

Сняткова Тетяна,
*доктор філософії, доцент кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ*

СІМ'Я ЯК РЕСУРС ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ПОЛОНУ ТА ТОРТУР

В умовах повномасштабної війни в Україні проблема подолання наслідків психотравмуючих подій набуває особливої актуальності. Однією з найбільш тяжких форм травматичного досвіду є перебування в полоні та переживання тортур, що супроводжується глибокими порушеннями психічного здоров'я особистості. Особи, які зазнали таких впливів, часто стикаються з тривалими психологічними наслідками, серед яких провідне місце посідає посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), а також тривожні й депресивні розлади [2, с. 222].

Травматичний досвід полону пов'язаний із загрозою життю, фізичним і психологічним насильством, ізоляцією та втратою контролю над власним життям. Це призводить до руйнування базових уявлень про безпечність світу і довіру до інших людей [3, с. 210]. У зв'язку з цим особливої ваги набуває пошук ефективних ресурсів відновлення особистості, серед яких провідну роль відіграє сім'я.

Перебування в умовах полону супроводжується комплексною психотравматизацією, яка охоплює всі рівні функціонування особистості. У постраждалих спостерігаються симптоми гіперзбудження, нав'язливі спогади (флешбеки), уникання нагадувань про травму, емоційне оніміння та соціальна ізоляція [2, с. 222–223].

Крім того, травматичний досвід призводить до змін у системі цінностей і самоідентифікації, формування почуття безпорадності та втрати сенсу життя. За результатами досліджень, особи, які пережили окупацію або полон, часто демонструють високий рівень тривожності, дратівливості та труднощі у встановленні міжособистісних контактів [3, с. 211–212].

У процесі подолання наслідків травми особливе значення має соціальне оточення людини, передусім сім'я. Саме сімейне середовище здатне забезпечити базові психологічні потреби особистості – в безпеці, прийнятті, підтримці та приналежності.

Як зазначає Кокун О., залучення членів сім'ї до процесу психологічної допомоги значно підвищує ефективність реабілітації військовослужбовців і ветеранів [1, с. 95]. Сім'я виступає природним середовищем, у якому відбувається відновлення емоційних зв'язків і формування нових адаптивних моделей поведінки.

Сімейна підтримка сприяє: зниженню рівня тривожності; стабілізації емоційного стану; відновленню довіри до інших людей; формуванню мотивації до одужання.

Важливим аспектом є те, що саме в сім'ї людина отримує досвід безумовного прийняття, який є критично необхідним після пережитого насильства.

Сім'я виступає не лише джерелом підтримки, а й важливим чинником

формування психологічної стійкості (резильєнтності). Позитивні сімейні взаємини сприяють розвитку ефективних копінг-стратегій, підвищенню здатності до саморегуляції та адаптації до стресових умов.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що соціальна підтримка, зокрема з боку сім'ї, є одним із ключових факторів подолання наслідків психотравми [2, с. 224]. Вона дозволяє зменшити інтенсивність симптомів ПТСР та запобігти їх хронізації.

Попри значний ресурсний потенціал, сім'я може стикатися з труднощами у взаємодії з постраждалим. Зокрема, можливі:

- нерозуміння специфіки травматичних реакцій;
- емоційне виснаження членів родини;
- вторинна травматизація;
- конфлікти та порушення комунікації.

У деяких випадках родичі можуть не усвідомлювати причин змін у поведінці постраждалого, що призводить до напруження у стосунках. Це підкреслює необхідність психологічної просвіти сімей та їх залучення до процесу реабілітації.

Як зазначено у сучасних дослідженнях, ефективна допомога особам, які пережили травматичні події, має включати не лише індивідуальну терапію, а й сімейне консультування [3, с. 212].

Комплексна психологічна допомога особам, які пережили полон і тортури, повинна передбачати:

- індивідуальну психотерапію;
- сімейне консультування;
- психоосвіту членів родини;
- розвиток навичок підтримки та ефективної комунікації.

Особливу увагу слід приділяти формуванню у членів сім'ї розуміння природи ПТСР і особливостей поведінки постраждалого. Це сприяє зниженню рівня конфліктності та покращенню взаємодії в родині.

Отже, сім'я є одним із ключових ресурсів особистості в подоланні наслідків полону та тортур. Вона забезпечує емоційну підтримку, сприяє відновленню довіри до світу, формує відчуття безпеки та допомагає у соціальній реадаптації.

Водночас ефективність сімейної підтримки залежить від рівня психологічної готовності членів родини до взаємодії з постраждалим. Це обумовлює необхідність розвитку сімейно орієнтованих підходів у системі психологічної допомоги.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення механізмів взаємодії сім'ї та особистості у процесі подолання наслідків екстремальних психотравмуючих ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. та ін. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. Київ, 2023. 176 с.
URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734391/1/Особливості%20надання%20психолог>

ічної%20допомоги%20військовослужбовцям.pdf

2. Тюріна В. О., Прокодянич С. С. Способи надання психологічної допомоги людям, які опинилися у зоні ведення бойових дій. *Особистість, суспільство, війна*: зб. тез допов. учасників міжнар. психол. форуму (7 квітня 2023 року). Харків, 2023. С. 222–225. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/92aa2916-7da0-4a3f-8e77-afb76e9112fe/content>

3. Твердохвалова Ю. Л., Бондаренко Л. О. Особливості надання психологічної допомоги людям, що пережили окупацію. *Особистість, суспільство, війна*: збірник тез доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квітня 2023 року). Харків, 2023. С. 210–213. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/92aa2916-7da0-4a3f-8e77-afb76e9112fe/content>