

Алла Шиліна,
доцент кафедри соціології та психології
навчально-наукового інституту № 5
Харківського національного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

АНТИКРИХКІСТЬ ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні умови війни в Україні створюють надзвичайно високий рівень психологічного напруження, невизначеності та багатовимірних загроз для особистості. Традиційні моделі стресостійкості й витривалості вже не повністю пояснюють здатність людей не лише зберігати функціонування, а й розвиватися під впливом екстремальних подій. У цьому контексті концепція антикрихкості, що передбачає здатність збагачуватися, посилювати внутрішні ресурси та трансформуватися завдяки кризовому досвіду, набуває особливої значущості. Вивчення антикрихкості як ресурсу адаптації дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми, які допомагають особистості протистояти викликам війни, відновлюватися після травматичних подій та зберігати ефективність у мінливому середовищі.

На думку Кологривової Н. М., головною проблемою для кожної людини в умовах воєнних викликів є необхідність постійного зміцнення особистісних ресурсів, щоб мати змогу адаптуватися не лише до швидкозмінних соціально-економічних умов, але й компенсувати відчуття загрози своєму життю та близьким [1].

У дослідженні, присвяченому аналізу особливостей соціально-психологічної адаптації українців у контексті вимушеної міграції в умовах війни, було виокремлено два принципово різні типи адаптивних моделей, активну та пасивну [2].

З'ясовано, що активна модель соціально-психологічної адаптації, характерна переважно для українців-добровільних мігрантів, ґрунтується на низці позитивних психологічних характеристик. До ключових чинників, які забезпечують конструктивне пристосування до нових соціальних умов, належать: ресурсність (здатність мобілізувати й відновлювати внутрішні ресурси), суб'єктність (усвідомлення власної активної позиції), психологічне благополуччя, а також здатність до інтерсуб'єктної взаємодії, що виявляється у відкритості до інших, умінні налагоджувати соціальні зв'язки та співпрацювати в новому середовищі. Сукупність цих характеристик формує основу для більш гнучкого й ефективного подолання труднощів, пов'язаних зі зміною життєвого простору.

Натомість пасивна модель адаптації, притаманна українцям, які стали вимушеними мігрантами через війну, має суттєво інші психологічні особливості. Для представників цієї групи характерна недостатня вираженість ресурсності, знижений рівень суб'єктності й психологічного благополуччя, а також труднощі у встановленні продуктивних соціальних контактів. Через

низьку толерантність до невизначеності такі особи частіше виявляють схильність до депресивних проявів, епізоди спонтанної агресивності, підвищену емоційну лабільність та загальну психоемоційну нестабільність [2].

Отже, провідними чинниками, що визначають пасивний тип адаптації, виступають: недостатній рівень емоційної саморегуляції, обмежена здатність усвідомлювати та управляти власними психологічними ресурсами, а також пасивність, яка проявляється у униканні активних дій і труднощах у прийнятті рішень. У сукупності ці характеристики знижують ефективність пристосування до складних умов воєнної міграції та потребують цілеспрямованої психологічної підтримки.

Сучасні умови існування українців, актуалізують потребу глибшого аналізу тих психологічних механізмів, які дозволяють особистості не лише пристосовуватися до нових умов, але й зберігати ефективність у надзвичайно стресогенних ситуаціях. У цьому контексті особливого значення набуває звернення до концепції антикрихкості, яка виходить за межі традиційних уявлень про стійкість чи витривалість.

Концепцію антикрихкості запропонував Нассім Ніколас Талеб у своїй праці «Antifragile: Things That Gain from Disorder». На його думку, антикрихкість, це особлива властивість системи, організму чи особистості не лише витримувати вплив хаосу, стресу, невизначеності та потрясінь, але й ставати сильнішою під їх дією. Талеб підкреслює, що антикрихкі системи відрізняються від стійких тим, що останні лише зберігають свій стан, тоді як антикрихкі, поліпшують свої характеристики у відповідь на навантаження, динаміку та дестабілізуючі чинники [3].

У цьому сенсі антикрихкість є протилежністю крихкості, яка передбачає руйнування під впливом стресу, і водночас виходить за межі класичної резиліентності, яка означає повернення до попереднього стану. На відміну від резиліентної системи, антикрихка не прагне відновлення статус-кво, а використовує стресор як каталізатор розвитку, загартування та формування нових адаптивних можливостей.

Талеб описує антикрихкість як властивість, що «любить нестабільність», оскільки дозволяє перетворювати хаотичний досвід на ресурс, накопичуючи силу, гнучкість та здатність до ефективного функціонування в ще складніших умовах [3].

Як показують сучасні дослідження, антикрихкість розглядається як здатність особистості не лише протистояти стресовим впливам, але й зміцнювати свої внутрішні ресурси, трансформуючи досвід кризи у потенціал подальшого розвитку. Саме такі властивості є важливими для людей, що опинилися в ситуації війни чи тривалого впливу невизначеності та небезпеки. На відміну від пасивної адаптації, яка характеризується зниженням суб'єктності та ресурсності, антикрихкість передбачає формування активної внутрішньої позиції, розширення можливостей саморегуляції та підвищення здатності до конструктивних дій у складних обставинах.

Аналіз підходів до розуміння життестійкості засвідчує, що ключові концепти, на яких вони ґрунтуються, міцність, гнучкість та антикрихкість, не

суперечать один одному. Навпаки, вони відображають різні способи прояву життєстійкості особистості в умовах труднощів. Автори вбачають у цих трьох підходах взаємодоповнювальні форми, які разом створюють цілісне бачення життєстійкості. Саме тому міцність, гнучкість та антикрихкість доцільно розглядати як системоутворювальні поняття, що формують зміст сучасного розуміння життєстійкості особистості [4].

На думку низки дослідників, антикрихка особистість характеризується здатністю не лише пристосовуватися до змін і ефективно реагувати на стресові чинники, а й зберігати курс на власний розвиток навіть у ситуації невизначеності. Антикрихкість трактується як властивість, що дозволяє людині не просто протистояти несприятливим обставинам, а й перетворювати їх на можливість для внутрішнього зростання. Така особистість не обмежується подоланням труднощів, а використовує їх як поштовх до подальшого саморозвитку та удосконалення власних ресурсів [5].

Інші дослідники підкреслюють, що резильєнтність можна порівняти з пружністю або здатністю особистості відновлюватися після стресових впливів. Водночас антикрихкість виходить за межі простої витривалості: якщо пружна система лише повертається до початкового стану, а міцна, протистоїть руйнуванню, то антикрихка система саме завдяки впливу труднощів і стресу здатна зміцнюватися, розвиватися та вдосконалювати свої ресурси. Тобто, на відміну від резильєнтності, антикрихкість передбачає не просто відновлення, а отримання вигоди від кризових ситуацій та використання їх для особистісного зростання [6].

Саме тому ми розглядаємо антикрихкість як новий, більш високий рівень життєстійкості особистості. На відміну від простої здатності витримувати стрес або відновлюватися після труднощів, антикрихкість передбачає можливість зростати під впливом викликів, невизначеності та навіть хаосу. У такому підході кризові події не лише не послаблюють людину, а навпаки, стають джерелом її подальшого розвитку та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Таким чином, аналіз соціально-психологічних моделей адаптації українців у період війни підводить до необхідності розглядати антикрихкість як один із ключових ресурсів, що забезпечує стійкість та ефективне функціонування особистості в умовах екстремальних викликів. Вивчення цього феномену дозволяє краще зрозуміти, яким чином люди можуть не лише зберегти психічне здоров'я в умовах війни, але й використовувати кризовий досвід для зміцнення своєї психологічної структури та розвитку нових адаптивних можливостей.

Список використаних джерел

1. Kolohryvova N.M. Features of personal adaptation resources in conditions of the russian-ukrainian war. *Психологія та соціальна робота*. 2022. Вип.1-2(55-56). С. 59-71

2. Єфімова А.Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук

України, Київ, 2025. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745594/1/%D0%84%D1%84%D1%96%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%93.%20YEFIMOVA%20%D0%90.G.%20%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20Manuscript.pdf> (дата звернення 16.11.2025)

3. Taleb N. N. Antifragile: things that gain from disorder. New York: Random House, 2012. 544 с. URL: http://kgt.bme.hu/files/BMEGT30M400/Taleb_Antifragile_2012.pdf. (дата звернення 05.11.2025)

4. Прищак М. Д., Гречановська О. В., Залюбівська О. Б. Життєстійкість особистості: пошук системоутворювального поняття. *Наукові перспективи*. № 3(45) 2024. С.1271-1282

5. Прищак М. Д., Геркалюк І. А., Хамазюк Б. В. Антикрихкість як властивість життєстійкості особистості. *Матеріали LIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 20-22 березня 2024 р.* URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/42439/153262.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

6. Шиліна А.А. До проблеми антикрихкості та резильєнтності в екстремальних умовах. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доп. VI Всеукр. наук.-практ. конф., 30 травня 2025 р. Харків: НА НГУ. 2025. С. 154-157.

Роман Шпанчук,

здобувач першого (бакалавського) ступеня вищої освіти
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Тетяна Сняткова,

доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі психології

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ШЛЯХ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Сучасні обставини війни створюють надзвичайно ускладнені умови для навчання та розвитку здобувачів освіти. Постійне психоемоційне напруження у зв'язку із загрозами небезпеки, нестабільність, інформаційний тиск через ЗМІ та зміна звичного середовища формують високий рівень стресу, тривожності та психологічного дискомфорту у дітей, підлітків та студентів. У таких умовах зростає ризик розвитку емоційного вигорання, тривожних розладів, агресивних проявів та соціальної адаптації. Війна, як потужний стресогенний фактор, порушує відчуття безпеки, комфорту та стабільності, що є суттєво важливим для гармонійного розвитку особистості. Підвищений рівень тривожності та депресивні прояви серед здобувачів освіти дедалі частіше фіксуються в результатах наукових дослідженнях та соціальних опитуваннях.