. Левин П. А. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания: [пер. с англ. В В. Адаменко и Е. С. Мазур] / Питер А. Левин, Энн Фредерик; науч. ред. Е. С. Мазур. – М: АСТ, 2007. – 316 с.
6. Лопухина Е. В. Посттравматический стресс (ПТС). Запись с семинара по психодраме. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://forum.myword.ru/index.php?/files/file/7-posttravmaticheskii-stress-pts/>
7. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях /И. Г. Малкина-Пых – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
8. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.

9. Трубицына Л. В. Процесс травмы /Л. В.Трубицына – М.: Смысл; ЧеРо, 2005. – 218 с. – (Серия «Теория и практика психологической помощи»).

10. Хухлаев О. Е. Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом / О. Е. Хухлаев. – М.: МГППУ, 2006. – 128 с.

References transliterated

1. Kalshed D. Travma y dusha: Duhovno-psychologicheskij podhod k chelovecheskomu razvytyju y ego preryvanyju /Donal'd Kalshed. – М.: Kogyto-centr, 2015. – 488 s. – (Seryja «Sovremennaja psyhoterapyja»).

2. Karajany A. G. Psychologicheskaja reabylytacyja uchastnykov boevyh dejstvyj / A. G. Karajany. – Moskva, 2003. – [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu: http://psiwar.narod.ru/lit/kara_3.htm.

3. Krasyllo A. Y. Psychologicheskoe konsul'tyrovanye posttravmatycheskyh sostojanyj / A. Y. Krasyllo: [Uchebnoe yzdanye]. – М.: Moskovskij psihologo-socyal'nyj ynstitut, 2004. – 96 s.

4. Krossly M. L. Narratyvnaja psyhologija. Samost', psyhologicheskaja travma y konstruyrovanye smyslov / Myshel' L. Krossly – X.: «Gumanytarnyj Centr», 2013. – 284 s.

5. Levyn P. A. Probuzhdenye tygra – yscelenye travmy. Pryrodnaja sposobnost' transformyrovat' ekstremal'nye perezhivanyja: [per. s angl. V V. Adamenko y E. S. Mazur] / Pyter A. Levyn; nauch. red. E. S. Mazur. – М: АСТ, 2007. – 316 s.

6. Lopuhyna E. V. Posttravmatycheskij stress (PTS). Zapys' s semynara po psyhodrame. [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu: <http://forum.myword.ru/index.php?/files/file/7-posttravmaticheskii-stress-pts/>

7. Malkyna-Pyh Y. G. Psychologicheskaja pomoshh' v kryzysnyh situacyjah /Y. G. Malkyna-Pyh – М.: Yzd-vo Эksmo, 2005. – 960 s.

8. Tarabryna N. V. Praktikum po psyhologyy posttravmatycheskogo stressa / N. V. Tarabryna. – SPb: Pyter, 2001. – 272 s.

9. Trubycyna L. V. Process travmy /L. V.Trubycyna – M.: Smysl, 2005.
– 218 s..

10. Huhlaev O. E. Obychnaja rabota v neobychnyh uslovyjah:
psyhologicheskoe konsul'tyrovanye, oslozhnennoe travmatycheskym stressom / O.
E. Huhlaev. – M.: MGPPU, 2006. – 128 s.