

Список використаних джерел

1. Буровицька, А. І. (2024). Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія, (2), 17–23. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>
2. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник. – Київ–Ніжин: Видавець Лисенко М. М., 2024. – 260 с.
3. Міщенко М. С. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern scientific research: European development vector*. 2023. № 28(2). С. 7-8. URL: <https://www.moderntechno.de/index.php/meit/article/view/meit28-02-002/6059>
4. Соловей-Лагода О. 2024. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. (Листопад 2024). с. 32-44. URL: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4).
5. Талах Т. Теоретичні аспекти стресу в умовах воєнного стану. *Наукові записки ТНПУ*. 2020. Вип. 35. С. 146–150. URL: http://catalog.library.tnpu.edu.ua/naukovi_zapusku/magistrvisnuk/mag_visn_2020_3_5.pdf#page=146
6. World Health Organization. World mental health report: Transforming mental health for all [Електронний ресурс]. – Geneva: World Health Organization, 2022. 296 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Олександра Суприкiна,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Марія Дозорець,

викладач кафедри психології
навчально наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Війна – це завжди випробування. Страх, стрес, очікування найгіршого виснажують не лише фізично, але і психологічно. Перебуваючи у стані постійного напруження, психіка шукає оптимальні шляхи для нівелювання шкоди, яку їй завдає регулярне існування в небезпечній для життя ситуації. Дослідження механізмів, що здатні оптимізувати процес адаптації в умовах воєнного стану, важливе як для полегшення переживання кризової ситуації, так і для подальшої допомоги з наслідками її довготривалого впливу.

Еволюційний біолог Феодосій Добржанський в своїх дослідженнях розглядає наступне визначення поняття адаптація: *адаптація* – це еволюційний

процес, завдяки якому організм стає здатним краще жити у власному середовищі існування. В психології адаптацію прийнято розуміти як процес і результат пристосування індивіда до умов навколишнього середовища, який забезпечує його психологічну стійкість, зниження дискомфорту та досягнення внутрішньої рівноваги [1]. З цим поняттям тісно пов'язане інше, що зустрічається значно рідше, проте цілком розкриває основний механізм, який допомагає психіці адаптуватися: резильєнтність.

Резильєнтність – це вроджена динамічна здатність зберігати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування в несприятливих ситуаціях; виходити з таких ситуацій без стійких порушень та успішно адаптуватися до нових умов. У своїй статті І.В. Величко називає резильєнтність багатограним процесом, що включає в себе здатність до адаптації та розвитку в загальному, та індивідуальні риси зокрема. В якості компонентів він виділяє оптимізм, когнітивну гнучкість, саморегуляцію та підтримку з боку соціуму [2].

Тепер, орієнтуючись в основних поняттях, що розкривають загальну сутність процесу адаптації, можна розглянути механізми, що здатні допомогти в досягненні психологічної рівноваги. Для візуалізації базових механізмів доречно звернутися до теорії когнітивного розвитку Ж. Піаже. Вона розглядає психіку як систему обробки інформації. Цей процес, на думку вченого, має три складові:

- асиміляція – включення нової інформації до вже засвоєної;
- акомодация – пристосування до нової інформації, створення нових схем;
- врівноваження – досягнення балансу між новим та вже засвоєним.

Таким чином, процес адаптації зображується у вигляді зіткнення вже засвоєних патернів з інформацією чи ситуацією, що ставить виклик установленим схемам реагування та змушує підлаштовуватись шляхом відновлення рівноваги між знайомим та незвичним [3].

Процес психологічної адаптації, як правило, включає в себе наступні механізми:

1. Психологічний захист – система механізмів, серед яких виділяють витіснення (відсторонення від негативних думок та спогадів про подію), заперечення (непризнання реальності, що здається травматичною), раціоналізацію (пошук логічних пояснень), проекцію (приписування власних негативних думок та почуттів іншим), сублімацію (перетворення неприйнятних імпульсів на прийнятні соціумом форми), регресію (повернення до більш ранніх, нерідко дитячих моделей поведінки з метою самозаспокоєння), ідентифікація (проекція чужих рис чи поведінки на себе), заміщення (перенесення емоцій з об'єкту поза межами доступності на більш доступний), дисоціацію (відсторонення себе від власних негативних думок та почуттів), компенсацію (намагання замінити невдачі в одній сфері за допомогою досягнень в іншій).

2. Копінг-стратегії – форма поведінки, спрямована на зміну ситуації, пошук та реалізацію можливих стратегій, що здатні покращити ситуацію, навіть шляхом тимчасового зростання напруги.

3. Агресія – адаптивний або дезадаптивний механізм, спрямований на активне досягнення мети або самоствердження.

4. Габітуація – процес звикання до подразника, що поступово призводить до зниження чутливості та реагування на нього.

5. Тривога – психічне збудження в ситуації невизначеності, що як правило не має чіткої зрозумілої причини.

В умовах війни суспільство стикається з регулярним випробуванням для психіки. Нерідко стрес, що у випадку разового зіткнення з надзвичайною ситуацією легко асимілюється та переживається, при постійній ретравматизації переростає у дистрес.

Дистрес – різновид стресу, який виникає, коли навантаження на психіку перевищує можливості до адаптації, що призводить до емоційного виснаження. В той час, коли звичний стрес може мати позитивні аспекти, включаючи мотиваційний аспект, дистрес вважається руйнівним та нерідко призводить до психічних розладів, зокрема депресії.

Щоб знизити ризик виникнення дистресу, надзвичайно важливо зосередитися на тих аспектах життя, які можна контролювати. Створення безпечного простору та дотримання режиму дня позитивно впливають на збереження відчуття контролю, якого так бракує в умовах війни.

Для зниження рівня стресу варто обмежити щоденне споживання новин, зосередитися на підтриманні фізичної активності та на спілкуванні з близькими.

Окрім звичних, загальноприйнятих механізмів психологічної адаптації, зустрічаються і дещо нестандартні:

– «плейфулнес» – свідома ігрова поведінка, спрямована на моделювання ситуації за допомогою жартів, рольової імпровізації, ігор між дорослими, що допомагає безпечно пережити травмуючу ситуацію та знати напругу [4];

– соматичні форми переживання травми – тілесні техніки (дихання, сенсорні практики), ритуалізовані експресивні рухи, що використовуються для перетворення реакції страху в тілесні прояви;

– моральна реструктуризація – в час, коли звичні правила знищуються війною, варто враховувати, що травматичним є не лише небезпечний досвід, а і його осмислення в рамках установлених моральних орієнтирів. Корекція сприйняття події може допомогти полегшити процес адаптації [5];

– цинізм та фаталізм – адаптаційні механізми, що часто спостерігаються в умовах війни, зокрема серед військових. Цинізм виникає як відповідь психіки на занадто болючі прояви реальності, та проявляється, загалом, в зменшенні емоційної чутливості, дистанціюванні від травмуючих обставин. Фаталізм – адаптація через прийняття безсилля. Це сприяє зниженню тривоги за рахунок відкидання будь-якого контролю над ситуацією, захищає від паралізуючого страху, що особливо важливо під час бойових дій, проте може призвести до зниження мотивації.

Таким чином, можна зробити висновок про існування безлічі відомих механізмів психологічної адаптації. Частина з них існує як несвідомі реакції,

що допомагає впоратися з надто руйнівною ситуацією війни, проте інші активно використовуються свідомо та контрольовано.

Психологічна адаптація в умовах війни – багаторівневий процес, в якому ці свідомі та несвідомі механізми поєднуються задля збереження загального психологічного благополуччя. Їх розуміння дає можливість вдало поєднувати їх, підсилювати позитивні конструктивні механізми психіки, або нівелювати деструктивні.

Список використаних джерел

1. Крайніков Е. В. Адаптація психічна // Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Адаптація_психічна.

2. Величко І. В. Психологічна резильєнтність як захист та адаптація до екстремальних умов життєдіяльності. *Магістерські студії. Альманах*. 2024. Вип. 24. С. 116–120.

3. Піаже Ж. Психологія інтелекту./ пер. з фр. Київ: Вища школа, 1994. 208 с.

4. Clifford C., Paulk E., Frazier L. D., Lin Q. Relationships among adult playfulness, stress, and coping during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 197. 111 849.

5. Shay J., Lurie B. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29, Issue 8. P. 695–706.

Олена Тищенко,

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології

Національної академії внутрішніх справ,

кандидат педагогічних наук, доцент

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ПАРАДИГМІ ВОЄННОГО СТАНУ

Під час війни увага до психічного здоров'я громадян має бути на особливо високому рівні, оскільки саме рівень психологічного благополуччя матиме вплив і на загальний стан здоров'я, економічне відновлення та добробут країни.

Особливої уваги і підтримки потребує студентська молодь, яка здобуває фах і в майбутньому буде долучена до відновлення країни від наслідків війни. Відповідно перед закладами вищої освіти постають нові виклики, нові завдання.

Українськими науковцями обґрунтовуються методологічні підходи і практичні кейси щодо формування систем соціально-психологічної допомоги у закладах освіти. Виклики соціально-психологічному стану українського суспільства внаслідок повномасштабного вторгнення військ сусіда-агресора та особливості психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах