

**Орловська О.А.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

## СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМ АДАПТАЦІЇ У СІМ'Ї УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

*У статті досліджено стратегії подолання проблем адаптації у сім'ї учасника бойових дій після його повернення до умов цивільного життя. Поняття «адаптація учасника бойових дій» визначено як процес пристосування особистості до нових умов соціального середовища через оволодіння нормами поведінки та вимогами суспільства. Виокремлено аспект адаптації учасника бойових дій у межах сім'ї, що передбачає узгодження питань взаємного існування після його повернення до проживання із сім'єю. Зазначено, що після перебування у зоні бойових дій особистість відчуває наслідки впливу морально-психологічних і фізичних навантажень, що може призводити до небезпечних наслідків. Виділено фізичні та емоційні реакції організму на травмівний досвід; змінена поведінка, пригнічений настрій неодмінно впливають на мікроклімат у сім'ї, підвищують психологічне напруження та можуть призводити до негативних наслідків.*

*Визначено дві стратегії подолання проблем адаптації: перша стратегія стосується допомоги зовні і має характер професійної допомоги; друга стратегія є внутрішньою і стосується членів сім'ї, які надають допомогу учаснику бойових дій в адаптації. Доведено, що сім'я є вагомим ресурсом підтримки учасника бойових дій у період адаптації. У межах другої стратегії розроблено рекомендації членам сім'ї, які спрямовані на покращення стосунків із учасником бойових дій: членам сім'ї необхідно прийняти та усвідомити зміни, які відбулися або відбудуться у людини, та зрозуміти зміну її системи цінностей, нові «правила життя», які можуть сформуватися після перебування у зоні бойових дій; зрозуміти, що критерієм для психологічної роботи у сім'ї з учасником бойових дій є його власна готовність; не рекомендується намагатися прискорити події, а дати час, якого буде досить для адаптації, а також створити умови та сприяти тому, щоб учасник бойових дій знайшов власний спосіб адаптації до мирного життя, а у разі необхідності варто залучити фахівців; створити атмосферу довіри у сім'ї, з повагою ставитись до особистих меж людини та окреслювати свої; проявляти терпіння, повагу та зберігати спокій.*

**Ключові слова:** учасник бойових дій, сім'я, адаптація, травмівний досвід, психологічний аспект, підтримка, стратегія.

**Постановка проблеми.** Тема адаптації учасників бойових дій є актуальною для країн, в яких мав місце або зараз відбувається військовий конфлікт, має місце військове вторгнення, внаслідок чого зростає кількість сімей військовослужбовців. Останніми роками в Україні актуалізувалася тема адаптації учасників бойових дій, потребує вирішення питання стратегій подолання проблем, що виникають після їх повернення до умов цивільного життя. З огляду на те, що учасники бойових дій після завершення виконуваної діяльності повертаються додому, то проблема адаптації зачіпає і їхні сім'ї. Поява значних складнощів в адаптації може впливати на взаємини у сім'ї, що потребує теоретичного осмислення та практичного вивчення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика адаптації учасників бойових дій та

їхніх сімей, а також підходи до вирішення проблем цього процесу розкриті низкою авторів. Окремі аспекти такої проблеми досліджено українськими науковцями (Ю. Акименко, В. Алещенко, О. Караман, В. Лесков, М. Маслова, Н. Олексюк, Н. Пономаренко, О. Савченко, В. Турбан, О. Хміляр) та закордонними ученими (С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. Калхун, В. Холл, Д. Кишбог, Р. Лауфер, Р. Скурфілд). Психологічний аспект впливу перебування у зоні бойових дій та можливі стратегії вирішення проблем, що з цим пов'язані, розкрито у працях О. Блінова, О. Бойка, О. Буковського, В. Крайнюка, Є. Литвиновського, О. Макаревича, М. Мушкевич, А. Ромашишина. Дослідження теми посилювалося після російського вторгнення на територію України. Питанням реадaptaції учасників антитерористичної операції присвятили свої

роботи С. Басараб, Ю. Бриндіков, О. Буковська, О. Буряк, С. Васильєв, М. Гіневський, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, Г. Катеруша, А. Караян, В. Князевич, М. Кравченко, Л. Кудрик, А. Кучер, М. Локтев, І. Лубківський, В. Маслюк, І. Мульована, М. Мушкевич, О. Напрєєнко, А. Сергієнко, І. Сиромятніков, О. Сироп'ятов, В. Синишина, Ю. Смєлов, В. Стасюк, Ю. Сурмяк, О. Тополь, Р. Торговицький, О. Філатова, А. Чаплигін, А. Єна.

Незважаючи на вагомий внесок зазначених дослідників у розробку теми проблем адаптації, більшість досліджень стосуються психологічної, медичної, соціальної, правової і державної допомоги, і значно меншою мірою приділяється увага потенціалу сім'ї у адаптації учасників бойових дій. Розгляду сім'ї як потужного ресурсу у сприянні адаптації учасника бойових дій і присвячена наша робота.

**Постановка завдання.** Метою дослідження є визначення стратегій подолання проблем, що можуть виникати у сім'ї в процесі адаптації учасника бойових дій після повернення до умов цивільного життя.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «адаптація» визначається як формування найбільш адекватних стереотипів поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища [2, с. 60]. Під адаптацією ми розуміємо процес пристосування особистості до нових умов: маємо на увазі узгодження розбіжностей між вимогами та очікуваннями соціуму стосовно людини та її реальною поведінкою, між можливостями людини та реаліями соціального середовища, в якому вона перебуває. У контексті дослідження ми акцентуємо увагу на адаптації учасника бойових дій після завершення виконуваної діяльності та повернення до цивільного життя; поняття «адаптація учасника бойових дій» визначаємо як процес пристосування особистості до нових умов соціального середовища через оволодіння нормами поведінки та вимогами суспільства. Адаптація учасника бойових дій в межах сім'ї передбачає узгодження питань взаємного існування після його повернення до проживання із сім'єю. У період адаптації після участі у бойових діях особистість може переживати труднощі, які зумовлені пристосуванням до нових умов існування, кардинальними змінами діяльності, змінами режиму і темпу життя тощо. У зрізі цих аспектів найбільше нас цікавлять психологічні проблеми учасника бойових дій та членів його сім'ї.

Період адаптації є складним етапом не тільки для учасника бойових дій, а й для членів його

сім'ї, оскільки вони мають пристосовуватися до особливостей поведінки бійця, до нових умов взаємного існування. Повернення – це один із найважливіх періодів у відновленні подружніх взаємин та соціальної адаптації військового у мирне життя [11, с. 68]. На адаптацію членів сім'ї учасника бойових дій впливає те, яким чином цей період переживає сам військовослужбовець: чим характеризується його поведінка, самопочуття, його психоемоційний стан, можливі психічні новоутворення, ставлення до оточуючих, можлива акцентуація нових рис тощо. У дослідженні В. Стасюка визначено, що після повернення до умов мирного соціального життя у ветеранів бойових дій актуалізуються універсальні потреби: виражене бажання бути зрозумілим, актуалізується необхідність соціального визнання, з'являється прагнення бути прийнятим у систему соціальних зв'язків мирного життя, наявним є переживання приголомшення новими реаліями тощо [9, с. 153–154]. Людина, яка перебуває у зоні бойових дій, зазнає суттєвих морально-психологічних, фізичних навантажень, що руйнують звичне сприйняття, змінюють поведінку, можуть призводити до небезпечних наслідків. Реакціями організму на психотравмуючі ситуації можуть бути: 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, самоосуду; почуття безнадії щодо майбутнього) [1, с. 9–10]. Змінена поведінка, пригнічений настрій особистості неодмінно впливають на мікроклімат у сім'ї, підвищують психологічне напруження та можуть призводити до негативних наслідків у взаєминах. Окрім цього, вплив пережитого досвіду учасника бойових дій може проявитися у посттравматичному стресовому розладі. Група дослідників особливостей реабілітації учасників бойових дій відзначають, що у 100% випадків особи з посттравматичним стресовим розладом наголошують на психологічних проблемах взаємин з оточуючими, насамперед із членами сім'ї [5, с. 7].

У період перебування бійця на військовій службі члени сім'ї звикають жити різним із ним життям. У дослідженні Н. Пророка визначається,

що тривалість розлуки довжиною в рік закріплює різні способи життя: «Відокремлений від родини військовослужбовець (солдат, офіцер) вчиться функціонувати як особистість і піклуватися про себе та безпеку бойової команди. У цей час його дружина справляється з робочим навантаженням, яке раніше розподілялося на двох» [7, с. 81]. Після завершення служби учасник бойових дій повертається до проживання разом із сім'єю – возз'єднання є довгоочікуваним моментом. З огляду на специфічність пережитого (найчастіше травмівного) досвіду, учасники бойових дій потребують підтримки, в такому разі сім'я є вагомим ресурсом. Важливість сім'ї у період адаптації не піддається сумніву, оскільки «сім'я служить компенсуючим чинником у професійній діяльності і відіграє роль емоційного притулку» [6, с. 252].

Нами умовно визначено дві стратегії подолання проблем адаптації. Стратегії виділено згідно з тим, хто надає допомогу.

*Перша стратегія* стосується допомоги зовні і має характер професійної допомоги: наприклад, працівників соціальних служб, центрів надання професійної допомоги, організацій, які надають допомогу учасникам бойових дій, психологів та психотерапевтів та інших фахівців. Коротко окреслимо аспекти психологічної допомоги в межах першої стратегії.

Комплексна психологічна допомога надається в межах психологічної реабілітації для відновлення психічного стану здоров'я до оптимального, необхідного для проведення життєвої діяльності, стану. Низка дослідників, зокрема С. Кучеренко та Н. Хоменко, наголошують, що в період адаптації актуальною є професійна допомога учасникам бойових дій та членам їхніх сімей: у межах психологічної допомоги одним із напрямів роботи є індивідуальне та сімейне психологічне консультування [7, с. 70]. У Центрі соціально-психологічної реабілітації можна отримати фахову допомогу, одними із напрямів якої є заходи для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій та членів їхніх сімей у системі ринкових відносин (індивідуальна психологічна та психотерапевтична допомога, групові та індивідуальні форми реабілітації) та соціально-психологічна підтримка (може бути здійснена в межах кімнати психологічного розвантаження) [12, с. 60].

Доцільною є сімейна психотерапія. Дослідник Ю. Бриндіков визначає такі цілі психологічної терапії із сім'ями учасників бойових дій, як: діагностування психоемоційного стану кожного

члена сім'ї, який бере участь у сімейній психотерапії; покращення психоемоційного стану всіх членів сім'ї, особливо військовослужбовця; допомога у формуванні умінь чітко розподіляти ролі з відповідними правами й обов'язками; в разі потреби зміна або обмін ролями; допомога у вдосконаленні комунікаційного стилю взаємодії у сім'ї (адекватна реакція на критику); робота над створенням сприятливих морально і фізично здорових взаємин у сім'ї; програвання найбільш проблемних ситуацій, пошук можливих варіантів їх розв'язання; допомога у розвитку вміння спільно розв'язувати проблеми, переходячи з індивідуального контексту на системний сімейний; допомога у формуванні умінь будувати гармонійні стосунки у сім'ї; допомога у виробленні та прийнятті чітких правил поведінки у сім'ї; визначення індивідуальних і сімейних системних цілей [3, с. 227].

*Друга стратегія* стосується допомоги зсередини, від членів сім'ї, які надають допомогу учаснику бойових дій в адаптації. Така стратегія викликає більший науковий інтерес у контексті дослідження.

У ході професійної психологічної допомоги члени сім'ї учасників бойових дій можуть отримати інформацію про особливості психологічного і психічного стану бійця після травмівного досвіду, різноманітні навички, що допоможуть у реадaptaції бійця у сім'ї, так звані «інструменти» для того, як поводитися у різних ситуаціях. Тому професійна допомога (перша стратегія) може розглядатися як первинна ланка допомоги сім'ям, члени якої можуть використовувати здобуту інформацію уже самостійно в повсякденному житті (друга стратегія).

Для психологічної допомоги сім'ям колишніх учасників бойових дій американські дослідники виділяють такі завдання [13]:

1) подолання у ветерана ідентифікації з образом «пацієнта» у сім'ї, стану депресії, емоційної і соціальної відчуженості, неадекватних реакцій (прояв відстороненості) на хворобу і горе інших членів сім'ї;

2) подолання випадків насильства у сім'ї, зловживання алкоголем і наркотиками, прагнення до тривалої відсутності у сім'ї;

3) подолання небажання учасника бойових дій розповідати про свій військовий досвід, зменшення психологічної дистанції між ветераном і дітьми, поліпшення відносин між подружжям;

4) психологічна допомога жінкам ветеранів, надання взаємопідтримки у сім'ї.

Важливість підтримки дружини або чоловіка, дітей, батьків та інших близьких родичів складно переоцінити. Емпатія, емоційна близькість та контакт, атмосфера довіри у сім'ї є надзвичайно важливими у період адаптації. Дослідниця Н. Олексюк висуває такі міркування: «Виникнення порушень у сімейних взаєминах, як правило, пояснюється наявністю значної дистанції між членами родини, пов'язаної з прагненням уникнути контакту, неприйняттям особистості партнера або надмірною емоційною зосередженістю на ньому, що виявляється в опіці, захисті, надмірній вимогливості та спробі будь-що підігнати його під уявлюваний образ чоловіка, дружини або дитини» [6, с. 254]. Комунікативна поведінка має бути ресурсною, тобто такою, що орієнтована на задоволення потреб та розв'язання проблем, вона спирається на внутрішню саморегуляцію та зовнішні соціальні ресурси; якщо йдеться про подружжя, то ресурсна комунікативна поведінка буде орієнтована на задоволення потреб і розв'язання проблем як дружини, так і чоловіка [10, с. 2]. У «Пам'ятці для сімей військовослужбовців, які повернулися із АТО» окреслено, що сили сім'ї можуть стати ключовими у реадaptaції учасника бойових дій, для цього вони можуть продемонструвати свою готовність вислуховувати, надати певний простір, але заохочувати до спільних занять, цікавої діяльності, до отримання радісних відчуттів та позитивного досвіду, дізнатися якомога більше про симптоми посттравматичного стресового розладу, бути готовими разом відвідати психолога і взяти участь у допомозі [8, с. 29]. Попри таку активну позицію сім'ї, військовослужбовець може уникати такої активності, бути пасивним та закритим, але це не повинне лякати близьких людей: «механізми уникнення можуть примушувати людину сумніватися щодо потреби бути поряд з іншими людьми, однак членам сім'ї необхідно намагатися підтримувати соціальну активність, оскільки підтримка є дуже важливою» [8, с. 29].

Дослідники проблематики психологічних проблем учасників бойових дій О. Буряк, М. Гіневський та Г. Катеруша сформулювали рекомендації та роз'яснення для членів сім'ї для допомоги в адаптаційний період: 1. Необхідно уважно вислуховувати розповіді свого партнера про те, що йому довелося пережити – дуже важливо дати йому висловитися в комфортній обстановці моральної підтримки близької і коханої людини. 2. Потрібно намагатися допомогти своїй близькій людині психологічно повернутися в нормальне звичне життя. 3. Проявляти увагу і терпіння до проблем

близької людини, які неминуче виникають після бойового стресу, до його психологічного дискомфорту, до підвищеної драгівливості, можливого тривалого депресивного стану тощо – родині слід усвідомити, що це тимчасове явище, з яким треба допомогти впоратися. 4. Необхідно враховувати, що за час розлуки всі члени сім'ї дещо змінилися, необхідний якийсь час, щоб знову звикнути один до одного. 5. Особливу увагу приділіть дітям. Важливо, щоб у процесі відновлення відносин з чоловіком, вони не опинилися без належної уваги і турботи. 6. Створювати сприятливу інтимну обстановку, давати зрозуміти партнеру, що в ньому мають потребу і підтримують його в подальшому житті. 7. Не заохочувати вживання алкоголю – у разі можливості ввести мораторій на алкоголь у сім'ї. Активно розпитувати, доброзичливо та уважно вислуховувати про найбільш неприємні та важкі переживання, адже при цьому зменшується афективна напруга, структуруються переживання [4, с. 140].

Аналізуючи результати досліджень та власних міркувань, ми розробили список рекомендацій для членів сім'ї, які спрямовані на покращення сімейного мікроклімату та можуть дати краще розуміння особливостей адаптаційного періоду, а також полегшити його:

1. Прийняти та усвідомити зміни, які відбулися або відбудуться у людини, яка повернулася із зони бойових дій.

2. Члени сім'ї мають зрозуміти зміну системи цінностей людини після її перебування у зоні бойових дій.

3. Члени сім'ї мають усвідомити нові «правила життя», які сформувались в учасника бойових дій.

4. Критерієм для психологічної роботи у сім'ї з учасником бойових дій є його готовність до неї.

5. Членам сім'ї не рекомендується намагатися прискорити події, а дати час, який для нього буде достатнім для адаптації.

6. Створити умови та сприяти тому, щоб часник бойових дій знайшов власний спосіб адаптації до мирного життя, у разі необхідності залучити відповідних фахівців.

7. Створити атмосферу довіри у сім'ї.

8. Члени сім'ї мають розуміти, що довіра військовослужбовця до них і до побратимів відрізняється за смисловим значенням.

9. Членам сім'ї необхідно з повагою ставитись до особистих меж колишнього військовослужбовця та окреслювати свої.

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

Ми впевнені, що дотримання цих рекомендацій може суттєво вплинути на проблеми, що виникають у процесі адаптації учасників бойових дій, і позитивно вплинути на взаємини в сім'ї у цей період.

**Висновки.** Таким чином, період адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя є складним процесом пристосування до нових умов існування. Отриманий досвід військової діяльності позначається на їхньому психологічному стані, проте сім'я є потужним ресурсом підтримки

у складний адаптивний період. Виокремлені стратегії допоможуть краще зрозуміти напрями допомоги учаснику бойових дій. Виконання розроблених рекомендацій позитивно впливатиме на взаємини всіх учасників процесу і полегшить перебіг процесу адаптації. Перспективи подальших розробок залишаються відкритими, оскільки поліпшення рекомендацій, розробка технік роботи з учасниками процесу покращуватимуть психологічний стан усіх членів сім'ї.

#### Список літератури:

1. Акименко Ю.Ф., Сила Т.І. Як допомогти родині учасника бойових дій : методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернівці : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
3. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій у системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Тернопіль. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.
4. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3. С. 137–141.
5. Єна А.І., Маслюк В.В., Сергієнко А.В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*. 2014. № 1. С. 5–16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/njmoz\\_2014\\_1\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/njmoz_2014_1_4) (дата звернення: 22.10.2020).
6. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних сил України. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 4. С. 249–258.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
8. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися із зони АТО / за ред. Майстренко Т.М.; пер. з англ. Масик О.Л. URL: <http://psyservice.org/wp-content/uploads/2015/03/Повернення-із-зони-бойових-дій.pdf> (дата звернення: 19.09.2020).
9. Стасюк В.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 року). Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 153–154.
10. Умеренкова Н.Ф. Ресурсність комунікативної поведінки дружин комбатантів у соціальних мережах. URL : [http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/Umerenkova\\_NF\\_Resursnist\\_komunikativnoyi\\_povedinky\\_druzhyn\\_kombatantiv\\_u\\_sotsmerezah.pdf](http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/Umerenkova_NF_Resursnist_komunikativnoyi_povedinky_druzhyn_kombatantiv_u_sotsmerezah.pdf) (дата звернення: 26.01.2021).
11. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів : Колесо, 2018. 144 с.
12. Чапляк А.П., Романів О.П., Надь Б.А. Основні напрями реабілітації учасників бойових дій. *Україна. Здоров'я нації*. 2018. № 3/1 (51). С. 59–61.
13. Williams C.M., T. Williams. Family Therapy of Vietnam Veterans. The Trauma of War. / Ed. by S. Sonnenberg. Washington, 1985. Pp. 193–209.

#### Orlovskaya O.A. OVERCOMING STRATEGIES OF ADAPTATION'S PROBLEMS IN THE FAMILY OF COMBAT AFTER RETURN TO CIVIL LIFE

*The article examines the strategies for overcoming the adaptation's problems at the combatant family after his return to civilian life. The concept of "adaptation of a participant in hostilities" is defined as the process of adaptation of the individual to the new conditions of the social environment through mastering the norms of behaviour and requirements of society. The aspect of adaptation of the participant of hostilities within the family is isolated, which provides for the coordination of issues of mutual existence after his return to residence with the family. It is noted that after being in a combat zone, a person experiences the effects of moral, psychological and physical stress, which can lead to dangerous consequences. The physical and emotional reactions*

*of the body to the traumatic experience are highlighted; altered behaviour, depressed mood inevitably affect the microclimate in the family, increase psychological stress and can lead to negative consequences.*

*Two strategies for overcoming adaptation problems have been identified: the first strategy concerns external assistance, has professional assistance character; the second strategy is internal and concerns family members, who provide assistance to a combatant in adaptation. The family has been shown to be an important resource for supporting a combatant during the adaptation period. The second strategy develops recommendations for family members aimed at improving relations with the combatant: family members need to accept and understand the changes that have taken place or will take place in a person and understand the change of his value system, new “rules of life”, which may be formed after being in the combat zone; understand that the criterion for psychological help in the family with a participant in hostilities is his own readiness; it is recommended not to try to speed things up, but gave enough time to adaptation, as well as to create conditions and help the participant in hostilities to find their own way of adapting to a peaceful life, and if necessary – to involve specialists; create an atmosphere of trust in the family, respect the personal boundaries of the person and outline their own; show patience, respect and keep calm.*

**Key words:** *combatant, family, adaptation, traumatic experience, psychological aspect, support, strategy.*