

КОМПОНЕНТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

COMPONENTS AND FEATURES OF THE PERSONAL ADAPTATION POTENTIAL OF WIVES OF COMBATANTS IN WARTIME CONDITIONS

Статтю присвячено теоретико-методологічному аналізу компонентів та особливостей особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій в умовах війни. Особистісний адаптаційний потенціал визначається як комплекс психологічних, фізіологічних та соціальних характеристик, що забезпечують здатність індивіда ефективно адаптуватися до змінних умов зовнішнього середовища.

Особливу увагу приділено дослідженню адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій, оскільки на них впливають постійні стрес-фактори, зумовлені війною та переживаннями за життя і здоров'я мобілізованих чоловіків. Дружини можуть зазнавати тривалого стресу, емоційного виснаження та вторинної травматизації. В умовах війни важливо вивчати чинники, які впливають на їхній адаптаційний потенціал. Серед таких чинників виокремлено сферу діяльності, соціальну підтримку, здатність до саморефлексії та пошуку ресурсів, наявність копінг-стратегій, вплив попереднього досвіду та здатність бачити причинно-наслідкові зв'язки.

Зазначено важливість ціннісно-сенсових ресурсів, таких як надія, душевна сила (мужність) та раціональна віра. Ці ресурси є ключовими для подолання життєвих перешкод та сприяють особистісному зростанню.

Висновки статті акцентують увагу на багатоконпонентності адаптаційного потенціалу, включаючи фізіологічні, когнітивні, мотиваційно-вольові складники, вплив соціуму, попереднього досвіду, здатність до саморефлексії та пошуку ресурсів. Для ефективної адаптації дружин учасників бойових дій необхідно враховувати ці різноманітні чинники, що допомагають зберегти стійкість і впевненість у складних життєвих умовах.

Ключові слова: особистісний адаптаційний потенціал, компоненти адаптації, ресурси

особистості, дружини учасників бойових дій, війна.

The article is dedicated to the theoretical and methodological analysis of the components and characteristics of the personal adaptive potential of the wives of combatants in wartime conditions. Personal adaptive potential is defined as a complex of psychological, physiological, and social characteristics that ensure an individual's ability to effectively adapt to changing environmental conditions.

Special attention is given to the study of the adaptive potential of the wives of combatants, as they are influenced by constant stress factors caused by the war and concerns for the life and health of their mobilized husbands. Wives may experience prolonged stress, emotional exhaustion, and secondary traumatization. In wartime conditions, it is crucial to study the factors that influence their adaptive potential. Among such factors are activity sphere, social support, ability to self-reflect and seek resources, availability of coping strategies, influence of previous experience, and the ability to see cause-and-effect relationships.

The article also highlights the importance of value-meaning resources such as hope, mental strength (courage), and rational faith. These resources are key to overcoming life's obstacles and fostering personal growth.

The conclusions of the article emphasize the multi-component nature of adaptive potential, including physiological, cognitive, motivational-volitional components, the influence of the social environment, previous experience, the ability to self-reflect, and resource seeking. For the effective adaptation of the wives of combatants, it is necessary to consider these diverse factors, which help maintain resilience and confidence in challenging life conditions.

Key words: personal adaptation potential, adaptation components, personal resources, wives of combatants, war.

УДК 159.923:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.43>

Шинкарьова Л.В.

аспірантка

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Актуальність. Українське суспільство вже понад десять років стикається з викликами, спричиненими російською збройною агресією, а потім повномасштабним вторгненням. У мирний час особистість може планувати своє майбутнє та будувати перспективи, тоді як у період війни значно зростає чинник невизначеності. Війна є однією з причин глибокої травматизації, оскільки руйнує базові життєві опори та вносить різкі, неочікувані зміни. Отже, питання пошуку внутрішніх та зовнішніх ресурсів для стабілізації фізичного та емоційного стану, а також розвитку особистісного адаптаційного потенціалу є надзвичайно важливим.

Особливо актуальним є дослідження цього питання в контексті роботи із сім'ями військо-

вослужбовців. За даними Міністерства у справах ветеранів України, станом на 12 вересня 2022 р. в країні налічується майже 500 тис учасників бойових дій, і їхня кількість зростає [5], тому не втрачає своєї актуальності вивчення психологічних інструментів для підтримки сімей захисників. Важливо досліджувати механізми, що допомагають дружинам учасників бойових дій знаходити ресурси, підтримувати себе, родину та своїх чоловіків-військовослужбовців.

Теоретичні та емпіричні дослідження викликів, з якими стикаються родини бійців, та ресурсів для їхньої адаптації до складних життєвих ситуацій представлені як у зарубіжних, так і в українських наукових роботах. Зокрема,

цикл розгортання, що характеризує емоційний стан та поведінкові прояви сім'ї в період виконання бойового завдання, розглядається в роботах К. Логана та С. Пінкуса. Труднощі, з якими стикаються дружини демобілізованих бійців, зокрема вторинну травматизацію, тривалу дію стресу та емоційне напруження у жінок, які дочекалися повернення чоловіків із фронту, досліджувала Н. Журавльова. Закордонні вчені Дж. Девіс, Т. Кнапп, С. Ньюман, К. Сторм висвітлили основні виклики, з якими стикаються дружини військовослужбовців, та методи їх підтримки. Роль психологічної підтримки дружин та сімей учасників бойових дій досліджували О. Орловська та Н. Умеренкова. У роботах Н. Денісевич описано психотерапевтичні стратегії для дружин демобілізованих військових та членів їхніх сімей.

У зазначених наукових роботах розглянуто проблематику впливу бойових дій на родини та роль сім'ї в адаптації військовослужбовця. Проте питання адаптаційного потенціалу, який допомагає дружинам пристосуватися до змінених умов життєдіяльності, залишається відкритим та мало дослідженим.

Мета роботи – дослідити компоненти та особливості адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Напружена ситуація на полі бою, зростання кількості поранених та загиблих як серед військових, так і серед цивільного населення призводить до поступової втрати почуття стабільності та прогнозованості життя. Багато людей відчувають невпевненість у майбутньому, зростання неспокою, тривоги, посилення загального напруження та зниження працездатності. Може зростати відчуття безпорадності, незахищеності та апатії [7, с. 68]. Сім'ї учасників бойових дій переживають ці стани з більшою інтенсивністю, оскільки відчувають брак зв'язку та безпеку не лише за власне життя, а й за життя близької людини, яка перебуває на фронті та знаходиться у зоні ризику. Отже, підвищується ймовірність прояву стресу та вторинної травматизації.

За Г. Сельє, стрес – це загальна неспецифічна реакція організму на будь-який вплив. Стрес характеризується напругою, яка мобілізує та активізує організм для подальшої боротьби з чинниками негативних емоцій [12]. Проте повномасштабне вторгнення триває уже понад два роки, і дія стрес-факторів не припиняється весь цей час, що призводить до фізичного виснаження організму та психологічного напруження.

Ще одним викликом, із яким можуть стикатися дружини бійців, є вторинна травматизація. Вона може виникати в процесі надання допомоги або за умови, коли людина бажає допомогти й пропонує емоційну підтримку

іншій особі, яка пережила складну життєву ситуацію. Вторинна травма є процесом, у якій залучено сильні почуття та особисті способи захисту від них. Вона може супроводжуватися переживанням жаху та безпорадності. Взаємодія з людиною, емоційний стан якої є дисгармонійним, може призводити до різних емоційних проблем: порушення концентрації уваги, підвищення рівня симптомів депресії та тривоги. На фізіологічному рівні це може проявлятися больовими синдромами та проблемами зі сном. Н. Журавльова у своїх дослідженнях звертає увагу на те, що у подружніх стосунках, де чоловік має досвід участі у бойових діях, дружина може переживати вплив вторинної травми, коли слухає досвід бійця, співпереживає, спостерігає його емоційні реакції та прагне підтримати [1, с. 129–131].

Проте дружини бійців стикаються не лише з психологічними викликами, а й із низкою соціальних, економічних та юридичних проблем: браком підтримки з боку оточення, необхідністю самостійної турботи про дітей та батьків похилого віку, потребою в закупівлі спорядження. Усі ці труднощі впливають на процес адаптації дружин учасників бойових дій до складних життєвих ситуацій [9, с. 197]. Отже, важливо дослідити не лише чинники, що можуть виснажувати організм, а й ті, що підтримують та допомагають пристосуватися до змінених умов життєдіяльності.

Для дослідження чинників, які підтримують дружин бійців, необхідно звернутися до визначення особистісного адаптаційного потенціалу. Зокрема, О. Литвиненко зазначає, що адаптаційний потенціал є інтегральним утворенням, яке охоплює систему психологічних, соціально-психологічних та психічних властивостей і якостей, що активізують особистість до зміни поведінки в нових умовах життєдіяльності. Адаптаційний потенціал тісно переплітається із загальним розвитком особистості. Тому адаптацію неможливо відокремити від усього процесу становлення особистості, що відбувається під час її взаємодії з оточуючим світом [4, с. 74]. О. Кокун також розглядає адаптаційний потенціал як інтегральну характеристику, зазначаючи, що на ефективність пристосування до змін впливають різні чинники: психічне здоров'я, конституційні, вроджені та набуті чинники, які визначають структуру особистості. Таким чином, адаптаційний потенціал визначає величину масштабу чинників зовнішнього середовища, до яких організм індивіда здатен пристосуватися [3]. Адаптаційний потенціал містить набір психологічних, соціально-психологічних та конституційних чинників, що впливають на реакції організму в складних життєвих обставинах.

Проте це далеко не вичерпний перелік характеристик, які можуть входити до адап-

таційного потенціалу особистості. Р. Шварцер говорить про такі компоненти, як мотивація та діяльність особистості. Дослідник убачає в основі адаптивності три когнітивні процеси: очікування результатів, сприйняття ризиків та переконання у самоефективності. Саме вони допомагають проаналізувати ситуацію, знайти свої сильні боки та варіанти виходу зі змінених умов життєдіяльності [11, с. 22].

У працях О. Кокуна виділяються чотири компоненти адаптації: активаційний – органічні й функціональні витрати, спрямовані на досягнення значущих для суб'єкта цілей; когнітивний – дія когнітивних процесів для вироблення найбільш ефективних способів опрацювання інформації; емоційний – характеризується динамікою емоційних переживань, які є суб'єктивними показниками ефективності процесу пристосування; мотиваційно-вольові процеси – забезпечують координацію всіх інших компонентів, надаючи процесу адаптації стійкості й безперервності [3, с. 47].

За Т. Титаренко, добре адаптована особистість уміє спілкуватися, відчуває потреби інших та цінує власні інтереси. Вона готова розділяти спільні цілі, уподобання з оточенням, розвиватися професійно та передавати свої знання. Така особистість готова налагоджувати конструктивну взаємодію, уміє розв'язувати конфлікти та не провокує їх виникнення. Соціальне середовище вона сприймає як природне для себе, не уникаючи контактів, розуміє свої цінності та пріоритети, не впадає у патологічну залежність від інших людей [7, с. 40]. Отже, адаптація не може відбуватися відірвано від соціуму. Важливою є здатність особистості встановлювати та підтримувати контакт з іншими, при цьому аналізуючи свої потреби та переконання.

Для детальнішого розуміння структури та чинників, які впливають на рівень адаптаційного потенціалу особистості, доцільно звернутися до досліджень В. Кобильченка. Учений запропонував двокомпонентну модель адаптаційного потенціалу, що складається з рефлексивного та ресурсного компонентів. Рефлексивний – забезпечує загальну готовність особистості до пристосування у складних умовах, включає здатність установлювати соціальний контакт, розуміння співрозмовника та формування ставлення до себе. Ресурсний компонент, своєю чергою, надає необхідний інструментарій, включаючи наявність соціального досвіду та володіння поведінковими патернами, що сприяють адаптації до складних умов. Ресурси є засобами, які забезпечують діяльність особистості через біофізичні, психофізіологічні характеристики, особистісні якості та компетентності [2, с. 72].

Також розширений перелік складників адаптаційного потенціалу представлений у роботах

О. Сафіна та Ю. Кузьменко. Учені визначають психологічні характеристики, що утворюють адаптаційний потенціал: локус контролю, який виявляється у суб'єктивній упевненості у власній здатності долати складні життєві обставини; психологічна зрілість, що проявляється у виваженому ставленні до власного життя, прийнятті свого минулого, свідомій оцінці теперішнього та майбутнього; когнітивні ресурси, які ґрунтуються на знаннях механізмів та закономірностей певних явищ і ймовірності їх виникнення; здатність до суб'єктивного ймовірнісного прогнозування, що допомагає аналізувати ситуації та будувати план дій для уникнення негативних наслідків або мінімізації їхнього впливу; упевненість у соціальній підтримці та об'єктивній можливості подолання складних подій [6, с. 206–207].

Таким чином, досліджуючи різні трактування науковців, можна говорити про багатоконтактність адаптаційного потенціалу, що включає фізіологічні чинники, когнітивні, мотиваційно-вольовий складник, вплив соціуму, урахування попереднього досвіду, здатність до саморефлексії та пошуку ресурсів. Виходячи з вищеописаних теоретичних позицій, варто зазначити, що їх об'єднує трактування адаптаційного потенціалу як особливості, якості, за допомогою якої у суб'єкта підвищується стійкість до впливу психотравматичних чинників і він здатен пристосуватися до нових обставин у житті.

У контексті бойових дій важливо звернути увагу на концепції, що безпосередньо розкривають роль ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій через призму війни. Український учений Т. Титаренко виокремлює провідні ресурси особистості, такі як позитивні стосунки в значущих спільнотах, система цінностей, самореалізованість, креативність, стресостійкість. Проте війна впливає на ці ресурси та поступово виснажує їх [7, с. 31]. Також у цьому контексті доцільно розглядати типологію ресурсів за Е. Фроммом, який описав три психологічні категорії, ключові для подолання життєвих перешкод:

- надія – здатність приймати майбутнє, саморозвиток і бачення перспектив, що спонукають до особистісного зростання;
- душевна сила (мужність) – здатність чинити опір загрозам, відстоювати свою точку зору та говорити «ні», відчуття віри та надії;
- раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей, уміння вчасно їх виявити й використовувати [8].

Аналізуючи роботи Е. Фромма, можна прослідкувати їх зв'язок із працями австрійського вченого В. Франкла, який також мав досвід переживання війни. Основною рушійною силою особистості, на думку В. Франкла, є вміння шукати й знаходити сенс життя. Інди-

від може віднайти сенси у творчій роботі, яка створює нове та збагачує життя; переживанні цінностей, що допомагають брати від навколишнього світу щось важливе для особистості. Значним джерелом сенсів є позиція особистості щодо долі, яку вона не може змінити [10].

На нашу думку, надія, що проявляється у пошуку можливостей, взаємопов'язана з творчою роботою, мета якої – створення нового. Душевна сила корелює з позицією особистості, а сфера цінностей – із раціональною вірою. Досліджуючи сферу ресурсів, що впливають на адаптаційний потенціал, ми погоджуємося з думкою, що у складних життєвих ситуаціях вагомими є не лише зовнішні ресурси, а й сфера цінностей, переконань особистості, прийняття ситуації та пошуку в ній своєї ролі. Наявність ціннісно-сенсових ресурсів надає індивіду відчуття опори та впевненості у собі.

Підсумовуючи теоретико-методологічний аналіз праць науковців, можемо зробити висновок про багатокomпонентність особистісного адаптаційного потенціалу. Узагальнюючи, можна виокремити три ключові напрями:

1. фізичний – передбачає відчуття безпеки та задовільний фізичний стан фз можливістю знаходити час для відпочинку та сну;

2. психологічний – включає особистісні характеристики, такі як Я-концепція, емоційно-вольова саморегуляція, когнітивно-поведінкові компоненти та сфера психологічних ресурсів;

3. соціальний – підтримка близьких, можливість професійного розвитку, участь у волонтерській діяльності, відчуття себе активним суб'єктом (рис. 1).

Ці компоненти визначають здатність особистості до ефективної адаптації в умовах постійного стресу та змін, пов'язаних із бойовими діями.

Компоненти особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД		
Фізичний	Психологічний	Соціальний
– Безпека для життя – Задовільний фізичний стан	– Я-концепція (самоповага, самооцінка, locus-контролю) – Емоційно-вольова саморегуляція – Когнітивно-поведінковий компонент (копінг-поведінка, наявність попереднього досвіду) – Психологічні ресурси (система цінностей, сфера сенсів, душевна сила)	– Підтримка близьких – Наявність роботи, зайнятості

Рис. 1. Компоненти особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій

Перспективою подальших досліджень є вивчення на емпіричному рівні особистісного

адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій в умовах війни, дослідження чинників, що виснажують та уповільнюють процес адаптації, а також ключових опор, які додають енергії та можливостей для пристосування до змінених умов життєдіяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Журавльова Н.Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології Т. III: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. С. 124–151.
2. Кобильченко В. Адаптаційний потенціал особистості як внутрішній чинник успішної адаптації молодших школярів із порушеннями зору. *Вектор трансформації*. 2019. № 3. С. 64–75.
3. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
4. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Психологічні науки*. 2018. № 2. С. 74–81.
5. Мінветеранів. В Україні налічується майже 500 тисяч учасників бойових дій. <https://mva.gov.ua/ua/news/v-ukrayini-nalichuyetsya-majzhe-500-tisyach-uchasnikiv-bojovih-dij-minveteraniv-zapustilo-veb-storinku-zi-statistikoyu>
6. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 1(3). С. 195–209.
7. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
8. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 288 с.
9. Шинкарьова Л., Сорокіна О. Соціально-психологічні проблеми дружин учасників бойових дій. *VI Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми практичної психології»*. 2020. С. 192–197.
10. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. – London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 p.
11. Schwarzer R., Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In: Fydenberg, E., editor. *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges*. – London: Oxford University Press, 2002. P. 19–35.
12. Selye H. 1974. Stress without distress. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co.