

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОНЯТТЯ ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ В КОНТЕКСТІ КАПЕЛАНСЬКОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ТА ВЕТЕРАНАМ

Ходаківський О. І.

*аспірант кафедри загальної і диференціальної психології
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського
м. Одеса, Україна*

Психологічні виклики, з якими стикаються українці в умовах повномасштабної війни, особливо ті, хто вступив до лав Сил Оборони України та члени їхніх сімей, сягають критичного рівня. За таких умов зростає потреба у збереженні та зміцненні життєздатності особистості, що передбачає залучення фахівців різних галузей: психологів, капеланів, медичних працівників, реабілітологів та інших. Особливого розвитку в Україні під час війни зазнала капеланська діяльність, яка стала невід’ємною складовою системи підтримки військовослужбовців [1]. Результати зарубіжних досліджень також підтверджують ефективність капеланської допомоги у подоланні наслідків бойового стресу та моральних травм серед військових та ветеранів [2, 3].

Глибоке розуміння структури психологічного поняття життєздатності та її складових дозволяє психологам, капеланам та іншим фахівцям здійснювати валідну психодіагностику і надавати цілеспрямовану підтримку, спрямовану на зміцнення та розвиток життєздатності особистості.

Тому **метою** даного дослідження є здійснити теоретичний аналіз та виокремити структурні компоненти поняття життєздатність, що може слугувати основою для розробки психодіагностичних інструментів та ефективних підходів до мультидисциплінарної допомоги, зокрема психологічної і капеланської спрямованої на підтримку та зміцнення життєздатності українців у воєнних умовах.

Життєздатність розглядається нами як інтегральна характеристика особистості, як здатність зберігати, відновлювати й розвивати своє життя в будь-яких умовах – сприятливих чи кризових. Вона передбачає ефективне використання особистісних і соціальних ресурсів, здатність до адаптації, підтримання психологічної цілісності, а також готовність до особистісного зростання. Життєздатність проявляється

у здатності досягати нових рівнів самореалізації та конструктивної соціальної інтеграції, попри дію зовнішніх і внутрішніх стресорів.

Балабанова К.В. [4, с. 52] в своїх дослідженнях життєздатності розглядає її в світлі чотирьох аспектів – осмисленості життя, саморегуляції, адаптації та саморозвитку. Під осмисленістю життя мається на увазі здатність усвідомлювати власний смисл існування, ставити цілі та визначати особисті життєві орієнтири. Саморегуляція включає здатність контролювати емоції та поведінку у складних або стресових ситуаціях. Здатність до адаптації – уміння пристосовуватися до змін соціального середовища, нових викликів і умов життя. Здатність до саморозвитку включає прагнення до зростання та використання власного досвіду для особистісного розвитку.

Дослідниця [4, с. 5] також зазначає важливий вплив на життєздатність особистості таких складових, як фізична активність, вміння брати відповідальність і приймати рішення, креативність, комплексна рефлексія, комунікативні здібності.

Ющенко І.М. [6, с. 177] розглядає життєздатність, як багаторівневу характеристику, що включає генетичні передумови, особистісні риси набуті впродовж життя та соціально підтримувальні механізми.

Дослідники Германський І.Ю. та Кондратюк С.М. [5, с. 130] , ставлять особливий акцент на тому, що життєздатність має включати не тільки вміння виживати і адаптуватись, але і розвиток особистості за будь-яких умов. На їхню думку життєздатність включає незалежність мислення, конструктивну соціальну активність, самонавчання і самовиховання, відповідальність за власні дії, орієнтація на майбутнє, гармонійний розвиток і мотивація по досягненню власних цілей.

На основі аналізу наукових джерел, що представляють взаємодоповнюючі підходи щодо розуміння феномену життєздатності, а також з урахуванням власного практичного досвіду, нами запропоновано наступні шість ключових компонентів:

1. Когнітивно-смісловий компонент. Він відображає здатність особистості формувати власні світоглядні переконання, систему цінностей і смислів, які дають життєву орієнтацію та оптимізм навіть у складних умовах, здатність до адаптації і корегування власних сенсів згідно нових обставин.

2. Емоційно-вольовий компонент. Він визначає здатність до регуляції емоцій, подолання страху, тривоги, фрустрації, забезпечує внутрішню зібраність, витримку та силу волі, наполегливість, здатність діяти всупереч труднощам та готовність пристосовувати своє життя під нові реалії, збереження відчуття власного контролю.

3. Соціально-комунікативний компонент. Відображає здатність особистості будувати і підтримувати значущі стосунки, ініціювати

взаємодію; вміння з вдячністю і визнанням власної обмеженості приймати допомогу, яке йде поруч з відчуттям власної відповідальності за інших людей, альтруїзмом та вмінням піклуватись про інших; здатність відчувати приналежність до спільноти.

4. Екзистенційно-духовний компонент. Містить глибинні переконання, які сягають за межі фізичного існування щодо життя після смерті, духовні цінності; здатність знаходити автентичний і трансцендентний зміст життя, відчувати себе частиною метаісторії та більшої цілісності – Божественної, духовної, моральної; готовність до самопожертви.

5. Фізично-ресурсний компонент. Описує здатність зберігати або відновлювати фізичні ресурси в межах власних можливостей та реалій ситуації; турбота про базові життєві потреби: сон, харчування, гігієна; цілеспрямоване збереження фізичної активності, навіть в обмежених умовах; адаптація фізичної активності до індивідуальних обмежень; усвідомлене використання тіла як ресурсу для психологічної рівноваги; відновлення фізичних сил через ритмічність, режим, контроль навантаження.

6. Розвивально-проактивний компонент. Відображає здатність особистості ініціювати власний розвиток, вбачати можливості в кризових ситуаціях та діяти, попри зовнішні виклики і обмеження; здатність навіть у важких обставинах не тільки зберігати своє життя, але і розвивати себе в тих сферах (інтелектуальних, фізичних, соціальних, психологічних, духовних), які доступні для розвитку. Включає здатність трансформувати негативний досвід у ресурс розвитку; креативність у подоланні труднощів; готовність брати на себе ініціативу, діяти активно, не чекаючи сприятливих умов.

Таким чином, виокремлені шість ключових компонентів життєздатності формують цілісний підхід до людини як до істоти, яка має і психіку і тіло, і яка потребує різнопланової підтримки з боку фахівців різних дисциплін. Запропонована модель також підкреслює наявність у кожної особистості внутрішніх ресурсів та відповідальності за власне виживання, допомогу іншим та власне зростання навіть за несприятливих умов.

Означені компоненти створюють основу для подальших наукових досліджень у сфері життєздатності, зокрема для розробки психодіагностичного інструменту її оцінювання. Вони також відкривають перспективи для створення програм підтримки та розвитку життєздатності, які можуть бути застосовані психологами, капеланами й іншими фахівцями у сфері психосоціальної допомоги.

Література

1. Військова капеланська діяльність в сучасних умовах війни. Укрінформ. 13.10.2025. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/4045898-vijskova-kapelanska-dialnist-v-sucasnih-umovah-vijni.html> (дата звернення: 31.10.2025).
2. Carey L. B., Hodgson T. J. Chaplaincy, Spiritual Care and Moral Injury: Considerations Regarding Screening and Treatment. *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Т. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00619>.
3. How Military Chaplains Strengthen the Moral Resilience of Soldiers and Veterans: Results From a Case Studies Project in the Netherlands / C. Schuhmann та ін. *Pastoral Psychol.* 2023. Т. 72. С. 605–624. URL: <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01097-5>
4. Балабанова К. В. Психологічні особливості життєздатності працівників ДСНС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2019. 210 с. URL: <https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/spetsializovani-vcheni-rady/2/disBalabanova.pdf> (дата звернення: 30.10.2025).
5. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2016. Т. 12. С. 129–132. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2016_12_29 (дата звернення: 16.10.2025).
6. Ющенко І. М. Концепція життєздатності особистості в контексті завдань практичної психології освіти. *Збірник статей та тез доповідей за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи»*, Дніпродзержинськ, Україна, 27 трав. 2016. Дніпродзержинськ : ДДТУ, 2016. С. 176–178. URL: <https://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2471> (дата звернення: 31.10.2025).