

## **ВІКОВА СПЕЦИФІКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ КРИЗИ**

**Панкова Галина Шавкатівна**

*аспірант кафедри «Практичної та клінічної психології»,  
Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет»  
м. Київ, Україна*

У сучасних умовах науковці активно вивчають адаптаційні процеси дорослого населення, приділяючи особливу увагу соціально-психологічним чинникам, що впливають на стійкість особистості до викликів сучасності. Проте питання визначення конкретних психологічних чинників у контексті воєнних викликів залишається недостатньо вивченим.

Тривала війна вимагає від особистості не просто пасивного пристосування, а активної перебудови взаємодії із середовищем. Одним із ключових внутрішніх ресурсів подолання наслідків воєнного стресу є резильєнтність – здатність до відновлення, збереження психічного гомеостазу та швидкої адаптації до травматичних чинників [1, с. 745; 2, с. 521; 3, с. 1298]. Резильєнтність не є сталою рисою, а формується в системі взаємодії особистісних ресурсів, когнітивних оцінок та соціальної підтримки [4, с. 560–562].

Мета роботи: встановити особливості прояву резильєнтності як ресурсу адаптації особистості середнього віку в умовах воєнних викликів.

Емпіричне дослідження (січень–квітень 2025 року) охопило 479 респондентів віком 30–55 років (середній вік 47,4±3,6 року), мешканців Краматорського району Донецької області.

Вибірка представлена 446 жінками (93,1%) та чоловіками (6,9%). Респонденти розподілені на дві групи: I група (35–44 роки, n=232) та II група (45–55 років, n=247).

Методичний інструментарій: авторська анкета, шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25), методика діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф. Обробка даних здійснювалася з урахуванням критеріїв включення (проживання в районі, вік) та виключення (військова служба).

Дослідження рівня резильєнтності за шкалою CD-RISC-25 показало домінування середнього рівня в обох групах.

– У І групі (35–44 роки) середній рівень – 70,5%, низький – 18,9%, високий – 10,6%.

– У II групі (45–55 років) середній рівень – 68,9%, низький – 10,3%, високий – 20,7%.

Статистично значущим є зменшення частки осіб із низькими показниками стресостійкості у старшій віковій групі (майже вдвічі порівняно з молодшою). Це свідчить про потенційну здатність психіки пристосовуватися до екстремальних умов через накопичений життєвий досвід та стабілізацію стратегій подолання труднощів.

Щодо соціально-психологічної адаптації, в обох групах зафіксовано середні показники.

Проте виявлено вікову специфіку: у молодшій групі виявлено ресурсну напруженість, незважаючи на здатність до самоприйняття, респонденти демонструють високий рівень емоційного дискомфорту.

Старша група продемонструвала вищі показники «прийняття інших» та внутрішнього комфорту.

Це дає підстави стверджувати, що в осіб 45–55 років адаптаційні механізми більше спираються на внутрішню регуляцію та соціальну зрілість, тоді як у осіб 35–44 років – на поведінкову активність.

#### Висновки:

– Резильентність виступає базовим ресурсом збереження ментального здоров'я, забезпечуючи середній рівень адаптованість навіть у зоні безпосередньої воєнної небезпеки.

– Віковий чинник відіграє роль регулятора: старша вікова група демонструє вищу резильентність та ефективнішу внутрішню регуляцію, що мінімізує частку дезадаптивних станів.

– Виявлений зв'язок резильентності з показниками благополуччя та посттравматичного зростання підтверджує необхідність розвитку саме цього ресурсу в програмах психологічної підтримки цивільного населення.

Поглиблене вивчення взаємозв'язку між рівнями резильентності та конкретними копінг-стратегіями дозволить розробити диференційовані програми психологічної допомоги для мешканців прифронтових громад з урахуванням їхнього віку та соціального статусу.

#### Література:

1. Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L L. et al. Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*. 2019. 55(11). 745. URL: <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>

2. 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. 17. 521–549. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>

3. Olcese M., Cardinali P., Antichi L. et al. Shared Strength: Protective Roles of Community Resilience and Social Support in Ukrainian Forced Migration. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*. 2025. 15(10). 1298. URL: <https://doi.org/10.3390/bs15101298>

4. Henson C., Truchot D., Canevello A. Factors that hinder post-traumatic growth: A systematic review. *L'Encéphale*. 2022. 48(5). 560–562. URL: <https://doi.org/10.1016/j.encep.2022.02.001>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-24>

## **ВІД ТРАВМИ ДО ЖИТТЄТВОРЧОСТІ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ РЕСУРСИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Позднякова Вероніка Юрївна**

*студентка I курсу магістратури факультету  
психології та соціальної роботи заочного відділення,  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

*науковий керівник: Кіресва Зоя Олександрівна  
доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри  
загальної психології і психологічного консультування,  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

**Актуальність проблеми.** В умовах тривалої війни вікова група осіб пізньої дорослості постає перед безпрецедентними екзистенційними викликами. Специфіка психологічного стану цієї категорії населення полягає в тому, що радикальна зміна умов існування накладається на природне вікове зниження адаптаційних резервів, що вимагає глибокого розуміння механізмів формування особистісної життєстійкості та резильєнтності.

**Мета дослідження** – проаналізувати феноменологію переживання війни особами пізньої дорослості та виокремити провідні копінг-стратегії, що забезпечують їхню психологічну стійкість.

**Виклад основного матеріалу.** Ключовим дестабілізуючим фактором у пізньому віці є масована втрата зовнішніх опор. Згідно