

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 364.075.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/01>**Бойко А.О.**

ПВНЗ «Університет сучасних знань»

ПСИХОЛОГІЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Стаття присвячена дослідженню психології адаптації особистості в умовах воєнних дій. Визначено, що одне з найбільш серйозних випробувань, з яким стикається психіка людини в нинішніх умовах, обумовлене військовими конфліктами. Роль психологічних аспектів, які притаманні виживанню в цих ситуаціях, значно зростає, оскільки ознаки виживання як біологічного інстинкту зазнають таких змін, що набувають вигляду комплексної системи, яку складають адаптивні реакції та стратегії. Відколи триває російсько-українська війна, ця тема набуває все більшої значимості. В ситуації, коли відбуваються військові дії, характерною рисою смерті є не тільки потенційна можливість, а й нагальна реальність, яка диктує потребу в невідкладній психологічній адаптації. Є загальновідомим твердження, що війна ставить перед індивідами не тільки фізичну загрозу, а й психологічні виклики, які обумовлює те, що гинуть близькі люди, руйнується звичний спосіб життя та потрібно ухвалювати непрості моральні рішення, оскільки цього вимагають обставини.

З'ясовано, що в обставинах, які спричинені військовими конфліктами, відбувається охоплення психологічною адаптацією різних емоційних та когнітивних процесів, завдання яких – зберегти внутрішню рівновагу та ефективно взаємодіяти з непростими умовами життя. Необхідність цілісного психологічного аналізу стану громадян, які перебувають в ситуації, спричиненій тривалою російсько-українською війною, диктує комплексний вплив різних чинників. Вони полягають у тому, що особиста безпека перебуває під постійною загрозою, існує соціально-економічна нестабільна ситуація, розірвані соціальні зв'язки, втрачені житло або рідні, що виступає в ролі кумулятивних стресорів. Під таким тривалим впливом, який здійснюють стресори, може виникнути соматизація стресу й розвинутися психосоматичні розлади.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що адаптація та психологічне відновлення в ситуації, коли військовий конфлікт триває довгий час, вимагають прийняття реальності наявних обставин, активної роботи над тим, щоб розв'язати поточні проблеми, збереження внутрішньої стійкості й оптимізму, та, передусім, усвідомлення того, наскільки важливо шукати особистий сенс та власні цілі навіть під час найбільш важких часів.

Ключові слова: адаптація, психологія, особистість, воєнні дії, екстремальні умови, психологічне відновлення.

Постановка проблеми. У зв'язку з повномасштабним вторгненням РФ на територію України перед усім світом постав глобальний виклик, відбулася кардинальна зміна життя та долі українців. Через війну загинули тисячі громадян, були зруйновані житлові будинки та інфраструктурні об'єкти. Мільйонам людей довелося отримати статус внутрішньо переміщених осіб або біженців, котрі змушені залишити країну. Ті, хто зостався, повинні були взятися за мобілізацію всіх внутрішніх ресурсів, так чи інакше

приспосуватися до воєнної реальності й надовго опинитися в умовах надзвичайного (воєнного) стану. Тож адаптація українського соціуму до соціальної ситуації, зниження навантажень психологічного характеру й забезпечення населення психологічною допомогою нині виступають як одна з найбільш актуальних проблем

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дана проблематика висвітлювалася такими ученими як А. Альохін, Г.І. Галецька, Є. Головаха, Т. Гордовська, Е. Дубініна, Л. Коробка, Л. Литви-

нова, С. Макеєв, І. Овдій, Т. Оганезян, Н. Павлик, М. Павлюк, В. Предко, О. Сомова та іншими. До проблематики, що охоплює психологічне здоров'я у воєнних обставинах, потрібно застосовувати комплексний підхід, що полягає в об'єднанні різноманітних аспектів, притаманних психологічній підтримці та адаптації. І хоч завдяки наявним дослідженням та публікаціям існує важлива інформація та є джерело практичних порад, відчутно недостатній систематизований матеріал, в якому відбулося б поєднання теоретичних знань і практичного досвіду.

Мета статті – дослідження психології адаптації особистості в умовах воєнних дій.

Виклад основного матеріалу. У загальному розумінні поняття «адаптація» визначається як пристосування заради виживання. Завдяки процесу адаптації досягається оптимізація функціонування систем організму та його збалансованість в системі «людина – середовище». Успішність адаптації залежить, переважно, від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій, що застосовує людина. Здатність до адаптації є, водночас, інстинктом власне життя та набутими навичками [2, с. 434].

Під час дослідження адаптаційної суті ми вдаємося до відокремлення термінів, якими позначаються психологічна й соціально-психологічна адаптація. Психологічну адаптацію здійснюють, пристосовуючи людину до вимог, які ставить суспільство під час того, як узгоджуються індивідуальні цінності й переконання та суспільні норми. Це проявляється в тому, що людина здатна адаптуватися до обставин, в яких їй доводиться перебувати, використовуючи фізіологічну, психологічну специфіку й генетичні чинники. Психологічну адаптацію людина проходить в таких різноманітних галузях життєдіяльності, як соціальна, соціально-психологічна, навчально-пізнавальна та професійна.

Внаслідок переживання людиною ситуації війни виникає травматичний стрес, при якому відзначаються такі ознаки як уповільнення розумових операцій, страх, занепокоєння, психічне напруження, що виникає у складних умовах повсякденного життя. Як наслідок, у людини виникають симптоми, які впливають на пізнавальну та когнітивну сфери особистості, а саме – послаблення функцій пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, зниження самоконтролю, пасивність поведінки, депресивний розлад [4, с. 10].

В контексті медицини та психології, адаптація також асоціюється з процесом, який організм іні-

ціює у відповідь на стрес, відомий як загальний адаптаційний синдром. Цей синдром включає три основні стадії:

– реакція тривоги: ця початкова стадія характеризується миттєвою відповіддю організму на стресову ситуацію, активуючи «боротьбу або втечу» як реакцію організму. В цей період відбувається викид стресових гормонів, таких як адреналін і кортизол, що може призвести до підвищення артеріального тиску та частоти серцевих скорочень;

– резистентність: на цій стадії організм намагається відновити фізіологічну рівновагу та стабілізувати гормональний фон, порушений під час першої реакції. Якщо стресова ситуація припиняється, організм відновлює свій нормальний стан. Проте, при триваючому стресі, організм залишається в стані постійної напруги та готовності до відповіді на стрес;

– виснаження: якщо стрес триває занадто довго, організм може увійти в стадію виснаження, де ресурси для подальшої боротьби зі стресом вичерпуються. Ця стадія проявляється через фізичну та психічну втому, зниження ефективності адаптаційних механізмів, що може призвести до розвитку депресії, анкіозності чи інших серйозних проблем зі здоров'ям [7, с. 137].

Російсько-українська війна призвела до утворення екстремальних соціальних умов, що уявляють собою сукупність соціальних, економічних, технологічних, екологічних, організаційних, психічних і психофізіологічних чинників. Вони суттєво виходять за межі суспільних і природних норм, негативно впливають на життєдіяльність особистості, соціальних груп або всього суспільства [3].

Екстремальність умов бойових дій виражається в інтенсивності стрес-фактора, раптовості, небезпеці, тотальному впливі на великі групи людей, а також тривалим і важким плином постекстремальних психічних розладів. Екстремальні умови діяльності з психологічної точки зору характеризуються наявністю сильного психотравмуючого впливу подій і обставин на психіку військовослужбовця. Екстремальні умови можуть бути: могутні й однократні (застосування зброї, затримка озброєного злочинця, стихійне лихо); інтенсивні та багаторазові, що потребують періоду адаптації до постійно діючих джерел стресу (участь у бойових діях). В умовах бойових дій може зустрічатися критичний інцидент – ситуація, що викликає надзвичайно сильні емоційні реакції людини, що негативно впливають на вико-

нання обов'язків на місці подій або пізніше. До числа найбільш значимих стресорів відноситься ситуація, пов'язана з підвищеним ризиком для життя. Травматичною стресовою подією є подія, що виходить за рамки звичайного людського досвіду. Вона є надзвичайно сильною і небезпечною для життя і здоров'я: серйозна погроза для життя або фізичної цілісності; серйозна погроза чи шкода дітям, дружині чи іншим близьким людям; видовище того, як інша людина одержує серйозну травму чи була убита в результаті нещасного випадку чи акту насильства. Оцінюючи особливості бойового стресу в умовах локальних війн останніх років, можна виділити наступні їхні характеристики: тривалість відриву від батьківщини, незвична географічна, кліматична й культурна обстановка, особливості взаємин із місцевим населенням, недостатність інформації про реальну військово-політичну обстановку, її динамічність та важкість прогнозування, невідомість поняття «супротивник», відсутність чіткого поділу фронту і тилу. Різниця у впливах екстремальних ситуацій на військовослужбовців та інших людей визначається тим, що для останніх властиво шукати який-небудь притулок і намагатися уникнути небезпеки, військовослужбовець же не має на це право і змушений свідомо знаходитися в цій ситуації і сприяти її вирішенню [6].

Психологічний стан населення в таких умовах характеризується високим рівнем стресу, що має масовий характер та супроводжується рядом негативних психофізіологічних симптомів. Наслідком цього є поширення стресових реакцій, які мають як загальні, так і індивідуальні прояви, відображаючи різноманітність стратегій адаптації до екстремальних умов [8].

При переживанні особистістю ситуації війни можна виділити загострення таких соціальних загроз:

1. Загроза втрати життя і здоров'я. Внаслідок війни відбувається активізація та прояви вітальних страхів – це біль, підвищення смертності, почуття безсилля та знесилення, почуття самотності, що провокує самогубства. При наявності реальної загрози життю під час війни, інформаційного тиску і також посиленому впливу суперечливої інформації або відсутності достовірної інформації збільшується ймовірність виникнення психічних розладів у населення України. Психічні реакції на умови виникнення загрози психофізичній безпеці особистості мають широку варіативність: від тривоги до складних реакцій дезадаптації [1, с. 314].

2. Зміна життєвого укладу, яка характеризується тимчасовою або постійною зміною, втратою постійного місця проживання, що сприяє погіршенню особистістю відчуття безпеки на території України та за її межами. Це значно вплинуло на психологічний та фізіологічний стан здоров'я українців. Збільшенню психологічної напруженості сприяє і неможливість спілкування з близькими людьми та родичами внаслідок обмежень пересування між країнами і населеними пунктами всередині держави. Вказані зміни можуть викликати негативні емоції: гнів, злість, тривогу, смуток, нудьгу, тугу, що створюють стресові ситуації та загрожують внутрішньо-особистісній безпеці [9].

Прояв психологічного стану, який притаманний особистостям та соціальним групам під час екстремальних ситуацій, має форму певної реакції на вплив дуже несприятливих обставин. Цей стан не володіє статичністю. Він змінюється в ході кількох етапів. Перший етап характеризується шоком, заціпенінням, потрясінням, істерикою, страхом, стресом. Під час руйнування усталених життєвих правил нова ситуація сприймається людиною як абсурдна, її мислення переживає порушення логіки, свідомість – звуження, відбувається зосередження уваги на тому, яким чином врятуватися, людина активно шукає будь-яку форму виживання, що можлива у відповідних обставинах. Протягом певного періоду в людини з'являється позабудений досвід і вона частково адаптується.

На другому етапі спостерігаються дистрес, емоційне вигорання, розгубленість, безпорадність, невпевненість у завтрашньому дні, але взаємодія з оточуючим світом не зводиться лише до емоційних реакцій. Людина намагається впоратися з собою, оцінити ситуацію, визначити своє місце в системі соціальних відносин, але не може повністю адаптуватися. Повністю подолати комплекс негативних емоцій можливо лише за умови виходу із зони екстремальних умов. Тому, людина та суспільство в цілому переходять у стан очікування що трактується як соціально-психологічний процес, що супроводжує період реалізації прогнозу, передбачення, пророцтва, в які вони повірили [3].

У стратегіях, присвячених тому, як подолати непрості життєві обставини, міститься опис різних підходів та методів, які використовуються людьми, аби здійснювати керування стресовими випадками та формувати реакцію на труднощі. Основою класифікацій цих стратегій може висту-

пати їхня спрямованість на об'єкти у вигляді емоцій або конкретних проблем, що залежить від їхнього намагання змінити або сприйняття, або поведінку, а ще від того, наскільки вони ефективні.

До стратегій, що сприяють адаптації та психологічному відновленню в умовах тривалої війни, належать:

- трансформаційні стратегії, які ґрунтуються на усвідомленні та контролі над ситуацією через когнітивне переосмислення, встановлення цілей, планування дій та «ментальні прогони» майбутніх дій;

- стратегії пристосування, котрі включають зміну особистісних характеристик або ставлення до ситуації, наприклад, через позитивне переосмислення подій або ідентифікацію з успішними особистостями чи групами;

- допоміжні стратегії самозбереження, які можуть включати захисні механізми, такі як уникнення або заперечення важких ситуацій;

- саморуйнівні стратегії, такі як зловживання алкоголем, наркотиками або суїцидальні дії, є деструктивними та мають негативний вплив на індивіда;

- емоційні стратегії, котрі проявляються як пасивний супротив змінам, що може ускладнити адаптацію до нових обставин і спричинити внутрішні конфлікти або навіть неврози;

- когнітивні стратегії, які залучають активне переосмислення ситуації та пошук нових шляхів вирішення, сприяючи творчому підходу до життя та адаптації [5].

Коли війна триває довгий час, перед індивідами постає непросте завдання – адаптуватися до незвичних обставин, які нерідко є екстремальними. В адаптивного процесу багато граней, він змушує людину володіти самоаналізом, визначати особистісний ресурс та вибирати адекватні стратегії, що допоможуть реагувати на події стресового характеру. Однак в умовах, коли особі необхідно жити в умовах тривалого стресу, спричиненого війною, самостійно встановити оптимальний спосіб адаптації може бути складно. Обмеження вибору стратегії може бути обумовлене внутрішніми конфліктами, страхами, невизначеним майбутнім та низькою самооцінкою. Часом через наявність індивідуальних особистісних рис чи відсутню суспільну підтримку можуть виникнути перешкоди у виборі тих стратегій адаптації, які вважаються продуктивними. Тож соціальній підтримці, доступній психологічній допомозі та

розвитку компетенцій особистості відводиться основна роль у процесі, під час якого зростає адаптивний людський потенціал у воєнних умовах.

Висновки. Отже, українському суспільству, що протягом тривалого часу перебуває у воєнних умовах, вдається поступово адаптуватися до нинішньої воєнної реальності, в нього з'являється особливий травматичний досвід. Найбільш серйозна проблема, на яку вказують більшість українців, пов'язана з психологічним здоров'ям. Ключові ознаки, якими характеризується нинішній негативний психологічний стан українців, полягають у тому, що:

- масово й невинно збільшуються психотравми, зокрема дитячі;

- психологічна культура людей перебуває на низькому рівні;

- не вистачає підготовлених психотерапевтів-професіоналів, які володіють вмінням роботи з травмою воєнного характеру;

- відсутні в потрібній кількості довготривалі програми, завдяки яким можуть відновлюватися люди, що мають травматичний досвід;

- недостатнє якісне обладнання та підходи для того, щоб українцям проводити психодіагностику;

- суспільство, психологічна та медична служби не готові до того, що військові повертатимуться в соціум;

- існують окремі ознаки того, що українці поляризуються на тлі об'єднання під час боротьби з ворогом;

- життя, що має настати після того, як буде здобута перемога, характеризується завищеними очікуваннями (багатьма українцями життя відкладається на потім).

Отже, необхідність подолати сформульовані вище проблеми, бачиться як актуальне завдання, що стоїть перед державою і громадянським суспільством. Їх необхідно глибше дослідити, знайти ефективні шляхи, аби їх розв'язати. Традиційно психологічною адаптацією населення відбувається охоплення емоційних процесів, що разом із когнітивними спряють, аби людина та змінне навколишнє середовище ефективно співпрацювали, щоб індивід практикував засвоєння нових поведінкових стратегій та розвиток інструментів, завдяки яким впорядковується стрес. Підсумовуючи, можна стверджувати, що адаптація та психологічне відновлення в ситуації, коли військовий конфлікт триває довгий час, вимагають прийняття реальності наявних обставин, активної роботи над тим, щоб розв'язати поточні проблеми, збе-

реження внутрішньої стійкості й оптимізму, та шукати особистий сенс та власні цілі навіть під передусім, усвідомлення того, наскільки важливо час найбільш важких часів.

Список літератури:

1. Альохін А.Н., Дубініна Е.А. Пандемія: клініко-психологічний аспект. *Артеріальна гіпертензія*. 2020. № 26(3). С. 312–316.
2. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету*. 2003. Вип. 5. С. 433–442.
3. Головаха Є., Макеев С. Українське суспільство в умовах війни. 2022: колективна монографія. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.
4. Гордовська Т.І. Конструкт моральної травми та його концептуальний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. № 4. С. 7–16.
5. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. URL: https://lib.iitta.gov.ua/705075/1/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BA%D0%B0_c%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%9A%D0%94%D0%A3.pdf.
6. Павлик Н.В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719971/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82.-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD.pdf>.
7. Павлюк М.М., Овдій І.В. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022, № 6 (70). С. 134–142.
8. Сомова О.О., Предко В.В. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності*. 2022. № 4. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>.
9. Lytvynova L., Oganessian T. Річниця російсько-української війни (2022-2023 pp.): психологічне переживання фізичної безпеки особистості. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/462/12537/26210-1?inline=1>.

Boyko A.O. PSYCHOLOGY OF PERSONALITY ADAPTATION IN THE CONDITIONS OF MILITARY ACTIONS

The article is devoted to the study of the psychology of personality adaptation in the conditions of military operations. It was determined that one of the most serious tests that the human psyche faces in the current conditions is caused by military conflicts. The role of psychological aspects, which are inherent in survival in these situations, increases significantly, because the signs of survival as a biological instinct undergo such changes that they take the form of a complex system consisting of adaptive reactions and strategies. Since the Russian-Ukrainian war continues, this topic is gaining more and more importance. In a situation where military actions take place, death is not only a potential possibility, but also an urgent reality that dictates the need for urgent psychological adaptation. It is a well-known statement that war poses not only a physical threat to individuals, but also psychological challenges, which are determined by the fact that loved ones die, the usual way of life is destroyed, and difficult moral decisions have to be made, because the circumstances require it.

It has been found that in the circumstances caused by military conflicts, various emotional and cognitive processes are covered by psychological adaptation, the task of which is to maintain internal balance and effectively interact with difficult life conditions. The need for a comprehensive psychological analysis of the state of citizens who are in a situation caused by the long Russian-Ukrainian war dictates the complex influence of various factors. They consist in the fact that personal safety is under constant threat, there is a socio-economic unstable situation, severed social ties, lost housing or relatives, which act as cumulative stressors. Under such a long-term influence exerted by stressors, somatization of stress may occur and psychosomatic disorders may develop.

In summary, it can be argued that adaptation and psychological recovery in a situation where a military conflict continues for a long time requires accepting the reality of the existing circumstances, actively working to solve current problems, maintaining internal stability and optimism, and, above all, realizing that, how important it is to find personal meaning and purpose even during the most difficult times.

Key words: adaptation, psychology, personality, military operations, extreme conditions, psychological recovery.