

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПИСЬМЕННИКА ДО ВОЇНСЬКОЇ СЛУЖБИ Й ЗАХИСТУ БАТЬКІВЩИНИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ (за матеріалами інтерв'ю Б. Коломійчука)

Голуб Н. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
holubnataliia06@gmail.com*

Психологічна адаптація військовослужбовця – важлива суспільна й наукова проблема, яка набула особливої актуальності в Україні з початком російської воєнної агресії 2014 р. і масової збройної мобілізації нашого народу на захист від ворога та потребує ще більше уваги сьогодні, в умовах понад десятилітньої війни і наявності сотень тисяч оборонців країни, для яких вона є нагальним питанням. Дослідники висвітлюють цю проблему головню у двох аспектах: говорячи про адаптацію воїна до побуту й бойових умов служби [5] та про повоєнну адаптацію й реабілітацію УБД [1]. Теоретичний зміст поняття психологічної адаптації розлого представлено, до прикладу, у публікації М. Блажівського [2], а коло вітчизняних і зарубіжних науковців, які осмислюють цю ключову реалію сьогодення, дедалі розширюється.

Психологічну адаптацію в загальному тлумачимо як «процес пристосування особистості до умов оточуючого середовища, інтеграцію індивіда до соціальної групи, формування належної системи відносин з іншими особистостями, дії індивіда, спрямовані на засвоєння стабільних умов суспільства, усвідомлення цінностей та норм даного соціального середовища» [5, с. 135]. Наша оптика скерована на воїнське середовище, а саме психологічне становлення як захисника вітчизни людини нефахової, далекої у своєму повсякденні від бойового досвіду.

Мета дослідження – з'ясувати особливості психологічної адаптації письменників, які свідомо взяли в руки зброю і стали в ряди захисників України.

Матеріал дослідження складає особистий адаптивний досвід, представлений у низці інтерв'ю, відомого літератора Богдана Коломійчука, який із перших днів повномасштабної російської агресії служив у ТрО, а потім у ЗСУ, наразі ж є ветераном. У формі авторефлексії та самоаналізу він говорить про те, із якими викликами зіткнувся у своїй новій ролі. Це, зокрема, необхідність приховувати від родини рішення про участь у бойових діях; виконання батьківських обов'язків навіть на фронті, зокрема допомога дитині з виконанням домашнього завдання, уроки української мови; неможливість повноцінно займатися творчістю та писати власні твори в умовах війни.

В одному з інтерв'ю митець зауважує: «Я дуже часто задумуюся над тим, чи не будемо ми, письменники, які зараз на фронті, <...> “втраченим поколінням”. Бо звідси ми точно повернемося іншими людьми» [4]. Цей вислів засвідчує глибоке усвідомлення внутрішніх змін, що відбуваються з особистістю під впливом воєнного досвіду, та підкреслює масштаб психологічних трансформацій митця. Для письменника світ духовних пошуків і художнього осмислення дійсності вступає у суперечність із реаліями війни.

Літератор говорить про те, що «літературу мусив поставити на паузу, бо армійський триб життя не залишає часу на творчість» [4]. Ця думка відображає один із проявів психологічної адаптації митця до нових умов – вимушену відмову від звичного творчого ритму. Для людини, чия ідентичність тісно пов'язана з літературою, така пауза стає серйозним внутрішнім випробуванням. Вона спричиняє відчуття роздвоєності між покликанням і обов'язком, між потребою творити й необхідністю виживати в реаліях війни. У цьому виявляється складність адаптації творчої особистості, яка прагне зберегти духовну рівновагу, водночас підлаштовуючись під суворі умови військового життя.

Письменник наголошує: «Знімаю капелюха перед музикантами, які беруть зі собою на фронт інструменти і музикують в окопах. Так само – перед письменниками, яким вдається зараз писати... Бо коли ти довго позбавлений свого природного середовища, контакту з читачами, можливості презентуватися і, зрештою, найголовнішого – писати – це майже фізично болить. І проти цього треба шукати якісь ліки» [4]. У цих словах виразно простежується проблема психологічної адаптації митця до умов війни. Утрата звичного творчого простору, комунікації з аудиторією та можливості самовираження спричиняє відчуття внутрішньої порожнечі й болю. Такий стан можна розглядати як форму емоційної дезадаптації, що потребує пошуку внутрішніх «ліків» – нових способів підтримання духовної рівноваги, сенсу й натхнення навіть у надзвичайних обставинах.

«Стислість часу – це теж особливість цієї творчості на межі. Стислість цього часу, який дуже цінний, і тому його хочеться наповнити максимальним сенсом, наповнити чимось близьким для тебе. У ці миті пишеться багато хороших текстів і найщиріших повідомлень додому» [3]. Ця думка відображає особливий тип психологічної адаптації, коли митець, перебуваючи в умовах постійного браку часу й небезпеки, переосмислює цінність творчості, але він не втрачає потреби у творчості. Навпаки, обмеженість часу загострює відчуття сенсу й ширості, спонукаючи цінувати кожен мить і наповнювати її внутрішнім змістом.

Свідчення й коментарі митця дають фактичний матеріал, який зацентровує досліджуване питання й потребує дослідницького масштабування.

Отже, проблема психологічної адаптації письменника до воїнської служби виявляється у втраті звичного творчого ритму, вимушеному «поставленні літератури на паузу», адже армійське життя не залишає часу на таку працю. Довготривале перебування поза звичним культурним середовищем, відсутність контакту з читачами та неможливість самовираження через слово спричиняють дискомфорт і навіть «фізичний біль». Письменник якісь із цих труднощів долає, а інші починає приймати, оскільки вони за воєнних умов не вирішуються. Допомогою для творчої особистості слугує, за можливості, прояв творчості, який поменшує емоційно-інтелектуальні втрати, але тільки ззовні полегшує ситуацію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алещенко В. І. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 6–16.
2. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського університету внутрішніх справ*. 2014. № 1. С. 233–242.
3. Богуславець С. Лекція Богдана Коломійчука про творчість на межі. *PEN. UKRAINE*. URL: <https://pen.org.ua/kolomiychuk-essays> (дата звернення: 05.11.2025).
4. Корнієнко Н. Богдан Коломійчук: Слідом за нашими солдатами у зруйновані міста мають іти культурні діячі. *Читомо*. 12.10.2022. URL: <https://chytomo.com/bohdan-kolomijchuk-slidom-za-nashymy-soldatamy-u-zrujnovani-mista-maiut-ity-kulturni-diiachi/> (дата звернення: 05.11.2025).
5. Павлюк М. М., Овдій І. В. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 134–141.

СПЕЦИФІКА ПРОЯВІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ ТА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Гончарова Н. О., Харченко А. С., Яновська Т. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
goncharova.poltava@gmail.com, anzhelaohara@gmail.com,
yanovska71@gmail.com

Проблема професійного вигорання в сучасних умовах є досить актуальною для фахівців, які зазнають впливу емоціогенних факторів професійної діяльності. Пов'язано це з тим, що професійна діяльність може чинити на особистість не тільки продуктивний вплив, що розвиває, а й деформуючий, продукуючи виникнення психічних станів (стресу,