

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ДО ПОВЕРНЕННЯ ЇХ ЧОЛОВІКІВ З ЗОНИ АТО

Володарська Н.Д. Проблеми психологічного забезпечення адаптації жінок до повернення їх чоловіків з АТО. В статті розглянуто найбільш важливі проблеми, що виникають в стосунках подружжя після повернення чоловіка з зони АТО. Проаналізовано поведінкові прояви чоловіків, зміни у фізичному та психічному стані, що провокують сімейні конфлікти. Розглянуті проблеми збереження психологічного здоров'я та благополуччя подружньої пари. Представлені можливості індивідуальної, сімейної та групової форм психотерапії. Визначені особливості впливу методів та технік імагінативної та гештальттерапії.

Ключові слова: поведінка, жінки воїнів АТО, гештальттерапія, імагінативні техніки, психологічне благополуччя.

Володарская Н.Д. Проблемы психологического обеспечения адаптации женщин к возвращению их мужей из зоны АТО. В статье рассмотрены наиболее важные проблемы, которые возникают в отношениях после возвращения мужа из зоны АТО. Проанализированы поведенческие проявления мужей, изменения в физическом и психическом состоянии, что провоцирует семейные конфликты. Рассмотрены проблемы сохранения психологического здоровья и благополучия супружеской пары. Представлены возможности индивидуальной, семейной и групповой форм психотерапии. Определены особенности влияния методов и техник имагитивной и гештальттерапии.

Ключевые слова: поведение, жены воинов АТО, гештальттерапия, имагинативные техники, психологическое благополучие.

Постановка проблеми та її зв'язки з важливими практичними завданнями. В сучасних умовах повернення учасників АТО до своїх родин, дітей, жінок, виникають проблеми адаптації до звичного життя. Звернення

жінок до психологічних центрів, психотерапевтичних груп, індивідуальної терапії опосередковано змінами, що відбулись у фізичному, психічному стані їх чоловіків. Виникає проблема соціально-психологічної адаптації осіб, що побували в екстремальних умовах діяльності, включаючи оцінку вірогідності збереження їх здоров'я та працездатності після впливу екстремальних факторів. У зв'язку з цим актуальним є підбір, адаптація та розробка нових методик роботи з цими проблемами.

Останні дослідження та публікації, виділення невирішених питань загальної проблеми, якій присвячується стаття. Розуміння важливості змін ціннісно-орієнтаційної сфери особистості у кризових ситуаціях, що викликає дезадаптацію, стреси, психічні розлади, простежується в багатьох дослідженнях зарубіжних та вітчизняних психологів: Arntz A. (2012), Kramer E. (2010), Ruden R. (2010), Schaub B. (2009), Steiner B. (2006), Utay J. (2006). До різних аспектів цієї проблеми звертались з метою розробки програм психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців, які повернулись після військових подій ((Hagbarth M. (2008), Vincent Humphreys (1998), Shephard B. (2001). Проблеми організації телефону довіри, консультації воїнів АТО розглядаються в роботах (Кисарчук, Гребенюк, Журавлева, 2015). Особливості регуляції поведінки військовослужбовців в сучасних умовах досліджують (Іванова, Корольчук, Макаренко, Макаревич, Невмержицкий, Осьодло, Стасюк, Хмиляр, 2016). Досліджувався зв'язок між навченою безпомічною і життєвими подіями (Циринг, 2009), важливість активізації ціннісно-смиислової складової і вольового компонента в соціально-психологічній адаптації осіб, які приймали участь у бойових діях (Єремина, Крюков, Логінова 2012). Українські психологи, досліджуючи кризові ситуації в житті люди, звернули увагу на те, як проживання цих криз активізує потреби в зміні стереотипів поведінки, свідомості, емоційної сфери (Панфілов, Шманько, Тітова, Іванова, 2016). Інша площина аналізу дослідження є розробка методів психологічної допомоги займаються (Кондратенко, Пророк, Манилова, Чекстере, Суворова, 2015), які спрямовані

на визначення умов відновлення особистісного ресурсу та переборення наслідків травматизації дітей дошкільників та молодшого шкільного віку, які знаходились у зоні АТО. Аналізуються фактори впливу імагінативних технік психокорекції посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій (Турецька, 2016).

Формулювання цілей і постановка завдань статті.

Спираючись на досвід отриманий психологами в розробці програм психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців, які повернулись після військових подій, ми визначили найбільш ефективні. Це засоби змін в ціннісно-орієнтованій сфері особистості, оскільки, знаходячись в одному культурному осередку кожна людина має свій погляд на одну й ту саму ситуацію. Вона живе в своєму реальному світі: для одного – це нехватка, страждання, трагедія, для іншого - це зростання, нові можливості, щастя. Кожен впевнений в своїй реальності, серед своїх друзів, зі схожими поглядами, цінностями, світоглядом, смисло-життєвими орієнтаціями особистості. **Мета** статті - розкрити особливості роботи з жінками, чоловіки яких повернулись з зони АТО. Завданням дослідження було підбір методів та технік роботи в малих терапевтичних групах з жінками (в малих терапевтичних групах та сімейних консультаціях).

Виклад основного матеріалу. Гіпотеза дослідження. Адаптація жінок до змін, що відбуваються в сімейних стосунках після повернення чоловіків після АТО, залежить від усвідомлення та прийняття змін в їх ієрархії цінностей, життєвих смислів, які виникають під впливом екстремальних форм життєдіяльності і тих умов, що її супроводжують. Формується унікальна система цінностей, в якій головну роль відіграють цінності, що дозволяють людині виживати в складних умовах, ефективно взаємодіяти з іншими за вимогами ситуації. Змінюються цінності життя, сімейних стосунків, зоров'я, благополуччя родини, що визначає пріоритет тих цінностей, які не завжди відіграють ведучу роль в повсякденному житті з звичайними проблемами,

інтересами і потребами. Після повернення до нормальних умов життєдіяльності гостро постає проблема неспівпадання внутрішньої системи ціннісних орієнтацій та вимог соціального оточення. Коли поведінка людини не співпадає з системою правил і цінностей цього оточення, коли це стає неадекватним як з точки зору соціалізації особистості, так і з точки зору задоволення її потреб.

Руйнування системи цінностей призводить до виникнення психічних розладів, складних станів, що визначає соціальну дезадаптацію, конфлікти в сім'ї. У випадку проявів руйнування сімейної системи – це намагання змінити усталені правила, функції, обов'язки цієї системи агресивними методами. Проявляються стресові реакції, що виникають ціннісно-орієнтаційним неспівпаданням. Тип реакції залежить від багатьох факторів, агресії з боку жінки, дітей, батьків жінки чи чоловіка, сусідів. Агресія викликає зворотню агресію, прояви насилля, які породжують психічну та соціальну дезадаптацію особистості.

Численні дослідження зарубіжних психотерапевтів методів групової терапії розглядали прояви бар'єрів, блоkad і криз в груповій роботі (Фопель, 2010), особливості впливу групової динаміки на процес усвідомлення, прийняття та конструктивного вирішення складних життєвих ситуацій в досвіді клієнта (Витакер, 2005), можливості методів гештальттерапії в роботі з проблемами кризових станів людини (Сименс, 2008), корекція посттравматичних розладів (Howitz, 1986), психологію стресу і копінг стратегії (Lazarus, 1966). Ці дослідження спираються на теоретико-методологічні основи гештальт-підходу, імагинативної психотерапії в роботі з людьми, які опинились в кризовій ситуації (Леонтьєва, 2002, Слободянюка, 2012, Володарской, 2015, Цибух, 2016). Недостатньо розробленим залишається підбір та адаптація засобів психотерапії в роботі з проблемами жінок, чоловіки яких повернулись після військових подій. Ефективність адаптації особистості до змін в сімейній системі (стосунках, поглядах, перспектив розвитку сім'ї, сприйняття себе, навколишнього світу, подій, які

відбуваються в світі, найближчому соціальному оточенні), залежить від гнучкості в побудові нових стратегій спілкування, взаємодії в професійній діяльності, побуті тощо. Таким чином, ефективність психотерапевтичної роботи з проблемами жінок є багатовекторний вплив на емоційну, вольову, поведінкову сфери.

Методи і вправи, які застосувались в груповій, сімейній та індивідуальній терапії були спрямовані на формування навичок саморегуляції, їх закріплення (тренінг за Вдовіченко О.В.), імагинативні техніки (в різних психотерапевтичних підходах: Arntz A. (2012), Kramer E. (2010), Ruden R. (2010), Schaub B. (2009), Steiner B. (2006), Utay J. (2006)). Нами було вибрано саме ці напрямки, які найбільш ефективні в гармонізації стосунків, в роботі з причинами виникнення дисгармонії, конфліктів, явищами пост-травматичних стресових порушень у подружжя.

Групова психотерапія проводилась раз на тиждень по 3 години протягом року (10 жінок, віком від 28 до 35 років, м.Київ; в ко-терапії з гештальттерапевтом Омельченко Н.), сімейна і індивідуальна психотерапія проводилась протягом двох тижнів, двічі на тиждень (м. Хирів, 12 подружніх пар, Оздоровчий центр для воїнів АТО). Проводячи індивідуальну, групову терапію з жінками, були виділені найбільш поширеніші сімейні проблеми. Аналізуючи висловлювання жінок та їх чоловіків про причини непорозумінь в їх стосунках, нами були виділені найбільш поширеніші їх прояви, що впливали на ускладнення в психологічній адаптації жінок до повернення їх чоловіків з зони АТО. Жінки акцентували увагу на такі прояви в станах та поведінці чоловіків як: надпильність в звичайних повсякденних справах («постійна емоційна напруга», «відчуває тривожність від різних різких звуків», «здрігається від будь-якого несподіваного шарудіння», «неначе постійно існує загроза»). Жінкам важко розслабитись, відпочити разом з чоловіком, який в постійній фізичній напрузі, з відчуттям постійної загрози, страху повторення спогадів травматичних подій. Такий стан виконує

захисну функцію (захищає свідомість доки не зменшиться інтенсивність переживань), тому прибирати цей захист відразу не можливо. Стан фізичної напруги буде знижати поступово зі зміною переживань загрози.

Жінки також відмічають надмірне реагування – («при найменшій несподіванці чоловік чоловік робить різкі дії, кричить, гучно сміється, або починає плакати»). Особливим виділялось – показник притупленість емоцій. Втрачається чуттєвість, проявляється «емоційна холодність», що ускладнює «теплі стосунки з дружиною», з друзями, батьками, власними дітьми. Агресивність в стосунках проявляється в намаганні «вирішити проблеми за допомогою насилля», як фізичного так і психічного, емоційного. Також відмічається порушення пам'яті та концентрації уваги (особливо в умовах проблемних, стресових ситуацій, якщо подружжя збираються в гості, відпустку, переїзд до іншого міста).

Стан депресії тестується за станом «мені все по-барабану», «що хочеш, те і роби». В таких випадках жінки відмічають у чоловіків нервові виснаження, апатію, негативне ставлення до життя, загальна тривожність як на фізіологічному рівні (головні болі, проблеми травлення), так і в психічній сфері (постійна тривога за будь що, страх переслідування, загрози), емоційні переживання страху, невпевненість в собі, комплекс провини. В перші дні повернення найчастіше проявляються напади люті («загоряється як сірники», «лютує, що не зупиниш», «особливо коли п'яний»).

Узалежненість від алкоголю, наркотичних препаратів супроводжує намагання чоловіка знизити інтенсивність посттравматичних симптомів. Жінки відмічають небажання чоловіків приймати ліки («це мені не допоможе», «алкоголь для мене кращі ліки»). Спогади жахів, які відбулися з ними, сцени травматичних подій постійно з'являються у снах, або наяву («запахи, звуки оточення, все нагадує про ті події») викликають почуття тривоги, страху, стрес. Спогади з минулого, що виникають у снах («нічних кошмарах») не завжди про військові жахіття. Це можуть бути інші ситуації,

але з травмуючим сценарієм (вигадані трагедії, смерть, хвороби, божевілля). Після таких снів у чоловіка спостерігається «тремтіння рук», «весь розбитий», «весь спітнілий, переляканий». Зі слів жінок, їм приходилось будити чоловіка, якщо він «кричить уві сні, розмахує руками, вистрибує з ліжка». Звикнути до таких проявів чоловіка важко, жінка виснажується від постійного недосипання, страхів появи його неочікуваної поведінки. Порушення сну після повернення з АТО є найсерйознішим симптомом посттравматичного стресового розладу. Можуть навіть виникати галюцинаторні переживання, які є спогадами про травмуючі події.

Застосовуючи імагінативні техніки (протягом 10 хвилин уявити приємне місце, в якому комфортно перебувати) в сімейній терапії, у жінок знижувався рівень тривоги, змінювалось ставлення до порушень сну у чоловіка, нормалізувався її сон (засипання, переривання сну). Змінювались думки про власну провину у проблемних стосунках з чоловіком, уявлення про майбутнє життя. Позитивний погляд на майбутнє змінював попередні уявлення (лякаючі та болючі більше, ніж думки про смерть, суїцидальні думки). Відчай від життя з негативним емоційним забарвленням («коли вже не видно ніяких можливостей щось змінити», «виправити своє сімейне життя») призводить до думок про самогубство. Роздуми про самогубство в груповій терапії спонукали до знаходження особистісних ресурсів у відкритті нових позитивних перспектив в житті. Найбільш негативні відчуття програвались в уяві (10 хвилин уявити складну ситуацію, що дуже хвилює і «переписати» її в своїх фантазіях так як хотілося б жінці). Це актуалізує проблеми, поступово відбувається усвідомлення та прийняття труднощів, що виникають в життєвих ситуаціях. У жінок більш виразне емоційне забарвлення міжособистісної взаємодії, порівняно з чоловіками. Жінкам легше уявити приємне, безтурботне життя, відчуті навіть пахощі, відчуття комфорту, психологічний комфорт. Вони добре помічають і оцінюють ставлення до них інших (оцінюючи міміку, жести, відтінки переживань, витончено вловлюють настрої іншого). Завдяки цьому імагінативні техніки ефективні в актуалізації

особистісних ресурсів, на які жінці легше спиратись в кризових ситуаціях. Програвання в групі різних складних життєвих ситуацій формує обережність та тактовність у висловлюваннях в конфліктних ситуаціях (не тільки сімейних). Жінки програвали сценки розмови з батьками своїх чоловіків, сусідами, колегами тощо. Це допомагало розвивати легкість входження, встановлення соціальних контактів, достатньо вільне вираження своєї думки під час міжособистісної взаємодії, прояв співчуття, співпереживання, вміння підтримати, знаходити консенсус в рішенні проблеми (залишаючи різні погляди, думки, цінності, смисложиттєві орієнтації).

Висновки. Застосування технік імагінативної та гештальттерапії активізує формування у жінок нових поглядів на ситуацію змін в емоційному стані, поведінкових реакцій їх чоловіків, розуміння причин нічних кошмарів. Це дозволяє знаходити нові можливості упорядкування життєвих планів, перспектив, по-новому побачити сімейну проблему і шляхи її вирішення.

Вправи в груповій терапії допомагають учасникам у пошуку позитивних емоцій, особистісного ресурсу, на які можна спиратись у вирішенні важких життєвих ситуацій. Обговорення стратегій поведінки спонукає до змін у баченні сімейних проблем, проблем здоров'я, сімейного благополуччя (завдяки механізму рефлексії, заснованого на принципі зворотного зв'язку). Усвідомлення причин виникнення проблем у взаємостосунках подружжя знижує емоційну напругу у жінок, рівень тривоги.

Формування у жінок навичок саморегуляції допомагає контролювати прояви своїх негативних емоцій. Повторення переживань учасниками групи в процесі проведення імагінативних технік активізує переформулювання сімейних проблем, апробування нових патернів поведінки. Методами гри в груповій терапії визначаються нові життєві перспективи (на прикладі складних життєвих ситуацій). Перспективним напрямком подальшого дослідження роботи з проблемами адаптації жінок до кризових ситуацій

може бути розробка нових технік, тренінгових програм для жінок в оздоровчих та реабілітаційних центрах для учасників АТО.

Список використаних джерел.

1. Витакер Д. Группы как инструмент психологической помощи / Пер. с англ. В.П. Чурсина / Д.С. Витакер.-М.: Независимая фирма «Класс»,2005. – 432 с.
2. Володарська Н. Відновлення особистісного ресурсу клієнта в кризових ситуаціях методами гештальттерапії / Н.Д. Володарська // Актуальні проблеми психології. Т.1: Організаційна психологія. економічна психологія. Соціальна психологія. Випуск 44.Київ, 2016. – с. 67-71.
3. Еремина Г., Крюков Н., Логинова Ю. Социально-психологическая адаптация граждан, принимавших участие в боевых действиях. Саратов: ПМУЦ, 2002. - 60 с.
4. Купреєва О. Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю// О.Купреєва. Актуальні проблеми психології. Т. 1X. Випуск 9. Київ, 2016. – с .335– 343.
5. Леонтьев Д. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. – Вып. 1. Москва: Смысл, 2002. – с. 56–65.
6. Пророк Н., Чекстере О., Кондратенко Л. и др.(2015). Допомога дітям, які постждали внаслідок військового конфлікту: довідник вихователя дошкільного освітнього закладу / Н. Пророк, О. Чекстере, Л. Кондратенко и др. – Словянск ПП «Канцлер», Киев, – 84 с.
7. Тарабрина Н. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. Тарабрина, - СПб: Питер, 2015, – 260 с.
8. Турецька Х. Психотерапія ПТСР у учасників бойових дій з використанням імагинативних технік / Кристина Ивановна Турецкая //К., Психология и личность. – №1.2016, – С. 226–234.

- 9.Фопель К. Барьеры, блокады, и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений. Пер. С нем. / К. Фопель/ -3-е изд. –М.: Генезис,2010. – 22 с.
- 10.Сименс Х. Практическое руководство для гештальттерапевтов. Пер. с голландского /Харм Сименс. – СПб.: «Издательство Пирожкова». 2008,– 168 с.
- 11.Циринг Д. Выученная беспомощность и жизненные события [Текст] / Д,А. Циринг// Вестник института психологи и педагогики, под. общ. ред. С. А. Репина. Челяб. гос. Университет – Вып. 1. 2009, – С.155-159.
- 12.Arntz A. Imagery Rescripting as a therapeutic technique: review of clinical trials, basic studies, and research agenda /A. Arntz. // Journal of Experimental Psychopathology. – №3. 2012, – P. 189–208.
- 13.Hagbarth M. The creative and healing power of symbol drama / M. Hagbarth // Entwicklung in der Imagination-Imaginative Entwicklung / M. Hagbarth. – Lengerich,Pabst Science: Pabst Science, 2008. – P. 200–208.
14. Lazarus R. Psychological stress and the coping process / R.Lazarus. – N.Y.: McGraw – Hill. 1966,-188 p.

Spisoc vukoristanuh djerel.

1. Vitaker D. Gruppy kak instrument psikhologicheskoy pomoshchi / Per. s angl. V.P. Chursina /. D.S. Vitaker.-M .: Nezavisimaya firma «Klass», 2005. - 432 s.
2. Volodars'ka N. Vídnovlennya osobistísного resursu klíênta v krizovíkh situatsíyakh metodami geshtal 'tterapiï / N.D. Volodars'ka // Aktual'ní problemi psikhologíï. T.1: Organizatsíyna psikhologiya . yekonomíchna psikhologíya . Sotsíal'na psikhologíya. Vipusk 44.Kiïv, 2016. - s. 67-71.
3. YereminaT., Kryukov N., Loginova YU. Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya grazhdan, primimavshikh uchastiye v boyevykh deystviyakh. Saratov: PMUTS, 2002. - 60 s.

4. Kupreyeêva O. Kopíng-strategíi yak resursi psikhologichnoí stíykostí studentív z ínvalídnytyu // O.Kupreyeêva. Aktual'ní problemi psikhologíi. T. 1KH. Vipusk 9. Kiïv, 2016. - s .335- 343.
5. Leont'yev D. Lichnostnoye v lichnosti: lichnostnyy potentsial kak osnova samodeterminatsii. Uchenyye zapiski kafedry obshchey psikhologii MGU im. M. V. Lomonosova. - Vyp. 1. Moskva: Smysl, 2002. - s. 56-65.
6. Prorok N., Chekstere O., Kondratenko L. i dr. (2015). Dopomoga dítyam, yakí postzhdali vnaslídok víys'kovogo konflíktu: dovídnik vikhovatelya doshkíl'nogo osvít'n'ogo zakladu / N. Prorok, O. Chekstere, L. Kondratenko i dr. - Slovyansk PP «Kantsler», Kiyev, - 84 s.
7. Tarabrina N. Praktikum po psikhologii posttravmaticheskogo stressa / N. Tarabrina, - SPb: Piter, 2015, - 260 s.
8. Turets'ka KH. Psikhoterapiya PTSR u uchastnikov boyevykh deystviy s ispol'zovaniyem imaginativnykh tekhnik / Kristina Ivanovna Turetskaya // K., Psikhologiya i lichnost'. - №1.2016, - S. 226-234.
9. Fopel' K. Bar'yery, blokady, i krizisy v gruppovoy rabote. Sbornik uprazhneniy. Per. S nem. / K. Fopel' / -3-ye uzd. -M .: Genezis, 2010. - 22 s.
10. Simens KH. Prakticheskoye rukovodstvo dlya geshtal'tterapevtov. Per. s gollandskogo / Kharm Simens. - SPb .: «Izdatel'stvo Pirozhkova». 2008, - 168 s.
11. Tsiring D. Vyuchennaya bespomoshchnost' i zhiznennyye sobytiya [Tekst] / D, A. Tsiring // Vestnik instituta psikhologii i pedagogiki, pod. obshch. red. S. A. Repina. Chelyab. ros. Universitet - Vyp. 1. 2009, - S.155-159.
- 12.Arntz A. Imagery Rescripting as a therapeutic technique: review of clinical trials, basic studies, and research agenda /A. Arntz. // Journal of Experimental Psychopathology. – №3. 2012, – P. 189–208.
- 13.Hagbarth M. The creative and healing power of symbol drama / M. Hagbarth // Entwicklung in der Imagination-Imaginative Entwicklung / M. Hagbarth. – Lengerich,Pabst Science: Pabst Science, 2008. – P. 200–208.
14. Lazarus R. Psychological stress and the coping process / R.Lazarus. – N.Y.: McGraw – Hill. 1966,-188 p.

Summary

Volodarskaya N.D. **Problems of psychological assistance to women in adaptation to their husbands return from the ATO zone.** The article examines the most important problems that arise in the family relationship after husband's return from the ATO zone. Behavioral manifestations of husbands are analyzed, as well as changes in their physical and mental health that provoke family conflicts. The problems are considered of psychological health preservation and well-being of a married couple. Possibilities of individual, family and group forms of psychotherapy are presented. The features of influence of methods and techniques of imaginative and gestalt therapy are determined. The techniques are proposed of imaginative search of positive personal resource. The analysis of changes in the vision of interfamilial problems, health problems and well-being confirmed the effectiveness of the gestalt therapy techniques. Awareness of causes of conflicts occurrence in the relationship reduces the wives' anxiety level. Understanding the possibilities of self-regulation gives an incentive to changes in the hierarchy of values of a couple. The imaginative technique enables return to positive emotions, to get an opportunity to be in a state of rest and pleasure. The wife's rest status stops appearance of irritation in the relationship with husband. The adoption by the wife of her state of confusion, anxiety, uncertainty in the relationship with her husband activates changes in expectations, prospects for their life together. In the group therapy, wives share their vision of matrimonial problems, and it adjusts the selection of new strategies for their resolution. The exercises for relaxation in the family therapy help marriage partners to reduce the level of emotional stress, and anxiety. The techniques of joint drawing generate the ability of women in the group to cooperate, understand and adopt other views and opinions, as well as to understanding (even radically opposite).

Keywords: behavior, wives of ATO militaries, gestalt therapy, imaginative techniques, psychological well-being.