

СІМЕЙНА АДАПТАЦІЯ УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ МИРНОГО ЖИТТЯ

FAMILY ADAPTATION OF A PARTICIPANT IN COMBAT IN CONDITIONS OF PEACEFUL LIFE

У статті розглянуто особливості сімейної адаптації учасника бойових дій на етапі його повернення та пристосування до умов мирного життя, після завершення ним військової служби.

Відзначено, що нинішні соціальні умови потребують від особистості гнучкості, адаптивності, швидкості в ухваленні рішень. Необхідність таких змін особливо гостро постає перед учасником бойових дій у період адаптації до нових умов життя. Визначено аспекти, які можуть вплинути на сімейну адаптацію учасника бойових дій: специфіка виконуваної діяльності, отриманий травматичний досвід, його вплив на психічний стан особистості, необхідність пристосовуватися до змінених умов.

Визначено, що специфіка виконуваної діяльності супроводжується психотравматичним досвідом, оскільки учасники бойових дій переживають морально-психологічні, фізичні навантаження, що змінюють звичне сприйняття, емоційні реакції, поведінку, накладають відбиток на психоемоційний стан та можуть призвести до хронічних станів та незворотних змін особистості. Виокремлено фізичні й емоційні реакції організму на психотравматичну ситуацію; фізичні, когнітивні, емоційні, поведінкові прояви посттравматичного стресового розладу. Доведено, що близьке сімейне оточення учасника бойових дій може стати для нього психологічною опорою, джерелом підтримки, розуміння й емпатії.

Сформульовано рекомендації для полегшення сімейної адаптації і для членів сім'ї, яким необхідно прийняти й усвідомити зміни, що відбулися або відбудуться в людини, зрозуміти зміну системи її цінностей, нові «правила життя», після її перебування в зоні бойових дій; зауважено, що критерієм для психологічної роботи в сім'ї з учасником бойових дій є його власна готовність до неї; членам сім'ї рекомендується не намагатися прискорити події, а дати час, якого для нього буде досить для адаптації, а також створити умови та сприяти тому, щоб учасник бойових дій знайшов свій власний спосіб адаптації до мирного життя, залучити, у разі необхідності, відповідних фахівців; створити атмосферу довіри в сім'ї, з повагою ставитись до особистих

меж людини, окреслювати свої, проявляти терпіння, повагу та зберігати спокій.

Ключові слова: адаптація, сім'я, сімейна адаптація, учасник бойових дій, психотравматична ситуація, мирне життя.

The article considers the peculiarities of the family adaptation of a participant in hostilities at the stage of his return and adaptation to the conditions of peaceful life, after his military service.

It is noted that today's social conditions require from the individual flexibility, adaptability, speed in decision-making. The necessity for such changes is especially acute before a participant in combat actions in the period of adaptation to new minds. It is defined aspects that can affect the family adaptation of a combatant: the specifics of the activity, the traumatic experience and its impact on the psychological state of the individual, the need to re-adapt to changed conditions.

It is determined that the specifics of his activities are accompanied by traumatic experience, because combatants experience moral and psychological, physical stress which changes habitual perception, emotional reactions, behavior, affects the psycho-emotional state and can lead to irreversible personality changes, chronic conditions. The physical and emotional reactions of the organism to the psycho-traumatic situation are singled out; physical, cognitive, emotional, behavioral manifestations of post-traumatic stress disorder are singled out. It is proved that the combatant's family can become a psychological reliance, a source of support, understanding and empathy.

Recommendations for family members have been formulated to improve family adaptation: family members need to accept and understand changes that have occurred or will happen in a person and to understand changes in the system of human values, new «life's rules» after being in the war zone; family members are advised not to try to speed things up, but to give them time to adapt, and to create the conditions and help the warrior find his own way of adapting to a peaceful life, to create an atmosphere of trust in the family, respecting the personal boundaries of the individual and outlining their own, displaying patience, respect, and staying calm.

Key words: adaptation, family, family adaptation, combatants, psychotraumatic situation, life is peaceful.

УДК 364.075.71:159.942

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.36>

Смирнова О.П.

к.філос.н.,
доцент кафедри психології
Інститут підготовки кадрів державної
служби зайнятості України

Орловська О.А.

старший викладач кафедри психології,
соціальної роботи та педагогіки
Навчально-науковий гуманітарний
інститут
Таврійського національного
університету імені В.І. Вернадського

Воєнні дії на території будь-якої країни завжди супроводжуються негативними наслідками для населення, а свідки й учасники бойових дій набувають травматичного досвіду. Окрема категорія осіб, яку можна вважати постраждалою від воєнних дій, – це учасники бойових дій, військовослужбовці та члени їхніх сімей. Після завершення виконуваної діяльності учасники бойових дій повертаються до мирного життя, у якому значну роль відіграє сімейна адаптація як для самих учасників бойових дій, так і членів їхніх сімей: учасники

бойових дій повертаються до умов мирного життя, а члени їхніх сімей повторно пристосовуються до сумісного проживання та розподілу обов'язків. У такій ситуації можуть виникати проблеми адаптації, що пов'язані з переживанням отриманого досвіду воєнних дій та різноманітних наслідків. Тема сімейної адаптації є актуальною для країн, у яких відбувалися воєнні конфлікти. На жаль, Україна не є винятком, а тому останні роки тема сімейної адаптації учасників бойових дій, зокрема її психологічних аспектів, є нагальною проблемою

і водночас пріоритетним напрямом соціальної політики держави.

Різноманітні аспекти проблематики сімейної адаптації учасників бойових дій мотивували наукові пошуки чималої кількості дослідників. Серед закордонних досліджень зазначимо праці С. Вільямс, Дж. Вілсона, Л. Калхуна, Д. Кишбог, Р. Лауфера, Р. Скурфілда, В. Холла. Вітчизняні науковці, серед яких Р. Абдурахманов, Л. Вакуленко, Н. Гуцуляк, Т. Добровольська, М. Зеленова, О. Карояні, Л. Китаєва-Смик, В. Климчук, П. Корчемний, В. Маслюк, Н. Матейчук, Є. Миск, В. Попов, Є. Снедков, В. Стасюк, С. Седін, І. Соловйова, Н. Тарабріна, Т. Титаренко, С. Харченко, А. Єна, Л. Яковлева, зробили внесок у розроблення загальнотеоретичних аспектів.

У роботах О. Блінова, О. Бойка, А. Бородія, О. Буковської, В. Крайнюка, Є. Литвиновського, М. Мушкевич, А. Романишина досліджено емоційно-психологічний стан особи після перебування в зоні бойових дій. Темою реадптації учасників антитерористичної операції цікавилися С. Басараб, О. Буковська, С. Васильєв, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, А. Караян, В. Князевич, М. Кравченко, Л. Кудрик, А. Кучер, М. Локтєв, І. Мульована О. Напрєєнко, І. Сиромятніков, О. Сироп'ятів Ю. Сурмяк, О. Тополь, Р. Торговицький О. Філатова, А. Чаплигін. Незважаючи на значну кількість досліджень, тема залишається невичерпною як для теоретичного осмислення, так і для вдосконалення практичних рекомендацій учасникам бойових дій стосовно покращення сімейної адаптації.

Метою статті є розгляд особливостей сімейної адаптації учасника бойових дій на етапі його повернення та пристосування до умов мирного життя, а також представлення розроблених практичних рекомендацій членам його сім'ї.

Для початку дамо визначення базовим поняттям. Поняття «адаптація» визначаємо як формування найбільш адекватних стереотипів поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища [3, с. 60]. Поняття «сімейна адаптація» ми розуміємо як процес адаптації членів сім'ї учасника бойових дій та його самого до нових умов взаємного існування після повернення останнього до мирного життя.

Нинішні соціальні умови потребують від особистості гнучкості, адаптивності, швидкості ухвалення рішень. Дослідник Є. Балабушка влучно зауважує, що в сучасних соціальних умовах відбувається стрімке прискорення змін у сферах праці, побуту, загалом у життєдіяльності людини. «Такі зміни в суспільстві вимагають від багатьох людей, і особливо від колишніх військовослужбовців, кардинальної переоцінки цінностей, перебудови морально-етичного ставлення до багатьох подій, мобільності, життєвої активності, освоєння

нових підходів до життєвих проблем, нового мислення» [2, с. 28]. Необхідність таких змін особливо гостро постає перед учасником бойових дій у той період, коли відбувається адаптація до нових умов життєдіяльності. У процесі адаптації до нових умов життя військовослужбовець може пережити труднощі, які зумовлені кардинальними змінами діяльності. Дослідник В. Стасюк звертає увагу на те, що після повернення до умов мирного соціального життя у ветеранів бойових дій актуалізуються універсальні потреби: яскраво виражене бажання, щоб їх розуміли; психологічна картина переживань включає необхідність соціального визнання; з'являється прагнення бути прийнятим у систему соціальних зв'язків і відносин мирного життя з вищим, ніж колись, соціальним статусом; переживання стану приголомшення реаліями мирного життя; зниження порогів чутливості до соціальних впливів [13, с. 153–154]. Успішність адаптації ветеранів бойових дій до умов цивільного життя часто детермінує їхню соціальну та поведінкову активність [2, с. 31]. Успішність адаптації залежить не тільки від фізіологічних процесів, зовнішнього середовища та соціального оточення, у яке потрапляє учасник бойових дій, а й від особистісних структур, властивостей, характеристик особистості, як-от емоційна стійкість, що гарантує безпеку особистості, а отже, і психологічну адаптацію [4, с. 74].

Адаптацію можуть ускладнити деякі чинники: необхідність кардинально змінити життя та діяльність (побутові звички, житлові умови), опанування нової спеціальності після закінчення служби, пов'язані із цим психологічні бар'єри, необхідність розвитку життєво важливих якостей, які сприяють освоєнню нового виду діяльності [6, с. 161].

На нашу думку, проблеми в адаптації учасника бойових дій, які можуть вплинути на сімейну адаптацію, пов'язані насамперед з:

- а) специфікою виконуваної діяльності;
- б) отриманим травматичним досвідом та його впливом на психічний стан;
- в) необхідністю заново пристосовуватися до змінених умов: повернення до колись звичного оточення, проживання разом із сім'єю, новий розподіл обов'язків та відповідальності, працевлаштування тощо.

У період виконання військової служби учасник бойових дій відокремлений від сім'ї та звичного оточення, він функціонує як частина мікросоціальної групи, піклується про свою безпеку та безпеку побратимів. Специфіка виконуваної ним діяльності супроводжується психотравматичним досвідом, який кожна людина переживає індивідуально. Військовослужбовці – учасники бойових дій переживають морально-психологічні, фізичні навантаження,

що змінюють звичне сприйняття, емоційні реакції, поведінку, накладають відбиток на психоемоційний стан та можуть призвести до незворотних змін особистості, хронічних станів. У низці досліджень автори дійшли висновку, що приблизно 25–30% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, переживають хронічні посттравматичні стани, спричинені впливом стресових факторів [9, с. 67]. На думку Д. Зубовського, більшість військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, зокрема в межах антитерористичної операції й операції Об'єднаних сил, зазнали впливу значної кількості стресорів бойової обстановки – від низькоінтенсивних чинників (наприклад, стрес від перебування далеко від дому та сім'ї) до високоінтенсивних (як-от смерть побратимів, особисті поранення, каліцтва людей у бойових умовах тощо) [8, с. 1.] У цей час члени їхніх родин самостійно справляються з побутовим, фінансовим, економічним навантаженням, розподіляють відповідальність. Із плином часу члени сім'ї при звичаються, новий спосіб життя все більше стає звичним. «Тривалість розлуки на рік чи більше закріплює ці «різні» способи життя» [11, с. 81].

Після завершення служби учасник бойових дій повертається до цивільного життя, до проживання разом із сім'єю. Період адаптації може бути непростим і потребуватиме часу. Дослідник В. Стасюк звертає увагу на те, що після повернення до умов мирного життя у ветеранів бойових дій актуалізуються універсальні потреби, а саме:

- яскраво виражене бажання, щоб їх розуміли;
- психологічна картина переживань починає включати необхідність соціального визнання;
- з'являється прагнення бути прийнятим у систему соціальних зв'язків і відносин мирного життя з вищим, ніж колись, соціальним статусом;

– переживання стану приголомшення реальними мирного життя;

– зниження порогів чутливості до соціальних впливів [13, с. 153–154].

Довгоочікуване повернення до сім'ї може ускладнитися тяжким психічним станом учасника бойових дій після пережитого травматичного досвіду воєнних дій. Реакції організму на психотравматичну ситуацію можуть бути такі:

– фізичні реакції (безсоння, постійна втома; проблеми зі шлунком та вживанням їжі; головний біль та пітливість у разі думки про війну; швидке серцебиття і дихання; загострення наявних захворювань);

– емоційні реакції (погані сни, кошмари; часті негативні спогади про війну; злість, ненависть; відчуття безпорадності, страху, нервування; відчуття суму, самотності, непотрібності; відчуття збудження, схвильованості; відчуття шоку, оніміння, неможливості відчувати позитивні емоції; легко погіршуваний настрій; почуття провини, сорому, самосуду; почуття безнадії щодо майбутнього) [1, с. 9–10].

Пережитий травматичний досвід може сформувати посттравматичний стресовий розлад. Особа із цим розладом переживає суттєве порушення почуття безпеки, що проявляється в поведінці та реакціях. У дослідженні Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець [12, с. 50] систематизовано інформацію стосовно фізичних, когнітивних, емоційних та поведінкових проявів, що ми наведемо нижче (табл. 1).

У разі наявності складного посттравматичного стресового розладу в особи спостерігаються розлад регуляції рівня афективного збудження (хронічна дисрегуляція афектів, неспроможність справитися зі злістю, деструктивна та суїцидальна поведінка, неспроможність адекватно вибудувати сексуальні стосунки, імпульсивні та ризиковані

Таблиця 1

Прояви посттравматичного стресового розладу

Фізичні реакції	Утруднене дихання, запаморочення, підвищений кров'яний тиск, непритомність, втома, скреготання зубами, головний біль, тремтіння, нудота, біль, сильне потовиділення, швидке серцебиття, нервові посмикування, слабкість.
Когнітивні реакції	Звинувачення інших, змінена (надмірна) настороженість, збентеження, гіперпильність, підвищення або зниження рівня усвідомлення реальності, інтрузивні образи, проблеми з пам'яттю, кошмари, погане абстрактне мислення, погана увага, погана концентрація, утруднене ухвалення рішень, утруднене вирішення проблем.
Емоційні реакції	Збудження, тривога, недобре передчуття, відмова (заперечення), депресія, емоційний шок, страх, відчуття переповнення (переобтяження), горе, почуття провини, неадекватні емоційні реакції, дратівливість, втрата контролю над емоціями.
Поведінкові реакції	Зловживання алкоголем, асоціальні вчинки, зміни в діяльності, зміни у спілкуванні, зміни в сексуальній активності, зміни в мовленнєвих шаблонах, емоційні спалахи, неможливість відпочивати, зміна апетиту, безцільне ходіння туди-сюди, посилення старт-рефлексу (здригання), підозрілість, соціальне відчуження (ізоляція).

способи поведінки), розлади уваги і свідомості (амнезія, дисоціація), хронічні зміни особистості (зміни у сприйнятті себе – хронічні відчуття провини, самокатування, відчуття нездатності на щось вплинути, відчуття ушкодженості назавжди, зміни у сприйнятті кривдника, зміни у ставленні до інших людей); зміни в системі цінностей (розпач і безнадія, втрата життєвих переконань) [12, с. 47–48].

Період адаптації в учасників бойових дій проявляється індивідуально, проте в 100% випадках особи з посттравматичним стресовим розладом наголошують на психологічних проблемах у взаєминах з оточенням, передусім із членами сім'ї [7, с. 7]. Такий стан, його різноманітні прояви неодмінно впливатимуть на психологічний клімат у сім'ї. Близьке сімейне оточення може бути вагомим ресурсом підтримки, у ньому військовослужбовець може знайти опору. Важливість підтримки, емпатії, розуміння, співпереживання членів сім'ї в період адаптації не піддається сумніву, оскільки для більшості учасників бойових дій «<...> сім'я служить чинником компенсування у професійній діяльності і відіграє роль емоційного притулку» [10, с. 252]. Дослідники О. Буряк, М. Гіневський та Г. Катеруша зазначають важливість таких чинників допомоги в сім'ї: можливість вислуховувати розповіді партнера про пережите в комфортних для нього умовах; психологічна підтримка і допомога партнеру у процесі повернення до звичного життя; прояв уваги і терпіння до учасника бойових дій, до його психологічного комфорту, до наслідків бойового стресу, підвищеної дратівливості, можливого депресивного стану – це є тимчасовим; прийняття того факту, що за період розлуки в кожного члена сім'ї відбулися зміни, і необхідний деякий час для того, щоб звикнути до змін; під час відновлення стосунків з учасником бойових дій важливі незмінна увага та турбота про дітей; створення сприятливої інтимної обстановки для партнерів; не захоочення до вживання алкоголю; розпитувати, доброзичливо та уважно вислуховувати про найбільш неприємні та важкі переживання, що зменшить афективну напругу [5, с. 140].

З огляду на непростий процес сімейної адаптації, доречно сформулювати список рекомендацій членам сім'ї, які направлені на покращення стосунків з учасником бойових дій. Рекомендації дають розуміння правильного ставлення до комбатанта з огляду на його специфічний стан:

1) прийняти й усвідомити зміни, які відбулися або відбудуться в людини, яка повернулася із зони бойових дій;

2) члени сім'ї мають зрозуміти зміну системи цінностей людини після її перебування в зоні бойових дій;

3) члени сім'ї мають усвідомити нові «правила життя», які сформувалися в учасника бойових дій;

4) критерієм для психологічної роботи в сім'ї з учасником бойових дій є його власна готовність до неї;

5) членам сім'ї рекомендується не намагатися прискорити події, а дати час, якого для нього буде досить для адаптації;

6) створити умови та сприяти тому, щоб учасник бойових дій знайшов свій власний спосіб адаптації до мирного життя, залучити відповідних фахівців, у разі необхідності;

7) створити атмосферу довіри в сім'ї;

8) члени сім'ї мають розуміти, що довіра військовослужбовця до них і до побратимів відрізняються за смисловим значенням;

9) членам сім'ї необхідно з повагою ставитись до особистих меж колишнього військовослужбовця й окреслювати свої;

10) члени сім'ї мають проявляти терпіння, повагу та зберігати спокій.

Дотримання даних рекомендацій може суттєво вплинути на проблеми, що виникають у процесі сімейної адаптації учасників бойових дій, позитивно вплинути на взаємини в сім'ї в період адаптації.

Отже, сім'ї є потужним ресурсом допомоги у процесі сімейної адаптації учасника бойових дій до умов мирного життя. У непростий період адаптації, який супроводжується бар'єрами, стресовою реакцією та може ускладнюватися посттравматичним стресовим розладом військовослужбовця, він особливо потребує підтримки та небайдужого ставлення членів сім'ї. Сімейна підтримка є незамінним чинником успішного перебігу адаптації.

Зважаючи на вищезазначені висновки дослідження, окреслюються перспективи: більш детального розгляду потребують деякі аспекти даної проблематики, зокрема техніки та практики для роботи з учасниками бойових дій, що знайде відображення в майбутніх дослідженнях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Акименко Ю., Сила Т. Як допомогти родині учасника бойових дій : методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернівці: Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Балабушка Є. Динаміка ригідності комбатантів у процесі адаптації до умов мирного життя : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Київ, 2018. 201 с.
3. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
4. Бриндіков Ю. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій у системі соціальних служб : дис. ... докт. пед. наук: 13.00.05. Тернопіль, 2018. 559 с.
5. Буряк О., Гіневський М., Катеруша Г. Шляхи та методи реабілітації осіб із «військовим синдромом»

та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3. С. 137–141.

6. Буряк О., Гіневський М. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. Вип. 4. С. 160–166.

7. Єна А., Маслюк В., Сергієнко А. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал Міністерства охорони здоров'я України*. 2014. № 1. С. 5–16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/njmoz_2014_1_4 (дата звернення: 15.07.2021).

8. Зубовський Д. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Київ, 2019. 20 с.

9. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та*

кризової психології : збірник наукових праць. Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. Вип. 21. С. 66–74.

10. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних сил України. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 4. С. 249–258.

11. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.

12. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. Т. 2. 240 с.

13. Стасюк В. Психологічні особливості реадaptaції учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу, 6 березня 2018 р. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 153–154.