

Людмила Миколаївна КОМАРНІЦЬКА,
кандидат філологічних наук,
доцент кафедри професійної та спеціальної освіти,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
E-mail: kob-1974@ukr.net
ORCID: 0000-0002-6742-8314

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ

Анотація. Вступ. У сучасному світі, що характеризується високою динамікою змін, глобальними кризами, воєнними конфліктами, природними катастрофами, пандеміями та соціальними потрясіннями, особливої актуальності набуває проблема адаптації особистості до екстремальних умов. Людина, опинившись у нестабільному середовищі, переживає значні психологічні труднощі, які можуть призвести до дезадаптації, порушення психічного здоров'я та зниження ефективності її життєдіяльності. У таких умовах ключову роль відіграє психологічна стійкість – здатність зберігати або відновлювати функціональність, рівноваженість та ефективність мислення й поведінки у відповідь на стресові або травматичні події.

Мета – аналіз психологічної стійкості як ресурсу адаптації до екстремальних умов, виявлення її структурних компонентів, факторів формування та механізмів функціонування у критичних життєвих ситуаціях. Особливу увагу приділено практичному значенню розвитку стійкості у представників професій, що пов'язані з підвищеним ризиком (військові, рятувальники, медики), а також у цивільного населення в умовах кризових подій.

Наукова новизна полягає в комплексному підході до розуміння психологічної стійкості як інтегративного ресурсу адаптації в умовах екстремального середовища. У роботі здійснено міждисциплінарний аналіз феномену стійкості, який охоплює психологічні, нейропсихологічні, соціокультурні та біоетичні аспекти. Запропоновано уточнене визначення поняття «психологічна стійкість» як динамічного процесу, що передбачає когнітивну гнучкість, емоційне саморегулювання, позитивну самоідентичність, соціальну підтримку та здатність до рефлексії у контексті загроз.

Висновки. Психологічна стійкість є системоутворювальним ресурсом, що дає змогу людині зберігати функціональність у найскладніших умовах. Вона є не лише індикатором психічного здоров'я, а й чинником особистісного зростання, здатності до відновлення та трансформації.

Аналіз показав, що стійкість формується на основі поєднання індивідуальних особливостей, соціальних зв'язків, культурних наративів і зовнішніх умов. Її можна цілеспрямовано розвивати, що відкриває можливості для створення програм психопрофілактики та реабілітації, особливо для вразливих груп населення і професій високого ризику.

Ключові слова: психологічна стійкість, екстремальні умови, адаптація, резильєнтність, емоційна регуляція, психічне здоров'я.

Liudmyla Mykolaivna KOMARNITSKA,
Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor at the Department of Professional and Special Education,
Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education
“Kamianets-Podilskyi State Institute”
E-mail: kob-1974@ukr.net
ORCID: 0000-0002-6742-8314

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A RESOURCE FOR ADAPTATION TO EXTREME CONDITIONS

Abstract. Introduction. In today's world, characterized by rapid changes, global crises, armed conflicts, natural disasters, pandemics, and social upheavals, the issue of individual adaptation to extreme conditions is becoming increasingly relevant. When faced with unstable environments, individuals experience significant psychological challenges that can lead to maladjustment, mental health disorders, and reduced life functioning. In such situations, psychological

resilience plays a key role—it is the ability to maintain or restore functionality, emotional balance, and effective thinking and behavior in response to stressful or traumatic events.

Purpose. *The study aims to analyze psychological resilience as a resource for adaptation to extreme conditions, to identify its structural components, the factors influencing its formation, and the mechanisms of its functioning in critical life situations. Particular attention is given to the practical significance of resilience development among high-risk professionals (military personnel, rescuers, medical workers), as well as the civilian population in crisis conditions.*

Scientific novelty. *The novelty lies in a comprehensive approach to understanding psychological resilience as an integrative resource for adaptation in extreme environments. The study presents an interdisciplinary analysis of the phenomenon of resilience, encompassing psychological, neuropsychological, sociocultural, and bioethical dimensions. A clarified definition of «psychological resilience» is proposed as a dynamic process that includes cognitive flexibility, emotional self-regulation, positive self-identity, social support, and the capacity for reflection in the context of threats.*

Conclusions. *Psychological resilience is a system-forming resource that enables individuals to maintain functionality under the most challenging conditions. It serves not only as an indicator of mental health but also as a factor in personal growth, recovery, and transformation. The analysis demonstrates that resilience is shaped by a combination of individual traits, social connections, cultural narratives, and external conditions. It can be purposefully developed, creating opportunities for the implementation of psychological prevention and rehabilitation programs, especially for vulnerable populations and high-risk professions.*

Key words: *psychological resilience, extreme conditions, adaptation, resilience, emotional regulation, mental health.*

Вступ. У контексті сучасних соціально-політичних і екологічних трансформацій, що охоплюють війну, пандемії, кліматичні катастрофи та інші кризові явища, тема психологічної стійкості набуває все більш актуального значення. В екстремальних умовах, коли звичні механізми адаптації зазнають виснаження, особистісна здатність швидко відновлюватися й підтримувати функціональність є критичною для збереження психічного здоров'я, поведінкової ефективності та соціального функціонування. Психологічна стійкість виступає як ключовий ресурс, що забезпечує мобілізацію внутрішніх і зовнішніх джерел сили для подолання стресу і травматичних впливів.

За визначенням сучасної психології, резильєнтність – це процес збереження або повернення до попереднього рівня функціонування після впливу значущого стресу або травми [4, с. 104-108]. Зокрема, європейські дослідження, наприклад роботи Джорджа А. Бонанно, професора клінічної психології Педагогічного коледжу Колумбійського університету, показують, що стійкість часто є найбільш поширеною траєкторією після травми, тоді як хронічні або відкладені реакції виникають у меншій частині випадків. Зі свого боку, концепція *hardiness* («особиста витривалість»), запропонована С. Кобас та С. Мадді, виділяє когнітивні й поведінкові характеристики, що допомагають витримувати стресові впливи без втрати психічної стабільності.

Вітчизняна наукова спільнота з українських дослідників останнім часом активно досліджує специфіку психологічної стійкості в умовах тривалих надзвичайних ситуацій, зокрема повномасштабного вторгнення. Так, Ірина Зошій (ЛДУБЖД) у статті «Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності» окреслює теоретико-методологічні підходи до аналізу стійкості, зважаючи на когнітивні, біологічні, стрес-орієнтовані моделі, та акцентує на особливостях формування цього ресурсу серед студентської молоді в умовах війни. Інші дослідження серед цивільного населення доводять, що наявність соціальної підтримки, зокрема родини та суспільства, значно підвищує адаптивність і знижує ризики депресії та тривожності в кризу [5, с. 192–196].

Європейські огляди та систематичні дослідження (наприклад, у сфері професій екстремального середовища) вказують на необхідність інтеграції психологічних, фізіологічних, соціальних чинників для забезпечення готовності особистості до кризових ситуацій. У цьому ключі важливим є врахування доказової бази щодо ролі прив'язаності (*secure attachment*) як нейропсихологічного ресурсу, що знижує реактивність на стрес і модулює експресію генів, пов'язаних із пристосуванням до ізоляції або екстремального середовища (дослідження за участі суб'єктів, які перебували на антарктичній станції понад рік) [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зошій І. В. у праці «Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності» представлені декілька теоретико-методологічних підходів до розуміння стійкості: стресовий (реакція на негативний вплив), когнітивний (інтерпретація подій), біологічний (нейрофізіологічна стабільність) та особистісний (характе-

ристики особистості). Вона узагальнює психологічні чинники, які визначають стійкість молоді в контексті війни, та рекомендує практичні підходи для застосування в навчальному процесі ЗВО [4, с. 104–108].

У публікації Готич В. О. було проведено теоретичний аналіз, емпіричне дослідження й розробку соціально-психологічної програми, спрямованої на розвиток посттравматичного зростання як ключового чинника формування психологічної стійкості студентів у війні. Результати підкреслюють тісний зв'язок між компонентами ПТЗ (когнітивний, емоційний, екзистенційний) і рівнем стійкості особистості, а запропоновані тренінгові програми апробовані й показали ефективність у практичному застосуванні [2, с. 7–12].

Дослідження в Польщі виявило, що резильєнтність слугує захисним фактором проти тривожності й депресії у вагітних жінок під час воєнної кризи; при цьому використано спеціалізовані засоби оцінювання (KOP26, EPDS та ін.) з доведеною внутрішньою узгодженістю та статистично значущими результатами [6].

Мета дослідження – комплексне теоретико-емпіричне обґрунтування феномену психологічної стійкості як ключового ресурсу адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Останні українські дослідження зосереджуються на розкритті внутрішніх і зовнішніх детермінант психологічної стійкості у складних ситуаціях. У монографії І. В. Зошій системно охоплено теорії стресу, когнітивні, біологічні й особистісні підходи до інтерпретації резильєнтності, наголошено, що стійкість – динамічний процес, пов'язаний із когнітивною інтерпретацією стресу, соматичною стабільністю нервової системи та здатністю до саморегуляції. Дослідження Панкової підтвердило, що емоційна стійкість виступає предиктором зменшення значущості стресорів, особливо таких як масова паніка, конфлікт або медійний вплив, та асоціюється з вищим рівнем оптимізму, активності і кращою міжособистісною взаємодією.

На емпіричному рівні дослідження Корольової, Матохнюк і Таран серед молоді ДонНУ виявило позитивні кореляції між рівнем фізичної активності, соціальної взаємодії, віри (ціннісної опори) та життєстійкістю. Сильні когнітивні функції, самооцінка й адаптивні стратегії coping-моделі (наприклад, BASIC Ph) послаблюють кореляцію зі стресом і сприяють адаптивності молоді у воєнних умовах [3, с. 111–134].

Європейські дослідження кліматичної адаптації вказують на наявність системної стійкості на рівні міст, регіонів і громад. Ініціатива ARCADIA (Horizon Europe) спрямована на інтеграцію nature-based solutions в політики адаптації, акцентуючи увагу на співтворенні адаптаційних стратегій з місцевими громадами, що формують довгострокову стійкість соціально-екологічної системи. Аналогічно європейські оцінки показують, що глобальні екологічні кризи (повінь, спека, пожежі) потребують системного підходу до стійкості – через раннє попередження, стале управління змінами, координацію на регіональному рівні.

Паралельно звіт WRI демонструє, що проєкти адаптації клімату – наприклад, інфраструктура для попередження катастроф – приносять значну користь навіть поза часом кризи, підсилюючи щоденні соціальні й економічні вигоди, що також корелює з поняттям громадської стійкості у психологічному сенсі [8].

У теоретичній роботі, що аналізує теоретико-методологічні аспекти витривалості, акцентується увага на тому, що психологічна витривалість – це не лише стійкість під час стресу, але й процесуальна характеристика психічного здоров'я, яку можна тренувати. Це передбачає фізіологічні, особистісні та соціальні компоненти, що забезпечують здатність утримувати функціональну ефективність у кризових умовах навіть під впливом фрустраційних ситуацій.

Ще один напрям – аналіз ролі держави у формуванні психологічної стійкості населення. Публікації зосереджують увагу на механізмах державної інформаційно-психологічної підтримки, на залученні інститутів громадянського суспільства та профільних установ до побудови колективної психологічної готовності та захисту [1].

Ось таблиця, що демонструє ключові особливості психологічної стійкості як ресурсу адаптації до екстремальних умов на основі сучасних українських та європейських досліджень:

Особливості психологічної стійкості

Чинники / аспекти стійкості	Опис, роль в адаптації
Досяжна мотивація, когнітивна складність, культурна ідентичність	Сильна внутрішня мотивація досягнень, інтегративне мислення й культурна самосвідомість забезпечують стійкість після надзвичайної травми (наприклад, ГУЛАГ-виживання).
Особистісні та копінг-профілі в ISE-середовищах	Специфічні психологічні профілі – поєднання екстраверсії, високої сумлінності й адаптивних стратегій копіngu – корелюють з ефективною стійкістю під час роботи в ізольованих і ворожих умовах (підводники, дайвери тощо).
Соціальна й екологічна підтримка	Соціокультурні та навколишні фактори (підтримка родини, доступ до природи, середовище проживання) значно впливають на рівень резильєнтності в довгостроковій перспективі.
Активація захисних стратегій у кризу	У великих аварійних ситуаціях застосовується мультисистемна взаємодія: адаптаційні рефлексії, підтримка спільнот, активні coping-механізми.
Нейроендокринна і молекулярна стійкість	Особи із secure attachment мають нижчу реактивність на стрес на гормональному та генетичному рівнях – важливий ресурс у довготривалому ізольованому середовищі.
Стимулювання когнітивної гнучкості та hardiness	Hardiness (комітмент, контроль, виклик) забезпечує стійкість за екстремального стресу через переконання, що зміни можливі й управляються.
Психологічне зростання після травми (PTG)	Посттравматичне зростання в п'яти доменах: увага до життя, сильніші міжособистісні зв'язки, нові можливості, сила особистості, духовні зміни – демонструє, як криза може стати фактором адаптації.

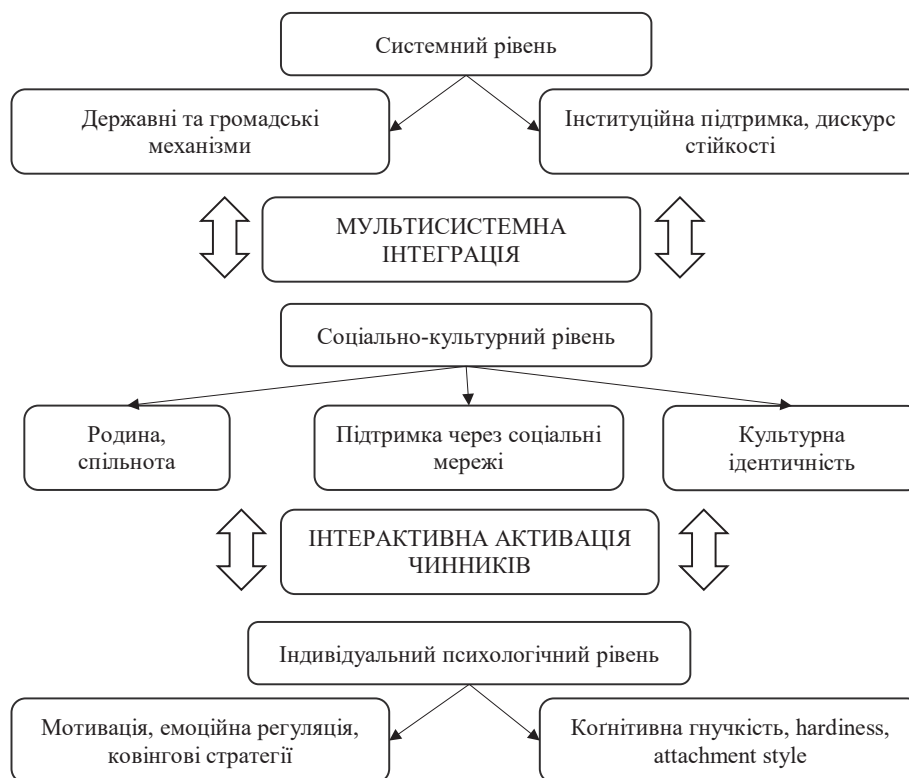


Рис. 1. Взаємодія рівнів ресурсів резильєнтності

На індивідуальному рівні формується внутрішній ресурс (мотиви, копінг, когнітивна гнучкість), який активується соціально-культурними чинниками (родинні та спільнотні зв'язки, культурна ідентичність) і підтримується системою (державна підтримка, дискурс, інституції). Таке поєднання створює мультисистемну ефективну стійкість у кризових ситуаціях.

Ця таблиця та рисунок демонструють, як результати українських і європейських досліджень узгоджуються в концептуальному баченні психологічної стійкості – багаторівневого ресурсу адаптації, що формується й активується через взаємодію внутрішніх, соціальних і системних компонентів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження підтверджує, що психологічна стійкість виступає системоутворювальним ресурсом адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. Вона не є сталою рисою, а є динамічною характеристикою, яка формується на основі взаємодії низки чинників – від індивідуально-психологічних до соціокультурних і державних. Стійкість виявляється у здатності особистості зберігати або швидко відновлювати функціональність, психічну рівновагу, емоційну регуляцію та поведінкову ефективність у відповідь на впливи стресових і травматичних подій. Узагальнення теоретичних і емпіричних джерел дало змогу визначити, що вирішальну роль у підтримці резильєнтності відіграють когнітивна гнучкість, емоційна стабільність, саморефлексія, позитивна самоідентичність, наявність підтримувального соціального середовища та культурної ідентичності.

Встановлено, що ефективна адаптація особистості в умовах криз, зокрема війни, техногенних або екологічних катастроф, передбачає активізацію мультисистемної взаємодії між індивідуальним, соціальним та інституційним рівнями. Здатність до стійкого функціонування в кризових обставинах пов'язана не лише з внутрішніми ресурсами людини, а й з ефективною діяльністю системи психосоціальної підтримки, державної інформаційної політики, формуванням громадянської солідарності та загальної психологічної культури.

Крім того, подальший розвиток потребують міждисциплінарні підходи, які поєднують психологію, соціологію, нейронауку, управління ризиками та інформаційні технології. Зокрема, перспективним напрямом є створення й апробація цифрових інструментів розвитку стійкості – мобільних застосунків, онлайн-платформ, інтерактивних курсів із саморегуляції, що можуть ефективно впроваджуватись у громадах із високим рівнем психосоціальної вразливості, серед внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців, молоді та педагогічних працівників. Крос-культурні дослідження також відкривають широкі можливості для конструювання універсальних і культурно-специфічних моделей розвитку резильєнтності в умовах глобальних викликів.

Література:

1. Бондар В. Т., Ціпоренко С. Ю. Психологічна стійкість як компонент регулювання в публічному управлінні. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування*. 2024. № 11. URL: <https://reicst.com.ua/pmtl/article/view/2024-11-02-01/2024-11-02-01> (дата звернення: 24.07.2025).
2. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 3. С. 7–12. URL: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf (дата звернення: 22.06.2025).
3. Злобіна О. Ресурси психологічної стійкості у протидії стресорам війни. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг: наук. журн.* 2024. № 4. С. 111–134. URL: <https://stmm.in.ua/archive/ukr/2024-4/8.pdf> (дата звернення: 24.07.2025).
4. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 104–108.
5. Панкова Г. Ш. Психологічна стійкість як ключовий чинник адаптації до наслідків війни: дослідження серед дорослого цивільного населення. *Габітус*. 2024. № 65. С. 192–196. URL: <http://habitus.od.ua/65-2024> (дата звернення: 24.07.2025).
6. Błaszczuk Z., Wyrzychowski A., Plewka M., Nowakowska-Domagala K., Strzelecki D., Gawlik-Kotelnicka O. Resilience of pregnant Polish women during the war between Ukraine and Russia. *Scientific Reports*. London, 2025. Vol. 15:16228. DOI: 10.1038/s41598-025-01108-w (дата звернення: 24.07.2025).
7. Le Roy B., Martin-Krumm C., Pinol N., Duthiel F., Trousselard M. Human challenges to adaptation to extreme professional environments: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2023. Vol. 146. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105054> (дата звернення: 24.07.2025).
8. Saueurs C. We don't need a disaster to justify resilience: Climate projects can bring big economic benefits. *Euronews.com*. URL: <https://www.euronews.com/green/2025/06/03/we-dont-need-a-disaster-to-justify-resilience-climate-projects-can-bring-big-economic-bene> (дата звернення: 24.07.2025).

References:

1. Bondar, V.T. & Ciporenko, S.Ju. (2024). Psychologichna stijkist jak komponent reguljuvannja v publicnomu upravlinni [Psychological Resilience as a Component of Regulation in Public Administration]. *Problemy suchasnyh transformacij. Serija: pravo, publichne upravlinnja ta administruvannja*, (11). Retrieved from: <https://reicst.com.ua/pmtl/article/view/2024-11-02-01/2024-11-02-01> [in Ukrainian].
2. Gotych, V.O. (2023). Resiliens, hardiness, psychologichna stijkist, zhyttjestijkist: porivnjalnyj analiz ponjat u socialno-psychologichnyh doslidzhennjah [Resiliens, Hardiness, Psychological Resilience, Vital Resilience: A Comparative Analysis of Concepts in Socio-Psychological Research]. *Vcheni zapysky Tavrijskogo nacionalnogo universytetu imeni V.I. Vernadskogo. Serija: Psychologija*, 34 (73), 3, 7–12. Retrieved from: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf [in Ukrainian].
3. Zlobina, O. (2024). Resursy psychologichnoi stijkosti u protydii stresoram vijny [Resources of Psychological Resilience in Counteracting the Stressors of War]. *Sociologija: teorija, metody, marketyng*, 4, 111–134. Retrieved from: <https://stmm.in.ua/archive/ukr/2024-4/8.pdf> [in Ukrainian].
4. Zoshij, I.V. (2024). Psychologichna stijkist osobystosti v ekstremalnyh umovah zhyttjedijalnosti [Psychological Resilience of the Individual in Extreme Life Conditions]. *Naukovi zapysky Lvivskogo derzhavnogo universytetu bezpeky zhyttjedijalnosti. Pedagogika i psychologija*, 2 (4), 104–108 [in Ukrainian].
5. Pankova, G.Sh. (2024). Psychologichna stijkist jak kljuchovyj chynnyk adaptacii do naslidkiv vijny: doslidzhennja sered doroslogo cyvilnogo naseleennja [Psychological Resilience as a Key Factor of Adaptation to the Consequences of War: A Study Among the Adult Civilian Population]. *Gabitus*, 65, 192–196. Retrieved from: <http://habitus.od.ua/65-2024> [in Ukrainian].
6. Błaszczak, Z., Wyrzykowski, A., Plewka, M., Nowakowska-Domagala, K., Strzelecki, D., Gawlik-Kotelnicka, O. (2025). Resilience of pregnant Polish women during the war between Ukraine and Russia. *Scientific Reports*. London. Vol. 15:16228. DOI: 10.1038/s41598-025-01108-w [in English].
7. Le Roy, B., Martin-Krumm, C., Pinol, N., Dutheil, F., Trousselard, M. (2023). Human challenges to adaptation to extreme professional environments: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 146. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105054> [in English].
8. Saueurs, C. We don't need a disaster to justify resilience': Climate projects can bring big economic benefits. *Euronews.com*. Retrieved from: <https://www.euronews.com/green/2025/06/03/we-dont-need-a-disaster-to-justify-resilience-climate-projects-can-bring-big-economic-bene> [in English].

Отримано: 31.07.2025

Рекомендовано: 29.08.2025

Опубліковано: 20.10.2025