ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ ВІЙНИ

УДК 308.159.9:316:355.48(477)
DOI https://doi.org/10.33120/popp-Vol17-Year2025-203

Стадник Володимир Анатолійович
кандидат психологічних наук, доцент,
старший науковий співробітник,
відділ методології психосоціальних і політико-психологічних досліджень,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна
https://orcid.org/0009-0009-5077-2993
stadnykvol@gmail.com

ПРЕДИКТОРИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТОВАНОСТІ ДО СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Вступ. Дослідження присвячене вивченню основних предикторів індивідуальної та соціальної адаптивності до стресогенних обставин, спровокованих повномасштабною військовою агресією рф проти України у 2022 році.

Метою статті є аналіз сучасних теорій індивідуальної та соціальної адаптивності до стресогенних факторів війни.

Методологія дослідження передбачала використання загальнонаукових методів аналізу, синтезу, узагальнення, абстракції та порівняння. Теоретичними матеріалами дослідження слугували публікації, що індексуються в провідних наукових базах даних Scopus, Web of Science.

Основні результати. Досліджено сучасні підходи до теоретичного базису аналізу адаптивності до стресогенних чинників у зіставленні з підходами резильєнтності, копінг-стратегій, стресостійкості. Охарактеризовано найбільш популярні теоретичні підходи, презентовані в сучасному науково-практичному полі. Ідентифіковано предиктори дотичних до адаптивності явищ, зокрема аспекти колективної стійкості; виокремлено основні чинники індивідуальної і колективної стійкості. Охарактеризовано типологію колективної стійкості у вимірах індивідуальної, спільнотної і суспільної стійкості. Визначено основні фактори вразливості, що диференціюються за рівнем впливу загроз, травм, небезпек під час війни в Україні. Обґрунтовано основні концепти теорії Psychological Adaptation Theory авторства Yoesoep Edhie Rachmad у контексті українських реалій. Реалізовано розширену аналітику стратегії соціально-

психологічного прогнозування. Встановлено, що рівень індивідуальної і колективної адаптованості українців до стресогенних факторів воєнного стану детермінується резильєнтністю до труднощів і здатністю до швидкої регенерації.

Висновки. Завдяки дослідженню узагальнено актуальні наукові теорії у сфері адаптивності і резильєнтності населення України в індивідуальному і соціальному контекстах у період воєнного стану. Обґрунтовано необхідність удосконалення психологічного інструментарію для нівелювання деструктивного впливу стресогенних факторів війни та створення потенціалу регенерації.

Ключові слова: адаптивність, соціальна адаптованість; індивідуальна адаптованість; соціально-психологічне прогнозування; резильєнтність; рівень адаптованості; стресогенні чинники; регенерація.

Volodymyr A. Stadnyk
PhD, Associate professor, Senior
Researcher Institute of social and political psychology
Institute of Social and Political Psychology
of the National Academy of Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0009-0009-5077-2993
stadnykvol@gmail.com

PREDCTORS OF INDIVIDUAL AND SOCIAL ADAPTABILITY TO THE STRESSORS OF WAR: A THEORETICAL ANALYSIS

Introduction. The research is devoted to the study of the main predictors of individual and social adaptability to stressful circumstances provoked by the full-scale military aggression of the Russian Federation against Ukraine in 2022.

The purpose of the article is to analyze the specifics of modern theories of individual and social adaptability to the stressors of war.

The research methodology involved the use of general scientific methods of analysis, synthesis, generalization, abstraction and comparison. The theoretical materials of the study were publications indexed in the leading scientific databases Scopus and Web of Science.

Main results. The article examines modern approaches to the theoretical basis for analyzing adaptability to stressors and resilience of the population. The most popular theoretical approaches adapted in the modern scientific and practical field are characterized. Predictors of the aspects of collective resilience are identified, the main factors of individual and collective resilience are highlighted. The typology of collective resilience is characterized in terms of individual, community and societal resilience. The main factors of vulnerability are identified, which are differentiated by the level of impact of threats, traumas, and dangers during the war in Ukraine. The basic concepts of the foreign theory of Psychological Adaptation Theory by Yoesoep Edhie Rachmad are substantiated in the context of Ukrainian realities. The extended analytics of the strategy of socio-psychological forecasting is implemented. It has been

established that the level of individual and collective adaptation of Ukrainians to the stressors of martial law is determined by their resistance to difficulties and ability to regenerate quickly.

Conclusions. The study summarizes the current scientific theories in the field of adaptability and resilience of the population of Ukraine in the individual and social context during martial law. The necessity of improving psychological tools to offset the destructive impact of war stressors is substantiated.

Keywords: adaptability, social adaptability; individual adaptability; socio-psychological forecasting; resilience; level of adaptability; stressors; regeneration.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. В актуальних умовах військової агресії процес дослідження соціальної динаміки передбачає врахування чинників складності та невизначеності. Складні проблеми адаптивності і резильєнтності населення позиціонуються сьогодні як багатоаспектні і багаторівневі. Формування соціально-психологічних прогнозів суспільної динаміки потребує залучення сучасних інтегрованих стратегій дослідження індивідуальної та соціальної адаптованості.

Соціальна і психологічна адаптивність охоплює процеси, завдяки яким люди пристосовуються до змін у своєму соціальному середовищі і внутрішньому психологічному стані. Розуміння цих концепцій вимагає комплексної методології, яка б об'єднувала різні теоретичні основи, емпіричні дослідження та практичне застосування

Психологічна адаптивність стосується здатності людей коригувати свої думки, емоції та поведінку у відповідь на виклики чи зміни навколишнього середовища. Відповідно до теорії психологічної адаптації, розробленої Йоезепом Едхі Рахмадом (Y. E. Rachmad), цей процес охоплює кілька ключових елементів

Засоби адаптації об'єднують діяльність та різні форми індивідуальної і групової ідентифікації. Соціальні засоби адаптації дають змогу за допомогою різних адаптивних стратегій забезпечити пристосування до різних дефіцитарних, творчих і суб'єктивно сприйманих соціально-психологічних ситуацій, а також опосередковувати суперечливий процес соціальної адаптації особистості; спиратися на запозичені зразки індивідуальних або групових стратегій соціальної адаптації, щоб уникнути можливих помилок у разі самостійного їх пошуку; віднайти соціально-психологічну єдність з референтною групою, що дає змогу задовольнити як індивідуальні, так і суспільні очікування та вимоги.

Загалом адаптація людини являє собою складне соціально зумовлене явище, що характеризується суперечливою єдністю трьох

рівнів пристосувальної поведінки людини: біологічного, психологічного і соціального. Цілісне визначення поняття «соціальна адаптація» має враховувати інтерпретаційно-ціннісні чинники та ситуативні умови адаптаційного процесу індивіда.

APA визначає адаптивність як «здатність надавати адекватні відповіді на виклики або зміни ситуації; здатність змінювати або коригувати свою поведінку в разі зіткнення з різними обставинами або зустрічі з різними людьми». Психологічну адаптивність часто пов'язують з такими конструктами, як стійкість, справляння та психологічна гнучкість. Хоч ці конструкти є схожими, вони відрізняються за фокусом уваги. Так, здатність до адаптації акцентує на пристосуванні до новизни та невизначеності, а не до нещастя чи травми.

Отже, проблематика інтеграції психологічного теоретико-методологічного знання потребує наразі апгрейду наявних підходів. У цьому контексті на особливу увагу заслуговують сучасні теорії індивідуальної та соціальної адаптованості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні методологічні проблеми в дослідженні психологічної адаптивності породжені концептуальним перетином з пов'язаними конструктами, що ускладнює виділення унікальних внесків цього феномену. Дослідники зазначають, що здатність до адаптації часто перетинається з резильєнтністю, стратегіями подолання та емоційним інтелектом. Ці збіги ускладнюють процес вимірювання та вивчення адаптивності як окремого психологічного явища. Крім того, означилася потреба в більш комплексному підході до дослідження адаптивності, про що свідчить «тристороння» перспектива, яка розширює визначення та охоплює когнітивну, поведінкову та емоційну регуляцію у відповідь на зміни, новизну, мінливість та невизначеність. Дослідження адаптивності мають зосереджуватися на адаптації до новизни і невизначеності, а не на негараздах чи травмах, що відрізняє їх від схожих концепцій – таких, наприклад, як стійкість Bonanno et al. (2023). Зокрема, Bonanno вкотре, як і деякі інші дослідники, зауважує наявність парадоксу резильєнтності в тому розумінні, що неможливо виокремити один чи кілька основних предикторів, які б давали змогу впевнено прогнозувати резильєнтність людини під час її діяльності в екстремальних умовах, а також після цього. Крім того, складність вимірювання адаптивності на різних рівнях – особистості, громади та суспільства, як показали порівняльні дослідження українського і польського населення, становить ще одну методологічну проблему в цій галузі досліджень.

Сьогодні наукові пошуки вчених зосереджені на проблемі формування резильєнтності населення до соціально-психологічної

динаміки в кризових умовах воєнних дій. Серед ґрунтовних праць у зазначеній галузі – наукові роботи та публікації Le-Phuonga et al. (2022), Ahvenharjua et al. (2018), Rizzi et al. (2023), Southwick et al. (2011). Наукова література із психологічної адаптації населення в умовах стресів, пов'язаних з війною, досить численна. Назвемо тут кілька ключових праць, присвячених цій темі. Наприклад, «Стійкість і психічне здоров'я. Виклики всього життя: Виклики впродовж життя» – комплексна книга, у якій Southwick з колегами досліджують адаптивні реакції на стрес, зокрема пов'язані з травмою, отриманою під час війни. Дослідження об'єднало експертів з різних наукових галузей, які вивчають фактори, що сприяють життєстійкості; групи населення, які виявляють життєстійкість; конкретні приклади застосування життєстійкості. Ця книга дає широкий огляд життєстійкості всього життя і у відповідь на різні стресові фактори, що робить її надзвичайно актуальною для розуміння психологічної адаптації під час війни.

D. Rizzi і колеги зосередили увагу саме на дослідженнях, пов'язаних з адаптацією громадян України як усередині нашої країни, так і за кордоном. Вони провели розширений пошук літератури на PsycINFO, Pubmed, Scopus і Science Direct; відтак було відібрано 259 статей і 13 визначено як придатні для подальшого дослідження. Критеріями придатності були: дослідження дорослих українських біженців та/або ВПО; оригінальні, рецензовані дослідження та дослідження, описані англійською або італійською мовою.

На переконання Bibri (2018), у процесі дослідження слід звертати увагу на те, що аналітика динаміки резильєнтності та адаптивності населення часто зумовлює однобічність висновків, оскільки характеризується певною ілюзорністю суджень. З-поміж нових дослідницьких концептів варто виокремити публікації таких психологів, як Н. Кологривова (2023), Ж. Вірна і А. Лазько (2023), Е. Грішин (2021).

Адаптивність населення до стресогенних чинників війни в індивідуальному і соціальному контексті потребує системного наукового підходу. Так, S. Kimhi (2023) переконує, що прогнозування потенційно можливих наслідків стресового впливу кризових умов вимагає врахування ймовірності впливу неочікуваних аспектів.

Ключовими компонентами системи соціально-психологічної адаптації в часі в кризових умовах війни, як стверджують S. Ahvenharjua et al. (2018), є цінності, мораль та етичне мислення. В умовах критичної перспективної невизначеності етика відповідальності і турботи має стати визначальною в процесі напрацювання стратегій адаптації населення та підвищення рівня його резильєнтності.

Як наголошують З. Кіреєва та ін. (2020), феномен резильєнтності слід розглядати, власне, як процес ефективної адаптації особистості до ускладнених життєвих обставин. Остання знаходить практичну реалізацію завдяки емоційній, розумовій та поведінковій гнучкості.

Незважаючи на суттєвий науковий інтерес учених до досліджуваної проблематики, відкритими залишаються деякі резонансні питання, що вимагають пріоритетного розгляду та поглибленого дослідження.

Мета статті полягає в аналізі сучасних теорій індивідуальної і соціальної адаптованості до стресогенних факторів війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. У контексті сучасних теорій адаптованості на особливу увагу заслуговує теорія психологічної адаптації, представлена Y. E. Rachmad (2022). Цю теорію розроблено для кращого розуміння процесів психологічної адаптації до змін і викликів у різних життєвих контекстах.

Соціально-психологічна адаптивність охоплює процеси, завдяки яким люди пристосовуються до змін у своєму соціальному середовищі і внутрішньому психологічному стані. Розуміння цих феноменів вимагає комплексної методології, яка б об’єднувала різні теоретичні основи, емпіричні дослідження та приклади практичного застосування.

Адаптованість і резильєнтність тісно пов’язані між собою. Адаптація може бути першим кроком на шляху до розвитку резильєнтності. Люди, які успішно адаптуються до стресових ситуацій, можуть виявляти більшу здатність до резильєнтності, оскільки вони вже виробили навички та механізми для подолання труднощів. В умовах війни ці два поняття стають особливо важливими для підтримання психічного здоров’я населення та забезпечення його стійкості перед викликами. Отже, адаптація є процесом зміни під впливом зовнішніх факторів і пристосування до новизни, тоді як резильєнтність – це здатність відновлюватися і зростати після пережитих труднощів. Тобто для швидкої та ефективної адаптації, якою є резильєнтність, потрібно спочатку досягнути адаптованості.

Подібно розглядають зв’язок понять «адаптація» і «різілієнс». Л. Коробка та її колеги (2019). Вони вважають, що в основу уявлення про адаптацію покладено поняття «резилієнс» (resilience), котре визначається як життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, психологічна пружність; як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів; як збереження стану добробуту попри негаразди

Очевидно, що в мінливому світі здатність психологічно адаптуватися має вирішальне значення для підтримання добробуту і

продуктивності. Y. E. Rachmad розробив свою теорію, щоб обґрунтувати суть процесу психологічної адаптації та виокремити фактори, які на нього впливають. Теорія психологічної адаптації визначає психологічну адаптацію як процес, завдяки якому люди пристосовують свої думки, емоції та поведінку до актуальної ситуації, щоб справлятися зі змінами чи викликами. Згідно з основною концепцією теорії, психологічна адаптація передбачає когнітивні та емоційні коригування, які дають людям змогу ефективно функціонувати та досягати добробуту, незважаючи на складні ситуації.

Теорія психологічної адаптації наголошує на важливості гнучкості, стійкості та стратегій подолання в процесі психологічної адаптації, хоч традиційно більшість дослідників схиляються в бік переважної значущості стійкості. Теорія базується на феномені, що люди у своєму житті часто стикаються зі значними змінами та проблемами, як-от зміна роботи, травматичні події чи інші життєві зміни. Вона демонструє, що здатність психологічно адаптуватися має вирішальне значення для підтримання добробуту і працездатності. Особи, здатні добре адаптуватися, зазвичай мають нижчий рівень стресу і краще психічне самопочуття, більш ефективні в різних сферах життя.

Теорія психологічної адаптації в дії охоплює кілька ключових етапів. По-перше, важливо визначити та осмислити зміни чи виклики, з якими довелося зіткнутися. По-друге, вирішальне значення має напрацювання ефективних стратегій подолання, як-от емоційне регулювання, вирішення проблем і пошук соціальної підтримки. По-третє, потрібні когнітивні коригування, зокрема зміна перспектив або оцінка складних ситуацій.

Теорія також наголошує на важливості саморефлексії та вивчення досвіду для підвищення майбутніх можливостей адаптації. Ключові індикатори цієї теорії такі: рівень стресу, психічний добробут та індивідуальна продуктивність у протистоянні змінам або викликам. Інші показники відображають когнітивну гнучкість, стійкість та ефективність використовуваних стратегій подолання. Ці показники можна визначити за допомогою опитувань та інтерв'ю, а також спостерігаючи за поведінкою в різних життєвих контекстах. Зазначені показники допомагають оцінити, наскільки добре люди психологічно адаптуються до складних ситуацій.

Операційні змінні теорії психологічної адаптації передбачають вимірювання рівня стресу, якості стратегій подолання та когнітивної гнучкості, що може допомогти упорядкувати перебіг емоцій. Ці змінні можна визначити за допомогою опитувань, самооцінки та аналізу інформації про продуктивність застосованих стратегій. Отримані дані

допомагають зрозуміти, як люди адаптуються психологічно і які можна відтак запропонувати втручання, щоб поліпшити цю здатність до адаптації.

У контексті нашого дослідження ця теорія дає розуміння того, як люди в Україні в умовах тривання повномасштабної війни адаптуються до стресу і травм, а також допомагає напрацювати оптимальні втручання для підвищення стійкості. Успіх реалізації цієї теорії визначається кількома ключовими факторами. Адже, як зазначають Злобіна та ін. (2024), стан подовженого стресу виражений сильніше, ніж стан психологічного дистресу, а високий або підвищений рівень тривожності через війну мають 62,7 % населення України.

Безперечно, підтримка з боку соціального та організаційного середовища має вирішальне значення для створення умов, що сприяють психологічній адаптації. Крім того, ключовим фактором є можливість навчання і наявність ресурсів для напрацювання ефективних стратегій подолання. На успіх також впливає здатність людини використовувати когнітивну гнучкість і стійкість у протистоянні змінам і викликам.

Реалізація теорії потребує структурованого і сталого підходу. Першим етапом є визначення потреб психологічної адаптації та напрацювання відповідних програм. Ефективні стратегії передбачають навчання стратегій подолання, розроблення політики, яка підтримує адаптацію, і створення механізмів зворотного зв’язку та оцінювання. Постійне оцінювання стратегії та її коригування на основі індивідуальних відгуків – важливі умови для забезпечення довгострокового успіху.

Є, однак, певні проблеми у впровадженні теорії. Це опір змінам, недостатнє розуміння важливості психологічної адаптації та обмежені ресурси для напрацювання та реалізації програм адаптації. Утім, за наявності потужної підтримки з боку соціального та організаційного середовища і за умови постійного навчання ці проблеми можна подолати. Успіх також залежить від здатності створювати середовище, яке підтримує індивідуальне залучення та адаптацію, а також здатності керувати конфліктами і бар’єрами, які можуть виникати в процесі адаптації.

Отже, теорія психологічної адаптації наголошує на важливості психологічної адаптації в протистоянні змінам і викликам для досягнення стану оптимального добробуту і продуктивності. Теорія забезпечує комплексні засади для розуміння та полегшення психологічної адаптації в різних сферах. За умови належного впровадження вона може допомогти окремим особам та організаціям підвищити свій адаптивний потенціал, краще протистояти викликам і позитивно вплинути на добробут і продуктивність.

Як зазначає Kimhi (2023), *надія* є найпотужнішим предиктором адаптованості (індивідуальної, громадянської, соціальної), оскільки сприяє відновленню функціонування під час стресу. *Добробут* позитивно корелює з усіма типами резильєнтності: що вищий рівень психологічного комфорту, то краща адаптація. *Моральний стан* впливає на індивідуальну та громадянську резильєнтність, особливо в умовах тривалого стресу

Особливу увагу в контексті досліджуваної проблематики приділяють індивідуально-психологічним факторам, які визначають основні детермінанти стресостійкості індивіда. Стратегії адаптації до стресогенних чинників сьогодні активно вивчають зарубіжні і вітчизняні психологи. Серед значущих наукових напрацювань варто згадати теорію змінної активації стану (VSAT), теорію особистісного фактору Л. Гримака і В. Пономаренка та низку інших. Феномен стресостійкості дослідники позиціонують переважно в таких аспектах:

– як проблематику бар'єрності психічної адаптації людини;

– як здатність контролювати емоції та емоційна стійкість;

– як спроможність витримувати великі навантаження та ефективно реалізовувати поставлені завдання в екстремальних умовах;

– як саморегуляцію особистості.

Слід наголосити на важливості ідентифікації ролі та місця кожного елемента феномену стресостійкості – вольової, емоційної та психічної стійкості (Малхазов, 2022). Власне, ці елементи позиціонуються як важливі інтегральні властивості індивіда, що сприяють ефективному досягненню ним адаптованості в стресогенних умовах. *Адаптованість* зосереджена насамперед на аспектах мотиваційного, емоційного та когнітивного розвитку індивідуальної і колективної свідомості.

Адаптацію в широкому розумінні презентують у таких концептах:

– адаптація як активна взаємодія особистості і середовища, що детермінується рівнем її активності;

– адаптація як процес пристосування особистісно-індивідуальних якостей до життєдіяльності в динамічних умовах;

– адаптація в контексті динамічного процесу на рівні становлення, відновлення, збереження динамічної рівноваги, процесів психічної регуляції;

– адаптація як трансформація суспільного середовища згідно з пріоритетністю цінностей, ідеалів та потреб особистості.

В означеному контексті дефініцію *резильєнтності* слід позиціонувати як ефективний процес швидкої *адаптації* індивіда чи соціальної групи до кризових життєвих обставин та умов, що знаходить практичне вираження в розвитку емоційної, розумової та поведінкової гнучкості.

Процес адаптації до стресогенних чинників воєнного стану потребує системного підходу до соціально-психологічного прогнозування. Слід зауважити, що прогнозування всіх потенційних наслідків впливу стресогенних факторів не приймається як імовірне, а отже, при цьому залишається відсоток імовірності незапланованих і неочікуваних впливів.

S. Ahvenharjua et al. (2018), які розробили та адаптували концепцію соціально-психологічного прогнозування динаміки індивідуальної і соціальної адаптованості та резильєнтності, стверджують, що резильєнтність слід досліджувати окремо від основного змісту її контекстів чи сценаріїв. При цьому переважна більшість інструментів емпіричного вимірювання рівнів адаптованості, на думку дослідників, дотична до конкретизованих *культурних контекстів*. Варто зауважити, що відповідного удосконалення та сучасного апгрейду вимагає система аналітичного інструментарію. Згадані автори виокремлюють п’ять вимірів, важливих для прогнозування майбутньої адаптації: часову перспективу, впевненість у власній спроможності діяти, відкритість до альтернатив, системну перцепцію і турботу про інших.

Через необхідність соціально-психологічного прогнозування динаміки рівня адаптованості населення до стресогенних чинників значущої ваги набуває диференціація на процеси прогнозування першого і другого порядку. Прогнозування *першого порядку* розглядають як передбачення: це перспектива часу, впевненість у власній дієздатності, відкритість до альтернатив, системна перцепція і турбота про інших. Ці концепти є адаптивними поведінковими характеристиками систем, що підлягають спостереженню. Водночас процес прогнозування *другого порядку* дослідники наразі визначають як моделювання поведінкових характеристик систем, інтегрованих у прогностичний процес, у контексті спроможності оцінювання, спостереження та прогнозування. Певною мірою маємо запропоновану Піаже варіацію акомодації та асиміляції.

Суспільно-політичне поле в період війни характеризується особливо високими рівнями невизначеності, турбулентності та непередбачуваності. Процес прогнозування в цьому разі, на переконання фахівців, має бути інтегрований у більш широкий контекст (Вірна, & Лазько, 2022). Аналітика більш глибинних психологічних процесів у соціумі в кризових умовах, ідентифікація напрямів і меж впливу дадуть змогу розробити ефективні концепції оптимізаційних заходів, які позитивно впливатимуть на підвищення рівня індивідуальної та соціальної адаптованості до стресогенних факторів війни.

Кризовим періодам суспільно-політичного розвитку, зокрема в часи війни, властиві невизначеність і подекуди суперечливість

соціальних норм. Динаміка процесу адаптації, що є своєрідним показником загального суспільного розвитку, сприяє становленню в суспільстві пріоритету психотипу *емоційно-чутливої особистості*, якій притаманні екстраверсія, емоційність, інтуїтивність.

Сучасні дослідження свідчать про багатоаспектність негативного впливу війни на процес суспільного розвитку. Серед найбільш поширених симптомів дистресу переважають страхи, депресія, тривога, загальне погіршення самопочуття, деструктивний моральний стан, втрата мотивації і надії на поліпшення ситуації.

Як наголошують у своїх наукових працях дослідники, зосереджені на вивченні питань резильєнтності осіб із травматичним досвідом через війну в Україні (Кіреєва та ін., 2020), феномен індивідуальної та соціальної резильєнтності слід розглядати як процес швидкої *адаптації до кризових обставин.* Вищезгадані дослідники провели емпіричне дослідження, завдяки якому ідентифіковано позитивні кореляційні взаємозв'язки між ресурсами резильєнтності (тобто власними методами подолання кризових явищ) і психологічної стійкості. Для цього застосовувалася специфічна шкала CD-RISC-25. За цією шкалою:

«B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя» (r=0,591);

«C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії» (r=0,540);

«I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість» (r=0,505; r=0,607; r=0,506).

S. Kimhi et al. (2023) провели дослідження рівня відчуття небезпеки та симптомів дистресу у респондентів-українців порівняно з поляками. Українці продемонстрували вищий рівень впливу стресу, але водночас і набагато вищі рівні резильєнтності спільнот та соціальної резильєнтності (рис. 1).

Отже, вищезазначена методика показала, що в разі серйозних кризових ризиків сильні сторони є більш важливими і точними індикаторами адаптивності, аніж чинники вразливості. Водночас реальна екзистенційна загроза може стати каталізатором підвищення рівня резильєнтності суспільства.

Сьогодні важливим інструментом підвищення рівня індивідуальної та соціальної адаптованості населення України до стресогенних факторій війни може стати апгрейд психосоціальних ресурсів за допомогою внутрішньої перебудови індивіда. Така перебудова вимагає *переосмислення особистого життєвого шляху, здійснення інтелектуально-рефлексивної оцінки власної діяльності* в контексті минулого і майбутнього, ідентифікації потреби та потенціалу її трансформації.

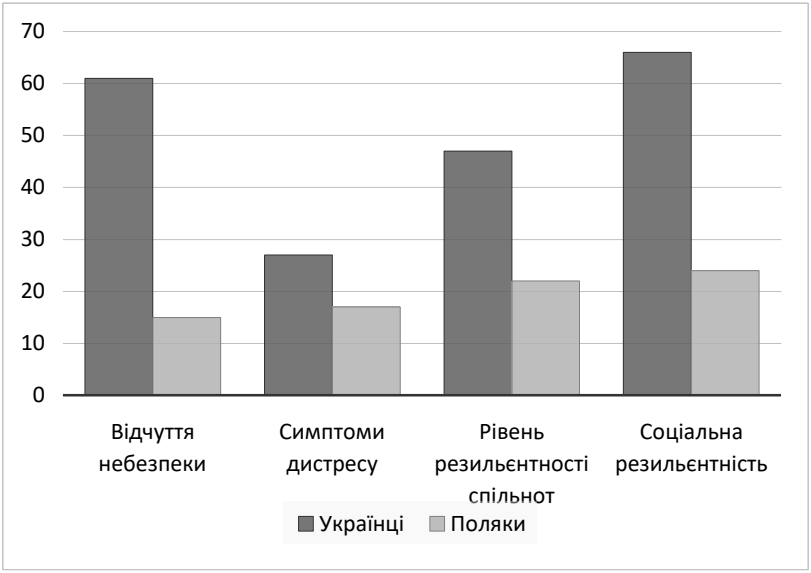

*Рис. 1.*Чинники індивідуальної та соціальної адаптованості до загроз війни
Джерело – Ukrainian Center for Independent Political Research (2023)

Загалом в осіб, спосіб подолання кризових явищ яких базується на вірі, системі цінностей, переконань та смислів, критичному мисленні та вмінні реалістично оцінювати ситуацію, показники адаптованості суттєво вищі. Водночас індивіди, у яких вищі показники деструктивного впливу травми, доволі часто застосовують креативність, уяву чи позитивні спогади, а індивіди з домінантною інтрузією як проявом травматичного досвіду залучають когнітивні стратегії нівелювання наслідків кризи.

Обмеження дослідження. Дослідження обмежене через неможливість доступу до офіційних достовірних даних і складність емпіричної перевірки теоретичних висновків.

Практична/соціальна значущість дослідження. Завдяки дослідженню узагальнено актуальні наукові теорії у сфері адаптованості та резильєнтності населення України в індивідуальному та соціальному контексті в період воєнного стану. Обґрунтовано необхідність удосконалення психологічного інструментарію для нівелювання деструктивного впливу стресогенних факторів війни, що може слугувати

поштовхом до апгрейду наявних підходів до підвищення рівня адаптованості населення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Процес життєдіяльності людини умовно являє собою безперервну адаптацію особистості до динамічних умов зовнішнього середовища. Рівень адаптованості населення України до стресогенних факторів війни виражається в спроможності ефективно справлятися з труднощами, швидко регенеруватися та проявляти резильєнтність до кризових умов (індивідуальну, спільнотну і суспільну). При цьому, як свідчать дослідження, у разі серйозних кризових ризиків сильні сторони є більш надійними індикаторами адаптивності, аніж чинники вразливості.

У контексті сучасних теорій адаптованості на особливу увагу заслуговує теорія психологічної адаптації Йоезопа Еді Рахмада (2022). Теорія визначає психологічну адаптацію як процес, завдяки якому люди пристосовують свої думки, емоції та поведінку до актуальних умов, щоб справлятися зі змінами чи викликами. Основна концепція полягає в тому, що психологічна адаптація передбачає когнітивні та емоційні коригування, які дають людям змогу ефективно функціонувати та досягати добробуту, незважаючи на складні ситуації. Теорія підкреслює важливість гнучкості, стійкості та застосування стратегій подолання в процесі психологічної адаптації.

Особливу увагу в контексті досліджуваної проблематики приділено індивідуально-психологічним факторам, які визначають основні детермінанти стресостійкості індивіда. Динаміка процесу адаптації його життєвої траєкторії, що є своєрідним показником загального суспільного розвитку, сприяє утвердженню в суспільстві пріоритету психотипу емоційно-чутливої особистості, якій притаманні екстраверсія, емоційність, інтуїтивність.

Дослідження підтверджують, що соціальні, когнітивні та афективні змінні, як-от висока самооцінка і гнучка когнітивна та поведінкова саморегуляція, низький рівень стресу, рівень освіти, соціальна підтримка, моральне середовище, етичність та екологічність поведінки, діють узгоджено і є вирішальними для диференціації різноманітних шляхів психосоціальної адаптації. Це свідчить про те, що навіть за об’єктивно поганих життєвих обставин люди з більшими соціальними, когнітивними та емоційними ресурсами можуть сподіватися на кращі, більш позитивні результати. Виявлений оптимальний набір ресурсів сприяє напрацюванню психосоціальної стратегії в уразливих контекстах завдяки посиленню захисних факторів, зокрема самооцінки та саморегуляції, що дає змогу зменшити вплив деяких факторів ризику, як-от гостре сприйняття стресу і самотність. Крім того, адекватний доступ до освіти,

навіть у складних економічних умовах, діє як захисний фактор проти психосоціальної дезадаптації.

Перспективи подальших досліджень полягають в апгрейді теоретико-методологічної основи нівелювання впливу стресогенних факторів війни.

Список використаних джерел

Вірна, Ж. П., & Лазько, А. М. (2023). Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. *Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри* (с. 83–106). Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки.

Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»,* 64, 62–81. https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04

Злобіна, О. Г. (2024). Стресові стани населення України в контексті війни: соціально-груповий аналіз. *Вісник Національної академії наук України*, (6), 49–59. https://doi.org/10.15407/visn2024.06.049

Кіреєва, З. О., Односталко, О. С., & Бірон, Б. В. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус,* 14, 110–116. https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17

Кологривова, Н. М. (2023). *Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз.* (Дис. д-ра філософії за спеціальністю 053 «Психологія»). Одеський національний університет імені І. І. Мечникова МОН України. Одеса. Взято з https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df270532023/dyssertatsiina_robota_kologryvovanm_2023.pdf

Коробка, Л. М., Васютинський, В. О., Вінков, В. Ю., Губеладзе, І. Г., Гусєв, І. М., & Мяленко, В. В. (2019). *Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації.* Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Малхазов, О. Р. (2022). *Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Ahvenharjua, S., Minkkinen, M., & Lalot, F. (2018). The Five Dimensions of Futures Consciousness. *Futures*, 104, 1–13.

Bibri, S. E. (2018). Backcasting in futures studies: a synthesized scholarly and planning approach to strategic smart sustainable city development. *European Journal of Futures Research*, 6 (13). https://doi.org/10.1186/s40309-018-0142-z

Bonanno, G. A., Galatzer-Levy, I. R., Bagrodia, R., & Chen, S. (2023). Resilience and Disaster: Flexible Adaptation in the Face of Uncertain Threat. *Annual Review of Psychology*, 75 (1), 573–599. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224

Kimhi, S. (2023). Prediction of societal and community resilience among Ukrainian and Polish populations during the Russian war against Ukraine. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 93. https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2023.103792

Le-Phuong, L., Lams, L., & Cock, R. De. (2022). Social media and migrants' intersectional positioning: a case study. *Media and Communication*, 10, 192–203.

Rachmad, Y. E. (2022). *Psychological Adaptation Theory*. Kölner Dom Buch Internationaler Verlag.

Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M., & Ionio, C. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*, 14, 1266125.

Southwick, S. M., Charney, D., Litz, B. T., & Friedman, M. J. (2011). *Resilience and Mental Health*. Cambridge university. https://doi.org/10.1017/cbo9780511994791

Ukrainian Center for Independent Political Research. (2023). *Resilience and cohesion of Ukrainian society during the war. Periodic report based on monitoring materials from selected regions of Ukraine*, 8. Kyiv.

References

Ahvenharjua, S., Minkkinen, M., & Lalot, F. (2018). The Five Dimensions of Futures Consciousness. *Futures*, 104, 1–13. (in English)

Bibri, S. E. (2018). Backcasting in futures studies: a synthesized scholarly and planning approach to strategic smart sustainable city development. *European Journal of Futures Research*, 6 (13). https://doi.org/10.1186/s40309-018-0142-z (in English)

Bonanno, G. A., Galatzer-Levy, I. R., Bagrodia, R., & Chen, S. (2023). Resilience and Disaster: Flexible Adaptation in the Face of Uncertain Threat. *Annual Review of Psychology*, 75 (1), 573–599. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224 (in English)

Hrishyn, E. (2021). Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykhodiahnostyka ta zasoby rozvytku [Personality resilience: the essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody «Psykholohyia»,* 64, 62–81. https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04 (in Ukrainian)

Kimhi, S. (2023). Prediction of societal and community resilience among Ukrainian and Polish populations during the Russian war against Ukraine. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 93, 103792. https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2023.103792 (in English)

Kireieva, Z. O., Odnostalko, O. S., & Biron, B. V. (2020). Psychometrychnyi analis adaptovanoi versii Shkaly resylientnosti (CD-RISC-10) [The psychometric analysis of the adapted version of resilience scale (CD-RISC-10)]. *Habitus*, 14, 110–116. https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17 (in Ukrainian)

Kolohryvova, N. M. (2023). *Osoblyvosti adaptatsiinykh resursiv osobystosti v umovakh zhyttievykh kryz* [Features of adaptive resources of the individual in the conditions of life crises]. (Dissertation for Doctor of Philosophy in specialty 053 «Psychology»). Odessa National University named after I. I. Mechnikov, Ministry

of Education and Science of Ukraine, Odesa. Retrieved from https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df270532023/dyssertatsiina_robota_kologryvovanm_2023.pdf (in Ukrainian)

Korobka, L. M., Vasiutynskyi, V. O., Vinkov, V. U., Hubeladze, I. H., Husiev, I. M., & Mialenko, V. V. (2019). *Spilnota v umovakh voiennoho konfliktu: psykholohichni stratehii adaptatsii* [Community in conditions of military conflict: psychological adaptation strategies]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)

Le-Phuong, L., Lams, L., & Cock, R. De. (2022). Social media and migrants' intersectional positioning: a case study. *Media and Communication*, 10, 192–203. (in English)

Malkhazov, O. R. (2022). *Rozvytok emotsiinoi stiikosti osib, yaki perezhyvaiut naslidky travmatychnykh podii* [Developing emotional resilience in individuals experiencing the consequences of traumatic events]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)

Rachmad, Y. E. (2022). *Psychological Adaptation Theory*. Kölner Dom Buch Internationaler Verlag. (in English)

Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M., & Ionio, C. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*, 14, 1266125. (in English)

Southwick, S. M., Charney, D., Litz, B. T., & Friedman, M. J. (2011). *Resilience and Mental Health*. Cambridge university. https://doi.org/10.1017/cbo9780511994791 - (in English)

Ukrainian Center for Independent Political Research. (2023). *Resilience and cohesion of Ukrainian society during the war. Periodic report based on monitoring materials from selected regions of Ukraine*, 8. Kyiv. (in English)

Virna, Zh. P., & Lazko, A. M. (2023). Rezylientnist ta adaptatsiia do umov voiennoho chasu [Resilience and adaptation to wartime conditions]. *Psykholohiia revitalizatsii: vikovi ta pedahohichni vymiry* [Psychology of revitalization: age and pedagogical dimensions] (pp. 83–106). Lutsk: Lesya Ukrainka Volyn National University. (in Ukrainian)

Zlobina, O. H. (2024). Stresovi stany naselennia Ukrainy v konteksti viiny: sotsialno-hrupovyi analiz [Stressful conditions of the population of Ukraine in the context of war: social and group analysis]. *Visnyk Natsionalnoi akademii nauk Ukrainy* [Bulletin of the National Academy of Sciences of Ukraine], (6), 49–59. https://doi.org/10.15407/visn2024.06.049 (in Ukrainian)

.