

ПСИХОЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ В ПРОЦЕСІ РЕАДАПТАЦІЇ КОЛИШНІХ КОМБАТАНТІВ

Стаття фокусується на вивченні результатів попередніх досліджень впливу психоемоційної перебудови ветеранів на складнощі реадaptaції в умовах цивільного середовища. Виокремлено ключові аспекти впливу: зниження особистісної ефективності, ускладнення психосоціальної взаємодії та порушення стосунків прив'язаності, роль психофізіологічних чинників. Описано і обґрунтовано характеристики внутрішньої перебудови та факторів впливу зовнішнього середовища, які знижують ефективність реадaptaції.

Ключові слова: реадaptaція, реінтеграція, психоемоційна регуляція, емоційна компетентність, соціальна ефективність, особистісна ефективність, стосунки прив'язаності.

Постановка проблеми. З 2014 року на Сході України тривають бойові дії, які чинять широкий вплив на українське суспільство загалом. Під безпосереднім впливом подій військового протистояння перебувають військовослужбовці та мирне населення, яке проживає поблизу лінії зіткнення або входить до груп тимчасово переміщених осіб [7], та представники допоміжних професій, чия робота пов'язана з наданням послуг названим категоріям населення. Опосередковано військовий конфлікт чинить вплив на все населення країни через зміну реальних політичних та економічних обставин життя, репрезентацію збройного протистояння та асоційованих тем у свідомості людей. Отже, різні групи, які проживають на території України, у різний спосіб зазнали відмінного за наповненням впливу, пов'язаного зі збройним протистоянням, і військові, які були або є залученими до подій на Сході країни, є лише однією з цих груп.

Відповідно до матеріалів, зібраних Міжнародним медичним корпусом, відсоток втрат років працездатності, пов'язаних із порушенням психічного здоров'я в Україні, є суттєвим, а основними групами ризику є особи, на яких вплинув військовий конфлікт на Сході України, – ветерани та внутрішньо переміщені особи. До того ж проблеми з психічним здоров'ям без належного лікування впливають не лише на окремих індивідів, але й на громади, через порушення функціональності в повсякденному житті (робочі завдання, партнерські, батьківські функції тощо). В обставинах сьогочасної України, яка «намагається просувати економічні, політичні реформи та реформи у сфері охорони здоров'я в контексті боротьби з тривалою політичною

нестабільністю, високим рівнем безробіття, тривалим збройним конфліктом та переміщенням» [10, с. 30], ці впливи мають бути особливо відчутними.

Унаслідок тривалого військового протистояння та його впливу на суспільство постало питання реадaptaції колишніх учасників бойових дій, оскільки умови бойових дій мають низку особливостей як у характері впливу, так і в наслідках, які ним спричинюються. Реінтеграція колишніх комбатантів тісно пов'язана з низкою інших проблем, як-от репрезентація військового конфлікту в суспільстві, питання національної ідентичності, створення можливостей для включення різномірних груп населення і перебудова взаємодії всередині суспільства (зокрема зміна у функціонуванні державних інституцій), подальший економічний розвиток тощо [4; 10]. Оскільки перелік питань є занадто широким, щоб його можна було окреслити у статті, основним фокусом обрано проблему ролі особливостей психоемоційної регуляції колишніх комбатантів у процесі ресоціалізації в сучасних умовах українського суспільства. Вибір теми пов'язаний як з тим, що значення емоційної регуляції для можливостей адаптації підтверджено проведеними раніше дослідженнями, так і з тим, що саме емоційна регуляція відіграє ключову роль у так званих розладах адаптації і, зокрема, у симптоматичній картині ПТСР.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поточний напрям вивчення психологічної травми (зокрема воєнної) та її наслідків, відновлення і посттравматичного зростання був сформований як зусиллями фахівців різних сфер – психологів, психіатрів, філософів, соціологів тощо,

так і низкою перетворень суспільної свідомості, ініційованих і підтриманих громадськими активістами. Протягом періоду вивчення наслідків психотравмувальних впливів було неодноразово змінено уявлення про природу травми, визнано роль середовищних та соціальних факторів не тільки на її появу, але й на перебіг подальшого процесу, накопичено дані щодо ефективності різних рівнів втручання на різних часових проміжках після травматизації, прогностичного значення так званої «внутрішньої поведінки» (до якої входить і психоемоційна регуляція), наявні в суспільстві репрезентації травми певного типу (або відсутність її артикуляції як травми), уявлення про подолання травми, доступні в соціальному середовищі травмованого тощо.

Метою статті є висвітлення теоретичного аналізу наукових досліджень щодо ролі психоемоційної регуляції в реадaptaції колишніх комбатантів.

Виклад основного матеріалу. Психоемоційна регуляція – це здатність людини до керування власними станами з усвідомленням мети діяльності та відповідно до вимог ситуації, в якій вона перебуває [13]. Ця спроможність має біологічні (особливості функціонування нервової системи) та сформовані індивідуальним досвідом компоненти і виявляється як у ситуаціях індивідуальної діяльності (мотиваційна складова діяльності, здатність толерувати неприємні аспекти тощо), так і у взаємодії з іншими людьми. Спроможність до адаптивної емоційної регуляції описується терміном «емоційна компетентність» і охоплює такі навички: 1) усвідомлення власних емоційних станів; 2) здатність розрізняти та розуміти емоційні стани інших людей; 3) наявність достатнього словникового запасу для опису емоційних станів та можливість їхньої експресії; 4) спроможність до емпатійного включення; 5) здатність розрізняти суб'єктивне переживання емоцій та їхнє зовнішнє вираження; 6) спроможність до адаптивного копіngu аверсивних емоцій та ситуацій, що провокують дистрес; 7) усвідомлення емоційної комунікації у стосунках; 8) здатність до емоційної само-ефективності [16]. Названі навички формуються як протягом дитинства, так і в дорослому житті людини відповідно до обставин, у яких вона перебуває, та містять у собі культуральний відбиток (уявлення і повсякденну практику) конкретного середовища. При цьому варто мати на увазі впливи не тільки макросоціального середовища, але й субкультурального, а також вірці, наявні в безпосередньому оточенні [6]. Це означає, що будь-яке соціальне середовище не може бути

однорідним, і тому відмінності між людьми та процеси, пов'язані з порозумінням у суспільстві, попри відмінності, тією чи іншою мірою завжди наявні.

Відмінності в життєвому досвіді різних людей позначаються на їхніх стратегіях емоційної регуляції, і що більш виразними вони є, то більш відчутними є перепони на шляху до взаєморозуміння у зв'язку з неоднаковістю розуміння поточної ситуації та неадекватністю інтерпретацій реакцій партнерів один одним у спілкуванні. Бойовий досвід, як уже зазначено раніше, має низку особливостей [9] порівняно з цивільним життям людини і через це створює підґрунтя для ускладнення соціальної взаємодії у разі повернення до мирного життя. Як зумовлені досвідом, ці ускладнення проявляються не в усіх ситуаціях взаємодії, а лише в тих, де є суттєва різниця попередніх формуючих впливів. Говорячи про колишніх комбатантів, варто наголосити, що взаємодія всередині ветеранських колективів не є ускладненою, але комунікація між тими, хто мав бойовий досвід, і тими, хто протягом попереднього життя перебував у цивільних умовах, часто буває проблемною.

Реадaptaція ветеранів до умов цивільного життя є питанням індивідуальної перебудови людини, але, з огляду на зазначені причини, середовище, в яке повертаються військові, також є зміненим і власне повернення до попередніх форм взаємодії є неможливим як через внутрішні (зміни, які відбулися протягом набуття військового досвіду), так і через зовнішні (суспільство зазнало певних трансформацій) причини. Через це питання про ресоціалізацію часто ставиться як питання про реінтеграцію ветеранів у цивільне співжиття з визнанням перетворень, яких зазнали і вони, і суспільство, та пошуком можливостей для набуття порозуміння і встановлення оптимальної взаємодії в поточних обставинах. Через відсутність загальнодержавної програми з реадaptaції та соціальної реінтеграції колишніх військових цей процес має хаотичний перебіг, але великою мірою на ньому позначаються особливості психоемоційної регуляції сторін. І, передовсім, зміни в психоемоційній регуляції ветеранів проявляються не в широкій суспільній сфері, а в їхньому близькому оточенні (до нього може входити сім'я, друзі, сусіди, колеги тощо), позначаючись на можливостях створення сприятливих для адаптації умов [6; 12]. Особлива значущість близького кола людини полягає в підтриманні стосунків прив'язаності, які є надзвичайно важливими для людини, перебіг соціалізації якої не був порушеним [2; 17].

Окрім емоційної значущості порозуміння з фігурами прив'язаності, це також є люди, які беруть безпосередню участь у житті ветерана і мають реальний вплив на особливості його актуальної життєвої ситуації.

Вплив змін психоемоційної регуляції на ефективність функціонування особистості є питанням, що виникає не лише в міжособистісній взаємодії [1], але й супроводжує повсякденні процеси: набуті особливості безпосередньо впливають на особистісну ефективність (через здатність впливати на власні стани впродовж виконання діяльності) та психосоціальну взаємодію (розпізнання своїх станів і станів інших людей, керування власними емоційними станами відповідно до потреб взаємодії та поставлених цілей). А отже, порушена психоемоційна регуляція є водночас і симптомом (наприклад, розладу адаптації), і процесом, який перешкоджає перебудові та усталює або погіршує наявну симптоматику. Також важливим є розрізнення впливу чинників середовища, особистісно та біологічно обумовлених факторів. До факторів середовища можна віднести як власне фізичні, так і соціально-асоційовані фактори; біологічно обумовленими можуть бути наслідки фізичних травм (зокрема черепно-мозкової), больові синдроми внаслідок уражень або травм тощо; особистісно обумовлені – це фактори, пов'язані з набутими або сформованими на основі вроджених характеристик особистісними особливостями. Перелічені фактори не є окремишніми у своїй ролі, а поєднуються й зумовлюють специфічну форму реагування людини в ситуації. І тут варто зазначити, що хоча основним фокусом нашого дослідження є психоемоційна регуляція ветеранів, утім, не тільки колишні комбатанти, але й члени цивільного середовища мають набуті і вроджені, зумовлені специфічними чинниками попереднього життя, форми поведінки. Тож фактори, що лежать в основі побудови процесу реагування, є загальними (приспособлення до конкретних умов і включення пов'язаної інформації до системи власних уявлень), а вже конкретний зміст (наприклад, «людина, яка стоїть позаду» – це «спокійна ситуація» чи «небезпека») залежатиме від формуючого впливу попередніх обставин.

У дослідженнях, пов'язаних із соціальною ефективністю, якістю життя та резилієнтністю колишніх комбатантів, питання, пов'язані з психоемоційною регуляцією, відіграють суттєву роль. Наприклад, самотність як ознака соціального життя ветеранів позитивно асоційована з такими чинниками, як старший вік, наявність інвалідності, травми впродовж життя, переживання стресу, поточна депресивна симптоматика, симптоми

ПТС; негативно асоційовані з самотністю – перебування у шлюбі або наявність партнерських стосунків, вищий фінансовий рівень, краще суб'єктивно відчутне когнітивне функціонування, соціальна підтримка, безпечна прив'язаність, орієнтація на вдячність (dispositional gratitude), відвідування релігійних заходів [14]. Інше дослідження психологічної резилієнтності старшої групи ветеранів виокремило такі асоційовані фактори: вищий рівень освіти, перебування у шлюбі або проживання з партнером, вищі показники емоційної стабільності та вищі показники соціальної залученості, вищий рівень протективних соціальних характеристик (інтеграція до спільноти, змістовність життя тощо), позитивна оцінка впливу воєнного досвіду, нижчі показники проблем зі здоров'ям, відкритість до досвіду [15]. Тобто наявні дані засвідчують суттєвий вплив дистресу, пов'язаного з власне психофізіологічними показниками (здоров'я), на ступінь доступної суспільної інтеграції (інклюзивність середовища) в актуальних умовах при наявних обмеженнях функціонування, економічного та освітнього рівня, залученості в соціальне середовище, підтримання стосунків прив'язаності, релігійності. У дослідженні факторів, яким ветерани атрибуували зцілення від посттравматичних симптомів, унікальними для групи, яка показала відновлення після симптомів, були підтримка реципрокних стосунків у соціальній прив'язаності та підтримці; використання копінгу, орієнтованого на майбутнє, та наголос на власній резилієнтності (бачення себе як особи, яка здатна витримувати і впоратися з негативними впливами) [11].

Висновки. Отже, психоемоційна регуляція є фактором, що відіграє роль як у створенні посттравматичної симптоматики (через неадаптивні стратегії керування власними станами), так і в можливості отримання допомоги, соціального залучення, а через це – прогностично – з вірогідністю посттравматичного зростання або хроніфікації наявних ускладнень. Наразі основним фокусом досліджень є вплив соціального середовища на психоемоційну перебудову та можливість відновлення після наслідків психотравматичних впливів, що є зрушенням у бік визнання і розуміння ролі взаємодії особи, яка перебуває в процесі реадптації, та її соціального, культурального середовища. Наявними на цей час науковими публікаціями зафіксовано значущість психоемоційної регуляції та міжособистісної взаємодії в посттравматичному періоді, але конкретні аспекти цього впливу здебільшого є питаннями, відкритими до подальшого вивчення.

Список джерел

1. Андрусишин Ю. І. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які брали участь в АТО [Електронний ресурс] / Ю. І. Андрусишин // Збірник тез доповідей науково-практичної конференції «Наукове забезпечення службової діяльності Національної гвардії України». – 2017. – Секція 4. – Режим доступу: <http://nangu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/04/>. – Назва з екрана.
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби; пер. с англ. В. В. Старовойтова. – 2-е изд. – Москва: Академический Проект, 2004. – 232 с. – (Руководство практического психолога).
3. Бріер Дж. Основи травмафокусованої психотерапії / Джон Бріер, Кетрін Скотт. – Львів: Свічадо, 2015. – 448 с.
4. Буряк О. О. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні [Електронний ресурс] / О. О. Буряк, М. І. Гіневський, Г. Л. Катеруша // Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. – 2015. – Вип. 2. – С. 176–181. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2015_2_39. – Назва з екрана.
5. Грицевич Т. Л. Психологія бою: посібник / Т. Л. Грицевич, І. М. Гузенко, О. С. Капінус, Т. М. Мацевко, А. М. Романишин; за ред. А. М. Романишина. – Львів: Астролябія, 2017. – 352 с.
6. Карут К. Почути травму. Розмови з провідними спеціалістами з теорії та лікування катастрофічних досвідів / Кеті Карут; пер. з англ. Катерини Дисси. – Київ: Дух і Літера, 2017. – 496 с.
7. Кердивар В. В. Нагальні соціально-психологічні проблеми вимушених переселенців / В. В. Кердивар // 8 Науково-практична конференція Національної академії Національної гвардії України. – 2017. – Т. 4. – С. 61–62.
8. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: пер. з англ. / Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. – Київ: Наш формат, 2017. – 1068 с.
9. Приходько І. І. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у комбатантів [Електронний ресурс] / І. І. Приходько, О. В. Тімченко // Збірник тез доповідей науково-практичної конференції «Наукове забезпечення службової діяльності національної гвардії України». – 2017. – Секція 4. – Режим доступу: <http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/5932/1/>. – Назва з екрана.
10. Психічне здоров'я на перехідному етапі: результати оцінювання та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги та громадські платформи в Україні [Електронний ресурс]. – Міжнародний медичний корпус за підтримки групи Світового банку. – 2017. – Режим доступу: http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/MH-report-for-INTERNET_All_ua.pdf. – Назва з екрана.
11. Ajdukovic D. Recovery from post-traumatic symptoms: A qualitative study of attributions in survivors of War / Dean Ajdukovic, Dea Ajdukovic, Marija Bogic, Tanja Franciskovic, Gian Maria Galeazzi, Abdulah Kucukalic, Dusica Lecic-Tosevski, Matthias Schützwohl, Stefan Priebe // PLoS One. – 2013. – Vol. 8 (8): e70579. DOI: 10.1371/journal.pone.0070579
12. Cassidy J. Emotional regulation: Influence of attachment relationships / J. Cassidy // Monogr Soc Res Child Dev. – 1994. – Vol. 59 (2-3). – P. 228–249.
13. Gross J. J. Emotional regulation: Affective, cognitive and social consequences / J. J. Gross // Psychophysiology. – 2002. – Vol. 39 (3). – P. 281–291.
14. Kuwert P. Loneliness among older veterans in the United States: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study / P. Kuwert, C. Knaevelsrud, R. H. Pietrzak // Am J Geriatr Psychiatry. – 2014. – Vol. 22(6). – P. 564–569. DOI: 10.1016/j.jagp.2013.02.013
15. Pietrzak R. Psychological resilience in older U. S. veterans: Results from the national health and resilience in veterans study / R. Pietrzak, J. Cook // Depression and Anxiety. – 2013. – Vol. 30(5). – P. 432–443.
16. Saarni C. The development of Emotional Competence / C. Saarni. – The Guilford Press, NYC, 1999. – 381 p.
17. Yung M. Understanding identity disruption and intimacy: One aspect of post-traumatic stress / M. Yung // Contemporary Family Therapy. – 1988. – Vol. 10(1). – P. 30–43.

References

1. Andrusyshyn, Yu. I. (2017). Osoblyvosti nadannia psikhologichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam, yaki braly uchast v ATO. In *Zbirnyk tez dopovidei naukovo-praktychnoi konferentsii "Naukove zabezpechennia sluzhbovoi diialnosti Natsionalnoi hvardii Ukrainy"*. Retrieved from <http://nangu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/04/> [in Ukrainian].
2. Bowlby, J. (2004). *Sozdanie i razrushenie emocional'nykh svyazey [The creation and destruction of emotional ties]* (V. V. Starovojtov, transl. from Engl.). Moscow: Akademicheskij Proekt [in Russian].
3. Briere, J. N., & Scott, C. (2015). *Osnovy travmafokusovanoi psykhoterapii [Principles of trauma therapy: a guide to symptoms, evaluation, and treatment]*. Lviv: Svichado [in Ukrainian].
4. Buriak, O. O., Hinevskiy, M. I., & Katerusha, H. L. (2015). Viiskovyi syndrom "ATO": aktualnist ta shliakhy vyrishennia na derzhavnomu rivni [Military Syndrome of "ATO": Actuality and Ways of Decision at State Level]. *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh Syl [Scientific Works of Kharkiv National Air Force University]*, 2, 176–181. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2015_2_39 [in Ukrainian].
5. Hrytsevych, T. L., Huzenko, I. M., Kapinus, O. S., Matsevko, T. M., & Romanyshyn, A. M. (2017). *Psikhohiia boiu [Psychology of Battle]*. (A. M. Romanyshyn, Ed.). Lviv: Astroliabiia [in Ukrainian].
6. Caruth, K. (2017). *Pochuty travmu. Rozmovy z providnyimi spetsialistamy z teorii ta likuvannia katastrofichnykh dosvidiv [Listening to trauma. Conversations with leaders in the theory and treatment of catastrophic experience]*: interviews & photography by Cathy Caruth (K. Dysa, transl. from Engl.). Kyiv: Duh i Litera [in Ukrainian].
7. Kerdyvar, V. V. (2017). Nahalni sotsialno-psykhologichni problemy vymushenykh pereselentsiv. In *8 Naukovo-praktychna konferentsiia Natsionalnoi akademii Natsionalnoi hvardii Ukrainy* (pp. 61–62). (Vol. 4) [in Ukrainian].
8. Okhorona psykhychnoho zdorovia v umovakh viiny [Combat and Operational Behavioral Health]. (2017). (T. Semyhina, I. Pavlenko, Ye. Ovsianikova et al., transl. from Engl.). Kyiv: Nash format [in Ukrainian].
9. Prykhodko, I. I., & Timchenko, O. V. (2017). Sotsialno-psykhologichni determinanty vynyknennia boiovooho stresu u kombatantiv. In *Zbirnyk tez dopovidei naukovo-praktychnoi konferentsii "Naukove zabezpechennia sluzhbovoi diialnosti Natsionalnoi hvardii Ukrainy"*. Retrieved from <http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/5932/1/> [in Ukrainian].
10. *Psykhychne zdorovia na perekhidnomu etapi: rezultaty otsiniuvannia ta rekomendatsii dlia intehratsii okhorony psykhychnoho zdorovia v systemu pervynnoi medychnoi dopomohy ta hromadski platformy v Ukraini [Mental health in transition: assessment and guidance for strengthening integration of mental health into primary health care and community-based service platforms in Ukraine]*. (2017). International Medical Corps, World Bank Group. Retrieved from http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/MH-report-for-INTERNET_All_ua.pdf [in Ukrainian].

11. Ajdukovic, D., Ajdukovic, D., Bogic, M., Franciskovic, T., Galeazzi, G. M., Kucukalic, A., Lecic-Tosevski, D., Schützwohl, M., & Priebe, S. (2013). Recovery from post-traumatic symptoms: A qualitative study of attributions in survivors of War. *PLoS One*, 8(8): e70579. DOI: 10.1371/journal.pone.0070579
12. Cassidy, J. (1994). Emotional regulation: Influence of attachment relationships. *Monogr Soc Res Child Dev*, 59(2–3), 228–249.
13. Gross, J. J. (2002). Emotional regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
14. Kuwert, P., Knaevelsrud, C., & Pietrzak, R. H. (2014). Loneliness among older veterans in the United States: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Am J Geriatr Psychiatry*, 22(6), 564–569. DOI: 10.1016/j.jagp.2013.02.013
15. Pietrzak, R., & Cook, J. (2013). Psychological resilience in older U. S. veterans: Results from the national health and resilience in veterans study. *Depression and Anxiety*, 30(5), 432–443.
16. Saarni, C. (1999). *The development of Emotional Competence*. The Guilford Press, NYC.
17. Yung, M. (1988). Understanding identity disruption and intimacy: One aspect of post-traumatic stress. *Contemporary Family Therapy*, 10(1), 30–43.

N. Stadnichenko

PSYCHOEMOTIONAL REGULATION IN EX-COMBATANTS READJUSTMENT

The paper focuses on the results of the previous publications related to the linking within psychoemotional regulation and adjustment difficulties in veterans. It was noted that the current societal, economical, and political characteristics of the period makes an impact on the veterans' reintegration through influencing the civil society as well. Therefore, shifts in societal representations of the war-related themes were noted as one of the important features of the environmental characteristics for ex-combatants in Ukraine. The importance of the ongoing reformation process were also mentioned.

The following key aspects of the readjustment complications in veterans' were noted: lowering in personality effectiveness, psychosocial interaction disruptions, changes in attachment relationships, and the physiological changes impact. Environmental and inner factors leading to readjustment disruptions were described. The role of associated with personal and social effectiveness characteristics were noted, and it was also mentioned that psychoemotional disruptions influence not only interaction-related activities but also non-related through disruptions in self-regulation during the work. It was also mentioned that the results of the previous veterans' life satisfaction studies are conforming to the mentioned factors and emphasize significance of both interaction-related and self-regulation factors in their mutual influence. A wide societal sphere, political, and economical conditions make impact, as well, through creating or narrowing available resources and readjustment possibilities.

Keywords: readjustment, reintegration, psychoemotional regulation, emotional competence, social effectiveness, personality effectiveness, attachment relationship.

Матеріал надійшов 19.11.2019