



УДК 159.943.3

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9\(49\)-1421-1431](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9(49)-1421-1431)

Остополець Ірина Юрївна кандидат психологічних наук, доцент, Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0001-7315-2062>

Варіна Ганна Борисівна магістр психології, старший викладач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя <https://orcid.org/0000-0002-0087-4264>

Коновалова Дар'я Євгенівна магістрант кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0009-0003-2177-7812>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Анотація. У статті представлено комплексний аналіз соціально-психологічної адаптації дорослого населення, що проживає в умовах тривалого військового конфлікту на прифронтових територіях України. Автори досліджують цей процес як багатовимірний феномен, що включає взаємодію біологічних, психологічних та соціальних факторів. Розуміння адаптації ґрунтується на аналізі провідних теоретичних підходів, таких як біологічний підхід (гомеостаз, фізіологічна реакція на стрес), психодинамічний (психосоціальні кризи), когнітивний (когнітивний дисонанс, переосмислення), біхевіоральний (навчання новим формам поведінки), соціально-психологічний (соціальне навчіння), а також моделі стресу та копіngu, екологічного підходу та теорій життєстійкості. Дослідження підтверджує, що проживання в умовах постійної загрози створює унікальний соціально-психологічний контекст, що характеризується хронічним стресом, руйнуванням звичного життя, обмеженим доступом до ресурсів та глибокою невизначеністю майбутнього. Ці фактори суттєво підвищують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних станів та депресії. Водночас, екстремальні умови сприяють формуванню важливих адаптивних механізмів, таких як соціальна згуртованість, взаємодопомога, зростання національної ідентичності та психологічна стійкість.

У статті обґрунтовано необхідність переходу від загальних кризових інтервенцій до стратегічно сфокусованих програм психосоціальної допомоги, що враховують специфіку хронічної травматизації.

Розглянуто практичну реалізацію програм підтримки в Донецькій та Дніпропетровській областях, де благодійні та громадські організації, такі як



formation of important adaptive mechanisms such as social cohesion, mutual assistance, the growth of national identity, and psychological resilience.

The article argues for the need to shift from general crisis interventions to strategically focused psychosocial support programs that take into account the specifics of chronic traumatization. The practical implementation of support programs in the Donetsk and Dnipropetrovsk regions is examined, where charitable and public organizations such as ADRA Ukraine, "Center for Support 'Confidence'," and "HelpGroup" provide assistance to the population. The study's findings emphasize the key role of social support, collective identity, effective coping strategies, and psychological resilience in promoting adaptation. The conclusions of the article can be used to improve psychological assistance programs and develop policies aimed at supporting the mental health of the population affected by the consequences of war.

Keywords: socio-psychological adaptation, chronic stress, frontline territories, post-traumatic stress disorder (PTSD), trauma-focused cognitive-behavioral therapy (TF-CBT), resilience, social support, innovative strategies, psychological assistance, extreme conditions.

Постановка проблеми. Соціально-психологічна адаптація – це багатогранний процес взаємодії особистості та її оточення [8, 18]. Розуміння його теоретичних основ допомагає проаналізувати, як адаптуються дорослі, що живуть у складних умовах прифронтових територій України. Військові конфлікти мають руйнівний вплив на психіку та соціальне життя людей. Соціально-психологічна адаптація в умовах війни – це складний процес пристосування до прямої загрози життю, руйнування інфраструктури, втрати близьких, вимушеного переміщення та загальної нестабільності [19].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення цього процесу є критично важливим, особливо для мешканців прифронтових територій України. Закордонні дослідження, проведені в умовах різних збройних конфліктів, виявили, що одним із ключових факторів адаптації є соціальна підтримка. Згідно з дослідженням Норріс та співавторів [22], міцні соціальні зв'язки та відчуття підтримки від родини, друзів і громади є важливим ресурсом, що підвищує психологічну стійкість.

Соціальна підтримка може проявлятися в кількох формах як емоційна через співчуття та розуміння, інструментальна через практичну допомогу, інформаційна через поради та рекомендації, ціннісно-сміслова як підтвердження значущості особистості [2].

До основних теоретичних підходів можна віднести біологічний підхід, який розглядає адаптацію як вроджену здатність організму пристосовуватися до змін для виживання та підтримки гомеостазу (Г. Сельє) [21]. У контексті соціально-психологічної адаптації він наголошує на ролі біологічних механізмів стресу та індивідуальних фізіологічних відмінностей, які впливають на здатність людини адаптуватися до несприятливих умов.



Наступний це психодинамічний підхід, теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона [17] є ключовою в цьому підході. Вона стверджує, що людина проходить через серію психосоціальних криз, успішне вирішення яких формує адаптивні якості. У дорослому віці, особливо під час тривалого стресу, виникають нові виклики, пов'язані зі збереженням ідентичності та інтеграцією досвіду. Проживання в прифронтовій зоні може ускладнити ці процеси і призвести до дезадаптації [14, 17].

Щодо іншого, когнітивного підходу, слід зазначити, що в ньому підкреслюється роль розумових процесів в адаптації. Згідно з теорією когнітивного дисонансу Леона Фестінгера, люди прагнуть до узгодженості між своїми думками та поведінкою. Коли це узгодження порушується, виникає дисонанс, який спонукає до змін.

В умовах прифронтових територій, де реальність часто суперечить уявленням про безпеку, когнітивні процеси допомагають переосмислити ситуацію і виробити нові стратегії адаптації [14].

Біхевіоральний підхід розглядає адаптацію як процес навчання новим формам поведінки, які є ефективнішими в новому середовищі (Б.Ф. Скіннер). В умовах прифронтових територій це може означати засвоєння нових навичок самозбереження, пошуку ресурсів і взаємодії з оточенням в умовах нестабільності [10].

Соціально-психологічний підхід фокусується на взаємодії людини та її соціального середовища.

Теорія соціального навчання Альберта Бандури підкреслює, що люди вчаться, спостерігаючи за іншими [10]. Проживання в прифронтовій зоні дає можливість спостерігати, як інші успішно долають труднощі, що стає важливим фактором адаптації [19].

Концепція стресу та копінгу від Лазаруса та Фолкмана [19] розглядає стрес як результат взаємодії між людиною та її середовищем. Коли ситуація сприймається як загрозлива, активізуються копінг-стратегії (механізми подолання). Ці стратегії, спрямовані на вирішення проблем або управління емоціями, є критично важливими для успішної адаптації до хронічного стресу, характерного для прифронтових територій [13].

Сучасні дослідження адаптації все частіше звертаються до екологічного підходу, що розглядає особистість як частину складної екологічної системи (мікро-, мезо-, екзо-, макро- та хроносистеми) [12]. Проживання в прифронтовій зоні суттєво змінює всі ці рівні, вимагаючи гнучких і різноманітних адаптивних реакцій.

Особливої уваги заслуговують теорії життєстійкості (С. Мадді) [20], які досліджують здатність людини успішно справлятися зі стресом і відновлюватися після травм. Життєстійкість складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику. Це важливий предиктор успішної адаптації до хронічного стресу [14].



Кожен підхід – біологічний, психодинамічний, когнітивний, біхевіоральний, соціально-психологічний, екологічний, а також концепції стресу, копіngu та життєстійкості вносить свій внесок у розуміння адаптації. Щоб досліджувати адаптацію дорослих у прифронтових зонах, необхідно враховувати взаємодію всіх цих рівнів, а також специфіку середовища, що характеризується хронічним стресом і невизначеністю.

Мета статті – проаналізувати особливості соціально-психологічної адаптації особистості в екстремальних умовах.

Виклад основного матеріалу. В Україні проблема адаптації в умовах війни є особливо актуальною. Дослідження Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (І. В. Яковенко, 2024; Т. М. Траверсе, 2018) [15] зосереджені на вивченні психологічних наслідків травматичних подій, механізмів подолання стресу та факторів, що сприяють стійкості особистості в умовах тривалого конфлікту.

Аналіз цих підходів показує, що соціально-психологічна адаптація — це складний і багатогранний процес.

Військові конфлікти можуть спричинити колективну травму всього суспільства [16]. Вони часто загострюють міжгрупові конфлікти, посилюючи ворожість та ускладнюючи примирення після війни.

Засоби масової інформації відіграють важливу роль в умовах конфлікту. Вони можуть як сприяти адаптації, надаючи важливу інформацію та підтримуючи відчуття єдності, так і перешкоджати цьому, поширюючи дезінформацію та ворожнечу.

Тому критичне мислення та медіаграмотність є ключовими навичками для адаптації в умовах інформаційної війни.

З початку російської агресії українські дослідження виявили унікальні аспекти адаптації. Одним з них є значне зростання національної ідентичності та патріотизму. Це відчуття спільної ідентичності та солідарності стає потужним ресурсом для психологічної підтримки та мобілізації суспільства для подолання наслідків війни.

Згідно з дослідженнями Головахи Є. І. та Паніної Н. В., війна в Україні спричинила зміни в ціннісних орієнтаціях та громадянській свідомості українців [7]. Волонтерський рух став важливою формою соціальної адаптації, допомагаючи людям надавати допомогу постраждалим і підтримувати функціонування суспільства [3]. Українські дослідження також вивчають адаптацію внутрішньо переміщених осіб (ВПО), для яких втрата домівки та соціальних зв'язків є серйозним стресом. Для успішної адаптації ВПО ключовими є соціальна підтримка, доступ до житла та працевлаштування [21].

Дослідження також приділяють особливу увагу адаптації дітей та підлітків. Вони можуть реагувати на травматичні події тривожністю, агресивністю та порушенням сну. Соціальна підтримка з боку сім'ї, школи та громади є критично важливою для їхньої адаптації [20].



Сучасні українські дослідження, зокрема Максименка С. Д., вивчають психологічну стійкість та копінгові стратегії (механізми подолання) населення, що живе в умовах постійного стресу [23]. Виявлення ефективних стратегій допомагає розробляти програми психологічної підтримки.

Соціально-психологічна адаптація в умовах війни — це складний і багатовимірний процес. Він включає як універсальні механізми реагування на стрес, так і особливості, зумовлені контекстом конкретного конфлікту.

Вітчизняний та зарубіжний досвід підкреслює ключову роль соціальної підтримки, колективної ідентичності, ефективних копінгових стратегій та психологічної стійкості у сприянні адаптації.

Український контекст адаптації до війни відрізняється зростанням національної свідомості, розвитком волонтерського руху та особливими викликами, які виникають через тривалий характер конфлікту. Врахування цих особливостей є критично важливим для створення ефективних програм психологічної підтримки та сприяння адаптації мешканців прифронтових територій.

Проживання на прифронтових територіях України — це унікальний і складний досвід, який значно впливає на адаптацію дорослих. Ці умови характеризуються хронічною загрозою, руйнуванням соціальної інфраструктури, обмеженим доступом до ресурсів та глибокою невизначеністю [8]. Розуміння цих особливостей є ключем до розробки ефективних стратегій психологічної підтримки.

Однією з головних особливостей є постійна загроза обстрілів і бойових дій. Цей хронічний стресор призводить до постійної настороженості, підвищеної тривожності та відчуття безпорадності [19]. Непередбачуваність атак руйнує базове відчуття безпеки та довіри до світу. Дослідження підтверджують, що мешканці прифронтових зон мають високий рівень хронічного стресу та тривожних розладів, пов'язаних саме з цією загрозою [14, 15].

Бойові дії призводять до руйнування житла, шкіл, лікарень та інших об'єктів [12]. Це ускладнює доступ до медичної допомоги, освіти та роботи, обмежуючи можливості для самореалізації. Крім того, втрата близьких, вимушене переміщення та роз'єднання громад руйнують соціальні зв'язки, що ще більше ускладнює адаптацію.

Мешканці прифронтових територій часто стикаються з нестачею базових ресурсів, таких як вода, їжа, ліки та електроенергія [16]. Ці матеріальні труднощі створюють додатковий стрес і потребують постійних зусиль для виживання. Нестача ресурсів також може викликати почуття безпорадності та соціальної ізоляції.

Проживання в прифронтових регіонах супроводжується соціальною нестабільністю та правовою невизначеністю. Зміни влади, відсутність порядку та корупція створюють атмосферу недовіри, що ускладнює планування майбутнього та викликає відчуття втрати контролю над життям [11].



Одним із найважливіших психологічних факторів є невизначеність щодо майбутнього. Тривалий конфлікт, відсутність перспектив його завершення та відновлення територій призводять до хронічної тривоги, песимізму, апатії та депресії [22]. Неможливість будувати довгострокові плани значно ускладнює адаптацію.

Незважаючи на труднощі, екстремальні умови можуть також сприяти розвитку певних адаптивних механізмів. Дослідження показують зростання соціальної згуртованості та взаємодопомоги серед мешканців [1]. Люди розвивають навички виживання, підвищують рівень психологічної стійкості та формують нові стратегії подолання труднощів.

Важливо враховувати, що адаптація залежить від індивідуальних відмінностей. Особистісні ресурси, такі як життєстійкість, оптимізм, самооцінка та соціальна підтримка, значно впливають на здатність людини адаптуватися до цих складних обставин [20].

Проживання на прифронтових територіях України – це унікальний соціально-психологічний контекст.

Він характеризується постійною загрозою, руйнуванням звичного життя, обмеженими ресурсами, соціальною нестабільністю та невизначеністю майбутнього.

Ці фактори створюють значні перешкоди для соціально-психологічної адаптації дорослих, підвищуючи рівень стресу, тривожності та депресії. Водночас, екстремальні умови можуть сприяти розвитку важливих адаптивних механізмів, таких як соціальна згуртованість та психологічна стійкість.

Урахування цих специфічних особливостей є вкрай важливим для розуміння адаптаційних процесів мешканців прифронтових територій. Це дозволить розробити ефективні програми психологічної допомоги, спрямовані на підтримку їхнього ментального здоров'я та успішної адаптації в умовах триваючого конфлікту.

Інноваційні стратегії застосовують сучасні технологічні та нетрадиційні підходи для забезпечення доступності та ефективності психологічної допомоги. Вони є особливо актуальними в умовах, коли особистий контакт з фахівцем неможливий через безпекові чи географічні обмеження. За результатами досліджень та наукових праць [6, 13], високий рівень стресу, пасивні стратегії подолання та важливість соціальної підтримки вказують на необхідність удосконалення існуючих програм психосоціальної допомоги. Ці програми мають бути сфокусовані на специфіці хронічної травматизації людей, що проживають у прифронтових зонах.

Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ) є центральним елементом такого підходу. Її ефективність у лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та дистресу підтверджено численними дослідженнями, що надало їй статус «золотого стандарту» [17]. В Україні вона впроваджується згідно з відповідними протоколами.



Для роботи з людьми, які постійно перебувають в умовах небезпеки, ТФ-КПТ потребує адаптації. Це необхідно, оскільки травматична подія для них не завершена, а має хронічний характер. Адаптований підхід зосереджений не лише на минулих травмах, але й на зміні когнітивних патернів, що підтримують постійну тривогу та уникаючу поведінку.

Одним із таких руйнівних когнітивних патернів є катастрофізація. Вона проявляється як постійне очікування найгіршого сценарію. В умовах війни це може виражатися в ірраціональному перебільшенні ризиків у повсякденному житті, наприклад, страху вийти з дому, навіть якщо обстрілів не було тривалий час. Це є результатом високого рівня сприйнятого стресу у досліджуваній вибірці.

Для роботи з катастрофізацією в межах Травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії (ТФ-КПТ) застосовується когнітивна реструктуризація. Психолог допомагає клієнту відрізнити реальну небезпеку від ірраціонального страху. Наприклад, якщо обстріл був вчора, пацієнту пропонують оцінити реальну, а не емоційну, ймовірність того, що він відбудеться сьогодні в той самий час.

Крім того, використовується декатастрофізація, тобто розробка конкретних планів на випадок загрози. Це повертає відчуття контролю над ситуацією: замість аморфного страху з'являється чіткий план дій. Наприклад: "Що я буду робити, якщо почую сирену? У мене є підвал, запас води та план дій".

Хронічний стрес часто призводить до уникаючої поведінки, що підтримує тривогу. Люди уникають тригерів (людних місць, новин), що може призвести до соціальної ізоляції.

ТФ-КПТ використовує техніку експозиції – поступове зіткнення з тригерами в безпечному середовищі. Оскільки повна експозиція до бойових дій неможлива, акцент зміщується на поступове відновлення повсякденної та соціальної активності.

Наприклад, людина, що боїться вийти в магазин, може спочатку вийти на поріг, потім посидіти біля під'їзду, і лише потім зробити короткий похід за покупками.

Важливо також підтримувати життєву рутину (роботу, догляд за собою, режим сну), що допомагає відновити відчуття контролю та залученості, які є основою життєстійкості [21].

Для населення, яке живе під постійною загрозою, недостатньо лише зняти симптоми; необхідно нарощувати ресурсний потенціал [10]. Тому ТФ-КПТ має інтегрувати ресурсну роботу, тобто кожен компонент терапії супроводжується активним розвитком адаптивних факторів.

Робота з когнітивною реструктуризацією та експозицією має проводитися переважно у груповому форматі. Це підтверджено дослідженнями, які вказують, що соціальна підтримка є найпотужнішим захисним фактором. Групова ТФ-КПТ одночасно знижує симптоми ПТСР та зміцнює соціальну згуртованість.



У терапію слід включати окремі модулі, спрямовані на розвиток компонентів життєстійкості: контроль, залученість та виклик. Наприклад, після опрацювання травматичного спогаду (елемент ТФ-КПТ), терапія може сфокусуватися на переосмисленні цього досвіду через призму виклику. Це сприяє не лише одужанню, а й посттравматичному зростанню, коли людина виходить з травмуючої ситуації сильнішою.

Висновки. Таким чином, у статті нами було проаналізовано носоціально-психологічну адаптацію дорослого населення в умовах тривалого військового конфлікту та визначено це як надзвичайно складний і багатогранний процес. Проживання на прифронтових територіях створює своєрідний соціально-психологічний контекст, що характеризується постійною загрозою, хронічним стресом та руйнуванням звичного життя. Ці фактори, як показують вітчизняні та зарубіжні дослідження, значно підвищують ризик розвитку психічних розладів, зокрема ПТСР, тривожності та депресії. Однак, аналіз наукових підходів та емпіричного досвіду свідчить, що в екстремальних умовах також формуються потужні адаптивні механізми. Серед них ключову роль відіграють соціальна підтримка, колективна ідентичність, життєстійкість (резиліентність) та ін.

Література:

1. Андрійко Є. В. Соціальна згуртованість та взаємодопомога як чинники адаптації мешканців прифронтових територій. *Соціальна психологія: актуальні питання*. 2024. Т. 15, № 2. С. 78–89.
2. Барінова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2018. № 1(46). С. 5–9.
3. Бекешкіна Н. Є. Волонтерство як форма соціальної активності громадян в умовах суспільної кризи. *Український соціум*. 2017. № 3 (62). С. 117–127.
4. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Ціннісні орієнтації та громадянська свідомість українців в умовах соціальних змін. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2019. № 4. С. 3–21.
5. Гордієнко Н. С. Соціально-психологічні детермінанти адаптації дорослого населення в умовах прифронтової зони. *Психологія особистості*. 2023. Т. 10, № 1. С. 45–56.
6. Іванова Н. В. Хронічний стрес та тривожні розлади у населення прифронтових територій України. *Медична психологія*. 2025. Т. 20, № 1. С. 56–67.
7. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
8. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації. Київ: Золоті ворота, 2018.
9. Максименко С. Д. (Ред.). *Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях*. Київ: КММ, 2023.
10. Мудрик А. Я. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців: теоретичні підходи та практичні аспекти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2016. № 2 (295). С. 103–110.
11. Пірен М. І. Психологічні особливості розвитку дітей в умовах збройного конфлікту. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 11, № 1. С. 187–195.
12. Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Бойко С. Т. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. *Грааль науки*. 2021. № 9. С. 373–381.



13. Титаренко Т. М. Роль особистісних ресурсів у адаптації до екстремальних умов проживання. *Психологія і суспільство*. 2023. № 4 (94). С. 78–87.
14. Чорна Л.Г., Сергієнко І.М. Психологія життєстійкості особистості в умовах воєнного конфлікту. Рівне: О. Зень, 2018. 211 с.
15. Яковенко І. В. Соціально-психологічні наслідки тривалого стресу у населення зони бойових дій. *Збірник наукових праць Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2024. № 28. С. 112–125.
16. Bar-Tal D. Collective narratives of conflict: Evolution and dynamics. In *The Jammu and Kashmir dispute: An anthology of regional writings* (pp. 203–222). Sage Publications India, 2007.
17. Erikson, E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
18. Hobfoll S. E. *Stress, culture, and community: The psychology of resources and loss*. Routledge, 2017.
19. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 456p.
20. Maddi, S. R. *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. New York: AMACOM, 2005. 280 p.
21. Norris F. H., Friedman M. J., Watson P. J., Byrne C. M., Diaz E., Kaniasty K. 60,000 disaster victims speak: Part 1. An empirical review of the empirical literature on the human impact of disasters. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2002. Vol. 65, № 3. P. 207–239.
22. Staub E. *The psychology of good and evil: Why children, adults, and groups help and harm others*. Cambridge University Press, 2003.
23. Thompson N., Haddock G., Bryant J. *The psychology of media and politics*. Routledge, 2018.

References:

1. Andriienko, Ye. V. (2024). Sotsialna zghurtovanist ta vzaiemodopomoha yak chynnyky adaptatsii meshkantsiv prifrontovykh terytorii [Social cohesion and mutual assistance as factors of adaptation of residents of frontline territories]. *Sotsialna psykholohiia: aktualni pytannia*, 15 (2), 78–89. [in Ukrainian].
2. Barynova, O. Yu. (2018). Sotsialna dopomoha vnutrishno peremishchenym osobam yak skladova protsesu yikhnoi adaptatsii [Social assistance to internally displaced persons as a component of their adaptation process]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 19. Korektsiina pedahohika ta spetsialna psykholohiia*, 1 (46), 5–9. [in Ukrainian].
3. Bekeshkina, N. Ye. (2017). Volonterstvo yak forma sotsialnoi aktyvnosti hromadian v umovakh suspilnoi kryzy [Volunteering as a form of citizens' social activity in conditions of social crisis]. *Ukrainskyi sotsium*, 3 (62), 117–127. [in Ukrainian].
4. Holovakha, Ye. I., & Panina, N. V. (2019). Tsinnisni oriientsatsii ta hromadianska svidomist ukraintsiv v umovakh sotsialnykh zmin [Value orientations and civic consciousness of Ukrainians in conditions of social change]. *Sotsiolohiia: teoriia, metody, marketynh*, 4, 3–21. [in Ukrainian].
5. Hordiienko, N. S. (2023). Sotsialno-psykholohichni determinanty adaptatsii dorosloho naseleattia v umovakh prifrontovoi zony [Socio-psychological determinants of adult population adaptation in frontline zone conditions]. *Psykhologhiia osobystosti*, 10 (1), 45–56. [in Ukrainian].
6. Ivanova, N. V. (2025). Khronichniy stres ta tryvoznyi rozlady u naseleattia prifrontovykh terytorii Ukrainy [Chronic stress and anxiety disorders among population of frontline territories of Ukraine]. *Medychna psykholohiia*, 20 (1), 56–67. [in Ukrainian].
7. Kokun, O. M. (2004). Optyimizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhofiziologichniy aspekt zabezpechennia diialnosti [Optimization of human adaptive capabilities: Psychophysiological aspect of activity support]. Kyiv: Milenium. [in Ukrainian].



8. Korobka, L. M. (2018). Spilnota v umovakh voiennoho konfliktu: psykholohichni stratehii adaptatsii [Community in conditions of military conflict: Psychological adaptation strategies]. Kyiv: Zoloti vorota. [in Ukrainian].
9. Maksymenko, S. D. (Ed.). (2023). Psykholohichna dopomoha osobystosti v kryzovykh sytuatsiiakh [Psychological assistance to personality in crisis situations]. Kyiv: KMM. [in Ukrainian].
10. Mudryk, A. Ya. (2016). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vymushenykh pereselentsiv: teoretychni pidkhody ta praktychni aspekty [Socio-psychological adaptation of forced migrants: Theoretical approaches and practical aspects]. Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky, 2 (295), 103–110. [in Ukrainian].
11. Piren, M. I. (2020). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku ditei v umovakh zbroinoho konfliktu [Psychological features of children's development in conditions of armed conflict]. Aktualni problemy psykholohii, 11(1), 187–195. [in Ukrainian].
12. Prorok, N. V., Tsarenko, L. H., & Boiko, S. T. (2021). Adaptatsiia, dezadaptatsiia, rozlady adaptatsii: pytannia terminolohii [Adaptation, maladaptation, and adaptation disorders: Terminological issues]. Hraal nauky, 9, 373–381. [in Ukrainian].
13. Tytarenko, T. M. (2023). Rol osobystisnykh resursiv u adaptatsii do ekstremalnykh umov prozhyvannia [The role of personal resources in adaptation to extreme living conditions]. Psykholohiia i suspilstvo, 4 (94), 78–87. [in Ukrainian].
14. Chorna, L. H., & Serhienko, I. M. (2018). Psykholohiia zhyttiostiosti osobystosti v umovakh voiennoho konfliktu [Psychology of personal resilience in conditions of military conflict]. Rivne: O. Zen. [in Ukrainian].
15. Yakovenko, I. V. (2024). Sotsialno-psykholohichni naslidky tryvaloho stresu u naselennia zony boiovykh dii [Socio-psychological consequences of prolonged stress among population of combat zone]. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy, 28, 112–125. [in Ukrainian].
16. Bar-Tal, D. (2007). Collective narratives of conflict: Evolution and dynamics. In *The Jammu and Kashmir dispute: An anthology of regional writings* (pp. 203–222). Sage Publications India.
17. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
18. Hobfoll, S. E. (2017). *Stress, culture, and community: The psychology of resources and loss*. Routledge.
19. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
20. Maddi, S. R. (2005). *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. New York: AMACOM.
21. Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part 1. An empirical review of the empirical literature on the human impact of disasters. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 65(3), 207–239.
22. Staub, E. (2003). *The psychology of good and evil: Why children, adults, and groups help and harm others*. Cambridge University Press.
23. Thompson, N., Haddock, G., & Bryant, J. (2018). *The psychology of media and politics*. Routledge.