

УДК 159.923:159.944:355.1:616.89-008.441

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.17>

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО НАСЛІДКІВ ВІЙНИ: АНАЛІЗ У ВІКОВІЙ ГРУПІ 30–55 РОКІВ

Галина Панкова

*Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет»,
бул. Академіка Вернадського, 16В, м. Київ, Україна, 03115
e-mail: gpankova@ukr.net*

Стаття присвячена визначенню адаптаційних можливостей особистості до наслідків військової агресії. Проведено аналіз наукових публікацій щодо ролі психологічної резильєнтності для адаптації дорослих осіб віком від 35 до 50 років до кризових ситуацій. Кризи можуть виникнути через несподівані події або небажані наслідки подій, які мають загрозу для безпеки людини. Так, війна є однією із тяжких криз сучасного суспільства.

Науковцями доведено, що на різних етапах війни у дорослого населення можуть бути різні стратегії подолання, оскільки вони можуть змінюватися з часом. Було визначено, що особистості дорослого віку, які стикаються із військовими подіями, здатні відновити нормальне функціонування, попри виклики військової агресії. Це відбувається завдяки психологічній резильєнтності. Резильєнтність це динамічний процес, який включає здатність людини активно адаптуватися після негараздів і залежить від багатьох систем, як внутрішніх, так і зовнішніх відносно до неї. Крім того, в дослідженні було встановлено зв'язок між здатністю розв'язувати проблеми та психічним здоров'ям або психологічною адаптацією.

Процес психологічної резильєнтності пов'язаний з когнітивною оцінкою людини, яка контролює визначення ефективної форми адаптації. Процеси мислення, емоційні та поведінкові реакції, які стійкі люди дорослого віку використовують для побудови особистого бачення реальності, виробляють рішення та дії, які дозволяють їм адаптуватися до стресових факторів війни. Дисфункціональні когнітивні оцінки вважаються сильними предикторами психологічної адаптації після травми. Також, деякі риси, такі як чуйне піклування, соціальна підтримка та навички саморегуляції, демонстрували стійкі асоціації з кращою адаптацією за численними критеріями адаптації та різними умовами ризику

Висновки. Отже, в процесі адаптації особистості 30–55 років до наслідків війни велику роль має психологічна резильєнтність людини. Від резильєнтності залежить здатність людини активно адаптуватися після військової агресії.

Ключові слова: психологія, адаптивні можливості, стресостійкість, дорослі люди, виклики, війна.

Вступ. Сучасне життя людей все частіше наповнюється різними кризами. Криза це подія чи низка подій, які загрожують здоров'ю, безпеці чи добробуту окремої людини, чи великої кількості осіб. При вивченні такої кризи, як війна, особлива увага приділяється індивідуальним адаптаційним ресурсам людини віком 35–50 років, які функціонують як особистісні потенціали для навчання та розвитку навіть за несприятливих обставин. При цьому велику роль відіграють індивідуальні ресурси психологічної стійкості, які сприяють швидкій адаптації до змін, допомагають долати стрес і труднощі, а також дають можливість у післявоєнний час повернутися до нормального життя без шкоди для фізичного

та психічного здоров'я. Завдяки психологічній резильєнтності особистості дорослого віку спроможні протистояти військовим подіям і підтримувати та збільшувати свої ресурси, що призводить до особистого зміцнення та позитивної реорганізації, таким чином сприяючи адаптаційним процесам. Використовуючи стійкість, людина може будувати та перебудовувати свій життєвий шлях, відновлювати новий баланс, змінювати себе та позитивно реагувати на виклики, які спричинені війною та використовувати їх для зростання.

Дослідження стійкості протягом тривалого часу намагалися зрозуміти, які фактори формують адаптацію перед обличчям таких негараздів, як війна. До того, важливо визнати, що вплив воєнної травми та пов'язаних із нею стресових факторів зберігається навіть після того, як люди покинули зону бойових дій. Певні особисті фактори дорослої людини можуть підвищити ризик більш виражених або тривалих психологічних і психосоціальних проблем після воєнної травми. Вплив війни може бути пов'язаний з різними видами порушення психічного здоров'я людини, а саме тривогою, депресивними розладами, травмами, стресом та посттравматичним стресовим розладом. Тому актуальним є вивчення особливостей реакції особистості дорослого віку на військову агресію, що може допомогти в розробці ефективній психологічній підтримці.

Мета роботи – визначити роль психологічної резильєнтності в процесі адаптації особистості 30–55 років до наслідків війни.

Виклад основного матеріалу. Життя людей під час війни наповнено великою кількістю негативних чинників. Економічна нестабільність, посилення напруженості та стресу, відчуття незахищеності та загрози для життя можуть привести до труднощів з адаптацією. Встановлено, що тривалий фізичний стрес, спричинений сиренами та бомбардуваннями, сприяє емоційному стресу та травмі, що зрештою впливає на фізичне здоров'я та загальне самопочуття. Після впливу загрозливих обставин люди можуть відчувати неадекватні фізичні реакції, такі як порушення сну, нічні кошмари, неспокій, підвищене збудження, підвищена пильність, відчуття слабкості та фізичне відчуття оніміння [1].

Дорослі люди, які зіткнулися із численними викликами та травматичними, руйнівними та стресовими подіями, реагують і справляються з ними по-різному. Після таких переживань, як війна, люди демонструють різноманітні реакції залежно від їхніх особистих якостей і характеру стресових подій. Стикаючись з війною, люди страждають від стресу, тривоги, депресії та нестабільності, стають емоційно вразливими [2, 3]. Психічні розлади, спричинені війною та травмою, можуть призвести до порушення важливих когнітивних і поведінкових функцій у людей, таких як: порушення регуляції мислення та емоцій [4].

Певні особисті фактори можуть підвищити ризик більш виражених або тривалих психологічних і психосоціальних проблем після воєнної травми. В умовах воєнних конфліктів здатність цивільних осіб ефективно справлятися з труднощами була пов'язана з рівнями самоефективності, стійкості та витривалості.

Під час криз в осіб дорослого віку повинні пройти адаптивні чи дезадаптивні процеси [5]. Так в одних розвиваються тривога та депресія, у відповідь на стресові та травматичні ситуації, а інші швидко оговтуються від кризових станів і повертаються до нормального життя. Ця сила, яку люди мають під час одужання та відновлення свого життя, у підході позитивної психології називається психологічною стійкістю (резильєнтністю). Дослідження вказують на оптимістичний погляд на те, що психологічна стійкість робить більшість людей сильнішими перед лицем труднощів. Психологічну стійкість можна в широкому сенсі визначити як здатність людини переносити труднощі, адаптуватися [6].

Адаптація (від «*adaptatio*» пристосування) – означає процес формування ознак, які сприяють його існуванню в умовах того чи іншого середовища; усі внутрішні та зовнішні зв'язки (організм-середовище), які дають змогу організму жити певним чином у цьому

середовищі існування та сприяють продовженню взаємодії виду, до якого він належить. Адаптація включає такі рівні, як психологічний, біологічний та соціальний.

Доведено, що адаптація до викликів кризових ситуацій є важливим елементом у подоланні наслідків цих криз. Розуміння складових психологічних реакцій на стрес може сприяти визначенню ефективних механізмів подолання та допомогти особистості справитись із негативними наслідками кризових ситуацій. Крім того, вивчення особливостей реакцій особистості дорослого віку на кризу спричинену війною може допомогти розробити більш ефективні методи психологічної підтримки та інтервенцій.

Стійкості або успішна адаптація – здебільшого зосереджена на психологічних, соціальних і поведінкових проявах психопатології, благополуччя чи адаптивного функціонування [7]. Концепція стійкості зосереджена на розумінні того, чому лише деякі люди позитивно реагують на негаразди та здатні перетворити лиха на можливість для зростання та нової адаптації. Слово «стійкість» часто використовується для позначення здатності до відновлення, адаптації до негараздів. Резильєнтність визначається як здатність успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи. Цей динамічний процес відбувається завдяки мультисистемним процесам [8, 9].

Ще одним із визначень стійкості є здатність ефективно та швидко відновлюватися після стресу. Це можна концептуалізувати як психологічну рису або реалізований процес боротьби з труднощами. Стійкість, яка зменшує стресові фактори війни, пов'язана з такими механізмами, як активні стилі подолання і внутрішній локус контролю, які пов'язані з меншою кількістю симптомів посттравматичного стресового розладу та кращою здатністю до адаптації та подолання стресових чинників [10].

При вивченні адаптації особистості та визначенні механізмів адаптації до наслідків війни необхідно розуміти адаптацію як результат опанування складними життєвими ситуаціями. Цей результат полягає в позитивних змінах на рівні особистості. Адже криза, з одного боку, негативно позначається на умовах життя людини, а з іншого – підштовхує до мобілізації прихованих можливостей та пошуку нових, утілення нереалізованого потенціалу та прихованих ресурсів особистості, вироблення ефективних психологічних стратегій адаптації та таким чином сприяти позитивним змінам та розвитку в різних сферах життєдіяльності [5, 11].

Стресостійкість характеризується необхідним рівнем соціально-психологічної адаптації до зовнішніх і внутрішніх стресорів. Це забезпечує і визначає високий рівень емоційної стабільності, здатності до соціальної адаптації, підтримки ефективних взаємодій, працездатності та психічного здоров'я. Саме особистісні та індивідуальні якості дозволяють без згубних наслідків для психічного здоров'я витримувати надмірні інтелектуальні, вольові та емоційні перевантаження. Стійкість також пов'язана зі стратегіями подолання, когнітивними та поведінковими зусиллями, які використовуються для управління внутрішніми та зовнішніми вимогами стресової події.

Науковці у своїх дослідженнях щодо стійкості розкривають механізми, які допомагають розвиватися успішній адаптації після кризової ситуації (військових подій) та дозволяють зрозуміти, чому одні люди адаптуються краще, ніж інші. Часто використовують термін «захисний фактор» у контексті своїх досліджень, і мають на увазі захисні ефекти (функції) змінної відносно до певного контексту ризику та критерію адаптації. Ці ефекти можуть бути різними, одна й та сама ознака може мати захисний ефект в одному контексті й вразливий ефект в іншому. деякі риси, такі як чуйне піклування, соціальна підтримка та навички саморегуляції, демонстрували стійкі асоціації з кращою адаптацією [7, 8]. Особистості дорослого віку також використовують когнітивні стратегії, включаючи прийняття,

позитивне мислення та пошук сенсу у своїх стражданнях, щоб нормалізувати та пом'якшити тяжкість свого скрутного становища [12].

Результати сучасних робіт вказують на позитивні кореляції між стресом, пов'язаним з війною, і проблемами психічного здоров'я (тривога, депресія), а також негативні зв'язки зі стійкістю [13, 14]. Боротьба з негараздами в житті дорослої людини вимагає використання значних внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що можна охарактеризувати як проактивний спосіб. Наявність життєво важливих компонентів стійкості, широкий та чітко сформульований набір стратегій, якими людина активно займалася, щоб подолати труднощі, і набір захисних практик, які використовуються для запобігання ризику та перемоги перед обличчям труднощів.

Посередницький ефект уникнення подолання на взаємозв'язок між стійкістю та симптомами посттравматичного стресового розладу свідчить про те, що підвищення стійкості сприяє адаптивним стратегіям подолання і може зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу. Сприяючи факторам стійкості, таким як пошук сенсу життя, позитивні очікування на майбутнє і підвищуючи самоефективність через особисті сильні сторони, люди можуть прийняти більш адаптивні стратегії подолання проблем пов'язаних із військовою агресією. Крім того, адаптивні стратегії подолання можна сприяти за допомогою тренінгу поведінкової активації, який протидіє поведінковій незаангажованості та соціальному відходу [9, 15]. Навчання розв'язанню проблем також викликає спогади про успішні попередні спроби вирішення проблем, що підвищує впевненість і викликає позитивні емоції [16]. Тренування стійкості можуть призвести до вищих рівнів стійкості, нижчих рівнів депресії, стресу [9], а також розвитку та збільшенні адаптивних когнітивних здібностей, що стосуються особистого контролю та впевненості в здатності вирішувати проблеми [16].

В дослідженні Чиханцова О. та Гуцол К. (2022) було показано, що на психологічну резильєнтність та можливість подолання кризових ситуацій війни впливають такі чинники, як оптимізм, самопроєктування, соціальні контакти (оточення), цілі, смисли [17]. Нарешті, психологічні розлади, такі як тривога, хронічний стрес та депресія, як виявилось, перешкоджають адаптації та посттравматичному зростанню, можливо, тому, що ці чинники можуть перешкоджати використанню адаптивних стратегій подолання, таких як позитивна переоцінка. Дійсно, тривожні, схильні до стресу або депресії люди схильні до негативного сприйняття світу і їм важче знаходити позитивний сенс у негараздах, оскільки повсякденне життя вже є для них викликом [11].

Контроль над процесом відновлення після травми пов'язаний з покращеною адаптацією. Оцінка особистого контролю (тобто віра в те, що людина контролює свою поведінку та емоції) може надати впевненості в здатності відновлюватися після впливу стресових факторів, таким чином створюючи позитивний прогноз адаптації.

Дослідження емоційної регуляції показали, що стратегії уникнення (наприклад, емоційне придушення та відволікання) можуть бути ефективними в довгостроковій адаптації. Так, що особисте замовчування (тобто рішення не говорити про травму близьким людям) і придушення емоцій, пов'язаних із вразливістю, становили частину ефективної адаптації серед осіб дорослого віку після військових подій [16].

Отже, дослідження впливу війни на психологічну стійкість вказують на негативний вплив страждань, тривоги та невизначеності на індивідуальну та соціальну стійкість. Стійкість – це складний і динамічний процес, який найкраще зрозуміти в контексті внутрішніх і зовнішніх факторів. Розглядаючи внутрішні фактори, дослідники припустили, що компетентність, внутрішня сила, оптимізм і гнучкість закладені в індивідуальній стійкості. Внутрішні фактори стійкості включають на певному рівні риси особистості,

регуляцію емоцій, навички оцінки та вирішення проблем, самоконцептуалізацію та різні аспекти позитивного благополуччя. Крім того, позитивні характеристики, такі як прощення, оптимізм, цілеспрямованість і майстерність, були визначені як важливі внутрішні аспекти стійкості.

При викликах війни доросла людина постає перед необхідністю саморозвитку. При зміні життєвих ситуацій людина постає перед вибором: адаптуватись чи змінитись [18]. У контексті стресу, спричиненого війною, велику роль для ефективної адаптації мають оптимізм, надія, стійкість, посттравматичний ріст, використання емоційної підтримки та професійне життя. Надія не запобігає початковому емоційному напруженню – люди все ще відчувають вплив загроз і тривоги. Однак надія активізує трансформаційний процес, перетворюючи цей негативний досвід на можливості зростання. Цей процес виявляється найбільш ефективним, коли рівень надії є найменш помірним, що свідчить про те, що певний поріг надії необхідний для швидкого старту процесу адаптації.

Висновки. Для людей віком 35–50 років при кризових ситуаціях, таких як війна, необхідно мати адаптаційні ресурси, які функціонують як особистісні потенціали та дозволяють навчатися, змінюватися та розвиватися за несприятливих обставин. При цьому велику роль відіграють ресурси психологічної стійкості. Ці ресурси сприяють швидкій адаптації до змін, допомагають долати стрес і труднощі, а також дають можливість повернутися до нормального життя у післявоєнний час без шкоди для фізичного та психічного здоров'я людини віком від 35 до 50 років. Завдяки психологічній резильєнтності особистості дорослого віку спроможні протистояти військовим подіям і підтримувати та збільшувати свої ресурси, таким чином сприяючи адаптаційним процесам. Використовуючи стійкість, людина може будувати та перебудовувати свій життєвий шлях, відновлювати новий баланс, змінювати себе та позитивно реагувати на виклики, які спричинені війною та використовувати їх для зростання.

Список використаної літератури

1. Sheather J. As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ (Clinical research ed.)*. 2022. Vol. 376. P. o499. <https://doi.org/10.1136/bmj.o499>.
2. Papola D., Prina E., Ceccarelli C., Cadorin C., Gastaldon C., Ferreira M. C., Tol W. A., van Ommeren M., Barbui C., Purgato M. Psychological and social interventions for the promotion of mental health in people living in low- and middle-income countries affected by humanitarian crises. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2024. Vol. 5(5). P. CD014300. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD014300.pub2>.
3. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *The International journal of social psychiatry*. 2023. Vol. 69(4). P. 957–966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>.
4. Covic K., Kopilas V., Jovanovic T. War, emotions, mental health, and artificial intelligence. *Front. Psychol.* 2024. Vol. 15. P. 1394045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1394045>.
5. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТ, 2019. 286 с.
6. Bozdağ F., Ergün N. Psychological Resilience of Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic. *Psychological reports*. 2021. Vol. 124(6). P. 2567–2586. <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>.

7. Chen, E., Jiang, T., Chen, M. A., & Miller, G. E. (2024). Reflections on resilience. *Development and psychopathology*, 1–8. Advance online publication. <https://doi.org/10.1017/S0954579424000403>.
8. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual review of clinical psychology*. 2021 Vol. 17. P. 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>.
9. Kunzler A. M., Helmreich I., Chmitorz A., König J., Binder H., Wessa M., Lieb K. Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2020. Vol. 7(7). P. CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527.pub2>.
10. Palace M., Zamazii O., Terbeck S., Bokszczanin A., Berezovski T., Gurbisz D., Szwejka L. Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults. *Appl Psychol Health Well-Being*. 2024. Vol. 16. P. 868–885. <https://doi.org/10.1111/aphw.12493>.
11. Henson C., Truchot D., Canevello A. Factors that hinder post-traumatic growth: A systematic review. *L'Encephale*. 2022. Vol. 48(5). P. 560–562. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2022.02.001>.
12. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. 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*. 2023. Vol. 14. P. 1266125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>.
13. Vargová L., Jozefiaková B., Lačný M., Adamkovič M. War-related stress scale. *BMC psychology*. 2024. Vol. 12(1). P. 208. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01687-9>.
14. Surzykiewicz J., Skalski S. B., Niesiołędzka M., Gładysz O., Konaszewski K. Brief screening measures of mental health for war-related dysfunctional anxiety and negative persistent thinking. *Pers Individ Differ*. 2022. Vol. 195(111697). P. 111697. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111697>.
15. Etherton J. L., Farley R. Behavioral activation for PTSD: A meta-analysis. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*. 2022. Vol. 14(5). P. 894–901. <https://doi.org/10.1037/tra0000566>.
16. Padmanabhanunni A., Pretorius T. B. Cognitive Adaptation to Stress and Trauma: The Role of Self-Appraised Problem-Solving in Posttraumatic Stress Disorder. *Chronic stress (Thousand Oaks, Calif.)*. 2023. Vol. 7. P. 24705470231189980. <https://doi.org/10.1177/24705470231189980>.
17. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
18. Abraham R., Lien L., Hanssen I. Coping, resilience and posttraumatic growth among Eritrean female refugees living in Norwegian asylum reception centres: A qualitative study. *Int. J. Soc. Psychiatry*. 2018. Vol. 64. P. 359–366.

**PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A FACTOR
OF PERSONAL ADAPTATION TO THE CONSEQUENCES OF WAR:
ANALYSIS IN THE AGE GROUP OF 30–55 YEARS**

Halyna Pankova

*Private higher educational institution “European University”,
16B, Vernadsky Blvd. Academician Vernadsky, 16B, Kyiv, Ukraine, 03115
e-mail: gpankova@ukr.net*

The article is devoted to determining the adaptive capacities of the individual to the consequences of military aggression. The author analyzed scientific publications on the role of psychological resilience in the adaptation of adults aged 35 to 50 to crisis situations. Crises can occur due to unexpected events or undesirable consequences of events that pose a potential threat to human security. For example, war is one of the most serious crises in modern society.

Scientists have proven that at different stages of war, adults may have different coping strategies, as they can change over time. It has been determined that adults facing military events are able to resume normal functioning despite the challenges of military aggression. This is due to psychological resilience. Resilience is a dynamic process that includes a person's ability to actively adapt after adversity and depends on many systems, both internal and external to the person. In addition, the study found a link between problem-solving ability and mental health or psychological adaptation.

The process of psychological resilience is associated with a person's cognitive assessment, which controls the determination of an effective form of adaptation. The thought processes, emotional and behavioral reactions that resilient adults use to build a personal vision of reality produce decisions and actions that allow them to adapt to the stressors of war. Dysfunctional cognitive assessments are considered to be strong predictors of psychological adjustment after trauma. Also, some traits, such as responsive caregiving, social support, and self-regulation skills, showed strong associations with better adaptation across multiple adaptation criteria and different risk conditions.

Conclusions. Thus, in the process of adaptation of a person aged 30–55 to the consequences of war, psychological resilience plays an important role. The ability of a person to actively adapt after military aggression depends on resilience.

Key words: psychology, adaptive capabilities, stress resistance, adults, challenges, war.