

6. Професійна мобільність та безпека: як ефективно використовувати соціальні мережі для кар'єрного розвитку / І. В. Бацуровська, Г. С. Кашина, В. М. Курепін, В. В. Любарець. Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»). 2025. № 2(32). С. 787-799. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-2\(32\)-787-799](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-2(32)-787-799).

7. Самойленко О. О., Бацуровська І. В., Курепін В. М. Кібергігієна та безпека життєдіяльності як ключові елементи цифрової компетентності здобувачів освіти. Національні інтереси України. 2025. № 11(16). С 461-477. DOI:[https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-11\(16\)-461-476](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-11(16)-461-476).

Курепін Вячеслав – кандидат економічних наук, доцент кафедри методики професійного навчання, Миколаївський національний аграрний університет.

Лотарєва Дар'я – здобувачка вищої освіти спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології)», Миколаївський національний аграрний університет.

УКРАЇНЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ФЕНОМЕН АДАПТАЦІЇ

Анотація. Розглянуто феномен адаптації українців в умовах війни як динамічний процес пристосування до стресових обставин. Висвітлено роль індивідуальних та соціальних ресурсів, стратегій подолання стресу та їх значення для збереження психічного здоров'я та стабільності суспільства.

Феномен адаптації українців в умовах війни відображає здатність населення пристосовуватися до екстремальних обставин. Будучи складним та багатовимірним процесом він зберігає психічне здоров'я та соціальну активність. Адаптація охоплює зміни у звичних моделях поведінки, переосмислення життєвих цінностей та формує нові стратегії реагування на стресові виклики та загрози.

Цей процес полягає в забезпеченні психологічної стійкості, емоційної рівноваги та зберігає здатність до продуктивної діяльності [1, с. 56]. Він дозволяє зменшити негативний вплив травматичних подій, підтримує соціальну стабільність, оскільки забезпечує збереження соціальних зв'язків, довіри та взаємодії між людьми.

У багатовимірному процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем адаптація досягається рівновагою між внутрішніми потребами та зовнішніми умовами. Психологічна концепція адаптації розглядається як динамічний механізм, який забезпечує пристосування до змін при подоланні стресу. Він зберігає цілісність особистості, охоплюючи свідомі та несвідомі

процеси, зокрема когнітивну оцінку ситуації, емоційне реагування та поведінкові стратегії.

Адаптація тісно пов'язана з копінг-стратегією та саморегуляцією. Це не пасивне пристосування, це активний процес, у якому особистість змінює довкілля [5, с. 434], інтерпретує події та формує нові моделі поведінки відповідно до обставин, які склалися. Когнітивна гнучкість має особливе значення, вона дозволяє переосмислювати досвід, шукати альтернативні способи дії. Емоційна регуляція забезпечує стабільність психічного стану. Контекст адаптації полягає в інтеграції особистості у соціальне середовище, яка передбачає збереження соціальних зв'язків, виконання ролей та підтримку взаємодії з іншими людьми.

Процес адаптації населення у воєнних умовах постійно змінюється, змушуючи громадян швидко переформувувати звичні моделі поведінки та способи взаємодії з середовищем перебування. Формування стану хронічного стресу зумовлюють невизначеність майбутнього, постійну загрозу життю, необхідність прийняття рішень у кризових ситуаціях. Водночас, ці обставини стимулюють мобілізацію внутрішніх ресурсів і розвиток нових стратегій пристосування до змін [2, с. 241].

Стресові фактори, такі як: розлука з близькими, порушення звичних соціальних зв'язків, втрата житла, вимушене переселення, навантаження, пов'язане з постійним потоком новин посилює емоційне напруження та тривожність. Невизначені обставини призводять до виснаження психічних ресурсів, зниження концентрації уваги та ускладнення процесів прийняття рішень.

Спосіб життя населення в умовах війни значно змінюється, відбуваються зміни побутових умов, режим дня, форми зайнятості та соціальної активності [4, с. 269]. Громадяни адаптуються до нових реалій, зокрема життя в укриттях, дистанційної роботи чи навчання, обмеженої мобільності та постійної готовності до надзвичайних ситуацій. Така трансформація вимагає високого рівня гнучкості та здатності до швидкої адаптації. В умовах тривалого стресу стає як викликом, так і фактором розвитку нових адаптивних можливостей.

Швидка адаптація в умовах війни передбачає швидке пристосовування людини у стислі терміни до різких змін та небезпечних обставин, зберігаючи психологічну рівновагу. Звичні способи поведінки при реагуванні на загрози втрачають ефективність. Виникає потреба у виробленні нових стратегій дій, активізації механізму мобілізації ресурсів. Під впливом безлічі факторів людина швидко переорієнтовується, вона здатна приймати рішення та діяти відповідно до ситуації.

Формування швидкої адаптації відбувається при інтенсивному впливі стресових факторів, які стимулюють внутрішні резерви особистості [3, с. 18]. Важливу роль відіграють індивідуальні особливості, зокрема когнітивна гнучкість, емоційна стійкість та здатність до саморегуляції, які забезпечують швидке переосмислення ситуації та вибір адекватних моделей поведінки.

Значно полегшує процес пристосування соціальне оточення людини та наявність чіткої інформації щодо дій у кризових умовах. Важлива підтримка з боку суспільства та близьких. Водночас неодноразовість виникнення ризиків й загроз провокує поступове звикання до нових умов, сприяє закріпленню адаптивних моделей поведінки. Швидка адаптація стає не лише реакцією на загрозу, а й важливим механізмом виживання та подальшого розвитку особистості в умовах тривалого стресу.

Ефективно пристосовуватися до змін та долати стресові ситуації допомагають індивідуальні ресурси адаптації людини. Вони проявляються на рівні емоційної стійкості, здатності до саморегуляції, внутрішній мотивації та впевненості у своїх можливостях. Ці якості людини можуть контролювати власні реакції, знижувати рівень тривожності та зберігати здатність до раціонального мислення навіть у складних умовах.

Такий індивідуальний ресурс як когнітивна гнучкість дозволяє переосмислювати ситуації, знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем. Вона також здатна адаптувати поведінку відповідно до нових обставин, сформулювати життєві цінності які надають сенс нам діяти та підтримувати внутрішню стійкість у кризових ситуаціях. Значну роль відіграють відповідальність та цілеспрямованість.

Важливою складовою процесу адаптації кожної особистості є стратегія подолання стресу. Вона забезпечує здатність людини ефективно реагувати на складні життєві обставини та зберігати психічне здоров'я. Використання різних стратегій в умовах війни потребує свідомості адже тривалий вплив стресових факторів призводить до емоційного виснаження та зниження адаптивних можливостей. Подолання стресу відбувається через активну позицію людини, спрямовану на розуміння власних емоцій, їх регуляцію та пошук конструктивних способів реагування.

В умовах війни необхідна підтримка психічного здоров'я, яка буде поєднувати внутрішні та зовнішні ресурси. Важливим є розвиток саморегуляції, яка дозволяє знизити рівень тривожності та підтримувати емоційну рівновагу. Зменшує ізоляцію соціальні зв'язки, спілкування з близькими, спільна діяльність.

Отже, адаптація під час воєнного стану це не лише процес пристосування до складних обставин, а й важливий чинник особистісного та суспільного розвитку. Вона забезпечує мобілізацію індивідуальних та колективних ресурсів, сприяє трансформації кризового досвіду в потенціал зростання та формує основу для відновлення та стабільного функціонування як особистості, так і суспільства в післявоєнний період.

Література

1. Дідняк А. Толерантність - шлях до взаєморозуміння, мистецтво співіснування у світі різноманіття. Сучасні парадигми соціально-гуманітарного розвитку : матеріали всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Миколаїв, 18 листопада 2025 р.). Миколаїв : МНАУ, 2025. С. 55-58.
URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/22836>.

2. Іваненко В. С. Національно-патріотичне виховання молоді як складова побудови незалежної держави. Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів : тези доп. Всеукр.наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 17 травн. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внут. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця : ХНУВС 2023. С. 239-242. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/14176>.

3. Іваненко В. С. Стресостійкість, як вид психологічної особистості // Інформаційно-психологічна та техногенна безпека: історичні аспекти, особливості захисту суспільства та особистості : тези доповідей за результатами тематичного «круглого столу», м. Миколаїв, 9 грудня 2022 р. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 18-20. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/12066>.

4. Курепін В. М., Іваненко В. С. Екологія та війна, погляд через минуле у майбутнє, глобальні виклики, загрози // Ekologia i racjonalne zarządanie przyrodą: edukacja, nauka i praktyka [Zasób elektroniczny]: materiały z międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej (Łomża – Żytomierz, 15.11.2023 r.). Łomża : MANS w Łomży, 2023. С. 265-275. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/16200>.

5. Курепін В. М. Ресурс на адаптацію, як молоді впоратися з психологічними проблемами в мінливих обставинах сучасності // Сучасна наука: інновації та перспективи : матеріали міжнар. мультидисциплінарної наук.-практ. інтернет-конф. молодих дослідників, здобувачів вищої освіти та науковців 6-7 квітня 2023р. м. Київ. Київ : Київський інститут залізничного транспорту Державного університету інфраструктури та технологій, 2023. С. 431-435. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/13350>.

Маєр Юлія – доктор філософії в галузі «Психологія», доцент кафедри українознавства та суспільних наук, Миколаївський національний аграрний університет

БАГАТОРІВНЕВА ДЕТЕРМІНАЦІЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

В тезах розглядається багаторівнева детермінація резильєнтності особистості в умовах воєнних викликів. Підкреслюється, що за умов тривалого воєнного стресу резильєнтність виступає інтегративним психологічним конструктом, який забезпечує адаптацію, психічну рівновагу та розвиток особистості. Аналізується вплив індивідуально-психологічних (емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, оптимістичне мислення, смисложиттєві орієнтації), соціальних (підтримка сім'ї, громади, професійних і волонтерських спільнот) та інституційних чинників (доступ до медичної, соціальної й психологічної допомоги) на формування резильєнтності.

В умовах воєнних дій резильєнтність набуває особливого значення як провідна психологічна характеристика, що визначає здатність особистості протистояти тривалим психоемоційним і фізичним викликам. Сучасні воєнні реалії формують середовище підвищеної невизначеності, постійної загрози життю, втрат, руйнувань та хронічного стресового навантаження, що суттєво