

**Пріб Г.А.**

Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України

**Раєвська Я.М.**

Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України

**Бебеза Л.Є.**

Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

*Бойові дії завжди стають причиною чималої кількості ушкоджень, травм і людських втрат. Отриманий досвід бойових дій, бойовий стрес неодмінно впливають на емоційно-психологічний стан особистості, що можуть супроводжувати його протягом тривалого часу та впливати на перебіг її адаптації до цивільного життя.*

*Адаптація особистості в умовах бойових дій визначена як складний процес пристосування, що включає у себе велику кількість аспектів та стосується ряду сфер життєдіяльності особи. Визначено три складові адаптації особистості в умовах бойових дій: психологічна, правова, професійна. Виокремлено дві групи чинників, що впливають на успішність адаптації.*

*Доведено, що окрім умов зовнішнього середовища та фізичних процесів, на успішність адаптації особистості в умовах бойових дій впливають психологічні властивості та характеристики особистості.*

*Виділено два типи факторів адаптації особистості в умовах бойових дій: перший тип – це фактори, що сприяють успішній адаптації особистості в умовах бойових дій, які здійснюють позитивний вплив, допомагають особі адаптуватися до нових умов середовища, до прийнятих в ньому норм і правил поведінки, пристосуватися до нової соціальної ролі, переосмислити своє місце в суспільстві. Такі фактори стимулюють особу до повноцінного включення у соціальну діяльність, допомагають у відновленні після травматичного досвіду. До першого типу віднесено позитивний емоційний стан, адаптованість, спілкування, позитивна переоцінка досвіду, посттравматичне зростання, життєстійкість. До другого типу віднесено фактори, що перешкоджають успішній адаптації особистості в умовах бойових дій, які здійснюють деструктивний вплив, підтримують руйнівну поведінку, негативну оцінку життєвої ситуації, не сприяють або перешкоджають відновленню та ускладнюють процес адаптації. Другий тип включає дистрес, песимістичний погляд на пережитий досвід, симптоми посттравматичного стану.*

**Ключові слова:** особистість, бойові дії, адаптація, посттравматичне зростання, життєстійкість, посттравматичний стан.

**Постановка проблеми** у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Актуальність теми адаптації особистості в умовах бойових дій зумовлена подіями останніх років на Сході України та умовами сьогодення. Воєнні дії завжди стають причиною чималої кількості ушкоджень, травм і людських втрат. Отриманий досвід бойових дій, стрес в умовах війни неодмінно впливають на емоційно-психологічний стан особистості, що можуть супроводжувати її протягом тривалого часу та впливати на перебіг її адаптації до цивільного життя. Серед багатьох економічних, політичних, соціальних

наслідків, які будь-яка війна несе для суспільства, виникають також і психологічні наслідки. Діапазон впливу факторів війни на людину надзвичайно широкий. Деякі фактори, зокрема, досвід бойових дій, жахи війни, втрати рідних та близьких можуть призводити до важких емоційно-психологічних та психічних станів, що негативно впливає на адаптацію. Інші фактори навпаки, можуть позитивним чином впливати на процес пристосування особистості до нових умов існування.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Питання різноманітних аспектів адаптації особистості в умовах бойових дій хвилюють психологів,

соціологів, політологів та представників інших галузей. Проблема соціально-психологічної адаптації з точки зору соціалізації особистості, соціальної адаптації вивчалася такими вченими, як Г. Андрєєва, О. Зотова, Т. Кабаченко, Б. Паригіна, А. Петровський, М. Ярошевський. Т. Кабаченко, В. Кислий у процесі соціально-психологічної адаптації виділяють стадії та притаманні їй фактори, Ю. Бохонкова, Н. Завацька – показники щодо її успішності.

Темі психічного здоров'я та емоційно-психологічного стану учасників бойових дій після повернення додому приділили свою наукові пошуки такі зарубіжні учені як С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. Калхун, Д. Кишбог, Р. Лауфер, Р. Скурфілд, В. Холл. Серед вітчизняних учених, які здійснили внесок у розробку загально-теоретичних аспектів відмітимо наукові пошуки Т. Добровольської, В. Климчука, В. Маслюка, Н. Матейчука, В. Стасюка, С. Сєдіна, І. Соловійової, В. Турбан, Т. Титаренко, С. Харченка, О. Хміляр.

**Формулювання цілей статті.** Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні особливостей соціально-психологічної адаптації особистості в умовах бойових дій, оскільки побудова державою системи забезпечення адаптації особистості в умовах бойових дій потребує суттєвого вдосконалення та пришвидшення темпів її практичного впровадження.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «адаптація» визначаємо як формування найбільш адекватних стереотипів поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища [1, с. 60]. Адаптація особистості в умовах бойових дій до цивільного життя є складним процесом пристосування, що включає у себе велику кількість аспектів та стосується ряду сфер життєдіяльності особи. Складності адаптації перш за все пов'язані із необхідністю пристосовуватися до нових умов, адже психічний стан людини перебудовується під потреби бойової обстановки та потім виявляється непридатним до перебування та життєдіяльності у мирній обстановці (стандартних цінностей, до оцінки мирними громадянами пережитих ветераном військових подій та інше) [7, с. 107].

Законодавством України визначено три складові адаптації особистості в умовах бойових дій:

1) психологічна – оволодіння системою цінностей (нормами, установками, зразками поведінки), культурою, які існують у цивільному середовищі, з метою виконання наявних у ньому вимог до особистості;

2) правова – освоєння правових норм, які регламентують соціальний і правовий статус особи, звільненої з військової служби, та членів її сім'ї, визначають їх права, обов'язки і можливості, а також оволодіння інформацією про державні органи, установи і організації, які можуть допомогти в освоєнні таких норм і реалізації своїх прав і можливостей;

3) професійна – залежно від професії спеціалізоване удосконалення наявних професійних знань, умінь і навичок або оволодіння новими та подальше успішне працевлаштування [11].

Отриманий досвід бойових дій призводить до особистісних змін особистості, деякі із них є незворотними. Зміни в особистості неодмінно накладають відбиток на сприймання нової реальності, тобто, нових соціальних умов, в яких людина адаптується. Такі зміни, які зумовлені досвідом бойових дій, називають «воснізована психіка», і характеризується такими новоутвореннями:

– яскраво виражене бажання бути зрозумілим – мати в контакт з оточенням такий зворотній зв'язок, що виправдовує морально їх участь у жорсткому насильстві соціальною користю;

– бути соціально визнаними – це допоможе подолати комплекс провини, виправдати власні агресивні та жорстокі вчинки перед самим собою, своєю совістю, зробити спогади про них менш травмуючими;

– потреба отримати у суспільстві визнання – високу оцінку своїх особистих зусиль, дій, так, щоб факт позитивної оцінки став відомий широкому колу людей, товаришам по службі, членам сім'ї;

– прагнення бути прийнятим в систему соціальних зв'язків і відносин мирного життя з більш високим, ніж раніше, соціальним статусом;

– приголомшення від реальностей мирного життя;

– важко звикнути з думкою, що в той час, коли вони ризикували життям, в країні, в армії нічого не змінилося, суспільство взагалі не помітило їх відсутності [7, с. 107].

У дослідженні О. Кокуна виділено дві групи чинників, що впливають на успішність адаптації: суб'єктивні фактори (професійна кваліфікація та досвід людини, її особистісні особливості, потреби, загальні та професійні інтереси, мотиви, світогляд, переконання й установки, життєвий досвід, особливості психічних функцій, нейродинамічних якостей, емоційні та вольові компоненти, задоволеність роботою, психофізіологічні можливості та психофізіологічний стан, працездатність тощо); об'єктивні (умови діяльності

людини, вид, характер та величина навантаження, психологічний клімат, соціально-побутові умови тощо) [5, с. 32]. Ми підтримуємо позицію дослідника Ю. Бриндікова про те, що окрім умов зовнішнього середовища, соціального оточення і фізіологічних процесів, успішна адаптація залежить й від самої особистості в умовах бойових дій: від її особистісних структур, властивостей і характеристик [2, с. 74].

Травматичні події та обставини кардинально змінюють звичний спосіб життя людей, їх побут, стосунки, мрії, цінності, пріоритети, що потребує постійної адаптації до кризових умов. Наявність кризи, з одного боку, може негативно відобразитись на умовах життя, а з іншого – спонукати до пошуку нових можливостей, втілення нереалізованого потенціалу та прихованих людських ресурсів, вироблення ефективних психологічних стратегій адаптації. Виділяємо два типи факторів адаптації особистості в умовах бойових дій, зокрема:

*перший тип*: фактори, що сприяють успішній адаптації особистості. Ці фактори здійснюють позитивний вплив, допомагають особі адаптуватися до нових умов середовища, до прийнятих в ньому норм і правил поведінки, пристосуватися до нової соціальної ролі, переосмислити своє місце в суспільстві. Такі фактори стимулюють особу до повноцінного включення у соціальну діяльність, допомагають у відновленні після травматичного досвіду;

*другий тип*: фактори, що перешкоджають успішній адаптації особистості. Такі фактори здійснюють скоріше деструктивний вплив, підтримують руйнівну поведінку особи, негативну оцінку життєвої ситуації, не сприяють або перешкоджають відновленню та вцілому ускладнюють процес адаптації особи.

У багатьох вітчизняних дослідженнях наводяться різноманітні фактори першого і другого типу. Наведемо деякі із них.

Дослідниця І. Галецька в контексті вивчення особливостей соціальної адаптації визначає критерії успішної соціальної адаптації, зокрема: суб'єктивне самооцінювання ступеня адаптації; позитивний емоційний стан; наявність можливостей для подальшого розвитку; позитивне ретроспективне оцінювання через певний час [4, с. 92]. Таким чином, акцент тримається на позитивному оцінюванні ситуації та оптимістичному погляді.

Дослідниця Р. Федоренко виокремлює три основні постулати успішної психологічної адап-

тації: спілкування, прийняття бійця таким, яким він є, і допомога фахівців [13, с. 273].

Окремим фактором, що впливає на перебіг адаптації особистості в умовах бойових дій є наявність або відсутність такої риси як адаптованість. Адаптованість можна визначити не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток [4, с. 92]. На думку О. Колісниченко, брак адаптаційного потенціалу особистості веде до дезінтеграції психічної діяльності, а також сприяє формуванню неефективних форм адаптаційних реакцій [6, с. 31]. Позитивним чином на адаптацію особистості в умовах бойових дій до умов цивільного життя впливає підхід позитивного погляду, оскільки позитивна переоцінка є способом інтерпретації пережитого, концентруючись перш за все на світлій стороні подій [14, с. 798].

Переломним моментом у переживанні травматичного досвіду, який отримує особистість в умовах бойових дій, є посттравматичне зростання [15]. Воно характеризує перш за все позитивні зміни у особистості, яка має досвід травматичних подій, була учасником будь-яких складних, трагічних подій; внаслідок осмислення травматичних подій, особистість має змогу переосмислити себе, власну ієрархію цінностей а також переосмислити стосунки із оточуючими – фокусуючись на їх корисності, сприйнятливості.

У роботі О. Мельник досліджувалися добре адаптовані учасники в умовах бойових дій, в яких визначили риси, які цьому сприяли: виражена резилентність (здатність до подолання стресів), життєстійкість, адаптивні копінг-стратегії і помірне психологічне благополуччя. Друга частина учасників в умовах бойових дій, яким була характерна квазіадаптація, виражали помірну резилентність і життєстійкість, відносно адаптивні копінг-стратегії, високий рівень психологічного благополуччя. Третю групу становили учасники із дезадаптацією – вони демонстрували низький рівень таких показників, як психологічне благополуччя, резилентність, посттравматичне зростання, а також помірну або невиражену життєстійкість [8, с. 15].

Якщо розглядати процес адаптації ззовні, то він виглядає як намагання особистості вписати власний життєвий світ у нову систему соціальних координат. Проте, насправді, все відбувається навпаки. Адаптованою можна вважати особис-

тість, яка прийняла нову соціальну реальність в особистісну систему уявлень про те, що відбувається довкола. Таким чином адаптація особистості в умовах бойових дій передбачає насамперед наслідування нею нових ознак навколишнього та створення на цій основі оновленої суб'єктивної картини світу.

Вчені О. Буряк та М. Гіневський виокремлюють чинники, що ускладнюють адаптацію: необхідність кардинальної зміни життя та діяльності особистості в умовах бойових дій (у тому числі, побутових звичок, житлових умов); необхідність освоєння нової спеціальності, та труднощі, що будуть виникати на цьому шляху. В умовах таких кардинальних змін, особистість не тільки повинна оволодівати новими знаннями, уміннями і навичками, але й розвивати особисті якості, які необхідні для нової діяльності [3, с. 161].

Т. Титаренко відмічає, що в особистості в умовах бойових дій простежуються зміни на багатьох рівнях життєдіяльності:

1) на індивідуально-психологічному рівні знижується креативність, збалансованість, адаптивність;

2) на ціннісно-смісловому рівні тимчасово втрачено здатність до пошуку сенсів, осмислення власного досвіду, загалом стає важче отримувати задоволення від повсякденного життя;

3) на соціально-психологічному рівні зменшується схильність до співробітництва, а також здатності до співпереживання;

4) знижується рівень довіри до світу, особливо, до мирного життя, куди учасник бойових дій повернувся після військової служби [12, с. 71].

Також дослідниця відмічає свої спостереження: серед тих, хто отримав воєнну травму, приблизно третина переживає стан розщепленості, порушення цілісності власного «Я» та деструктивні зміни Я-ідентичності; через такі зміни суттєво знижується або зовсім зникає бажання самореалізації; водночас із цим, погіршуються здатність до саморегуляції та корекція власних негативних станів [12, с. 71].

Окремо слід відзначити складні емоційно-психологічні та психічні стани. Потужним фактором, що негативно впливає на адаптацію особистості в умовах бойових дій є хронічні посттравматичні стани, посттравматичні стресові розлади, на які, на жаль, страждає великий відсоток населення. Серед клінічних симптомів, які можуть проявлятися в особистості в умовах бойових дій, визначаємо:

– невмотивована пильність (уважне слідкування за всім, що відбувається, постійне від-

чуття загрози, вибухові реакції, інколи робляться стрімкі рухи);

– притупленість емоцій (повна або часткова втрата емоційних проявів, важко дається встановленні близьких та дружніх стосунків з оточуючими, недоступність емоцій радості, кохання, творчого підйому, грайливості);

– агресивність (прагнення вирішувати проблеми застосовуючи грубу силу, переважно, фізичну, емоційну, вербальну);

– порушення пам'яті та концентрації уваги (труднощі із згадуванням і зосередженням);

– депресія (стан, що супроводжується відчаєм, почуттям безглуздості життя, нервовим виснаженням, апатією);

– загальна тривожність (в тілі – ломота в спині, спазми шлунку, головні болі, у психіці – постійне хвилювання, параноїдальні явища, в емоціях – постійне почуття жаху, невпевненості, комплекс провини);

– зловживання наркотичними, лікарськими речовинами та іншими токсичними препаратами;

– непрохані спогади.

Таким чином, клінічні симптоми посттравматичного стресового розладу свідчать про складний емоційно-психологічний стан особистості. Ці симптоми впливають на сприйняття дійсності, оцінку її безпеки, сприймання соціальних контакти та інших аспектів нормальної життєдіяльності. Ці симптоми можуть суттєво погіршити адаптацію особистості в умовах бойових дій, і навіть привести до дезадаптації. В разі такого складного стану особистості, необхідною є професійна допомога.

**Висновки.** Таким чином, теоретичний аналіз досліджень соціально-психологічної адаптації особистості в умовах бойових дій дозволяє визначити її як складний багатомірний процес взаємодії, в результаті якого формується нова позитивна соціальна ідентичність, що адекватна соціальним змінам, які, зокрема, відбуваються внаслідок воєнного конфлікту; як процес позитивного розвитку особи, підвищення її потенціалу при включенні її в систему міжособистісних відносин та знаходження умов для реалізації потреб у самоповазі й самореалізації. На адаптацію можуть позитивно чи негативно впливати різноманітні фактори. Перелік факторів, що спричиняють позитивний або негативний вплив, є різноманітним і стосується усіх сфер життєдіяльності особистості. Фактори першого типу можуть суттєво вплинути на успішність адаптації, полегшити період пристосування до нових правил, укріпити

в особистості здорову впевненість та життєстійкість, а також допомагати тримати у фокусі позитивні зміни. Фактори другого типу можуть суттєво ускладнити адаптивний період особистості в умовах бойових дій, посилити негативний погляд на оцінку життєвих ситуацій.

#### Список літератури:

1. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 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. 559 с.
3. 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.
4. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 2005. № 1. С. 91–100.
5. Кохун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.
6. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х. : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.
7. Корольчук, О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*, 2016. № 17. С. 104–111.
8. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2019. 20 с.
9. Музичко Л. Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)* : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, ПП «Медобори – 2006», 2017. Вип. 10. С. 289–299.
10. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту: Закон України від 22.10.1993 № 3551-ХІІ. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1993. № 45. ст. 425. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12> (дата звернення 17.12.2021).
11. Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 18 грудня 2013 р. № 1068-р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1068-2013-р#n9> (дата звернення: 20.12.2021).
12. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
13. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
14. Helgeson V. S. Reynolds K. A., Tomich P. L. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 74(5). pp. 797–816.
15. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity. *Journal of Traumatic Stress*, 2004. Vol. 17. P. 1121.
16. Morin R. The Difficult Transition from Military to Civilian Life. Pew Research Center. Retrieved from. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/> (дата звернення: 20.11.2021).

#### **Prib G.A., Raievska Ya.M., Beheza L.Ie. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONALITY ADAPTATION IN THE CONDITIONS OF COMBAT**

*Combat is always the cause of many injuries, traumas and casualties. The experience of combat operations, combat stress inevitably affect the emotional and psychological state of the individual, which may accompany him for a long time and affect the course of its adaptation to civilian life.*

*Adaptation of the individual in combat conditions is defined as a complex process of adaptation, which includes a large number of aspects and relates to a number of areas of life. Three components of adaptation of the person in the conditions of military operations are defined: psychological, legal, professional. Two groups of factors influencing the success of adaptation have been identified.*

*It is proved that in addition to environmental conditions and physical processes, the success of personality adaptation in combat is influenced by psychological properties and personality characteristics.*

*There are two types of factors of adaptation of the individual in combat: the first type – are factors that contribute to the successful adaptation of the individual in combat, which have a positive impact, help the*

*person adapt to new environmental conditions, norms and rules of conduct. to a new social role, to rethink their place in society. Such factors stimulate a person to fully engage in social activities, help in recovery from traumatic experiences. The first type includes a positive emotional state, adaptability, communication, positive reassessment of experience, post-traumatic growth, vitality. The second type includes factors that prevent the successful adaptation of the individual in combat, which have a destructive effect, support destructive behavior; negative assessment of life, do not promote or hinder recovery and complicate the adaptation process. The second type includes distress, pessimistic view of the experience, symptoms of post-traumatic stress disorder.*

**Key words:** *personality, combat, adaptation, post-traumatic growth, vitality, post-traumatic state.*