

УДК 340.12 (477)

Світлана Анатоліївна Петреченко,
кандидатка юридичних наук, доцентка
кафедри психології та соціальної роботи,
Хмельницький інститут соціальних
технологій Університету «Україна»,
м. Хмельницький, Україна,
ORCID: 0000-0002-7329-0219
svet-petre@meta.ua

ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ ДО ВАЖКОПОРАНЕНИХ КОМБАТАНТІВ

Стаття присвячена дослідженню теоретичних моделей соціально-психологічної адаптації та їхнього застосування до важкопоранених комбатантів. Визначено, що адаптація – це багатовимірний процес, який охоплює фізичні, емоційні та соціальні зміни, необхідні для успішного пристосування до нових умов життя після бойових дій. Аналізуються основні теоретичні підходи до адаптації, які використовуються в роботі з пораненими військовими. Наведено можливі ситуації застосування моделей соціально-психологічної адаптації для важкопоранених комбатантів.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація, важкопоранені комбатанти, реабілітація, відновлення.

Svitlana Petrechenko,
PhD in Law,
Associate Professor of the Department
of Psychology and Social Work
of the Khmelnytsky Institute of Social
Technologies of the University «Ukraine»,
м. Khmelnytskyi, Ukraine
ORCID: 0000-0002-7329-0219
svet-petre@meta.ua

STUDY OF THEORETICAL MODELS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND THEIR APPLICATION TO SEVERELY WOUNDED COMBATANTS

The article is devoted to the study of theoretical models of socio-psychological adaptation and their application to severely wounded combatants. It is noted that servicemen often face not only physical injuries but also deep psychological consequences due to stressful situations, loss of comrades, and adaptation to a new way of life after being wounded. It is determined that adaptation is a multidimensional process that encompasses physical, emotional and social changes that are necessary for successful adjustment to new living conditions after combat. The article pays special attention to the approach of A. Osnitsky, who emphasizes that the level of social and psychological adaptation is enhanced by personal driving forces of development, such as self-esteem, self-acceptance, acceptance of others, social orientation and the desire for leadership. These factors play a key role in shaping a positive psychological climate that allows severely wounded combatants to cope more effectively with the challenges of their adaptation and create conditions for active interaction with the environment. High self-esteem and the ability to accept both oneself and others contribute to the development of resilience, which is essential for successful integration into society and overcoming trauma-related barriers. The article analyzes the main theoretical approaches to adaptation used in the work with severely injured military personnel. The application of such models as cognitive-behavioral, psychoanalytic, social-psychological, coping-behavior model, Levin's model of change and the model of resilience is described. The article highlights how each of these models contributes to overcoming stress, restoring emotional balance and integrating wounded combatants into society after trauma. Possible situations of application of models of socio-psychological adaptation for severely wounded combatants are presented.

Key words: adaptation, social and psychological adaptation, severely wounded combatants, rehabilitation, recovery.

Актуальність теми соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів зростає в умовах військових конфліктів. Війна приносить не лише фізичні поранення, але й серйозні психологічні травми. Наукова проблема полягає в необхідності вивчення та вдосконалення теоретичних моделей, які пояснюють механізми адаптації після травматичних подій. Практичне значення вирішення цієї проблеми складається з розробки ефективних програм реабілітації та соціальної інтеграції комбатантів. На базі теоретичних моделей соціально-психологічної адаптації можна розробити ефективні програми реабілітації, які допоможуть ветеранам адаптуватися до цивільного життя.

Вивченню адаптації присвячено чимало зарубіжних досліджень таких авторів Г. Балл, Ж. Піаже, Г. Сельє. Серед українських вчених варто виділити роботи Н. Агаєва [1, с. 46], О. Лазурського, В. Невмержицького [4, с. 261], І. Каськова [3], О. Охременко [6, с. 93]. Проте, попри значну кількість досліджень, залишаються нерозв'язаними деякі аспекти адаптації, які потребують більш глибокого вивчення. Вважаємо, що недостатньо уваги приділено специфічним умовам адаптації важкопоранених комбатантів, їхнім психологічним потребам і особливостям соціальної інтеграції.

Метою статті є дослідження та аналіз теоретичних моделей соціально-психологічної адаптації з подальшим їх застосуванням до важкопоранених комбатантів.

Термін адаптація (від латинського *adaptation, adapto* – пристосовую, пристосування) – це процес, за допомогою якого організми, індивіди чи соціальні групи пристосовуються до змінюваних умов навколишнього середовища або нових обставин [2, с. 81]. У соціально-психологічному контексті адаптація включає в себе фізичні, емоційні та соціальні коригування, які особа або група здійснює для того, щоб зберегти свою ідентичність, функціонувати ефективно і знайти гармонію в нових умовах. Т. Дічев та К. Тарасов у своєму підході до поняття «системи адаптації людини» розглядають його в більш широкому контексті, який охоплює взаємозв'язки між індивідом, його психічним станом, суспільною свідомістю, виробничими та економічними відносинами, а також географічним середовищем [2, с. 81]. Автори пропонують цілісний підхід до вирішення питання адаптації, що включає одночасну адаптацію людини, суспільства до природного середовища, а також природи до суспільства і його окремих членів.

Поняття соціально-психологічної адаптації в літературі досліджується менш інтенсивно. І. Каськов характеризує її як один з аспектів психологічної адаптації, який сприяє організації взаємодії в малих соціальних групах, формуванню відповідних міжособистісних стосунків, врахуванню очікувань оточуючих та досягненню важливих соціальних цілей [3]. С. Максименко зазначає, що адаптація особистості до нових умов відбувається завдяки роботі певної системи механізмів, а саме рефлексії, емпатії та отримання зворотного зв'язку [2, с. 82]. Ці механізми пристосування, що формуються під час адаптації, постійно активізуються та застосовуються у подібних ситуаціях, поступово закріплюючись у структурі особистості та стаючи складовими її характеру.

На думку А. Осницького, рівень соціально-психологічної адаптації підвищується завдяки особистісним рушійним силам розвитку, таким як самооцінка, самоприйняття, прийняття інших, соціальна орієнтація, прагнення до лідерства [5, с. 44]. Отже, процес соціальної адаптації залежить як від соціальних і психологічних факторів, так і від особистісних характеристик.

З огляду на важкопоранених комбатантів, процес їх соціально-психологічної адаптації є особливо складним і багатограним, оскільки поєднує в собі не лише фізичні та емоційні виклики, але й необхідність інтеграції в нові соціальні структури, повернення до мирного життя та подолання специфічних психологічних труднощів. Комбатантам часто важко повернутися до звичайного мирного життя, особливо через фізичні обмеження, що виникають після поранень. Їхня здатність взаємодіяти з оточуючим середовищем і

відповідати новим суспільним нормам стає надзвичайно важливою. Для багатьох адаптація включає боротьбу з ізоляцією та встановлення нових соціальних ролей. Підтримка сім'ї, соціальних служб, реабілітаційних програм та громадськості може сприяти успішній інтеграції поранених ветеранів у цивільне життя.

Тяжкі поранення у більшості випадків провокують посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який посилює психологічний тиск на комбатантів. Важливими чинниками стають стресостійкість, емоційна стабільність і здатність використовувати ефективні когнітивні стратегії подолання труднощів. ПТСР проявляється в постійній тривозі, флешбеках, порушеннях сну, що заважають комбатантам відчувати себе повноцінними членами суспільства. Водночас фізичні обмеження додають емоційного тягара, адже ветерани часто відчувають втрату ідентичності та невпевненість у власних можливостях.

Рівень самоприйняття, самооцінка та соціальна орієнтація значно впливають на те, як комбатанти долають ці виклики. Висока самооцінка та здатність до самоприйняття допомагають легше прийняти нову реальність, у тому числі фізичні обмеження [5, с. 44]. Комбатанти, які мають сильну внутрішню мотивацію до інтеграції в суспільство, частіше демонструють успішні результати в адаптації. Такі особистісні якості сприяють гармонізації взаємин між особистістю та соціумом, що є важливим елементом у побудові продуктивної взаємодії з оточуючим середовищем. Успішна адаптація поранених комбатантів потребує комплексного підходу, який враховує взаємодію всіх вищеперелічених факторів. Розуміння цих взаємозв'язків допомагає побудувати ефективні програми реабілітації та підтримки, які сприятимуть гармонійному відновленню та інтеграції у мирне життя.

О. Мельник у своїх дослідженнях вікових особливостей адаптації учасників бойових дій виокремлює індивідуальні та соціально-психологічні чинники, які впливають на цю адаптацію [7, с. 134]:

- психологічне благополуччя – це переживання особистістю позитивного ставлення до власного існування, що, у свою чергу, впливає на адаптацію, формуючи оптимістичний погляд на навколишній світ;
- копінг-стратегії – це індивідуальні способи, якими учасники бойових дій взаємодіють із різними ситуаціями, реагуючи на них відповідно до їхньої значущості та з урахуванням своїх психологічних ресурсів;
- життєстійкість – характеристика особистості, що вказує на її здатність ефективно діяти в умовах стресу; стресові ситуації розглядаються як можливість для розвитку та вдосконалення;
- резилентність – здатність справлятися з негативними емоціями, які виникають у травматичних ситуаціях, щоб уникнути дезадаптації, включаючи вміння використовувати навички посттравматичного зростання в умовах мирного життя;
- посттравматичне зростання – це позитивні зміни, що відбуваються у учасників бойових дій внаслідок кризових життєвих ситуацій, які ведуть до усвідомлення цінності власного життя, зміни життєвих пріоритетів та нових перспектив у їхньому житті.

Провівши аналіз, представлений в таблиці 1, ми класифікували 6 основних теоретичних моделей соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів. Розглянемо ситуації застосування моделей соціально-психологічної адаптації для важкопоранених комбатантів. Військовий, який пережив вибух і отримав численні травми, розвинув симптоми посттравматичного стресового розладу. Він страждав від нічних кошмарів, флешбеків і відчуття постійної небезпеки. Під час когнітивно-біхевіоральної терапії ветеран працював із психотерапевтом, щоб розпізнати і змінити свої деструктивні

переконав. Йому допомогли зрозуміти, що його відчуття небезпеки є частиною його травматичного досвіду, а не реальної загрози. Через експозиційну терапію він поступово навчився управляти своїми страхами та тривогою, що дозволило йому адаптуватися до повсякденного життя.

Таблиця 1

Теоретичні моделі соціально-психологічної адаптації

№ п/п	Теоретична модель	Опис моделі	Застосування до важкопоранених комбатантів
1.	Когнітивно-біхевіоральна модель	Зосереджується на зміні негативних когнітивних установок та поведінкових реакцій, що допомагає підвищити рівень адаптації	Використовується для роботи над зміненими переконаннями, пов'язаними з травмою
2.	Психоаналітична модель	Вивчає внутрішні конфлікти та їх вплив на поведінку, ґрунтуючись на ідеях З. Фрейда та І. Ялома	Допомагає розуміти емоційні переживання та адекватно реагувати на травму
3.	Соціально-психологічна модель	Аналізує взаємодію між людьми та соціальними системами, сприяючи відновленню соціальних зв'язків	Підтримує процес інтеграції до спільноти через соціальні мережі та відносини
4.	Модель копінг-поведінки	Вивчає, як стресові фактори впливають на адаптацію, пропонуючи стратегії для досягнення балансу	Допомагає військовим розпізнавати стресори та знаходити методи подолання
5.	Модель змін Левіна	Вивчає процес адаптації через три стадії: розморожування, зміну та заморожування	Допомагає структурувати процес адаптації до нових умов життя після травм
6.	Модель резилієнсу (стійкості)	Фокусується на здатності відновлюватися після стресових подій, підкреслюючи важливість внутрішніх ресурсів та зовнішньої підтримки	Підтримує розвиток стійкості до труднощів та травм

Ветеран війни, який пережив важкі поранення та втрату товаришів по службі, почав відчувати глибоку депресію через внутрішні конфлікти, пов'язані з почуттям провини за виживання. У рамках психоаналітичного підходу ветеран розглядав свої несвідомі почуття і страхи. Психоаналітик допоміг йому вивчити емоційні травми через катарсис та вільні асоціації. Через розуміння прихованих конфліктів колишній військовий зміг виразити свої почуття і навчився з ними справлятися.

Поранений солдат після служби повернувся додому з численними травмами, зокрема, втратою кінцівки. Він відчував соціальну ізоляцію через нездатність повернутися до колишнього життя. Соціально-психологічна модель допомогла солдату реінтегруватися в суспільство завдяки підтримці волонтерських організацій для ветеранів. Соціальні групи підтримки дозволили йому відчути себе частиною спільноти, а активна участь у соціальних заходах та спортивних змаганнях для людей з обмеженими можливостями допомогла йому адаптуватися до нової реальності.

Військовослужбовець, який зазнав тяжких поранень під час бойових дій в Україні, мав високий рівень стресу і тривоги через процес реабілітації та невизначеність свого майбутнього. Психолог працював із ним за моделлю копінг-поведінки, допомагаючи солдату визначити його основні стресори та розробити стратегії для їх подолання. Наприклад, він використовував техніки релаксації, дихальні вправи та когнітивне переосмислення, щоб справлятися зі стресовими ситуаціями, що виникали під час відновлення.

Під час військових дій один із командирів отримав серйозні поранення і був змушений покинути службу. Після того, як він звик до своєї нової реальності (стадія

«розморожування»), йому потрібно було адаптуватися до життя поза армією. Завдяки моделі змін Левіна ветеран поступово перебудував своє життя, почав працювати у ветеранських організаціях та брати участь у проєктах з реабілітації поранених.

Український військовий, який втратив товаришів і отримав важкі травми під час оборони Маріуполя, зіткнувся з емоційними та фізичними труднощами. Він пройшов терапію, орієнтовану на розвиток резилієнсу, під час якої психотерапевт допомагав йому розвивати внутрішню стійкість і навчав використовувати підтримку сім'ї та друзів. Сюди входило посилення віри у власні сили та зосередження на майбутніх цілях. Ветеран став активним учасником ветеранських організацій і допомагав іншим комбатантам, що підвищувало його рівень стійкості до стресових ситуацій. Вищенаведені приклади ілюструють, як різні теоретичні моделі можуть бути застосовані для реабілітації поранених військових, допомагаючи їм ефективно справлятися з травмами і повернутися до повноцінного життя.

Таким чином, дослідження різних теоретичних моделей соціально-психологічної адаптації надає цінні знання про те, як підтримати важкопоранених комбатантів у їхньому шляху до відновлення. Інтеграція цих підходів у програми реабілітації може суттєво полегшити їхнє повернення до нормального життя, забезпечити емоційну стабільність та сприяти соціальній залученості в суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія.* 2016. Вип. 4. С. 46–53. URL: <http://surl.li/gatngt> (дата звернення: 29.01.2025).
2. Максименко С., Максименко К. Адаптація дитини до школи. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
3. Каськов І. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2010. № 4. URL: <http://surl.li/yutepn> (дата звернення: 23.02.2025).
4. Невмержицький В. Практичні аспекти здійснення психологічної підготовки військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України.* 2013. № 4. С. 260–265. URL: <http://surl.li/uldduf> (дата звернення: 27.01.2025).
5. Осницький А. К. Визначення характеристик соціальної адаптації. *Психологія і школа,* 2004.
6. Охременко О. Р. Соціальна психологія. Київ: Персонал, 2012. 310 с.
7. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України,* 70 (6), 2022. С. 134–141. URL: <http://surl.li/doswac> (дата звернення: 28.01.2025).

REFERENCES

1. Ahaiev, N. A. (2016). Kharakterni oznaky osnovnykh nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtziv pid chas vedennia boiovykh dii [Characteristic signs of the main negative mental states of military personnel during combat operations]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia". Serii: Psykholohiia, (4), 46–53* URL: <http://surl.li/gatngt> [in Ukrainian].
2. Maksymenko, S., & Maksymenko, K. (2003). Adaptatsiia dytyny do shkoly. Mikros-SVS [in Ukrainian].
3. Kaskov, I. V. (2010). Osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii liudyny u skladnykh umovakh zhyttiediialnosti [Peculiarities of social and psychological adaptation of a person in

- difficult living conditions]. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*, (4) [in Ukrainian].
4. Nevmerzhytskyi, V. M. (2013). Praktychni aspekty zdiisnennia psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv [Practical aspects of implementing psychological training for military personnel]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, (3), 260–265 [in Ukrainian].
5. Osnytskyi, A. K. (2004). Vyznachennia kharakterystyk sotsialnoi adaptatsii [Defining the characteristics of social adaptation]. *Psykhologhiia i shkola* [in Ukrainian].
6. Okhremenko, O. R. (2012). Sotsialna psykholohiia. Personal [in Ukrainian].
7. Pavliuk, M., & Ovdii, I. (2022). Psykholohichna adaptatsiia viiskovosluzhbovtsiv Zbroinykh syl Ukrainy [Psychological adaptation of military personnel of the Armed Forces of Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 70 (6), 134–141. <http://surl.li/doswac> [in Ukrainian].

Подано до редакції: 28.02.2025.