

REFERENCES TRANSLITERATED

1. *Andrusenko V.A.* Socialniy strah[Social fear]. – Sverdlovsk :Ural in-t, 1991, 172.
2. *Zaharov A.I.* Newrozi u detey i porostkov[Neurosis in children and adolescents].- *Medicina* ,1988, 146.
3. *Rassel R.A.* Kak izbavitsa ot straha i trevog[How to get rid of fear and anxiety].- *Per. s англ.-К.*: Vyshcha skola, 1995, 96.
4. *Riman F.* Osnovnie formi straha[The main forms of fear].-*Per. s angl.-M.*:Altey,1998.-336.

Olkhovetskyi S. M. Psychologists of children's fears. Thus, the main prerequisites for fears in adolescents and young men are: psychological trauma, loss of a loved one, conflict, monotony, desynchronism, life threat: fear that after death you can go to hell; extreme conditions: group isolation; limitation of information (sensory deprivation); change in perception of spatial structure, disturbance of sleep rhythm and activity; conflicts; congenital fears: fear of falling and fear of loud noises; very severe punishment; children's fears; intellectual problems; fear of life; fear of the future; fear of testing: studying and other activities, motive for prestige, rivalry; fear of learning: exam, fear of possible failure, fear of a teacher; fear of loneliness: social isolation; moral loneliness; physical loneliness; excessive maternal care caused by fear of loneliness; night fears; fear as a personality trait; fear of natural forces: lightning and others; fear of reality; fear of parental divorce. The main prerequisites for fear and anxiety occurrence are biological, social and psychological.

Keywords: fear, children's fears, psychological factors, nature of fears, evolution of children's fears, a child, biological preconditions, nature of fears.

Отримано: 07.11.2019

УДК 159.9-027.533-044.332:355.05

Орловська Ольга Анатоліївна

ВПЛИВ СІМ'Ї НА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Орловська О. А. Вплив сім'ї на психологічну адаптацію учасників бойових дій. У статті проаналізовано вплив сім'ї на психологічну адаптацію в учасників бойових дій після повернення до цивільного життя. Визначено, що адаптація учасників бойових дій – це процес пристосування особистості до нових умов соціального середовища через оволодіння нормами поведінки, пристосування до вимог суспільства. Визначено основні завдання адаптації учасників бойових дій. Визначено, що в процесі адаптації до нових умов життя, військовослужбовець може переживати психологічні труднощі, які обумовлені кардинальними змінами діяльності, що неодмінно позначається на стосунках із близьким оточенням. Встановлено симптоми посттравматичного стресового розладу, що можуть проявлятися військовослужбовців.-Доведено, що адаптація є важким життєвим етапом для військовослужбовців. Автором підкреслено, що період адаптації не залишається непоміченим для членів сім'ї, оскільки на сімейні відносини впливають неоднозначні змінені реакції військовослужбовців. Сформульовані рекомендації для сім'ї, що сприятимуть більш комфортним умовам у цей період, зокрема: прийняти та усвідомити зміни, які відбулися або відбудуться, створити умови та сприяти тому, щоб колишній військовослужбовець знайшов свій власний спосіб адаптації до мирного життя, не намагатися прискори-

ти події, з повагою відноситись до особистих меж особистості та окреслювати свої, проявляти терпіння, повагу та зберігати спокій.

Ключові слова: психологічна адаптація, учасники бойових дій, психологічна допомога, сім'я, посттравматичний стресовий розлад.

Орловская О. А. Семейная адаптация участников боевых действий (психологический аспект). В статье проанализирована проблема психологических аспектов семейной адаптации участников боевых действий после возвращения к гражданской жизни. Определено, что адаптация участника боевых действий – это процесс приспособления личности к новым условиям социальной среды через осваивание норм поведения, приспособление к требованиям общества, а именно согласование разногласий между требованиями социума по отношению к человеку и его реальным поведением, и между возможностями человека и реалиями социальной среды, в которой он находится. Доказано, что в период адаптации участники боевых действий могут переживать психологические трудности, которые обусловлены кардинальными изменениями в их деятельности и приспособлением к новым условиям социальной жизни. Определено психологическую помощь как одно из направлений помощи участникам боевых действий и членам их семей в период адаптации, а именно: индивидуальная психологическая и психотерапевтическая помощь, групповые и индивидуальные формы реабилитации, социально-психологическая поддержка. Доказано, что в сложный период адаптации семья для участника боевых действий является весомым ресурсом поддержки. Учитывая, что период адаптации переживает как участник боевых действий, так и члены его семьи, приведены рекомендации касающиеся поведения для членов семьи для помощи в этот период. Сформулированы рекомендации, направленные на психологическую адаптацию и улучшение отношений в семьях, в частности которые содержат следующие положения: членам семьи необходимо принять и осознать изменения, которые произошли или произойдут у человека и понять изменение системы ценностей человека, новые «правила жизни» после его пребывания в зоне боевых действий; членам семьи рекомендуется не пытаться ускорить события, а дать время, которое для него будет достаточным для адаптации, а также создать условия и способствовать тому, чтобы участник боевых действий нашел свой собственный способ адаптации к мирной жизни, создать атмосферу доверия в семье, с уважением относиться к личным границам человека и очерчивать свои, проявлять терпение, уважение и сохранять спокойствие.

Ключевые слова: адаптация; участники боевых действий; семья; психологическая помощь; реабилитация.

Постановка проблеми. Проблематика психологічних чинників адаптації особистості до нових умов займає чільне місце у ряді психологічних досліджень. З огляду на наявність напружених бойових дій на Сході України, для нашої країни питання адаптації військовослужбовців стоїть особливо гостро. Поза межами України аспект психологічної та соціальної адаптації викликає не менший інтерес у зв'язку із наявністю в тій чи іншій країні військової агресії, загострення локальних та міжрегіональних конфліктів, внаслідок чого, характерною рисою сьогодення є значне збільшення кількості військовослужбовців та їх сімей. Результатом бойових конфліктів є не тільки фізичні втрати, а й психологічні. Останні пов'язані в першу чергу із перебуванням військовослужбовців тривалий період в стресових умовах, внаслідок чого вони отримують психологічні травми. Неабияку роль в період адаптації військовослужбовців після повернення із зони бойових дій відіграють ті умови, в яких вони опиняються, атмосфера у сім'ї, реакція близьких на їх мора-

льно-психологічний стан, поведінку, особливості переживання набутого досвіду. Повернення до цивільного життя, адаптація до умов мирного соціального життя виявляється черговим стресом для військовослужбовців, який вони переживають разом із членами своєї сім'ї.

Теоретичні засади з яких виходить автор при організації дослідження. Проблематика адаптації учасників бойових дій та їх сімей розкрита рядом авторів. Загальнотеоретичні підходи досліджено у роботах Р. Абдурахманова, Л. Вакуленка, Т. Добровольської, М. Зеленової, О. Карояні, Л. Китаєва-Смика, П. Корчемного, В. Маслюка, Є. Миска, В. Попова, Є. Снедкова, С. Седіна, І. Соловійова, Н. Тарабріной, С. Харченка, А. Єна, Л. Яковлевої. Окремі аспекти даної проблеми розкриті українськими науковцями, серед яких В. Алещенко, О. Караман, В. Лесков, М. Маслова, Н. Олексюк, Н. Пономаренко, О. Савченко, В. Турбан, О. Хміляр та закордонними, зокрема, С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. Калхун, В. Холл, Д. Кишбог, Р. Лауфер, Р. Скурфілд та інші. Психологічний аспект впливу перебування у зоні боєвих дій розкрито у працях О. Блінова, О. Бойка, О. Бондаренко, А. Бородія, О. Буковської, В. Крайнюка, Є. Литвиновського, О. Макаревича, М. Мушкевич, А. Романишина.

До вивчення теми соціально-психологічної адаптації доклали зусилля науковці Г. Андрєєва, Ю. Бохонкова, А. Вейн, І. Дроговоз, Н. Завацька, О. Зотова, С. Зражевський Т. Кабаченко, Н. Киселів, В. Кислий, Ю. Клейберг, І. Кон, І. Кряжева, І. Милославова, А. Налчаджан, Б. Паригіна, А. Петровський, Ж. Піаже, О. Самохвалова, О. Сафін, О. Ткачишина, О. Урбановіч, М. Ярошевський. Дослідженням питання реадaptaції учасників антитерористичної операції присвятили свої роботи С. Басараб, О. Буковська, С. Васильєв, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, А. Караян, В. Князевич, М. Кравченко Л. Кудрик, А. Кучер, М. Локтев, І. Лубківський І. Мульована М. Мушкевич, О. Напрєєнко, І. Сиромятніков, О. Сироп'ятов В. Синишина, Ю. Смєлов, Ю. Сурмяк, О. Тополь, Р. Торговицький О. Філатова, А. Чаплигін та інші учені.

Поява значних складнощів в адаптації військовослужбовців до умов мирного життя призводить до формування специфічних відносин у всій родині, що потребує теоретичного осмислення та практичного вивчення. Необхідним є висвітлення різноманітних аспектів адаптації військовослужбовців для ознайомлення сім'ї і розробки рекомендацій для близьких у цей період.

Мета статті. Метою статті є виявлення впливу сім'ї на психологічну адаптацію учасників бойових дій після повернення до умов цивільного життя та пристосування до нових умов соціального середовища. Методологія дослідження полягає у застосування аналізу, синтезу результатів науково-теоретичних та практичних досліджень вітчизняних науковців та компаративний аналіз.

Методи дослідження: синтез, аналіз, емпіричний аналіз, компаративістика.

Виклад основного матеріалу. Психологічна адаптація – це процес, під час якого здійснюється пристосування особистості до наявних у соціумі вимог через узгодження індивідуальних цінностей і переконань та наявних у суспільстві норм. Під адаптацією військовослужбовців ми розуміємо процес пристосування особистості до нових умов соціального середовища через оволодіння нормами поведінки, пристосування до вимог суспільства: маємо на увазі узгодження розбіжностей між вимогами і очікуваннями соціуму по відношенню до людини та її реальною поведінкою, і між можливостями людини та реаліями соціального середовища, в якому вона перебуває. Основними завданнями адаптації учасників бойових дій є: «планування і здійснення заходів, спрямованих на пом'якшення соціально-економічних і суспільно-психологічних наслідків, пов'язаних зі звільненням військовослужбовців і їх соціальною адаптацією; зниження соціальної напруженості в місцях розміщення військових формувань і проживання громадян, звільнених з військової служби; створення умов і можливостей для здобуття освіти, перепідготовки та працевлаштування; розробка пропозицій щодо вдосконалення законодавства про права, пільги та соціальні гарантії військовослужбовців, громадян, звільнених з військової служби, та членів їх сімей; вдосконалення механізмів та інститутів соціальної адаптації військовослужбовців» [5, с. 112]. В процесі адаптації до нових умов життя, військовослужбовець може переживати психологічні труднощі, які обумовлені кардинальними змінами діяльності. Дослідник В. Стасюк звертає увагу на те, що після повернення до умов мирного соціального життя у ветеранів бойових дій актуалізуються універсальні потреби: яскраво виражене бажання бути зрозумілими; психологічна картина переживань починає включати необхідність соціального визнання; з'являється прагнення бути прийнятим у систему соціальних зв'язків і відносин мирного життя з вищим, ніж колись, соціальним статусом; переживання стану приголомшення реаліями мирного життя; зниження порогів чутливості до соціальних впливів [10, с. 153-154]. Дослідник Ю. Бриндіков стверджує, що «успішна адаптація залежить не тільки від зовнішнього середовища, соціального оточення і фізіологічних процесів, але і від особистісних структур, властивостей, характеристик, однією з яких є емоційна стійкість, що забезпечує безпеку особистості, а отже, і психологічну адаптацію» [2, с. 74]. Окрім цього, необхідно зазначити чинники, що ускладнюють процес адаптації: необхідність кардинальної зміни життя та діяльності (побутові звички, житлові умови), необхідність опанування новою спеціальністю після закінчення служби та можливі психологічні бар'єри, що можуть виникнути в цих обставинах: соціальна адаптація в умовах мирного життя супроводжується «..не тільки оволодінням конкретними знаннями, вміннями та навичками, але і розвитком життєвоважливих якостей, які сприяють освоєнню нового виду діяльності» [4, с. 161].

У ряді досліджень автори дійшли висновку, що приблизно 25-30% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, переживають хронічні посттравматичні стани, що викликані впливом стресових факторів [6, с. 67].

Одним із процесів, який може виникати в період адаптації, є посттравматичний стресовий розлад. ПТСР визначається як відстрочена або затяжна реакція на стресогенні події чи ситуацію. Посттравматичний стресовий розлад ще називають «хронічним військовим неврозом», а фактори, що його детермінують «.. це, насамперед, психотравма, отримана від екстремальних впливів, особливості роботи людської психіки і впливу соціального середовища. Вплив екстремальних стресових подій охоплює всі рівні людського організму і може викликати зміни як психічного, так і соматичного характеру» [7, с. 39]. У посттравматичного стресового розладу визначаються такі симптоми: повторне переживання — нав'язливі тривожні спогади про травматичну подію; кошмари; інтенсивні психологічні страждання або соматичні реакції, такі як підвищене потовиділення, прискорене серцебиття та паніка при нагадуванні про травматичну подію; уникнення і емоційне заціпеніння; обмежені емоції; втрата інтересу до звичайної діяльності; відчуття відстороненості від інших; надмірне збудження [11, с. 10]. Дослідники М. Мушкевич, Р. Федоренко та А. Мельник, проаналізувавши діагностики та симптоматики посттравматичного стресового розладу, виокремили: повторні нав'язливі спогади про події; часта повторюваність спогадів; наявність дій або відчуттів, що створюють враження ніби подія сталась знову; сильний психологічний дистрес під впливом зовнішніх або внутрішніх подразників; фізіологічна реактивність під впливом подразників (почервоніння, збліднення, тремтіння, підвищене серцебиття); флешбеки; постійне уникання стимулів, пов'язаних із травмою: загальне заціпеніння, втрата активності; гіперактивність, яка включає в себе дратівливість або вибухи гніву, труднощі під час засинання та порушення тривалості сну, труднощі концентрації уваги, надпильність, посилену реакцію на сильні сигнали [9, с. 12]. Дослідник Т. Баннер визначає такі: раптовість, несподіваність появи і розвитку екстремальної події; загроза нормальній життєдіяльності та здоров'ю індивіда; незвичність і новизна ситуацій; повна або часткова відсутність інформації, її нестача, суперечливість бойової обстановки; надмірність інформації (через перевищення кількості інформації щодо певних подій, явищ виникає необхідність глибокого і точного аналізу та адекватних висновків); дефіцит часу (на аналіз, оцінювання обстановки, ухвалення рішення і виконання конкретних дій – порівняно зі звичними умовами діяльності, військовослужбовцям надається дуже мало часу); відповідальність (за виконання наказів і розпоряджень); наявність тривалих труднощів, дискомфорту, а іноді й поневірянь, яких зазнають військовослужбовці через відсутність належних для успішної життєдіяльності умов [13].

Фахівці, які займаються психологічною реабілітацією демобілізованих учасників АТО, відзначають, що у останніх нерідко виникає проблема «випалювання душі» [1, с. 50]. В таких ситуаціях доцільним є не тільки індивідуальне, а й сімейне психологічне консультування. Психолог допомагає військовослужбовцям та членам їх родин відновити й утвердити свої зв'язки з природним, соціальним і культурним просторами життя, структурувати в самосвідомості реальності зовнішнього світу, співвідносячи їх з реальностями вну-

трішнього світу, на що звертають увагу А. П. Чапляк, О. П. Романів, Б. А. Надь [12, с. 59].

Якими би не були прояви адаптації військовослужбовця, йому необхідна підтримка та розуміння сім'ї. Окремим напрямком роботи є робота із сім'ями учасників бойових дій перед їх поверненням. Для психологічної допомоги сім'ям колишнім учасників бойових дій американські дослідники виділяють такі завдання:

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

2) подолання випадків насильства в сім'ї, зловживання алкоголем і наркотиками, прагнення до тривалої відсутності в сім'ї;

3) подолання небажання учасника бойових дій розповідати про свій військовий досвід, зменшення психологічної дистанції між ветераном і дітьми, поліпшення відносин між подружжям;

4) психологічна допомога жінкам ветеранів, надання взаємопідтримки в сім'ї [14, с. 206].

Рекомендації та роз'яснення для сім'ї допоможуть сприяти більш комфортним умовам в цей період: 1. Необхідно уважно вислуховувати розповіді свого партнера про те, що йому довелося пережити – дуже важливо дати йому висловитися в комфортній обстановці моральної підтримки близької і коханої людини. 2. Потрібно намагатися допомогти своїй близькій людині психологічно повернутися в нормальне звичне життя. 3. Проявляти увагу і терпіння до проблем близької людини, які неминуче виникають після бойового стресу, до його психологічного дискомфорту, до підвищеної дратівливості, можливого тривалого депресивного стану тощо – родині слід усвідомити, що це тимчасове явище, з яким треба допомогти впоратися. 4. Необхідно враховувати, що за час розлуки усі члени сім'ї дещо змінилися, необхідно якийсь час, щоб знову звикнути один до одного. 5. Особливу увагу приділіть дітям. Важливо, щоб при відновленні відносин з чоловіком, вони не опинилися без належної уваги і турботи. 6. Створювати сприятливу інтимну обстановку, давати зрозуміти партнеру, що в ньому мають потребу і підтримують його в подальшому житті. 7. Не заохочувати вживання алкоголю – при можливості, ввести мораторій на алкоголь у сім'ї. Активно розпитувати, доброзичливо та уважно вислуховувати про найбільш неприємні та важку переживання – при цьому зменшується афективна напруга, структуруються переживання [3, с. 140].

Опис результатів та їх обговорення: Рекомендації, які направлені на психологічну адаптацію та покращення стосунків в сім'ях можна сформулювати наступним чином: 1). Прийняти та усвідомити зміни, які відбулися або відбудуться у людини, яка повернулася із зони бойових дій. 2). Члени сім'ї мають зрозуміти зміну системи цінностей людини, після її перебування в зоні бойових дій. 3). Члени сім'ї мають усвідомити нові «правила життя», які сформувались у військовослужбовця. 4). Створити умови та сприяти тому, щоб колишній військовослужбовець знайшов свій власний спосіб адаптації

до мирного життя, і у випадку необхідності, залучити відповідних фахівців. 5). Критерієм для психологічної роботи в сім'ї з колишнім військовослужбовцем є його власна готовність до неї. 6). Створити атмосферу довіри в сім'ї. 7). Членам сім'ї рекомендується не намагатися прискорити події, а дати час, який для нього буде достатнім для адаптації. 8). Члени сім'ї мають розуміти, що довіра військовослужбовця до них і до побратимів відрізняються за смисловим значенням. 9). Членам сім'ї необхідно з повагою відноситись до особистих меж колишнього військовослужбовця та окреслювати свої. 10). Члени сім'ї мають проявляти терпіння, повагу та зберігати спокій.

З огляду на складний характер процесу адаптації, члени сім'ї можуть: продемонструвати свою готовність вислухати; дізнатися якомога більше про симптоми посттравматичний стресовий розлад; сходити разом до психолога, взяти участь у допомозі; надати певний простір, але заохочувати до спільних занять, цікавої діяльності, до отримання радісних відчуттів. Механізми уникнення можуть примушувати людину сумніватися щодо потреби бути поряд з іншими людьми, однак членам родини необхідно намагатися підтримувати соціальну активність, оскільки підтримка є дуже важливою [8, с. 29].

Висновки. Таким чином, сім'ї є потужним важелем допомоги у процесі психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. У непростий період адаптації, який для військовослужбовця супроводжується бар'єрами, стресовою реакцією та може ускладнюватися посттравматичним стресовим розладом, він особливо потребує підтримки та небайдужого ставлення членів сім'ї, що є незамінними в цей період.

Перспективи подальших досліджень: Враховуючи вищезазначені висновки дослідження, окреслюються перспективи дослідження: більш детального розгляду потребують ряд аспектів даної проблематики, зокрема техніки та практики для роботи із учасника бойових дій для усунення посттравматичного стресового розладу, до чого ми звернемося у своїх наступних дослідженнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акименко Ю. Ф., Сила Т. І. Як допомогти родині учасника бойових дій: методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернівці: Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: Дис. ... доктор пед. наук: 13.00.05 / Хмельницький 2018, Тернопіль, 2018. 559 с.
3. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3. С. 137-141.
4. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. Вип. 4. С.160-166.
5. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки* :

- матеріали Всеукраїнської науково-технічної конференції, Вінниця, 17–19 травня 2017 р. Вінниця : ВНТУ, 2017. С. 111-113.
6. *Кучеренко С. М., Хоменко Н. М.* Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Збірник наукових праць. Вип.21. Харків: НУЦ-ЗУ, 2017. С. 66–74.
 7. *Павлик Н. В.* Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. *Наук.-дослід. центр гуманітарних проблем Зб. сил України*. 2005. Т. 8. № 4. С. 37– 41.
 8. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / За ред. Майстренко Т. М., пер. з англ. Масик О. Л. URL:<http://psyservice.org/wp-content/uploads/2015/03/Повернення-із-зони-бойових-дій.pdf> (дата звернення: 26.07.2019).
 9. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Мельник А. П. та ін. ; за заг. ред. Мушкевич М. І. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.
 10. *Стасюк В.В.* Психологічні особливості реадaptaції Учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (6 березня 2018 року). Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 153-154.
 11. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги, реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. 2016. URL:http://mtd.dec.gov.ua/images/dodatki/2016_121_PTZR/2016_121_YKPMR_PTZR.pdf. (дата звернення 27.07.2019).
 12. Чапляк А. П., Романів О. П., Надь Б. А. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. *Україна. Здоров'я нації*. 2018. №3/1 (51). С. 59-61.
 13. *Banner T. F.* *An Examination of the Lived Experiences of United States Military Veterans who have been Diagnosed with Psychological Injuries of War who have Utilized Equine Assisted Therapy*. LSU Doctoral Dissertations. Louisiana State University. 2016. 119 p. URL: https://digitalcommons.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2185&context=gradschool_dissertations
 14. *Williams C. M., T. Williams.* *Family Therapy of Vietnam Veterans. The Trauma of War*. Ed. by S. Sonnenberg. Washington, 1985. pp. 193–209.

REFERENCES TRANSLITERATED:

1. *Akymenko Yu. F., Sylva T. I.* Yak dopomohty rodyni uchasnyka boiovykh dii: metodychnyi posibnyk dlia sotsialnykh pratsivnykiv i psykholohiv. Chernihiv: Desna Polihraf, 2017. 144 s.
2. *Bryndikov Yu. L.* Teoriia ta praktyka rehabilitatsii viiskovosluzhbovtiv uchasnykiv boiovykh dii v systemi sotsialnykh sluzhb: Dys. ... doktor ped. nauk: 13.00.05 / Khmelnytskyi 2018, Ternopil, 2018. 559 s.
3. *Buriak O. O., Hinevskiy M. I., Katerusha H. L.* Shliakhy ta metody rehabilitatsii osib z «viiskovym syndromom» ta posttravmatychnym stresovym rozladom. Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh Syl. 2015. Vyp. 3. S. 137-141.
4. *Buriak O. O., Hinevskiy M. I.* Sotsialna adaptatsiia armii Ukrainy do novykh umov isnuvannia. Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh Syl. 2014. Vyp. 4. S.160-166.
5. *Denysiuk S. H., Korniienko V. O.* Adaptatsiia yak peredumova samorealizatsii viiskovosluzhbovtiv do umov tsyvilnoho zhyttia. Aktualni problemy proektuvannia, vyhotovlennia i ekspluatatsii ozbroiennia ta viiskovoi tekhniky : materialy vseukrainskoi naukovo-tekhnichnoi konferentsii, Vinnytsia, 17–19 travnia 2017 r. Vinnytsia : VNTU, 2017. S. 111-113.
6. *Kucherenko S. M., Khomenko N. M.* Orhanizatsiini osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii viiskovosluzhbovtiv, yaki braly uchast u boiovykh

- diiakh, do umov myrnoho zhyttia. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats. Vyp.21. Kharkiv: NUTs-ZU, 2017. S. 66–74.
7. Pavlyk N. V. Psykholohichna adaptatsiia osobystosti v ekstremalnykh umovakh viiskovoi diialnosti. Nauk.-doslid. tsentr humanitarnykh problem Zb. syl Ukrainy. 2005. T. 8. № 4. S. 37– 41.
 8. Pam'iatka dlia simej viiskovosluzhbovtiv, yaki povernulysia z zony ATO / Za red. Maistrenko T. M., per. z anhl. Masyk O. L. URL:<http://psyservice.org/wp-content/uploads/2015/03/Povernennia-iz-zony-boiovykh-dii.pdf> (data zvernennia: 26.07.2019).
 9. Psykholohichna dopomoha uchasykam ATO ta yikh sim'iam : kolektyvna monohrafiia / Mushkevych M. I., Fedorenko R. P., Melnyk A. P. ta in. ; za zah. red. Mushkevych M. I. Lutsk : Vezha-Druk, 2016. 260 s.
 10. Stasiuk V.V. Psykholohichni osoblyvosti readaptatsii Uchasykiv boiovykh dii. Aktualni problemy psykholohichnoi ta sotsialnoi adaptatsii v umovakh kryzovoho suspilstva: materialy III Vseukrainskoho naukovo-praktychnoho kruhloho stolu (6 bereznia 2018 roku). Irpin: Universytet derzhavnoi fiskalnoi sluzhby Ukrainy, 2018. S. 153-154.
 11. Unifikovanyi klinichni protokol pervynnoi, vtorynnoi (spetsializovanoi) ta tretynnoi (vysokospetsializovanoi) medychnoi dopomohy, reaktsiia na vazhkyi stres ta rozlady adaptatsii. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad. 2016. URL:http://mtd.dec.gov.ua/images/dodatki/2016_121_PTZR/2016_121_YKPMDD_PTZR.pdf. (data zvernennia 27.07.2019).
 12. Chapliak A. P., Romaniv O. P., Nad B. A. Osnovni napriamky reabilitatsii uchasykiv boiovykh dii. Ukraina. Zdorovia natsii. 2018. №3/1 (51). S. 59-61.
 13. Banner T. F. *An Examination of the Lived Experiences of United States Military Veterans who have been Diagnosed with Psychological Injuries of War who have Utilized Equine Assisted Therapy*. LSU Doctoral Dissertations. Louisiana State University. 2016. 119 p. URL: https://digitalcommons.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2185&context=gradschool_dissertations
 14. Williams C. M., T. Williams. *Family Therapy of Vietnam Veterans. The Trauma of War*. Bd. by S. Sonnenberg. Washington, 1985. pp. 193–209.

Orlovskaya O. A. The impact of the family on psychological adaptation of military services. The article analyzes the influence of the family on the psychological adaptation of military personnel after returning to civilian life. It is determined that the adaptation of military personnel is the process of adapting a person to new conditions of the social environment through mastering the norms of behavior, adapting to the requirements of society. The main tasks of adaptation of the military personnel are determined. It is determined that in the process of adapting to new conditions of life, a soldier can experience psychological difficulties, which are caused by cardinal changes in activity, will certainly affect relations with his close circle. Symptoms of post-traumatic stress disorder that may occur in military personnel have been established. It has been proven that adaptation is a difficult stage in life for military personnel. The author emphasized that the period of adaptation does not go unnoticed for family members, since family relationships are affected by ambiguous changed reactions of military personnel. Recommendations are made for families that contribute to more comfortable conditions during this period, in particular: to accept and acknowledge changes that have occurred or will occur, create conditions and help the former soldier find his own way of adapting to a peaceful life, and not try to expedite events with respect relate to the personal boundaries of the personality and delineate their own, show patience, respect and remain calm.

Keywords: psychological adaptation, military, psychological help, family, post-traumatic stress disorder.

Отримано: 29.11.2019