

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ АТО ДО УМОВ І НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ В ПРОЦЕСІ ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

В. В. Мяленко (м. Київ)

Статтю присвячено аналізу результатів емпіричного дослідження найбільш поширених способів адаптації членів сімей учасників АТО до сучасних реалій життя. На основі факторного аналізу виділено типові стратегії подолання травми в цій спільноті: гостре переживання травми; відчуття контрольованості та доброзичливості зовнішнього світу; потерпання через недоброзичливість і неконтрольованість зовнішнього світу; квазірефлексивна активність та дисимуляція; системна рефлексія як спосіб подолання тривожності; агресивне уникання; егоцентричне усамітнення; покірність долі; посідання об'єктної позиції; подолання самозвинувачення. Виокремлені стратегії проаналізовано за рівнем їхньої суб'єктності, рефлексивності, травматичності, копіngu та умовно поділено на адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. Деякі стратегії означено як тимчасові, перехідні етапи до більш зрілої або, навпаки, більш регресивної, інфантильної реакції, а деякі – як уже сформовані та закріплені в досвіді українських спільнот. Такий підхід розглядається як можливість для “тонкого, крапельного” втручання, подолання конкретних деструктивних станів, які провокують дезадаптивну поведінку.

Ключові слова: спільнота, адаптація, травма, рефлексія, копінг.

Постановка проблеми. Сучасні українські реалії вимагають від кожної людини високого рівня гнучкості та адаптивності. Упродовж останніх декількох років нація зіткнулася з такими болючими проблемами, з якими не стикалася більше ніж півстоліття. Знову війна – і знову з неї повертаються чоловіки. Труднощі пристосування переживають усі учасники цього досвіду. І, як правило, травматичним він стає, на жаль, для всіх.

Аналіз останніх публікацій та виокремлення невирішених частин загальної проблеми. Колективні травми не так давно потрапили у фокус уваги психологів [7; 8]. Травматичну послідовність та особливості її вияву докладно вивчали П. Штомпка і Р. Мертона [6], особливості проживання травматичних подій українцями досліджували П. П. Горностай [1], О. Т. Плетка та ін.

Результати наявних теоретичних розвідок дали нам змогу сформулювати концепцію проживання та опрацювання травматичного досвіду. У процесі розгортання травми, на етапі “інтерпретації подій”, процес ідентифікації колективного суб'єкта певним чином окреслює зміст травми. Кожна група переживає “власну” травму – важливо, з якою групою іден-

тифікує себе суб'єкт і чи поділяє він інтерпретацію травматичних подій з інгрупою. Так, для *членів сімей учасників АТО* травмою є істотні зміни в поведінці, ставленні та стосунках чоловіка-батька, його психологічні проблеми, дезадаптація, небажання “повертатися з війни”, його неготовність до мирного життя, часті флешбеки, втома від нових складнощів у стосунках тощо.

Опрацювання травматичного досвіду сучасними українцями значно утруднюється через історично складні стосунки з Росією. “Незаліковані”, досі болючі рани (у вигляді Голодомору, Червоного терору, насильницького захоплення території України Російською імперією) повертають українську спільноту на нові кола травматичної послідовності.

Припускаємо, що різні спільноти використовують різні стратегії опрацювання травматичного досвіду. Як робоче визначення *психологічної стратегії опрацювання травматичного досвіду суспільства* пропонуємо таке: психологічна стратегія – це колективний феномен переживання подій, які інтерпретуються як травматичні; це частково не усвідомлювані, спрощені моделі поведінки, які можна проаналізувати за принципом когнітивного, конативного та поведінкового компонентів. *Когнітивний* компонент пов'язаний з особливостями інтерпретативної моделі, рівнем усвідомленості, переоцінкою минулого досвіду, норм тощо; *конативний* знаходить відображення в рівні відреагування (наприклад, якщо є заборона на почуття провини або відреагування болю); *поведінковий компонент* – це рівень активності, участі (наприклад, відмова визнати та змінити ставлення до події та певної групи людей). Вважаємо, що такий підхід дасть змогу “схопити” кумулятивний ефект впливу соціуму на особу, усвідомлене або неусвідомлене прагнення відповідати еталонам реагування/поведінки референтної для неї групи, зміну каналів соціальних стосунків тощо.

Мета статті: дослідження психологічних стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Щоб дослідити процес опрацювання потерпілими травматичного досвіду, ми використали адаптований варіант (для постраждалих в Україні) Шкали для клінічної діагностики ПТСП [3]; опитувальник “Диференційний тип рефлексії” Д. О. Леонтьєва, Є. М. Осіна, Г. М. Лаптевої, А. Ж. Саліхової [2]; методику “Шкала базових переконань” Р. Янова-Бульмана, адаптовану і рестандартизовану М. А. Падун та А. В. Котельниковою [5]; методику для психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хейма, адаптовану колективом лабораторії клінічної психології під керівництвом Л. Й. Вассермана [4]. Щоб з'ясувати, з якою групою особа себе ідентифікує і чи поділяє вона травматичні події та їх інтерпретацію з інгрупою, ми ставили їй пряме запитання щодо самовизначення: “До якої категорії людей Ви себе від-

носите?”. Досліджуваному пропонувалися такі відповіді: переселенець із Криму; учасник АТО; член сім’ї учасника АТО; житель України; переселенець із Східної України; волонтер; інше.

У дослідженні взяли участь 380 респондентів. Серед них 181 особа віком від 20 до 30 років, 93 особи – віком від 31 до 40 років, 85 осіб – віком від 41 до 50 років та 21 особа – віком від 51 до 60 років. Вибірка включала 136 чоловіків і 244 жінки, у тому числі неодружених – 165 осіб, розлучених – 55 та сімейних – 156 осіб. Вищу освіту мали 220 осіб, незакінчену вищу – 52 особи, середню спеціальну – 82 особи, закінчили середню школу 26 осіб. Найбільша частина досліджуваних проживала в Центральній Україні – 224 особи, 86 осіб мешкали в Східній Україні, 59 осіб були із Західної України та 11 осіб – з Південної. Респонденти ідентифікувала себе по-різному: як жителі України – 268 осіб, як соціальні працівники і волонтери – 160 осіб, як члени сімей учасників АТО – 62 особи.

Наступний етап роботи передбачав проведення *математичних та аналітичних процедур*, що відтак дало нам змогу з’ясувати психологічні стратегії адаптації різних спільнот до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі опрацювання травматичного досвіду. На основі факторного аналізу результатів дослідження членів сімей учасників АТО було виокремлено вісім факторів. Сумарна дисперсія за результатами факторного аналізу становила 59,7%. Критерій адекватності Кайзера–Мейєра–Олкіна дорівнював 0,7; критерій сферичності Барлетта – 1270,2 (критерій багатомірного розподілу змінних), що підтверджує прийнятність використання факторного аналізу до нашої вибірки.

Перший фактор було інтерпретовано як *“Гостре переживання травми”* (вклад у сумарну дисперсію – 13,2%). До нього увійшли такі індикатори: “Після пережитих подій бувають такі періоди, коли я відчуваю роздратування, гнів або агресію” (0,85); “Я помічаю, що буваю особливо насторожений або пильний навіть тоді, коли це не потрібно” (0,84); “Мені сняться неприємні сни про події, пережиті під час війни” (0,83).

Цей фактор відображає травматичні переживання сімей учасників АТО. Членам таких родин доволі складно долати власні емоційні стани, вони страждають від власної дратівливості, тривожності та агресивності, весь час насторожені та пильні, завжди готові до чогось поганого. Вони часто скаржаться на незадовільний фізичний стан; їм складно засинати, їх непокоять думки, спогади та флешбеки. Такі особи відмовляються від планування майбутнього та зближення з іншими. Вважаючи іншого члена сім’ї більш травмованим, вони доволі часто пригнічують власні емоційні стани. Їхній світ нещасливий, а власний образ “Я” найчастіше негативний.

До **другого фактору** – *“Контрольованість та доброзичливість зовнішнього світу”* (вклад у сумарну дисперсію – 12,6%) – увійшли індика-

тори: “Озираючись назад, я розумію, що доля була до мене прихильна” (0,82); “Самопізнання допомагає розуміти інших людей” (0,78); “Навряд чи щось зможе завадити мені отримати від життя все, що я хочу” (0,71).

“Рятувальним жилетом” цієї спільноти є сприймання світу як контрольованого і доброзичливого. Рефлексуючи досвід власної родини, такі особи вважають, що їм пощастило і доля дала їм можливість реалізувати свої задуми. Оцінюючи власні перспективи та ресурси, вони успішно моделюють власне майбутнє. Їхня картина світу відображає справедливість та красу світу. Одним з ефективних інструментів конструювання себе та моніторингу світу є системна рефлексія, до якої доволі часто звертаються ці респонденти. Іноді їх усе ж таки охоплює тривожність, проте вони її зазвичай успішно долають. Їхній основний засіб долання – інтелектуальний, когнітивний контроль себе, свого стану та світу. Вони уважні до себе, своїх переживань, проте більше схильні думати, ніж відчувати. Можливо, ця стратегія відображає “заморожування” травми, щоб легше було контролювати свій стан. Увага людини при цьому зосереджується на собі та власній аналітиці, що, безумовно, відображає її інтернальність.

Третій фактор – “Недоброзичливість та неконтрольованість зовнішнього світу” (вклад у сумарну дисперсію – 10,2%) – пов’язаний з індикаторами: “Удача посміхається мені значно рідше, ніж іншим” (0,79); “Мені здається, що я не такий щасливий, як більшість людей” (0,78); “Люди за своєю природою нетовариські і злі” (0,77).

Життєвий світ людини, яка сповідує стратегію “недоброзичливість та неконтрольованість зовнішнього світу”, є нещасливим. Порівнюючи себе з іншими людьми, така особа робить висновок, що їй щастить значно менше, ніж іншим. Події, які відбуваються з нею, вона вважає непередбачуваними і неконтрольованими, тож навряд чи можна в житті щось змінити. Переживаючи власну безпорадність, така особа прагне знайти когось, хто зможе допомогти їй хоча б порадою. Проте вона не в змозі довіритися іншому.

Четвертий фактор – “Квазірефлексивна активність та дисимуляція” (вклад у сумарну дисперсію 6,9%) – визначається індикаторами: “Мені цікаво уявляти себе в різних ситуаціях” (0,61); “Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре” (0,61); “Я довіряю подолання власних труднощів іншим людям, які готові допомогти” (0,60).

Ця стратегія відображає таке переживання травматичного досвіду, коли людина втікає у власний фантазійний світ і заперечує наявність проблеми. Вона не готова усвідомити реалії свого власного життя, тому занурюється у внутрішній світ, де можна хоча б уявно відчувати безпеку, задоволення потреб і, врешті-решт, забути про травму. Тиск реальної події є надзвичайно сильним для особи, тому вона вдається до механізму захисту – дисоціації. Цей механізм найчастіше використовують особи, яким скла-

дно налагодити емоційний контакт, вони можуть здаватися надмірно стриманими і холоднокровними. Забезпечуючи здатність оцінити будь-яку ситуацію на когнітивному рівні, дисоціація часто блокує можливість адекватно зважити емоційну її складову. Тому не дивно, що для подолання травматичного досвіду такі особи “обирають” ще й квазірефлексію.

До *п'ятого фактору* – “Системна рефлексія як спосіб подолання тривожності – Агресивне уникання” (вклад у сумарну дисперсію – 4,7%) – увійшли індикатори: “Зазвичай я замислююся про причини того, що зі мною відбувається” (0,59); “Коли я помічаю, що тривожуся через щось, то починаю переживати ще сильніше” (0,59); “Намагаюся не думати, не зосереджувати увагу на власних неприємностях” (-0,53).

Раціональні засоби подолання складних емоційних станів обрали прихильники стратегії “системна рефлексія як спосіб подолання тривожності”. Напевно, достатній рівень інтелекту, звичка аналізувати і знання способів зниження емоційного напруження додатково активували потенціал системної рефлексії. Ще один адаптивний копінг, який використовують ці особи, – це допомога іншим. Таким чином їм легше забути про власні негаразди.

Від’ємний полюс фактору означає стратегію “агресивне уникання”. Носії такої моделі поведінки старанно уникають травматичних переживань, доволі свідомо намагаються не зосереджувати на них увагу і не думати про них. На відміну від попередньої групи ці респонденти уникають когнітивного опрацювання власного досвіду, когнітивного моделювання або прогнозування майбутнього. Якщо за допомогою цих методів людина не може впоратися з власними станами, то стає агресивною.

Шостий фактор – “Егоцентричне усамітнення – Покірність долі” (вклад у сумарну дисперсію – 4,4%) – охоплює компоненти: “Я вважаю, що в цілому немає сенсу вживати якихось заходів для захисту себе від невдач” (0,54); “Мене можна назвати доволі цікавою та привабливою людиною” (0,49); “Я кажу собі: це доля, із цим потрібно змиритися” (-0,72).

Позитивний полюс цього фактору відповідає стратегії “егоцентричне усамітнення”. Особа, яка надає їй перевагу, має доволі високий рівень самооцінки та самоприйняття. Життєві обставини такої людини складні і неконтрольовані, людина оцінює їх як травматичні, а протистояти їм не вважає за потрібне. Проте себе особа оцінює досить високо. Тому вона зосереджує увагу на тому хорошому, що в неї є, на собі, на власному світі, на своїх інтересах і перевагах. Ця стратегія не передбачає співпрацю, кооперацію, прохання про допомогу. У світі такої людини немає Іншого – їй легше пережити травматичний досвід наодинці, де їй ніхто не зможе вже зробити боляче.

Від'ємний полюс фактору співвідноситься із стратегією “покірність долі”. Її прихильники долають труднощі і травматичний досвід з розумінням того, що долі потрібно коритися. Можливо, це віруючі люди, які мають специфічні механізми захисту. Ці респонденти доволі пасивні, їм складно щось змінювати, вони схильні концентруватися на собі. Імплицитно вони не довіряють людям.

До *сьомого фактору* – “*Об'єктна позиція*” (вклад у сумарну дисперсію – 3,9%) – увійшли такі компоненти: “Фортуна доволі часто повертається до мене спиною” (0,59); “Я побоююсь, що людина, якій я довірюсь, може мене зрадити” (0,42); “З гідними, хорошими людьми невдачі трапляються так само часто, як і з поганими” (-0,44).

Носії цієї стратегії займають інфантильну, об'єктну позицію. Вони живуть у недобррозичливому світі з людьми, яким не можна довіряти; їм часто нещастить, і такі несправдливі невдачі пригнічують їхне емо, тому вони “справедливо” вирішили відмовитися від активної життєвої позиції. Адже вони переконані, що це не має сенсу. Звичайно таким людям доволі складно переробити травматичний досвід як на рівні особи, так і на рівні групи. Адже на рівні особи “їм не щастить”, а на рівні групи – вони нічого не контролюють і у всьому винні “путіни та порошенки”.

Восьмий фактор – “*Подолання самозвинувачення*” (вклад у сумарну дисперсію – 3,8%) – склали такі компоненти: “Я вважаю себе винним й отримую те, що заслужив” (0,69); “Щоб пережити труднощі, я беруся за реалізацію давньої мрії (мандрую, вступаю на курси іноземної мови тощо)” (0,64); “Я можу замріятися і забути про все” (0,60).

Цей фактор відображає складний процес емоційного копіngu. Носії стратегії звинувачує себе в тому, що з ним відбулося. Аби впоратися з цими переживаннями, людина намагається відволіктися, зробити щось, що давно хотіла або планувала. Альтернативними варіантами копіngu для цієї людини є забування, занурення у фантазійний світ або агресивне відреагування.

Висновки. Отже, за результатами факторного аналізу було виокремлено стратегії адаптації членів сімей учасників АТО до умов та наслідків воєнного конфлікту. Ці стратегії ми розподілили за відповідними векторами з огляду на рівень їхньої адаптивності. Так, перший вектор *Суб'єктності* поєднав у собі такі стратегії: доброзичливість та контрольованість зовнішнього світу, недобррозичливість та неконтрольованість зовнішнього світу, об'єктна позиція. Другий вектор – *Рефлексію* – склали такі стратегії: системна рефлексія як спосіб подолання тривожності; квазірефлексивна активність та дисиміляція. Третій вектор – *Травмованості* – відповідає стратегії гострого переживання травми. Четвертий вектор – *Копінгу* (або поведінкових патернів) – охоплює егоцентричне усамітнення, подолання самозвинувачення, агресивне уникання, покірність долі.

За ступенем адаптивних можливостей стратегії було розподілено на три групи – адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. До *адаптивних стратегій* ми віднесли: доброзичливість та контрольованість зовнішнього світу; системну рефлексію як спосіб подолання тривожності. *Відносно адаптивні стратегії* об'єднали: гостре переживання травми, егоцентричне усамітнення, подолання самозвинувачення. До *неадаптивних стратегій* зараховано такі: недоброзичливість та неконтрольованість зовнішнього світу, об'єктна позиція, квазірефлексивна активність та дисиміляція, агресивне уникання; покірність долі.

Запропонований підхід уможливило конкретне, “крапельне” втручання в проблему, подолання окреслених, визначених, деструктивних станів, які провокують дезадаптивну поведінку. Позитивний досвід проживання та подолання дезадаптивних станів дає ефект “щеплення” та полегшує долаання майбутніх проблем.

Загальна картина, отримана завдяки емпіричному дослідженню, дає підстави припустити, що ми дістали “фотографію” опрацювання травматичного досвіду. Деякі стратегії є тимчасовими, перехідними етапами до більш зрілої або, навпаки, більш регресивної, інфантильної реакції, деякі з них можна визначити як уже сформовані та закріплені в досвіді українських спільнот.

Література

1. *Горностай П. П.* Колективна травма і групова ідентичність / П. П. Горностай // Психологічні перспективи. – К., 2012. – Спец. вип.: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. – Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. – С. 89–95.
2. *Леонтьев Д. А.* Рефлексия “хорошая” и “дурная”: от бьяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Психология : журн. Высш. шк. экономики. – 2014. – Т. 11. – № 4. – С. 110–135.
3. *Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
4. *Набууллина Р. Р.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) / Р. Р. Набууллина, И. В. Тухтарова. – Казань : Казан. гос. мед. акад., 2003. – 99 с.
5. *Падун М. А.* Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М. А. Падун, А. В. Котельникова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 4. – С. 98–106.
6. *Штомпка П.* Культурная травма в посткоммунистическом обществе / П. Штомпка // Социологические исследования. – 2001. – № 2. – С. 3–12.
7. *Gagné M. A.* The Role of Dependency and Colonialism in Generating Trauma in First Nations Citizens / M. A. Gagné // International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma / Yehuda Y. et al. – New York and London : Plenum Press, 1998. – P. 355–372.

8. Kestenberg J. Psychoanalysis of children of survivors of the Holocaust: case presentation and assessment / J. Kestenberg // *Journal of the American Psychoanalytic Association*. – 1983. – Is. 28. – P. 775–804.

Reference

1. Hornostay, P. P. (2012). Kolektyvna travma i grupova identichnist [Collective trauma and group identity]. *Psyhologichni perspektyvy. Spetsialnyi vypusk: Aktualni problemy psyhologii malykh, serednikh ta velykykh hrup* [Psychological prospects. Special producing: issues of the day of psychology of small, middle and large groups], 2, 89–95 (ukr).
2. Leontyev, D. A., Osin, E. N. (2014). Refleksiya “horoshaya” i “durnaya”: ot obyasnitelnoy modeli k differentsialnoy diagnostike [Reflection “good” and “bad”: from explanatory model to differential diagnostics]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshoy shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 11 (4), 110–135 (rus).
3. Malkina-Pykh, I. G. (2005). *Ekstremalnyye situatsii* [Extreme situations]. Moscow: Eksmo Publ. (rus).
4. Nabiullina, R. R., Tuhtarova, I. V. (2003). *Mekhanizmy psikhologicheskoy zashchity i sovladaniya so stressom (opredeleniye, struktura, funktsii, vidy, psikhoterapevticheskaya korrektsiya)* [Mechanisms of psychological protection and mastering stress (definition, structure, functions, types, psychotherapeutic correction)]. Kazan (rus).
5. Padun, M. A., Kotelnikova, A. V. (2008). Modifikatsiya metodiki issledovaniya bazisnykh ubezhdeniy lichnosti R. Yanoff-Bulman [Modification of a technique of a research of basic beliefs of the personality R. Yanoff-Bulman]. *Psikhologicheskyy zhurnal* [Psychological journal], 29 (4), 98–106 (rus).
6. Shtompka, P. (2001). Kulturnaya travma v postkommunisticheskom obshchestve [Cultural trauma in postcommunist society]. *Sotsiologicheskyye issledovaniya* [Social research], 2, 3–12 (rus).
7. Gagné, M. A. (1993). The Role of Dependency and Colonialism in Generating Trauma in First Nations Citizens. In Y. Yehuda et al. *International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma*. New York and London: Plenum Press, 355–372.
8. Kestenberg, J. (1983). Psychoanalysis of children of survivors of the Holocaust: case presentation and assessment. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 28, 775–804.

Мяленко В. В. Психологические стратегии адаптации семей участников АТО к условиям и последствиям военного конфликта в процессе проработки травматического опыта

Статья посвящена анализу результатов эмпирического исследования способов адаптации членов семейств участников АТО к современным жизненным реалиям. На основе факторного анализа выделены типичные стратегии преодоления травмы в этом сообществе: острое переживание травмы; ощущение контролируемости и доброжелательности внешнего мира; переживание недоброжелательности и неконтролируемости внешнего мира; квазирефлексивная активность и диссимуляция; системная рефлексия как способ преодоления тревожности; агрес-

сивное избегание; эгоцентрическое уединение; покорность судьбе; занятие объектной позиции; преодоление самобичевания. Выделенные факторы проанализированы по уровню их субъектности, рефлексивности, травматичности, копинга и условно разделены на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные. Некоторые стратегии определены как временные, переходные этапы к более зрелой или, наоборот, более регрессивной, инфантильной реакции, а некоторые – как уже сформированные и закрепленные в опыте украинских сообществ. Такой подход рассматривается как возможность “тонкого, капельного” вмешательства, преодоления конкретных, деструктивных состояний, провоцирующих дезадаптивное поведение.

Ключевые слова: сообщество, адаптация, травма, рефлексия, копинг.

Mialenko V.V. Psychological strategies for adaptation of family members' community of the ATO members to the conditions and consequences of military conflict in the process of treating traumatic experience

The empirical study made it possible to distinguish typical ways of coping with trauma in the community of family members of ATO participants: acute traumatic experiences; controllability and goodwill of the outside world; hostility and uncontrollability of the outside world; quasi-reflexive activity and dissimulation; systemic reflection as a way to overcome anxiety; aggressive avoidance; egocentric solitude; obedience to fate; object position; overcoming self-prosecution.

The highlighted factors were analyzed in terms of their subjectivity, reflexivity, traumatism, coping and conditionally divided into adaptive, relatively adaptive and non-adaptive strategies.

Certain strategies can be defined as temporary, transitional stages to more mature or vice versa more regressive, infantile reactions. Some strategies can be defined as formed and consolidated in experience of Ukrainian communities. This approach provides an opportunity for “thin, drip” intervention, overcoming specific, destructive states that provoke maladaptive behavior.

Key words: community, adaptation, trauma, reflection, coping.