

**Орловська О. А.**

*аспірант,*

*Інститут підготовки кадрів Державної служби зайнятості України  
Міністерства соціальної політики України*

## **ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

В сучасних вітчизняних психологічних дослідженнях проблематика адаптації військовослужбовців займає чільне місце і привертає неабияку увагу дослідників. Це обумовлено воєнно-політичним станом нашої держави на даний момент. Окрему увагу в цих дослідженнях заслуговують родини військовослужбовців, які також перебувають у специфічних умовах у зв'язку із адаптацією ветерана до умов мирного життя.

Проблематика адаптації військовослужбовців досліджена у роботах чималої кількості авторів. Загальнотеоретичні підходи вивчено у працях Р. Абдурахманова, Л. Вакуленка, Т. Добровольської, М. Зеленової, О. Карояні, Л. Китаєва-Смика, В. Маслюка, Є. Миска, В. Попова, Є. Снедкова, С. Седіна, І. Соловійова, Н. Тарабріной, С. Харченка, Л. Яковлевої. На окремі аспекти проблеми звертають увагу вітчизняні та закордонні дослідники, такі як В. Алещенко, Дж. Вілсон, С. Вільямс, Л. Калхун, О. Караман, Д. Кишбог, Р. Лауфер, В. Лесков, М. Маслоva, Н. Олексюк, Н. Пономаренко, О. Савченко, Р. Скурфілд, В. Турбан, О. Хміляр, В. Холл. Психологічний аспект впливу перебування у зоні бойових дій та його наслідки розкрито у працях О. Блінова, О. Бойка, О. Бондаренко, А. Бородія, О. Буковської, В. Крайнюка, Є. Литвиновського, О. Макаревича, М. Мушкевич, А. Романишина та інших вчених.

Особливість адаптації обумовлена наслідком травмуючих дій та пережитих екстремальних ситуацій: участь у бойових діях, умовах перебування на службі, переживання бойового стресу. 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 бути зрозумілими; психологічна картина переживань включає необхідність соціального визнання; прагнення бути прийнятим у систему соціальних зв'язків і відносин мирного життя з вищим, ніж колись, соціальним статусом; вони переживають стан приголомшення реаліями мирного життя; зниження порогів чутливості до соціальних впливів [4, с. 153-154]. Період адаптації не залишається непомітним і для членів родини, оскільки на родинні відносини впливають неоднозначні видозмінені фізичні, емоційні та поведінкові реакції військовослужбовця, а саме те, як протікає період його пристосування до життя поза зоною бойових дій.

Після закінчення військової служби, в період адаптації до нового соціального середовища та нових умов існування, у особистості можуть

виникнути бар'єри в адаптації, що може призводити до її розладів. Дослідник Ю. Александровський виділяє такі типи їх перебігу:

1. Прогресуючий тип: характеризується прогресуючим ускладненням симптомів з подальшою трансформацією в інші нозологічні форми. Тут спостерігається зростання інтенсивності і спектру проявів, в першу чергу, афективних порушень, що супроводжується зростанням емоційної нестійкості, фіксацією на психотравмуючих спогадах, формуванням дезадаптації в сферах професійних, міжособистісних і соціальних стосунків. У людини спостерігається загальна стурбованість і нервозність, невмотивована напруженість, вона переживає відчуття психічного і фізичного дискомфорту, має нав'язливі уявлення, побоювання і хвилювання, які спрямовані не лише на минуле, але й на майбутнє, відчуття безпредметної тривоги або страху за себе і своїх рідних.

2. Рецидивуючий тип: характеризується хвилеподібними коливаннями проявами симптомів. Періоди ремісії характеризуються практично повною відсутністю ознак розладу. Вони є різними за тривалістю, як і тривалість періодів рецидивів. Найчастішим варіантом динаміки є одужання людини.

3. Регредієнтний тип: тут помітне зменшення інтенсивності і частоти проявів афективних порушень – зниженого настрою, депресивної самооцінки, оцінки оточуючого середовища і власних перспектив, майже зникають відчуття смутку, пригніченості, зменшуються нав'язливі уявлення, побоювання і хвилювання за майбутнє, на противагу цьому підвищується емоційна стабільність, з'являється мотивація до діяльності, впевненість у собі. Це веде до покращення якості міжособистісного, професійного і соціального функціонування, і згодом, до повного одужання [1].

Також можна виділити два основні клінічні варіанти розладів адаптації. Вони різняться особливостями домінуючої симптоматики:

1) афективний варіант. Містить підваріанти: депресивний (депресивна оцінка себе, середовища та перспектив, відчуття пригніченості, смутку, підвищена плаксивість, фіксація на негативних подіях свого життя; можуть виникати відчуття безвихідного становища, самотності, безпорадності, залежності від оточуючих людей і обставин; невпевненість щодо свого професіоналізму, адекватності своїх потреб і вимог, зменшення мотивації до трудової діяльності); тривожний (переважно, відбувається порушення інших емоцій: відчуття психічного і фізичного дискомфорту, невмотивована напруженість, нав'язливі уявлення, загальна стурбованість та нервозність, неможливість розслабитись, відчуття внутрішнього тремтіння або «дискомфорт» і «тиск» у грудях, неспокійного очікування будь-якого лиха або неприємностей); *змішаний* (поєднання симптомів психічної і соматичної тривоги).

2) поведінковий варіант проявляється у дезадаптивній або диссоціальній поведінці: надмірна збудливість та дратівливість, короткочасні реакції образи, гніву, агресивності, які супроводжуються непродуктивною метушливістю і конфліктною поведінкою. Також спостерігається

нетерпимість до всього, що відбувається навколо, тенденція до обвинувачення оточуючих [3, с. 12-13].

З огляду на складний характер процесу адаптації, військовослужбовці потребують підтримки – в такому разі родина є вагомим ресурсом в психологічній адаптації. Зокрема, члени родини можуть:

- Продемонструвати свою готовність вислухати.
- Дізнатися якомога більше про симптоми посттравматичний стресовий розлад.
- Сходити разом до психолога, взяти участь у допомозі.
- Надати певний простір, але заохочувати до спільних занять, цікавої діяльності, до отримання радісних відчуттів. Механізми уникнення можуть примушувати людину сумніватися щодо потреби бути поряд з іншими людьми, однак членам родини необхідно намагатися підтримувати соціальну активність, оскільки підтримка є дуже важливою [2, с. 29].

До цього переліку ми можемо додати наступні рекомендації: прийняти та усвідомити зміни, які відбулися або відбудуться у людини; прийняти та усвідомити зміну системи цінностей людини, і «правила життя», які сформувались у військовослужбовця; сприяти створенню атмосфери довіри в родині; не намагатися прискорювати події, а сприяти тому, щоб військовослужбовець знайшов свій власний спосіб адаптації до мирного життя; проявляти терпіння та зберігати спокій.

Таким чином, адаптація військовослужбовців є непростим періодом пристосування до нового способу життя, що потребує взаєморозуміння, психологічної підтримки та сприяння зі сторони членів родини.

### **Список використаних джерел:**

1. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. Москва : Медицина, 1976. 234 с.
2. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з 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: 26.06.2019).
3. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / Мушкевич М.І., Федоренко Р.П., Мельник А.П. та ін. ; за заг. ред. Мушкевич М.І. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.
4. 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.