

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ФАКТОР СПРИЯННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННЮ ЖІНОК - ЧЛЕНІВ РОДИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Лук'янова Л. О., Балтаджи П. М.

Війна стає полігоном для переосмислення головних життєвих орієнтирів, вироблення стратегій прийняття себе та інших, розширення адаптивних можливостей, актуалізації внутрішнього потенціалу, переосмислення відносин з оточенням та цінності родинних зв'язків. Учасники активних бойових дій відчують фізичний, емоційний і соціальний стрес, що може призводити до психічних травм, які в подальшому порушують їх життєдіяльність та відносини з оточенням. зараз, як ніколи, постає питання цінності психологічної та соціальної підтримки родин військовослужбовців, що беруть участь в активних бойових діях. Адже саме члени родин військових несуть підвищене емоційне навантаження - під час очікування близької людини з зони бойових дій, після її демобілізації, коли стикаються з важкими психоемоційними станами ветеранів. Цінність участі близьких, їх турботи, адекватного розуміння процесів, що відбуваються в сім'ї, здатність підтримати захисників під час несення служби та їх відновлення, набуває сьогодні особливої актуальності.

Особливої уваги потребує категорія «дружини військових» адже саме на їх плечі в значній мірі припадають труднощі відновлення чоловіків, що додає емоційного навантаження.

Посттравматичне зростання охоплює велику кількість аспектів відновлення і трансформації особистості в результаті проживання травматичної події. Врахування психологічних потреб жінок; гуманістичне відношення психолога; підтримуючий, партнерський стиль роботи з ними; певні структурні елементи змісту консультування; навчання способам емоційної саморегуляції; актуалізація важливості навичок та вмій піклування про себе та вміння знайти соціальну підтримку - важливі фактори формування підтримуючих психотерапевтичних стосунків в роботі з дружинами ветеранів.

Ключові слова: психологічна допомога, психоемоційний стан, учасник бойових дій, члени родин, дружини військових, посттравматичне зростання.

Lukyanova L. O., Baltadji P. M. Psychosocial support as a factor in facilitating post-traumatic growth of female family members of combatants

War becomes a ground for rethinking the main life guidelines, developing strategies for accepting oneself and others, expanding adaptive capabilities, updating the internal potential, rethinking relationships with the environment and the value of family ties. Participants in active hostilities experience physical, emotional and social stress, which can lead to mental trauma, which further disrupt their livelihoods and relationships with the environment. now, more than ever, the question arises of the value of psychological and social support for the families of military personnel participating in active hostilities. After all, it is members of military families who bear an increased emotional burden - while waiting for a loved one from a combat zone, after its demobilization, when they are faced with the difficult psycho-emotional states of veterans. The value of the participation of loved ones, their care, adequate understanding of the processes taking place in the family, the ability to support defenders during their service and their recovery, is becoming especially relevant today.

Special attention needs the category of «wives of the military» because it is on their shoulders that the difficulties of restoring men largely occur, which adds an emotional burden.

Post-traumatic growth encompasses a large number of aspects of recovery and personality transformation as a result of living a traumatic event. Consideration of psychological needs of women; the humanistic attitude of the psychologist; supportive, partner style of working with them; certain structural elements of consulting content; teaching methods of emotional self-regulation; actualization of the importance of skills and abilities of taking care of oneself and the ability to find social support are important factors in the formation of supportive psychotherapeutic relationships in working with wives of veterans.

Key words: *psychological assistance, psycho-emotional state, participant in hostilities, family members, military wives, post-traumatic growth.*

Постановка проблеми та її актуальність.

Джерелом найтравматичнішого досвіду для багатьох громадян України є військові дії, що тривають понад два роки. В найбільшій мірі, травматизація стосується безпосередніх учасників активних бойових дій, які відчувають фізичний, емоційний і соціальний стрес, що може призводити до психічних травм, які в подальшому порушують їх життєдіяльність та відносини з оточенням. Але слід зазначити, що травматичні події пов'язані з війною, можуть бути фактором не лише негативних, але й позитивних змін у свідомості людини, - гартуючи мужність, витривалість та відповідальність. Цей складний період життя для багатьох стає полігоном для переосмислення головних життєвих орієнтирів, вироблення стратегій прийняття себе та інших, розширення адаптивних можливостей, актуалізації внутрішнього потенціалу, переосмислення відносин з оточенням та цінності родинних зв'язків.

Тому зараз, як ніколи, постає питання цінності психологічної та соціальної підтримки родин військовослужбовців, що беруть участь в активних бойових діях. Адже саме члени родин військових несуть підвищене емоційне навантаження - під час очікування близької людини з зони бойових дій, після її демобілізації, коли стикаються з важкими психоемоційними станами ветеранів. Цінність участі близьких, їх турботи, адекватного розуміння процесів, що відбуваються в сім'ї, здатність підтримати захисників під час несення служби та їх відновлення, набуває сьогодні особливої актуальності.

Слід зазначити, що у контексті теми психосоціальної підтримки родин військовослужбовців окремо виділяють категорію «дружини військових». Ця категорія потребує особливої уваги, адже саме на їх плечі в значній мірі припадають труднощі відновлення чоловіків, що додає емоційного навантаження. Напрямами дослідження в межах заявленої теми є: опис особливостей психосоціальної проблематики дружин військових; визначення напрямів надання їм психосоціальної підтримки.

Вивчаючи вплив демографічних і соціально-економічних факторів на психологічний стан дружин військових, ізраїльські та хорватські вчені виявили, що різні демографічні змінні, такі як вік, етнічна приналежність, рівень освіти, кількість

дітей - не впливають на формування ускладнень у житті дружин військових, та при цьому статус працевлаштованості жінок був значим чинником у виникненні важкого психологічного стану у дружин військових [2, с. 125].

За результатами опитування, проведеного українськими дослідниками емоційний стан дружин військових багато в чому визначається психологічним станом чоловіків. Однак, кажучи лише про негативні наслідки для дружин військових - вторинну травматизацію, ми ризикуємо стігматизувати травму та не помітити і не підтримати позитивні зміни в їх житті, як то поява більш інтегрованої життєвої філософії і світогляду, позитивні зміни у сприйнятті себе тощо.

Отже, актуальність зазначеної проблематики дає підстави для дослідження ролі психосоціальної підтримки у формуванні психологічного стану членів родин військовослужбовців. **Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу психологічної допомоги та соціальної підтримки на психоемоційний стан жінок-членів родин учасників бойових дій.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Якісні зміни свідомості людини внаслідок участі в бойових діях досліджуються в роботах багатьох науковців.

За результатами теоретичного аналізу наукових джерел з визначеної тематики виявлено, що у наукових джерелах задля визначення позитивних наслідків пережитої травмуючої події, наведено поняття посттравматичного зростання.

Під феноменом посттравматичного зростання особистості дослідники розуміють позитивні психологічні зміни, що виникли внаслідок боротьби з травматичними або дуже складними життєвими обставинами [22, с. 4].

На початку 90-х років ХХ ст. почали з'являтися наукові дослідження щодо проявів феномену посттравматичного зростання серед військовослужбовців - учасників активних бойових дій. Знаковими в цьому контексті можна вважати дослідження американського психолога та соціолога Г. Елдера. Вчений вважав, що «умови війни можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки для однієї й тієї ж особи» [5]. Особливості посттравматичного зростання в результаті травматичного досвіду виконання службових обов'язків розкрито в ряді досліджень Б. Чопко та Д. Патона. Серед досліджень феномену посттравматичного зростання та його проявів слід виділити праці Т. Титаренко, Д. Зубовського, В. Осьодло, П. Лушина та Я. Сухенко, О. Мельник, В. Климчук, Г. Лазоса.

Концептуальним підґрунтям посттравматичного зростання є функціонально-описова модель, розроблена Р. Тедескі та Л. Калхоуном, відповідно до якої посттравматичне зростання особистості є можливим наслідком когнітивного перепрацювання та реконструювання дотравматичних переконань особистості про світ. Вчені аналізують травматичну подію як серйозну загрозу для світогляду особистості, своєрідний «сейсмічний» зсув початкових життєвих схем. Феномен розглядається авторами як стан психологічного розвитку особистості, принаймні в деяких сферах життя, що перевищив попередній рівень, який був до травмуючої події. Людина не лише змогла вижити, але й значною мірою змінилась. Це не просто стабілізація стану, повернення до попереднього стану, а вдосконалення в окремих важливих, для особистості сферах життя. Як зазначають дослідники, ці зміни стосуються: підвищення відчуття власної сили та впевненості; насичення змістом стосунків з іншими; заміна пріоритетів у житті та цінування його в цілому.

Посттравматичне зростання охоплює велику кількість аспектів відновлення і трансформації особистості в результаті проживання травматичної події.

Сьогодні найчастіше акцентують увагу на трьох основних сферах посттравматичного зростання [1]:

- позитивні зміни у сприйнятті себе (сприйнятті власного «Я»);
- позитивні зміни у міжособистісних відносинах;
- поява більш інтегрованої життєвої філософії і світогляду.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Аналізу висновків закордонних досліджень дозволяє визначити структуру детермінант особистісного зростання членів родин учасників бойових дій у посттравматичний період та підібрано адаптовані та апробовані україномовні психодіагностичні методики для оцінювання.

В дослідженні виділено дві групи детермінантів особистісного зростання: ситуаційно-демографічні детермінанти (вік, освіта, рід занять); соціально-психологічні (соціальна підтримка та психологічна допомога).

В ході дослідження використано психодіагностичні методики:

«Опитувальник посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory), розроблений Р.Тадеші та Л. Колхауном у 1996 році. Методика включає 21 твердження, розроблене з метою

оцінювання позитивних психологічних змін у трьох сферах: фактор №1 «Зміни у сприйнятті власного «Я»/нові можливості» - описує позитивні зміни у сфері сприйняття власного «Я», росту сили особистості та прояву нових можливостей; фактор № 2 «Міжособистісні відносини» - описує позитивні зміни у сфері відносин з іншими, оточенням; фактор № 3 «Життєва філософія» - описує позитивні зміни, які стосуються філософії життя (пріоритетів у житті, духовності) [7].

«Опитувальник змін у поглядах» (Changes in Outlook Questionnaire, CiOQ) - методика, розроблена групою британських учених на чолі із С. Джозефом у 1993 році [6]. Методика включає 26 тверджень для оцінювання позитивних і негативних реакцій досліджуваних на травматичні життєві події, які розподіляються за двома шкалами: 15 тверджень складають шкалу негативних змін, 11 - шкалу позитивних змін. (Адаптація та апробація україномовних версій опитувальників проведена Зубовським Д. С.) Наявні на сьогодні дані свідчать про високу валідність та надійність зазначених методик [3].

Вибірка проведеного дослідження Збір емпіричного матеріалу було організовано шляхом проведення в мережі Інтернет онлайн - опитування (68 жінок - членів родин військовослужбовців: 17 матерів (25%) та 51 дружин (75%).

Віковий діапазон для вибіркової сукупності від 19 до 60+ років. Значення вікового показника: група молодого віку (19-35 років) - 50%, група середнього віку (36-44 років) - 33,8%, група старшого віку (45-60 років) - 16,2%. У вибірковій сукупності спостерігався наступний відсотковий розподіл респондентів за родом занять: жінка-військовослужбовець - 61,8%, домогосподарка - 17,7%, державний службовець - 14,6%, приватний підприємець - 5,9%. За рівнем освіти: респонденти з вищою освітою - 75%, середньою освітою - 25%.

Відмітили отримання соціальної підтримки - 76,5%, та психологічної допомоги - 47,1% респондентів.

Середнє значення загального балу методики для вибіркової сукупності становить на рівні $M = 60,69$ (загальний середній рівень зростання).

Аналіз відсоткового співвідношення даних продемонстрував, що у 13,2% усієї вибіркової сукупності респондентів простежується низький рівень прояву посттравматичного зростання (≤ 32), у більш ніж 39,7% досліджуваних виявлено помірний рівень посттравматичного зростання (33-63) і у 47,1% учасників виявлено значний рівень (≥ 64) прояву цього феномену (рис. 1).

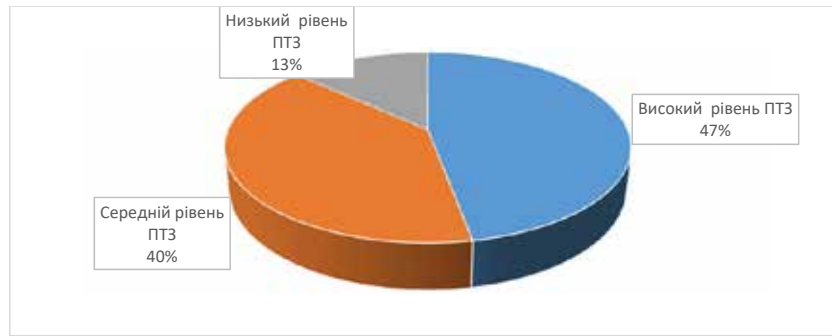


Рис. 1. Співвідношення даних прояву особистісного зростання у жінок - членів родин військовослужбовців

Аналіз прояву трьох сфер прояву посттравматичного зростання серед жінок - членів родин військовослужбовців виявив, що найбільшого вираження досягає фактор № 3 «Життєва філософія». Найменший прояв фактору № 2 «Міжособистісні відносини» (рис. 2).

Аналіз даних за шкалою, що становить п'ять вимірів («Ставлення до інших», «Нові можливості», «Сила особистості», «Духовні зміни», «Підвищення цінності життя») виявив найбільші прояви

- на високому рівні зростання: «Підвищення цінності життя» - у 38 % респондентів, «Нові можливості» - у 32% та «Духовні зміни» - у 31% досліджуваних (рис. 3).

Для детального відображення структури прояву особистісного зростання жінок-членів родин військовослужбовців було проведено якісний аналіз відповідей досліджуваних за шкалою позитивних змін «Опитувальника змін у поглядах» (рис. 4).



Рис. 2. Аналіз прояву трьох сфер вияву посттравматичного зростання серед жінок - членів родин військовослужбовців

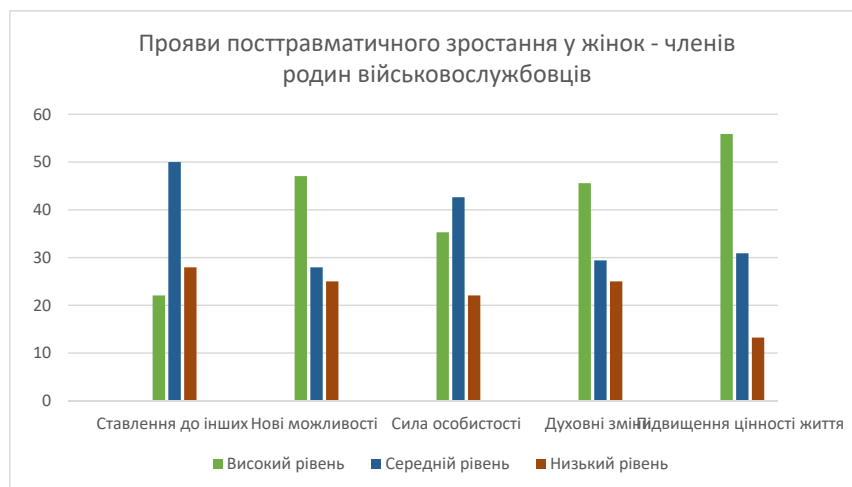


Рис. 3. Аналіз проявів посттравматичного зростання у жінок - членів родин військовослужбовців за п'яти факторною шкалою



Рис. 4. Аналіз вираженості посттравматичного зростання за шкалою позитивних змін методики «Опитувальник змін у поглядах»

Але, при цьому, разом з проявом посттравматичного зростання серед досліджуваних, слід зазначити, що окремі респонденти також повідомляли про негативні зміни у поглядах на життя (рис. 5).

Вищезазначені результати доводять твердження, що одна і та сама особа здатна одночасно відчувати як негативні, так і позитивні наслідки психологічної травми, що проявляє багатогранність реакції людини на травму.

У дослідженні було проаналізовано ситуаційно-демографічні детермінанти посттравматичного зростання дружин-членів родин військовослужбовців: вікові особливості; рівень освіти; рід занять.

Найвище середнє значення посттравматичного зростання спостерігалось у респондентів середньої вікової групи $M = 63,26$; середній рівень посттравматичного зростання - у респондентів старшої вікової групи $M = 62,0$; найнижчий рівень - у респондентів молодшої вікової групи $M = 58,23$.

Таблиця 1

Вираженість посттравматичного зростання жінок-членів родин військовослужбовців залежно від вікових характеристик

Вікові характеристики	Середнє значення індексу ПТЗ
група молодого віку (19-35)	58,23
група середнього віку (36-44)	63,26
група старшого віку (45-60)	62,0

Найвище середнє значення посттравматичного зростання спостерігається у жінок, що займаються підприємництвом та у жінок що є військовими: $M = 65,75$ та $M = 64,79$ відповідно; найнижчий рівень - у жінок-домогосподарок: $M = 47,17$.

Таблиця 2

Вираженість посттравматичного зростання жінок-членів родин військовослужбовців залежно від роду занять

Рід діяльності	Середнє значення індексу ПТЗ
домогосподарка	47,17
військовослужбовець	64,79
державний службовець	57,80
ФОП, працівник приватної фірми	65,75

Взаємозв'язок між проявом посттравматичного зростання і рівнем отриманої освіти демонструє, що середнє значення індексу посттравматичного зростання у жінок з вищою освітою вище ніж у жінок з середньою освітою: $M = 58,98$ та $M = 65,83$ відповідно.

Дослідження феномену посттравматичного зростання у респондентів з відмінностями у рівні психосоціальної підтримки проявило прямий зв'язок між проявом посттравматичного зростання та мірою отриманої соціальної підтримки та психологічної допомоги.

Нижче наведено аналіз рівня отриманої соціальної підтримки та психологічної допомоги жінками - членами родин військовослужбовців (рис. 5, рис. 6).

Зазначені результати свідчать про взаємозв'язок прояву феномену посттравматичного зростання від рівня отримання психосоціальної підтримки.

При цьому, досліджуючи феномен посттравматичного зростання, треба брати до відома зауваження Р. Тадескі, який зазначив, що хоча опис вказаного явища є позитивним проте, наявність зростання не обов'язково свідчить про



Рис. 5. Частка жінок - членів родин військовослужбовців, що повідомили про негативні зміни



Рис. 6. Аналіз рівня отриманої психологічної підтримки жінками - членами родин військовослужбовців

закінчення страждання чи болю. Багато осіб, які зазнали руйнівних трагедій, здатні сформувати відчуття особистісного зростання з власної напруженої боротьби, однак такий кінцевий результат (зростання) не говорить про те, що вони розглядають травматичну подію як бажане явище [7].

Слід зазначити, що про потребу в отриманні соціальної підтримки зазначають 66% респондентів (постійно - 9%, часто 13 %, іноді - 44%), а про необхідність отримання психологічної допомоги зазначають 71% жінок - членів родин військовослужбовців (постійно - 7%, часто 9%, іноді - 54%). Що свідчить про важливість та необхідність організації надання зазначених видів підтримки жінкам - членам родин учасників бойових дій.

Враховання психологічних потреб жінок (в розумінні, співчутті, підтримці); гуманістичне відношення психолога (прийняття, розуміння,

емпатія, визнання); підтримуючий, партнерський стиль роботи з ними (шанобливий, доброзичливий, безпечний); певні структурні елементи змісту консультування (комунікації з військовими враховуючи можливі зміни в світосприйнятті та реагуванні; пропрацювання чинників функціонування сімейної системи); навчання способам емоційної саморегуляції; актуалізація важливості навичок та вмінь піклування про себе та вміння знайти соціальну підтримку - важливі фактори формування підтримуючих психотерапевтичних стосунків в роботі з дружинами ветеранів.

Одним із напрямів психосоціальної підтримки є сприяння жінкам в налагодженні стосунків із зовнішнім соціальним оточенням. Їм потрібно навчитися вибудовувати комунікативні зв'язки, спиратися на соціальну підтримку та розуміння, участь близьких (друзів, колег). Соціальна підтримка

виступає одним із найпотужніших чинників впливу на наслідки травми; цей факт акцентує увагу на соціальному аспекті відновлення після травми.

Психологи, що працюють з дружинами ветеранів, говорять про те, що винятковий зміст в психосоціальної підтримці українських дружин ветеранів мають усвідомлення і здатність відгукнутися на потребу у визнанні мужності і зусиль цих жінок у період важких випробувань, що прийшлися на їх родинне життя: у підтримці чоловіка, коли він захищав країну; у визнанні наймовірної тривоги за нього під час його бойових завдань; у визнанні її зусиль по турботі про дітей і сім'ю, поки чоловік воює; у визнанні того, що вона своєю причетністю до життя чоловіка-воїна, по суті, теж виборює свободу і благополуччя всіх українців.

Висновки. Жінки - члени родин військовослужбовців демонструють прояви посттравматичного зростання різних рівнів, при цьому найбільшого вираження досягає фактор «Життєва філософія», а найменшу вираженість проявив фактор «Міжособистісні відносини».

Найвище середнє значення посттравматичного зростання спостерігалось у жінок - приватних підприємців та у жінок що є військовими; найнижчий рівень - у жінок - домогосподарок, що свідчить про те, що статус працевлаштованості жінок має значний вплив на прояв позитивних змін у психологічному стані жінок.

За даними дослідження більше 80% жінок, що демонструють прояви посттравматичного зростання на високому рівні отримували соціальну підтримку певного ступеня, а більше 60% зазначених респондентів отримали психологічну допомогу різного характеру.

Отже, зазначені результати нашого дослідження свідчать про взаємозв'язок прояву феномену посттравматичного зростання у жінок - членів родин учасників бойових дій від рівня отримання ними психосоціальної підтримки. Також, слід зазначити, що про потребу в отриманні соціальної підтримки зазначають 66% жінок, а про необхідність отримання психологічної допомоги - 71% респондентів, що демонструє важливість та необхідність організації надання зазначених видів підтримки жінкам - членам родин учасників бойових дій.

Література

1. Горбунова В.В., Климчук В.О. Посттравматичний стресовий розлад versus: посттравматичне зростання Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: мат. міжвід. наук.-практ. конф. Київ : Нац. акад. внутр.

справ, 2016. С. 18-21. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/13539/2/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%871%2030.03.16%20%D0%90%D0%A2%D0%9E.pdf

2. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги // Актуальні проблеми психології Т. III: Консультативна психологія і психотерапія: зб. наукових праць НАПНУ Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2018. С. 124-151. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715941/2/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B02018%28%D1%823%D0%B2%D0%B8%D0%BF14%29.pdf>

3. Zubovskiy D. S. Апробація україномовної методики «Опитувальник змін у поглядах». Військова психологія у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2018. С. 59-61. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/11390/1/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20_%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2_2018_03.pdf

4. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації / Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; [ред. колегія: Л. А. Найдюнова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. - Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 3-10. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/154284042.pdf>

5. Elder G. H., Gimbel C., Ivie R. Turning points in life: The case of military service and war. *Military Psychology*. 1991. № 3. P. 215-231.

6. Elder G. H., Clipp E. C. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of personality*. 1989. Vol. 57. № 2. P. 311-341.

7. Tedeschi R. G. Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1-18.

*Лук'янова Л. О.,
магістр психології,*

*старший офіцер відділення комплектування
17 прикордонного загону імені О. Жуковського*

*Балтаджи П. М.,
orcid.org/0000-0003-2346-4230*

*кандидат юридичних наук, доцент,
професорка кафедри державно-правових дисциплін
Одеського державного університету
внутрішніх справ*