

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-7-83-6>

УДК 364.075.71

Орловська О.А.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

## ДО ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

**Анотація.** У статті проаналізовано психологічний аспект сімейної адаптації учасників бойових дій після повернення до цивільного життя. Визначено, що адаптація учасника бойових дій – це процес пристосування особистості до нових умов соціального середовища через оволодіння нормами поведінки. Доведено, що в період адаптації учасники бойових дій можуть переживати психологічні труднощі, які обумовлені кардинальними змінами їх діяльності. Визначено, що в період перебування на військовій службі учасник бойових та члени його сім'ї адаптуються до умов життя порізно, тому суттєвою проблемою сімейної динаміки є реінтеграція. Доведено, що в складний період адаптації сім'я для учасника бойових дій є вагомим ресурсом підтримки. Сформульовано рекомендації, що направлені на психологічну адаптацію та покращення стосунків в сім'ях.

**Ключові слова:** адаптація, сім'я, сімейна адаптація, учасники бойових дій, психологічний аспект, психологічна допомога, реабілітація, реінтеграція.

Orlovskaya Olga

Tavrida National V.I. Vernadsky University

## ABOUT THE PROBLEM OF FAMILY ADAPTATION PARTICIPANTS OF BATTLE ACTION

**Summary.** The psychological aspect of family adaptation of participants in hostilities after returning to civilian life is analyzed in the article. It is determined that the adaptation of the combatant is a process of adapting the individual to the new conditions of the social environment through mastering the norms of behavior, adapting to the requirements of society. It has been explained that during the adaptation period, participants in combats can experience psychological difficulties, which are enriched by cardinal changes in life and the need for new minds of social life. It is signified that during the period of switching to the military service, the participant in the fighting and the members of the same group will adapt to the minds of people living separately, that is the main problem of family dynamics is reintegration. It has been brought up that in the folding period of adaptation for the participant of the combat events with the help of the support resource. Recommendations have been formulated aimed at psychological adaptation and improvement of relationships in families, which in particular contain the following provisions: accept and understand the changes that have taken place or will take place in a person who has returned from a war zone; family members should understand the change in a person's value system after being in a war zone; family members should be aware of the new "rules of life" that have formed in the participant in hostilities; the criterion for psychological work in the family with a participant in hostilities is his own readiness for it; it is recommended that family members do not try to speed things up, but give them enough time to adapt; create the conditions and facilitate that the garlic of hostilities finds its own way of adapting to a peaceful life and, if necessary, involve appropriate specialists; create an atmosphere of trust in the family; family members should understand that a serviceman's trust in them and in their comrades differs in meaning; family members should respect the personal boundaries of the ex-serviceman and outline their own; family members should be patient, respectful, and calm.

**Keywords:** adaptation, family, family adaptation, combatants, psychological aspect, psychological assistance, rehabilitation, reintegration.

**Постановка проблеми.** Тема сімейної адаптації учасників бойових дій є актуальною для країн, в яких має або мала місце військова агресія, відбувається військове вторгнення. Останніми роками ця тема актуалізувалася і для України. У зв'язку із актуальними подіями в нашій країні підвищується увага до психологічних аспектів адаптації сімей військовослужбовців після повернення із зони бойових дій. Поява значних складнощів в адаптації учасників бойових дій до умов цивільного життя призводить до формування специфічних відносин у сім'ї, що потребує теоретичного осмислення та практичного вивчення.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблематика адаптації учасників бойових дій та адаптації їх сімей посідає чільне місце у різних галузях досліджень: соціологічних, економічних, медичних та інших. В руслі психологічних досліджень тема адаптації військовослужбовців посідає окреме місце і останні

роки приковує все більше уваги українських дослідників. Учені Р. Абдурахманов, Л. Вакуленко, Т. Добровольська, М. Зеленова, О. Карояні, Л. Китаєва-Смик, П. Корчемний, В. Маслюк, Є. Миск, В. Попов, Є. Снедков, С. Седін, І. Соловйової, Н. Тарабріної, С. Харченко, А. Єна, Л. Яковлева зосередили увагу на загальнотеоретичних аспектах. Дослідники В. Алещенко, О. Караман, В. Лесков, М. Маслова, Н. Олексюк, Н. Пономаренко, О. Савченко, В. Турбан, О. Хміляр звернули увагу на різноманітні аспекти теми вивчено рядом вітчизняних дослідників. Поза межами України тематика адаптації військовослужбовців досліджена чималою кількістю дослідників, серед яких слід відмітити наукові доробки С. Вільямс, Дж. Вілсона, Л. Калхуна, Д. Кишбог, Р. Лауфера, Р. Скурфілда, В. Холла.

Розгляд психологічної складової стану особистості після перебування у зоні бойових дій та адаптація членів його сім'ї вивчено у роботах О. Блінова, О. Бойка, О. Бондаренко, А. Бородія,

О. Буковської, В. Крайнюка, С. Литвиновського, О. Макаревича, М. Мушкевич, А. Романишина та інших. Питання соціально-психологічної адаптації зацікавило авторів Г. Андрееву, Ю. Бохонову, А. Вейн, І. Дроговоза, Н. Завачку, О. Зотову, С. Зражевського, Т. Кабаченка, Н. Киселіва, В. Кислого, Ю. Клейберга, І. Кона, І. Кряжеву, І. Милославова, А. Налчаджан, Б. Паригіну, А. Петровського, Ж. Піаже, О. Самохвалову, О. Сафіна, О. Ткачущину, О. Урбанович, М. Ярошевського.

Автори С. Басараб, О. Буковська, С. Васильєв, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, А. Караян, В. Князевич, М. Кравченко Л. Кудрик, А. Кучер, М. Локтев, І. Лубківський, І. Мульована, М. Мушкевич, О. Напрєенко, І. Сиром'ятніков, О. Сирог'ятов, В. Синишина, Ю. Смелов, Ю. Сурмяк, О. Тополь, Р. Торговицький О. Філатова, А. Чаплигін займалися вивченням питання реадптації учасників антитерористичної операції.

**Виділення раніше не вирішених частин загальної проблеми.** Поява значних складнощів в адаптації учасників бойових дій до умов цивільного життя може впливати на взаємовідносини у сім'ї, що потребує теоретичного осмислення та практичного вивчення. Необхідним є висвітлення особливостей цього стану та розробки рекомендацій для членів сім'ї.

**Формулювання цілей статті.** Метою статті є аналіз особливостей психологічних аспектів сімейної адаптації учасників 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 [1, с. 60]. Під адаптацією учасників бойових дій ми розуміємо процес пристосування особистості до нових умов соціального середовища через оволодіння нормами поведінки, пристосування до вимог суспільства: тут мають місце узгодження розбіжностей між вимогами соціуму по відношенню до людини та її реальною поведінкою, і між можливостями людини та реаліями соціального середовища, в якому вона перебуває. Аспект сімейної адаптації розглядається нами як процес адаптації членів сім'ї учасника бойових дій до нових умов взаємного існування після його повернення до цивільного життя. На думку дослідника Ю. Бриндікова «успішна адаптація залежить не тільки від зовнішнього середовища, соціального оточення і фізіологічних процесів, але і від особистісних структур, властивостей, характеристик, однією з яких є емоційна стійкість, що забезпечує безпеку особистості, а отже, і психологічну адаптацію» [2, с. 74].

Основними завданнями адаптації учасників бойових дій, як стверджують дослідники С. Денісюк та В. Корнієнко, є:

- «планування і здійснення заходів, спрямованих на пом'якшення соціально-економічних і суспільно-психологічних наслідків, пов'язаних зі звільненням військовослужбовців і їх соціальною адаптацією;

- зниження соціальної напруженості в місцях розміщення військових формувань і проживання громадян, звільнених з військової служби;

- створення умов і можливостей для здобуття освіти, перепідготовки та працевлаштування;

- розробка пропозицій щодо вдосконалення законодавства про права, пільги та соціальні гарантії військовослужбовців, громадян, звільнених з військової служби, та членів їх сімей;

- вдосконалення механізмів та інститутів соціальної адаптації військовослужбовців» [4, с. 112].

Група дослідників особливостей реабілітації учасників бойових дій відзначають, що у 100% випадках особи з посттравматичним стресовим розладом (що часто зустрічається після повернення із зони бойових дій), наголошують на психологічних проблемах взаємин з оточуючими, в першу чергу, з членами сім'ї [5, с. 7]. Тобто, вірогідність складного адаптативного процесу після повернення є дуже високим, що неодмінно позначається на близькому оточенні. В період перебування на військовій службі учасник бойових дій знаходиться у розлуці із членами сім'ї – кожен живе різним життям, усі адаптуються до умов життя порізно. «Тривалість розлуки на рік чи більше закріплює ці «різні» способи життя. Відокремлений від родини військовослужбовець (солдат, офіцер) вчиться функціонувати як особистість і піклуватися про себе та безпеку бойової команди. В цей час його дружина справляється з робочим навантаженням, яке раніше розподілялося на двох» [7, с. 81]. Тому суттєвою проблемою сімейної динаміки є реінтеграція. Після завершення служби учасник бойових дій повертається до цивільного життя, до проживання разом із сім'єю – цей момент воз'єднання членів сім'ї є довгоочікуваним моментом для учасника бойових дій, проте складний психологічний стан після пережитого досвіду специфічної діяльності, що позначається на емоційному стані особистості, впливає і на сім'ю. З огляду на складний процес адаптації, учасники бойових дій потребують підтримки – в такому разі сім'я є вагомим ресурсом. Важливість сім'ї у період адаптації не піддається сумніву, оскільки для більшості учасників бойових дій «... сім'я служить компенсуючим чинником у професійній діяльності і відіграє роль емоційного притулку» [6, с. 252]. В такий момент важливим є емоційна близькість та контакт. Дослідниця Н. Олексюк, роздумуючи над змінами стосунків у сім'ї, переконана у наступному: «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].

В разі якщо адаптація до умов цивільного життя проходить із більшими ускладненнями, за певних ознак можна стверджувати про дезадаптивність. Дослідник проблеми психологічної адаптації учасників бойових дій В. Чайка виділяє ознаки дезадаптованості: переживання тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів без знаходження психічних механізмів і форм поведінки, необхідних для їх вирішення; нервово-психічні захворювання, депресії, виснаження нервової системи, серцево-судинні захворювання [9, с. 142].

Незалежно від характеру і перебігу адаптації, учаснику бойових дій необхідна підтримка та розуміння сім'ї. Зокрема, вони можуть продемон-

струвати свою готовність вислухати, дізнатися якомога більше про симптоми посттравматичного стресового розладу, сходити разом до психолога, взяти участь у допомозі, надати певний простір, але захочувати до спільних занять, цікавої діяльності, до отримання радісних відчуттів. 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].

Для психологічної допомоги сім'ям колишнім учасників бойових дій американські дослідники виділяють такі завдання:

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

2) подолання випадків насильства в сім'ї, зловживання алкоголем і наркотиками, прагнення до тривалої відсутності в 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 в сім'ї [10, с. 206].

Окремим напрямком роботи є робота із сім'ями учасників бойових дій перед їх поверненням. Рекомендації та роз'яснення для сім'ї допоможуть сприяти більш комфортним умовам в цей період: 1. Необхідно уважно вислуховувати розповіді свого партнера про те, що йому довелося пережити – дуже важливо дати йому висловитися в комфортній атмосфері моральної підтримки близької і коханої людини. 2. Потрібно намагатися допомогти своїй близькій людині психологічно повернутися до звичного життя. 3. Проявляти увагу і терпіння до проблем близької людини, які неминуче виникають після бойового стресу, до його психологічного дискомфорту, до підвищеної дратівливості, можливого тривалого депресивного стану тощо – родині слід усвідомити, що це тимчасове явище, з яким треба допомогти впоратися. 4. Необхідно враховувати, що за час розлуки усі члени сім'ї дещо змінилися, необхідно якийсь час, щоб знову звикнути один до одного. 5. Особливу увагу приділяйте дітям. Важливо, щоб при відновленні 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 захочувати вживання алкоголю – при можливості, ввести мораторій на алкоголь у сім'ї. Активно розпитувати, доброзичливо та уважно вислуховувати про найбільш неприємні та важку переживання – при цьому зменшується афективна напруга, структуруються переживання [3, с. 140].

Доцільною є сімейна психотерапія, адже адаптація є складним етапом як для учасника бойових дій, так і для його сім'ї. Дослідник Ю. Бриндіков визначає цілі психологічної терапії із сім'ями учасників бойових дій: діагностування психоемоційного стану кожного члена сім'ї, який приймає 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 для створення сприятливих морально і фізично здорових взаємовідносин у сім'ї; програвання найбільш проблемних ситуацій, пошук можливих варіантів їх розв'язання; допомога у розвитку умінь спільно розв'язувати проблем, 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 [2, с. 227].

Проаналізувавши тему адаптації сім'ї учасника бойових дій, ми сформулювали список рекомендацій, які направлені на психологічну адаптацію та покращення стосунків в сім'ях учасників бойових дій можна сформулювати наступним чином:

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 в зоні бойових дій.

3. Члени сім'ї мають усвідомити нові «правила життя», які сформувались 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, який для нього буде достатнім для адаптації.

6. Створити умови та сприяти тому, щоб учасник бойових дій знайшов свій власний спосіб адаптації до мирного життя, і у випадку необхідності, залучити відповідних фахівців.

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 відноситись до особистих меж колишнього військовослужбовця та окреслювати свої.

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

Зазначені рекомендації висвітлюють адаптацію як процес, що відбувається як у учасника бойових дій, так і у членів його сім'ї, що в нього залучені, оскільки усі пристосовуються до нових умов існування і зміненого характеру взаємовідносин. Ми впевнені, що виконання даних рекомендацій може суттєво вплинути на взаємовідносини в сім'ї в період адаптації.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, процес сімейної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя є складним процесом пристосування до нових умов існування. Цей процес переживає як учасник бойових дій, так і члени його сім'ї. Пережитий досвід специфічної діяльності позначається на психологічному стані учасника бойових дій, що неодмінно впливає на характер взаємовідносин із близьким оточенням. Однак сім'я є потужним ресурсом підтримки в складний адаптивний період. Розроблені рекомендації для членів сім'ї можуть позитивно вплинути на перебіг даного процесу.

## Список літератури:

1. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
2. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.
3. 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.
4. Денисюк С.Г., Корнієнко В.О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки*: матеріали Всеукраїнської науково-технічної конференції, Вінниця, 17-19 травня 2017 р. Вінниця : ВНТУ, 2017. С. 111–113.
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: 22.10.2019).
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 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: 19.09.2019).
9. Чайка В.Г. Факторы успешной социально-психологической адаптации офицеров, уволенных в запас, к трудовой деятельности. (Учебно-методическое пособие). Москва : Сфера, 2008. 288 с.
10. Williams C.M., T. Williams. Family Therapy of Vietnam Veterans. The Trauma of War. Ed. by S. Sonnenberg. Washington, 1985. Pp. 193–209.

## References:

1. Bezpalko, O. (2003). *Sotsialna pedahohika v skhemakh i tablytsakh: navchalnyi posibnyk* [Social pedagogy in diagrams and tables: a textbook]. Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury. (in Ukrainian)
2. Bryndikov, Yu.L. (2019). *Teoriia ta praktyka rehabilitatsii viiskovosluzhbovtsiv-uchasnykiv boiovykh dii v systemi sotsialnykh sluzhb* [Theory and Practice of Rehabilitation of Military Servicemen-Participants in the System of Social Services]: dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.05 / Ternopil. nats. ped. un-t im. Volodymyra Hnatiuka. Ternopil. (in Ukrainian)
3. Buriak, O.O., Hinevskiy, M.I., & Katerusha, H.L. (2015). Shliakhy ta metody rehabilitatsii osib z «viiskovym syndromom» ta posttravmatychnym stresovym rozladom [Ways and methods of rehabilitation of persons with "war syndrome" and post-traumatic stress disorder]. *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh Syl*, no. 3, pp. 137–141. (in Ukrainian)
4. Denysiuk, S.H., & Korniienko, V.O. (2017). *Adaptatsiia yak peredumova samorealizatsii viiskovosluzhbovtsiv do umov tsyvilnoho zhyttia* [Adaptation as a prerequisite for self-realization of military personnel to the conditions of civilian life]. Vinnytsia: VNTU. (in Ukrainian)
5. Yena, A.I., Masliuk, V.V., & Serhiienko, A.V. (2014). Aktualnist i orhanizatsiini zasady medyko-psykholohichnoi rehabilitatsii uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii [Topicality and organizational principles of medical and psychological rehabilitation of participants of anti-terrorist operation]. *Naukovyi zhurnal MOZ Ukrainy*, no. 1, pp. 5–16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/njmoz\\_2014\\_1\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/njmoz_2014_1_4) (accessed 22.10.2019).
6. Oleksiuk, N. (2009). Pozytyvna spriamovanist simeinykh vzaiemyn yak vahomyi chynnyk zhyttiediialnosti simei viiskovosluzhbovtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy [Positive orientation of family relationships as a significant factor in the life of families of military personnel of the Armed Forces of Ukraine]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, no. 4, pp. 249–258. (in Ukrainian)
7. Prorok, N. (Eds.). (2018). *Osnovy rehabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy* [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the effects of the crisis], vol. 1. Kyiv. (in Ukrainian)
8. Maistrenko, T.M. (Eds.). *Pam'iatka dlia simei viiskovosluzhbovtsiv, yaki povernulysia z zony ATO* [A memo for families of servicemen who have returned from the ATO area] (O.L. Masyk, Trans). URL: <http://psyservice.org/wp-content/uploads/2015/03/Povernennia-iz-zony-boiovykh-dii.pdf> (accessed 19.09.2019).
9. Chaika, V.H. (2008) *Faktory uspeshnoi sotsyalno-psykholohycheskoi adaptatsyy ofytserov, uvolennykh v zapas, k trudovoi deiatelnosti* [Factors of successful socio-psychological adaptation of reserve officers to work]. Moscow: Sfera. (in Russian)
10. Williams C.M., Williams T. (1985). Family Therapy of Vietnam Veterans. The Trauma of War. Ed. by S. Sonnenberg. Washington, pp. 193–209.