
Стресостійкість зумовлюється інтенсивністю стрес-факторів і характером бойового стресу. Так, кореляційний аналіз не виявив зв'язку між рівнем стресостійкості та психологічним благополуччям, що свідчить про наявність інших чинників впливу, зокрема, досліджених у межах цієї роботи.

Таким чином, представлені висновки підкреслюють важливість подальшого детального аналізу психологічного благополуччя, що сприятиме збереженню психічного здоров'я та ефективності професійної діяльності військовослужбовця.

Список використаних джерел:

1. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. 116 с.
2. Даценко О. А. Ресурсний універсум в структурі психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. 120 с.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Колесніченко О. С. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій : посібник. Харків : НАНГУ, 2019. 105 с.
5. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. 218 с.

УДК 159.9-044.332:355.01

Мухіна Галина

Донецький державний університет внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема психологічних стратегій адаптації особистості в умовах воєнних дій набуває особливої актуальності. Відомо, що війна здійснює глибокий вплив на всі аспекти життєдіяльності людини, вимагаючи від неї ефективних механізмів адаптації до кардинальних змін, спричинених воєнним конфліктом.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про значну увагу, що приділяється проблемі адаптації особистості в контексті її психофізіологічних, психологічних, соціально-психологічних аспектів, а

також вивченню адаптивних механізмів та характеристик особистості. Ґрунтовні дослідження у цій сфері проводили Г. Балл, О. Кокун, М. Корольчук, О. Маклаков, В. Моргун, А. Налчаджян, В. Розов, Т. Яценко та інші. Окремо розглядається адаптація індивіда в умовах суспільних трансформацій та кризових ситуацій, що висвітлюється в роботах Є. Головахи, О. Донченко, О. Злобіної, В. Климчука, О. Лактіонова, Н. Паніної, Т. Титаренко.

У західній науковій традиції проблема адаптації людини розглядається в межах теорії адаптації та копінг-поведінки (M. Chaturvedi, L. Kahle, R. Lazarus, S. Folkman, R. Moos, J. Schaefer), а також у межах позитивної психології, що трактує адаптацію як процес “позитивної адаптації” або “посттравматичного зростання” (R. Tedeschi, L. Calhoun, S. Joseph, N. Pole, M. Seligman) [1].

Отже, проблема адаптації особистості в умовах воєнних реалій є предметом активного наукового дослідження, що включає як вивчення фундаментальних механізмів адаптації, так і розробку ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенцій.

У контексті психологічної адаптації особистості в умовах війни доцільно, на нашу думку, виокремити конструктивні та неконструктивні стратегії. Ґрунтовний аналіз корпусу дослідницького матеріалу дозволяє окреслити декілька типів неконструктивних адаптаційних стратегій. Перший тип – ігнорування. Даний тип характерний для осіб, які або не бажають, або не здатні адекватно оцінити наслідки кризової ситуації. Вони схильні уникати усвідомлення проблеми, що призводить до загострення міжособистісних конфліктів та порушення соціальної взаємодії.

Другий тип – перебільшення. Особи з таким типом ставлення схильні до катастрофізації ситуації, що спричиняє підвищений рівень тривожності та панічні реакції. Будь-які зміни сприймаються як ознака подальшого погіршення стану, що може призводити до психосоматичних розладів та гіпертрофованої турботи про здоров'я. Корекція подібного ставлення передбачає роботу над самооцінкою, підвищення рівня самостійності та відповідальності, розвиток творчих здібностей та формування почуття контролю над власним життям.

Третій тип – демонстративне ставлення. Людина постійно підкреслює, що її ситуація – найгірша, що доля до неї несправедлива і життєвих випробувань у її житті надто багато. Причинами демонстративного ставлення можуть бути бажання отримати співчуття, постійно відчувати до себе інтерес, бути у ролі жертви, яка непомітно експлуатує оточуючих, формує у них емоційну залежність від себе, маніпулюючи відвертим бажанням допомогти, підтримати. Як працювати з проявами демонстративного ставлення та поведінки? Перш, за все це робота з маніпуляціями, аналіз своїх власних маніпулятивних впливів.

Четвертий тип – волюнтаристське ставлення. Особи з таким підходом ігнорують реальність, не бажаючи визнавати власні обмеження, спричинені кризою (зниження працездатності, погіршення здоров'я тощо). Вони очікують аналогічної поведінки від оточення, що нерідко призводить до соціальної ізоляції. Важливими напрямками корекції є розвиток здатності жити у теперішньому моменті, прийняття реальності та гнучке коригування власних життєвих планів відповідно до актуальних обставин [3].

На відміну від деструктивних підходів, конструктивні стратегії адаптації сприяють успішному пристосуванню до змін, зміцненню психологічної стійкості та особистісному зростанню. Першою конструктивною стратегією є порівняння, що йде донизу. Деякі люди намагаються порівнювати свою складну ситуацію з тими, хто перебуває в ще гірших чи складніших ситуаціях. Таке порівняння часто відбувається спонтанно, без свідомих зусиль і допомагає людям відкрити в собі приховані резерви оптимізму, що сприяє їхній поверхневій адаптації до нових умов.

Другою стратегією є – порівняння, що йде вгору. Порівняйте своє сьогодні з вчорашнім днем і можна побачите певне покращення. Людина може відчувати, що здатна передбачити і підготуватися до наступних кроків у розгортанні ситуації. Вона поступово набуває майстерності і здатна рухатися в позитивному напрямку.

Ще однією стратегією є стратегія зміни ставлення до ситуації – позитивне тлумачення неприємних, морально тяжких переживань. Люди можуть знаходити нетривіальний сенс у ситуаціях і бачити їх під несподіваним кутом зору. Розуміння головних смислів відкриває перед особистістю певну можливість діяти в реальній ситуації. На думку В. Франкла сенс життя проявляється у безлічі смислів конкретних життєвих ситуацій і людина повинна прагнути до того, щоб в її діях був сенс [2]. Наприклад, Т. де Прес, який вивчав в'язнів нацистських концтаборів, виявив, що ті з них, хто бачив смисл у визначенні можливостей виживання в нелюдських умовах, легше переносили страждання [4, с. 18].

До конструктивних стратегій можна віднести стратегію продуктивного ставлення особистості до нових умов. Людина з продуктивним ставленням тверезо, терпляче сприймає себе завжди – і в часи везіння, успіху, натхнення, і в періоди загибелі надій, краху найзаповітніших мрій та бажань. Людина, пам'ятаючи про важкі часи у своєму житті не втрачає надію на те, що все поступово зміниться і вона зі всім впорається. Іноді людині потрібно відволікатися, розслаблятися і подумати проте, що робити далі. Продуктивне ставлення до кризи передбачає володіння людиною цілою гамою стратегій самоопанування. Людина з продуктивним ставленням до кризи розуміє, що криза – це не лише страждання, а й великі можливості та несподівані перспективи власного життя [3].

Таким чином, тип ставлення до кризи є ключовим чинником, що визначає ефективність процесу її подолання та рівень адаптації особистості

до нових життєвих обставин. Від обраної стратегії залежить не лише суб'єктивне сприйняття ситуації, а й загальна стійкість людини перед викликами, збереження її психоемоційної рівноваги та здатність до конструктивного вирішення проблем. Неконструктивні стратегії, такі як ігнорування, перебільшення, демонстративність чи волюнтаризм, можуть значно ускладнити адаптацію, поглибити психологічний дискомфорт і спричинити тривалі деструктивні наслідки, зокрема розвиток емоційного вигорання, депресивних станів або порушення міжособистісних відносин. Водночас продуктивне ставлення до кризи дозволяє особистості не лише зберегти психологічну рівновагу, а й використати кризову ситуацію як стимул для особистісного розвитку, формування нових навичок подолання труднощів, підвищення рівня психологічної гнучкості та стійкості. Розуміння типів ставлення до кризи є важливим як у контексті індивідуальної психологічної підтримки, так і для розробки програм психологічної допомоги та кризового консультування. Поглиблене вивчення цього питання сприятиме підвищенню ефективності адаптаційних механізмів, розробці методів психокорекції та формуванню стратегій профілактики деструктивних психологічних станів у кризових ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження психологічних стратегій адаптації. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711993/3/Korobka_ns.pdf (дата звернення: 11.02.2025).
2. Красильников І. О. Внутрішні конфлікти особистості в духовно-смысловій парадигмі. URL : <file:///C:/Users/%D0%93%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0/Downloads/8201-Article%20Text-16220-1-10-20170321.pdf>. (дата звернення: 29.04.2024).
3. Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя : науково-практичні рекомендації / за заг. ред. А. В. Костюка. Київ : Алерта, 2024. 202 с.
4. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. для студ. вищ. нав. закл. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.