

УДК 159.2

DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).4](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).4)

Кіреєва З. О.,

доктор психологічних наук, професор,
Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова
E-mail: z.kireeva@gmail.com
ORCID: 0000-000105061-8413

Швайкін С. А.,

кандидат психологічних наук, викладач,
Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова
E-mail: sshvaykin@gmail.com
ORCID: 0009-0006-9991-2107

Балан М. А.,

аспірант,
Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова
E-mail: balan.mykhailo@stud.onu.edu.ua
ORCID: 0009-0002-8335-5693

ДЕТЕРМІНАНТИ Й ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХІЧНИХ РЕСУРСІВ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Встановлено детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людей різного віку на початку та через рік повномасштабного вторгнення. Зі збільшенням віку досліджуваних з суб'єктивним уявленням про завершення адаптації до екстремальної ситуації зменшується. Встановлено наявність адаптаційного конфлікту між вимогами, які висуває до людини дійсність, і її можливостями та когнітивного дисонансу між світоглядом і поведінкою. Показано, що процес адаптації всіх вікових категорій має характер компенсації. Продемонстровано, що тривога і резильєнтність є психічними станами, що переживають досліджувані всіх вікових категорій на початку і через рік після вторгнення. Встановлено детермінанти стану резильєнтності у різному віці. Для 17–25 річних детермінантами є підтримка інших та прогнозування особи-

стісного зростання; для 26–40 річних – суб'єктивне відчуття адаптації; для 41–55 річних є підтримка себе в режимі компенсації в теперішньому без опори на минуле. Встановлено деформацію часової орієнтації у досліджуваних всіх вікових категорій. Досвід минулого не перебуває у полі актуальної свідомості суб'єктів різного віку. Провідною часовою орієнтацією під час війни стає теперішнє. Більш невизначеним є майбутнє для досліджуваних 41–55 років. Визначено найбільш доступні внутрішні ресурси людини: оптимізм, резильєнтність, віра, цілепокладання, зовнішні – інформаційний ресурс. Значущість інформаційного ресурсу збільшується у 41–55 річних досліджуваних протягом року. Через рік після початку повномасштабного вторгнення детермінантами ресурсів, що використовують досліджувані 17–25 років, є антиципація зростання; у досліджуваних 26–40 років детермінантами є адаптація через компенсацію та зміни в ієрархії цінностей; у досліджуваних 41–55 років виявлено існування в режимі компенсації в негативному теперішньому та зміна в ієрархії цінностей. Провідними цінностями у всіх вікових категоріях на початку війни стають цінності Життя й Мир. Встановлено детермінанти суб'єктивного відчуття адаптації на початку війни та через рік у досліджуваних різного віку. Через рік після початку повномасштабного вторгнення детермінантами суб'єктивного відчуття адаптації у досліджуваних 17–25 років є особистісне зростання в насиченому майбутньому; у досліджуваних 26–40 років внутрішній конфлікт в сьогоденні і зростання у майбутньому, у досліджуваних 41–55 років – цінність Життя.

Ключові слова: адаптація, ресурси, резильєнтність, оптимізм, час, часова перспектива, війна, тривога, цінності, юність, рання та середня дорослість.

Вступ

Актуальність дослідження. Війна є складною, нетиповою, аномальною, екстремальною, травматичною та стресогенною ситуацією. Вона катастрофічно впливає на здоров'я та благополуччя людини; призводить до більшої смертності та інвалідності, ніж будь-яка інша серйозна хвороба; руйнує спільноти та сім'ї; порушує розвиток соціальної та економічної структури суспільства. Наслідки війни включають довгострокові фізичні та психологічні збитки для дітей та дорослих, а також скорочення матеріального та людського капіталу. За Ф. Ніцше все, що людину не вбиває, робить її сильнішою, під час війни адаптація має найвищу «ціну», оскільки подолання стресових і травматичних подій такого високого рівня призво-

дить до швидкої втрати і повільного відновлення адаптаційних ресурсів. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), в ситуаціях збройного конфлікту близько 10% людей, які пережили травматичні події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям та ще 10% будуть мати поведінку, що не дозволить їм ефективно функціонувати. Оскільки, з 24 лютого 2022 року в Україні розпочалося повномасштабне вторгнення, то вивчення особливостей адаптаційних процесів та залучення ресурсів під час проживання складних і екстремальних умов є актуальним.

Теоретичний аналіз

Адаптація охоплює широке коло явищ – від біологічного пристосування до складних психологічних та соціальних процесів взаємодії та врівноваження суб'єкта з зовнішнім середовищем. Різним рівням адаптації відповідають ресурси, що мають системну природу та динамічну взаємодію (Hobfoll, 1989). За загальною класифікацією ресурси розподіляють на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх відносять соціальну підтримку та інформаційні ресурси. До внутрішніх – фізіологічні, (тип нервової системи, загальний стан здоров'я), психічні (особистісні ресурси, ресурси стійкості, саморегуляції, мотиваційні, інструментальні) ресурси. Особистісні ресурси представляють індивідуально-психологічні особливості, які пов'язані з успішнішим здійсненням різних видів діяльності і більш високим рівнем психологічного благополуччя (Diener, Wolsic, Fujita, 1995). Психічні ресурси стійкості та саморегуляції утворюють надійний захист від несприятливих обставин життя. Ці ресурси одночасно відбивають певну динаміку життєвої ситуації, що зображає міру благополуччя та загальну якість життя особистості та впливають на подальшу успішність та ефективність життєдіяльності (Односталко, 2020). До ресурсів стійкості і саморегуляції відносять: життєстійкість (S. Maddi), оптимізм (M. Sheier, H. Carver, M. Seligman), почуття зв'язності (A. Antonovsky), резильєнтність (M. Rutter, C. Bonnano, K. Connor і R. Davidson, S. Vanistendael), віру (E. Fromm), надію (E. Fromm), особистісну гідність (M. Seligman) та ін.

У дослідженні оптимізм виступає ресурсом, що дає необхідну життєву енергію та стійкість, що породжує надію, запобігає апатії, безнадійності або депресії перед складними життєвими обставинами (Гоулман, 2018). Психічні стани виконують функцію адаптації, урівноваження суб'єкта з середовищем. Вони інтегрують психічні процеси різної модальності і рівнів у функціонально єдину систему, що забезпечує адекватність дій інди-

віда в певній ситуації. Психічні стани пов'язані з переживаннями людини, які є активною, системною реакцією пристосування особистості до умов військового стану, при неможливості жити як раніше і реалізовувати мотиви, прагнення, цінності свого життя. Резильентність розглядається як стан, що забезпечує розподіл ресурсів у складних ситуаціях життя і сприяє долаанню життєвих труднощів і побудові повноцінного життя в скрутних умовах. Поведінка детермінується не тільки станом справ у теперішньому, а й подіями минулого і майбутнього. Взагалі вважаємо, що динамічна взаємодія ресурсів минулого – теперішнього – майбутнього сприяє ефективній адаптації і збереженню психологічного здоров'я. Поведінка людини в процесі адаптації мотивується її сенсами, цінностями та цілями.

Мета дослідження: теоретико-емпіричним шляхом встановити детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людей різного віку на початку та через рік повномасштабного вторгнення.

Методологія і результати.

В емпіричному дослідженні взяло участь 516 осіб, віком від 17 до 55. У квітні 2022 року взяло участь 254 дорослих осіб, з них 83 досліджуваних віком 17–25 років (юність), 93 досліджуваних – 26–40 років (рання дорослість) і 78 досліджуваних – 41–55 років (середня дорослість). Через рік в березні – квітні 2023 року взяло участь 262 особи, з яких 146 осіб віком 17–25 років, 52 осіб – 26–40 років та 64 особи – 41–55 років. Проводилося опитування, в якому досліджуваним в гугл формі було надано запитання, які обиралися і формулювалися відповідно до теоретичного аналізу літератури, які описують стани та переживання, цінності, використання ресурсів для подолання стресу, часову орієнтацію, суб'єктивну оцінку рівня адаптації. Статистично-математична обробка даних здійснювалася за програмою SPSS (частотний та регресійний аналіз даних, непараметричні критерії Н Краскала – Уоліса та U Манна–Уїтні).

Результати. Визначено суб'єктивну оцінку адаптаційних процесів у досліджуваних різного віку на початку та через рік повномасштабного вторгнення. Встановлено наявність розбіжностей в суб'єктивній оцінці адаптаційних процесів між досліджуваними віком 26–40 і 41–55 років ($p < ,029$) та 17–26-річними і 41–55-річними досліджуваними ($p < ,029$) на початку воєнного стану. Продемонстровано наявність розбіжностей в суб'єктивній оцінці адаптаційних процесів між досліджуваними 26-40 й 41-55 років ($p < ,002$) та 17–26-річними і 41–55-річними досліджуваними ($p < ,000$) через рік після початку вторгнення. Суб'єктивні оцінки адаптаційних процесів у досліджуваних віком 17–25 років протягом року значуще змінилися ($p < ,007$) років (табл. 1). Не виявлено розбіжностей у суб'єктивній

оцінці адаптаційних процесів у досліджуваних віком 26–40 років ($p < ,441$) і 41–55 років ($p < ,308$) на початку війни та через рік (табл. 1).

Таблиця 1

Суб'єктивна оцінка адаптаційних процесів в умовах воєнного стану

	Квітень 2022			Квітень 2023			Критерій U Манна-Уїтні, p		
	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55
M	34,44	34,28	35,28	33,48	33,54	34,90	,007	,441	,308
SD	4,48	5,39	4,69	5,29	6,55	4,79			
Критерій Н Краскала -Уоліса, p		,029			,002				
		-							
			,014*			,000*			

Примітки: * розбіжності за Критерієм Н Краскала-Уоліса між 17–26-річними та 41–55-річними досліджуваними

Надано найбільш розповсюджені суб'єктивні репрезентації досліджуваних щодо відчуття адаптації та засобів, які сприяють їй (табл. 2). Показано, що 74% досліджуваних віком 17-25 років вважають, що адаптувалися до війни. 48,3% досліджуваних віком 41-55 років через рік після повномасштабного вторгнення взагалі вважають, що адаптуватися до війни не можна.

Таблиця 2

Суб'єктивні репрезентації адаптаційних процесів

Питання	Квітень 2022, у %			Квітень 2023, у %		
	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55
Я адаптувався	54,2	55,9	33,3	74	51,9	41,73
Ні, не адаптувався	9,6	5,8	14,1	3,4	9,6	8,3
Взагалі не можна адаптуватися до війни	34,9	30,3	51,3	22,6	36,5	48,3
Я підтримую інших і мені легше	33,7	33,3	34,6	19,2	36,5	26,7
Я молодець, я справляюся	32,5	35,5	30,8	52,1	36,5	38,3
Мені складно, але я повинен	31,3	28	29,5	21,9	23,1	26,7

З'ясовано та порівняно загальний функціональний рівень психічної діяльності – психічний стан досліджуваних у процесі переживання перших місяців війни та через рік (табл. 3). Встановлено наявність розбіжностей в психічних станах досліджуваних віком 26–40 і 41–55 років ($p < ,005$)

та у досліджуваних віком 17–25 і 41–55 років ($p < ,002$) на початку війни. Продемонстровано наявність розбіжностей в психічних станах досліджуваних віком 26–40 і 41–55 років ($p < ,017$) та у досліджуваних віком 17–25 і 41–55 років ($p < ,007$) через рік з початку війни. При цьому не виявлено статистично значущих розбіжностей в психічних станах у досліджуваних віком 17–25 і 26–40 років на початку війни й через рік.

Таблиця 3

Психічний стан досліджуваних у процесі переживання перших місяців війни та через рік

	Квітень 2022			Квітень 2023			Критерій U Манна-Уїтні, p		
	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55
M	32,33	36,90	34,43	34,77	35,16	37,6	,725	,836	,511
SD	16,53	12,1	14,47	14,34	14,28	11,36			
Критерій H Краскала -Уоліса	,005		,017						
	-								
			,002*			,007*			

Примітки: * - розбіжності за Критерієм H Краскала -Уоліса між 17–26 річними та 41–55 річними досліджуваними

Показано провідні стани в досліджуваних (табл. 4). У досліджуваних різного віку на початку війни тривога і резильєнтність є провідними станами, що вони переживають. У досліджуваних віком 41–55 років через рік після початку війни провідними станами стають тривога і оптимізм. В досліджуваних віком 41–55 років кількісно тривога знизилася, зріс оптимізм, але статистично значущих розбіжностей не встановлено ($p < ,511$).

Таблиця 4

Провідні психічні стани, які переживають досліджувані

Психічний стан	Квітень 2022, у %			Березень - Квітень 2023, у %		
	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55
Тривога	24,1	32,3	47,4	22,6	28,8	34,2
Оптимізм	14,5	17,2	15,4	15,1	21,2	28,8
Засмучення	9,6	6,5	2,6	13	3,8	8,2
Резильєнтність	31,3	30,1	20,5	34,2	36,5	20,5

Встановлено і порівняно актуальний емоційний стан на основі кольорового вибору (табл. 5). Продемонстрована відсутність статистично значущих розбіжностей в емоційних станах у досліджуваних віком 26-40 і 41-55 років на початку повномасштабного вторгнення і через рік. Статистичні розбіжності в актуальному емоційному стані на початку війни і через рік встановлено у досліджуваних віком 17–25 років ($p < ,004$).

Таблиця 5

Актуальний емоційний стан у досліджуваних різного віку на початку та через рік повномасштабного вторгнення

	Квітень 2022			Квітень 2023			Критерій U Манна-Уїтні		
	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55
M	13,91	20,5	14,74	18,73	14,25	15,46	,004	,265	,366
SD	5,13	11,96	4,29	9,37	4,94	4,58			
Критерій H Краскала-Уоліса						,027			
						,007*			

Примітки: * розбіжності за Критерієм H Краскала-Уоліса між 17–26-річними та 41–55-річними досліджуваними

Виявлено захисний режим у психіці досліджуваних усіх вікових груп (табл. 6). У всіх досліджуваних на початку війни домінує сірий колір, що інтерпретується як захисний механізм компенсація. У осіб віком 17–25 та 41–55 років на якісному рівні відбувається зміни у кольоровому виборі.

Таблиця 6

Актуальний емоційний стан досліджуваних на основі кольорового вибору

Колір теперішнього	Квітень 2022, у %			Березень - Квітень 2023, у %		
	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55
Білий	21,7	7,7	10,3	20,5	26,9	15,1
Червоний	8,4	7,7	17,9		11,8	5,5
Чорний	3,6	5,8	3,8	10,3	4,9	2,7
Сірий	31,3	32,2	38,5	32,9	23,7	53,4
Синій	15,7	25	11,5	12,1	18,3	11

Встановлено особливості психологічного часу, зокрема часової орієнтації, як спрямованості на минуле – сьогодення - майбутнє (табл. 7).

Таблиця 7

Особливості часової орієнтації досліджуваних

	Квітень 2022			Квітень 2023			Критерій У Манна-Уїтні, р		
Часова орієнтація									
	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55
M	11,33	11,4	11,44	11,41	11,46	11,84	,318	,546	,118
SD	,47	,495	,5	,53	,52	4,31			
Майбутнє									
M	19,72	18,67	20,48	20,96	20,53	18,98	,904	,757	,548
SD	6,96	8,07	4,84	5,56	5,4	7,2			
Критерій Н Краскала -Уоліса	,032						,006		
	-								
			,008*					,001*	
Межі майбутнього									
M	22,48	22,25	21,74	24,13	21,13	21,78	,036	,399	,114
SD	6,88	7,34	7,91	4,52	8,58	7,70			
Критерій Н Краскала -Уоліса						,000			
				,011					
						,000*			
Я в майбутньому									
M	33,67	33,48	31,08	32,76	32,97	32,86	,302	,545	,403
SD	8,62	8,4	12,03	9,87	9,49	10,04			

Примітки: * Критерій Н Краскала -Уоліса наданий тільки за змінними, де встановлено розбіжності

Продемонстровано деформацію часової орієнтації у досліджуваних всіх вікових груп: минуле не представлено в актуальній свідомості (табл. 8). Провідним є теперішнє, проживаючи яке людина отримує унікальний досвід. Продемонстровано вплив залученості у роботу/навчання досліджуваних на адаптацію у теперішньому. Орієнтація на майбутнє є невизначеною, але представлена антиципацією та очікуваннями, створює мотивацію на уявні можливості, надії та зростання. Показано, що 15,8% досліджуваних віком 17–25 років, 7,7% досліджуваних віком 26–40 років та 13,3% досліджуваних віком 41–55 років вважають, що в майбутньому будуть потребувати психологічної допомоги.

Таблиця 8

Особливості часової перспективи та залученості у сьогодні

Часова перспектива	Квітень 2022, у %			Березень - Квітень 2023, у %		
	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55
Теперішнє	66,3	54,8	55,1	60,3	59,6	72,7
Майбутнє	33,7	44,1	44,9	37,7	40,4	27,3
Минуле		1,1	-			
Елементи залученості у теперішньому						
Складно працюю/навчаюся	74	63,4	75	60,3	19,2	55
Робота/навчання відволікає від думок про війну	64	70,7	67,2	68,5	67,3	78,3
Не можу себе змусити працювати / навчатися	22	31,7	21,9	40,4	51,9	25
Майбутнє є						
Невизначеним	20,6	33,3	52,5	33,6	26,9	48,3
Цікавим	25,3	31,2	28,2	26	25	30
Насиченим	37,3	29,0	14,1	34,26	32,7	13,3
Межі майбутнього						
Звузилися	41	34,6	37,2	34,2	36,6	48,3
Розширилися	50,6	55,8	51,3	62,3	49,5	38,3
У майбутньому буду:						
сильніше духом	53	57	56,4	52,1	65,4	56,7
мати потребу у допомозі психолога	3,6	9,7	3,8	15,8	7,7	13,3
іншою людиною	37,3	25,8	26,9	24	21,2	20,0

Визначено внутрішні ресурси (стійкості, саморегуляції, мотиваційні) та зовнішні ресурси (інформаційний ресурс) осіб різного віку на початку та через рік повномасштабного вторгнення. Не встановлено розбіжностей в ресурсах у досліджуваних віком 17–25 та 41–55 років на початку війни і через рік (табл. 5). Встановлено статистичні розбіжності в ієрархії цінностей між досліджуваними віком 26–40 і 41–55 років ($p < ,037$) та між 17–26-річними і 26–40-річними досліджуваними на початку вторгнення. Розбіжності у цінностях представлено між досліджуваними віком 17–26 та 26–40 років через рік від початку війни. Визначено розбіжності у досліджуваних віком 26–40 років в цінностях, як мотиваційних ресурсах ($p < ,009$) на початку та через рік повномасштабного вторгнення (табл. 9). У

досліджуваних віком 41–55 років існують статистично значущі розбіжності щодо зростання важливості інформаційного ресурсу ($p < ,007$) через рік після повномасштабного вторгнення, а також наявні статистично значущі розбіжності у використанні інформаційного ресурсу між досліджуваними різного віку за критерієм Н Краскала -Уоліса (табл. 9).

Таблиця 9

Психічні ресурси осіб різного віку на початку та через рік повномасштабного вторгнення

	Квітень 2022			Квітень 2023			Критерій U Манна-Уїтні, p		
Цінності									
	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55
M	8,3	10,84	8,61	9,99	7,96	8,89	,463	,009	,810
SD	4,72	9,3	4,71	8,57	1,74	4,84			
Критерій Н Краскала -Уоліса	,037								
	,011			,046					
Психічні ресурси									
M	25,69	27,59	26,89	27,76	27,11	26,73	,074	,802	
SD	9,17	5,81	6,54	6,47	6,73	7,53			
Критерій Н Краскала -Уоліса				,05					
Інформаційний ресурс									
M	28,98	30,86	31,46	32,23	29,29	33,45			,007
SD	11,4	9,0	10,1	6,1	10,7	0,5			
Критерій Н Краскала -Уоліса	,05			,001					
				,001					

Наведено дані щодо психічних ресурсів, що використовують особи під час переживання складної ситуації життя. Продемонстровано зміну в цінностях (табл. 10).

Таблиця 10

Психічні ресурси осіб різного віку на початку та через рік після повномасштабного вторгнення

Психічні ресурси		Квітень 2022, у %			Березень - Квітень 2023, у %			Критерій U Манна-Уїтні, р		
		17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55	17-25	26-40	41-55
Цінності	Життя	48,2	50,5	53,8	48,6	40,4	55	,463	,009	,810
	Здоров'я	8,4	6,5	2,6	5,5	1,9	----			
	Свобода	16,9	17,2	6,4	24,7	7,7	16,7			
	Мир	21,7	23,5	34,6	16,4	44,2	26,7			
Наявність мети		16,9	17,2	9	21,9	13,5	3,3	,074	,802	,007
Оптимізм		12	15,1	11,5	17,1	17,3	16,7			
Віра		15,7	17,2	21,8	8,2	11,5	25			
Життєстійкість		8,4	15,6	12,8	11,6	15,4	5			
Інформаційний ресурс		67,5	73,1	61,5	68,5	71,2	73,3			

Обговорення результатів

Результати проведеного дослідження демонструють особливості адаптації у осіб різного віку під час повномасштабного вторгнення. Зі збільшенням віку досліджуваних знижується суб'єктивне уявлення про завершення адаптації до екстремальної ситуації. Не визначено розбіжностей у суб'єктивній оцінці адаптаційних процесів у досліджуваних віком 26–40 і 41–55 років на початку війни і через рік. Досліджувані всіх вікових груп, які вважають, що адаптувалися, використовують афірмаційні установки («Я молодець, я справляюся») та установки, що відбивають чіткі вимоги, як треба жити та адаптуватися («я повинен»). Останні можуть сповільнювати процес адаптації через наявність адаптаційного конфлікту між вимогами, які висуває до людини дійсність, і можливостями людини. Більшість досліджуваних віком 41–55 років вважають неможливою адаптацію до війни (див. табл. 2). Це є когнітивним дисонансом між світоглядом і поведінкою. Світогляд включає когнітивне оцінювання, що засноване на моральних цінностях, переконаннях і досвіді переживання. В світогляді війна – це зло. Досвід переживання жахів війни (загроза фізичному існуванню, страхи, вибухи, руйнування, насилля, страждання, біль та смерть) та складнощі в задоволенні базових потреб і сповільнення задоволення потреб в самореалізації веде на когнітивному й емоційному рівнях до зміцнення світогляду «війна - це зло». Симультанно з світоглядом «війна -

це зло і до нього адаптуватися не можна» поведінка людини зберігає можливість діяти та бути продуктивним (78% досліджуваних віком 41–55 років констатували, що робота відвертає їх від думок і переживань). Людина через діяльність зменшує напругу внутрішньоособового конфлікту.

Під час переживання війни порушується збалансованість системи людина – середовище, людина відчуває загрозу своєму існуванню, що веде до виникнення екзистенційної тривоги. Цей психічний стан є одним з провідних, що переживають досліджувані всіх вікових груп на початку й через рік після вторгнення (див. табл. 4). Тривога активізує адаптаційні механізми й відіграє мотиваційну роль у зміні поведінки, цінностей, смислів і життєдіяльності (наприклад, переїзд у безпечне місце проживання). Але протягом року не відбувається статистично значущого зниження тривоги, як показника психологічного подолання. Це пов'язано з підтвердженням при когнітивному оцінюванні наявності об'єктивної неконтрольованої небезпеки, масштабності загрози і її наслідків, з наявністю адаптаційного конфлікту й когнітивного дисонансу між світоглядом і поведінкою. Отже, людина живе з постійною тривоگوю, як невротичним симптомом, що підкреслює складність адаптації.

Ще одним станом, що переживають досліджувані є резильєнтність. Протягом року війни не відбулося статистично значущих змін в стані резильєнтності – досліджувані всіх вікових груп залишаються психологічно стійкими, намагаються впоратися зі стресом, вибудовують нормальне життя в складних, небезпечних умовах (див. табл. 4). Активне додання складної травмуючої ситуації життя починалося з її усвідомлення, далі досліджувані брали відповідальність за себе і своїх близьких, налаштовували мережі підтримки, ухвалювали рішення щодо можливих форм активностей і залученості у діяльність (праця, навчання тощо). Досліджувані віком 41–55 років через рік після повномасштабного вторгнення виокремлюють стан оптимізму, який дає необхідну життєву енергію та стійкість, породжує надію, запобігає апатії. Досвід оптимістичного налаштування в складних ситуаціях сформувався в 41–55-річних в минулому. В дослідженнях до повномасштабного вторгнення під час пандемії SARS-CoV-2 встановлено, що 52,3% досліджуваних віком 41–55 років мають високий рівень оптимізму, що є проявом віри людини у виключно позитивний результат подій у майбутньому (Кіреєва, Односталко, 2020). Під час війни ця віра у позитивне майбутнє підкріплюється афірмаційними установками «все буде добре» і «я молодець, я справляюся».

За допомогою регресійного аналізу встановлено змінні, які детермінують стан резильєнтності досліджуваних на початку війни: у досліджува-

них віком 17–25 років – це майбутнє (β якість майбутнього (,326, $p < 0,001$, β межі майбутнього (,273 $p < 0,01$) при $R^2 = 0,158$, $F = 7,48$, $p < 0,001$); у досліджуваних віком 26–40 років не встановлено змінних; у досліджуваних віком 41–55 років – це життя у теперішньому зі змінами в ієрархії цінностей (β якість майбутнього (,333, $p < 0,001$), β цінності (-,289 $p < 0,004$) при $R^2 = 0,302$, $F = 10,68$, $p < 0,000$). Через рік повномасштабного вторгнення стан резильєнтності досліджуваних детермінують: у досліджуваних віком 17–25 років – підтримка інших та прогнозування особистісного зростання (β підтримка (,233, $p < 0,004$), β персональні зміни в майбутньому (,194 $p < 0,017$) при $R^2 = 0,110$, $F = 8,84$, $p < 0,000$); у досліджуваних віком 26–40 років – суб'єктивне відчуття адаптації (β адаптація (,362 $p < 0,008$) при $R^2 = 0,131$, $F = 7,55$, $p < 0,008$); у досліджуваних віком 41–55 років – підтримка себе в режимі компенсації в теперішньому без опори на минуле (β часова орієнтація (-,410, $p < 0,000$), β підтримка (,287 $p < 0,006$); β емоційний стан теперішнього (-,233 $p < 0,026$) при $R^2 = 0,32$, $F = 10,80$, $p < 0,000$).

На основі кольорового вибору встановлено і порівняно емоційний стан досліджуваних в теперішньому. У більшості осіб всіх вікових груп сірий колір є таким, що домінує в перші місяці війни й через рік, що інтерпретується як негативне ставлення до життя. Поведінка осіб має характер компенсації, вони прагнуть стабілізації, бажають зберегти звичний порядок життя. Через рік після початку війни у досліджуваних віком 17–25 років знижується життєва динаміка та рівень активності (червоний колір не обирається), знижується прагнення до гармонії та задоволеності (синій колір), зростають агресивно-деструктивні тенденції (чорний колір). У цій віковій групі встановлено статистично значущі розбіжності ($p < 0,004$), що відбулися в емоційному стані протягом року (див. табл. 6). Характер змін емоційних станів 17–25-річних досліджуваних заснований на мінімізації негативних переживань через стійкість, протест, негативізм і зменшення активності в житті. Це, імовірно, відзначає особливості суб'єктивного відчуття адаптації, про що свідчить 74% досліджуваних віком 17–25 років.

У досліджуваних віком 26–40 та 41–55 років статистично значущих змін в емоційних станах не відбулося, але кількість досліджуваних, які застосовують механізм психологічного захисту компенсацію через рік після початку війни зростає, зокрема, у групі віком 41–55 років до 53,4% (див. табл. 6). Відбулися якісні зміни у 26,9% досліджуваних віком 26–40 років провідним стає білий і у 23,7% – сірий кольори, такий вибір свідчить про імпульсивність, метушливість, існування у захисному режимі. Ці зміни не позначилися на загальному існуванні з опорою на механізми компенсації 26–40-річних, але додали акцентів – бажання позбавитися від ситуації та

імпульсивності в діях. У досліджуваних віком 41–55 років спостерігаються кількісні зміни у зростанні обрання сірого кольору (53,4%) та зменшення красного кольору у (5,5%), що свідчить про обережну стриманість, відгородженість, обмежену готовність до спілкування, з метою уникнення конфліктних напружень і зниження бажання жити повним життям. За результатами регресійного аналізу щодо детермінант негативного ставлення до життя у теперішньому на початку війни отримано наступне. У досліджуваних віком 17–25 і 26–40 років регресійної моделі не встановлено; у групі віком 41–55 детермінантами негативного ставлення до життя виступають існування в режимі компенсації при наданні соціальної підтримки іншим і відкладанні справ (β прокрастинація (,278, $p < 0,013$), β адаптація (-,367, $p < 0,01$), β підтримка (,265, $p < 0,024$) при $R^2 = 0,1771$, $F = 5,28$, $p < 0,002$). Через рік після початку повномасштабного вторгнення детермінантами негативного ставлення до життя в осіб віком 17–25 років виступають надання підтримки іншим і низьковартість інформаційного ресурсу (β підтримка (-,240, $p < 0,001$), β інформаційний ресурс (-,196, $p < 0,01$) $R^2 = 0,91$, $F = 7,17$, $p < 0,001$); у групі 26-40 річних – внутрішній конфлікт щодо виконання справ (β прокрастинація (-,400, $p < 0,003$) при $R^2 = 0,16$, $F = 9,5$, $p < 0,003$); у групі осіб 41–55 років детермінантами негативного ставлення до життя є існування в режимі компенсації, при зменшенні надання підтримки іншим, звуженні меж майбутнього і невіри у власні зміни (β підтримка (-,296, $p < 0,003$), β адаптація (,604, $p < 0,00$); β власні зміни (-,287, $p < 0,002$), β межі майбутнього (-,256, $p < 0,012$) при $R^2 = 0,46$, $F = 14,59$, $p < 0,000$).

Війна для людини стає тією ключовою, знаковою подією, тим перехрестям, відносно якого буде локалізовано інші події («до війни» і «після»). Встановлено деформація часової орієнтації у досліджуваних всіх вікових груп. Досвід, явища та події минулого не перебувають у полі актуальної свідомості суб'єктів різного віку. Ресурс минулого не створює фундамент для адаптації до динамічних процесів навколишнього світу в теперішньому і для проектування майбутнього. Ці результати опосередковано підтверджують дані, що хронічний стрес теперішнього може зменшити зони мозку, що відповідають за пам'ять про минуле (Sapolsky, 2003). Показано, що провідною часовою орієнтацією під час війни стає теперішнє. Це відповідає вимогам ситуації, що травмує актуальному стану «тут і тепер» та детермінує поведінку, обумовлену прагненням самозбереження. Як було продемонстровано вище, у теперішньому досліджувані всіх вікових груп відчувають тривогу, що не зменшується протягом року, існують у режимі компенсації, використовують ресурси резильєнтності і оптимізму та долають когнітивний дисонанс між цінностями та поведінкою. У подоланні

останнього вагому роль грає залученість у діяльність, що сприяє адаптації в складній ситуації життя (див. табл. 8).

Майбутнє, що є мотиваційним ресурсом, яке надає людині «крила» й «найбільші шанси вижити у край несприятливих умовах» (Франкл, 2016) обирає частина досліджуваних різних вікових груп (табл. 8). Воно є для них невизначеним, цікавим і насиченим. Більш невизначеним є майбутнє для досліджуваних віком 41–55 років, що кореспондує зі звуженням його меж у 48,3% та наявністю мети лише у 3,3% осіб через рік після повномасштабного вторгнення (див. табл. 8). Ці дані підкреслюють зростання стресу, концентрацію на страхах, зменшення надії і усвідомлення обмеження можливостей. Звуження меж майбутнього, відсутність планів демонструє усвідомлену втрату ресурсів й спробу їх зберегти та є особливістю адаптації 41–55-річних. Для порівняння зазначимо, що до пандемії 70% чоловіків та 73% жінок-підприємців у віці середньої дорослості мали реалістичні цілі в майбутньому, які надавали їхньому життю усвідомленості (Кіреєва, Ліб, 2015), під час пандемії 82,5% досліджуваних віком 41–55 років мали цілі у майбутньому, які детерміновані оптимізмом та досвідом поведінки у складних ситуаціях, що відображено у регресивному рівнянні (цілі = $29,69 + \text{оптимізм} (0,519) + \text{патерн поведінки у складній ситуації} (0,489)$) (Кіреєва, 2023). Навпаки, майбутнє є ресурсом 17–25-річних у 62,3% досліджуваних межі майбутнього розширюються через рік після масштабного вторгнення ($p < 0,036$) та кількісно зростає кількість таких, що ставлять цілі, це створює мотивацію на уявні можливості, надії та зростання. Останнє проявляється в сподіваннях стати «сильніше духом» у майбутньому. Це є конативним рівнем антиципації, який пов'язаний з емоційно-вольовою сферою психіки, коли особа виявляє намір, який закріплюється бажанням та спробою діяти. Отримані дані щодо потреби в допомозі психолога у майбутньому майже кореспондують з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ) щодо відсотку людей, які пережили травматичні події. Цей факт підкреслює утруднений процес адаптації, коли травмуюча довготривала ситуація перевищує або виснажує ресурсний запас людини.

Встановлено, що найбільш доступними внутрішніми ресурсами людини під час війни є оптимізм, резильєнтність, віра, цілепокладання, зовнішніми – інформаційний ресурс (див. табл. 10). Останній статистично значуще зростає у 41–55-річних досліджуваних ($p < 0,007$) протягом року. Особи різного віку на початку і через рік після повномасштабного вторгнення адаптуючись до екстремальних і небезпечних обставин теперішнього, вибудовують стратегію діяльності і реагування з урахуванням наявності і доступності цих ресурсів. За результатами регресійного аналізу щодо де-

термінант ресурсів на початку війни отримано наступне. У досліджуваних віком 17–25 і 41–55 років детермінанти встановити не вдалося, оскільки $R=29\%$ і $R=25\%$ відповідно; у досліджуваних віком 26–40 років при зміні ієрархії цінностей детермінує використання ресурсів (β цінності (-,229, $p<0,027$), при $R^2=0,53$, $F=5,05$, $p<0,027$). Через рік після початку повномасштабного вторгнення детермінантами ресурсів, що використовують досліджувані віком 17–25 років є антиципація зростання (β особистісний ріст (,165, $p<0,046$), при $R^2=0,27$, $F=4,04$, $p<0,046$); у досліджуваних віком 26–40 років детермінантами є адаптація через компенсацію та зміни в ієрархії цінностей (β цінності (-,752, $p<0,000$), β інформаційний ресурс (,185, $p<0,021$), β суб'єктивне відчуття адаптації (,233, $p<0,007$), β негативне ставлення до теперішнього при $R^2=,761$, $F=29,26$, $p<0,000$); у досліджуваних віком 41–55 років є існування в режимі компенсації в негативному теперішньому та зміна в ієрархії цінностей, (β цінності (-,550, $p<0,000$), β часова перспектива (-,390, $p<0,000$), β негативне ставлення до теперішнього (,393, $p<0,007$), при $R^2=,441$, $F=18,15$, $p<0,000$).

Щодо цінностей, як універсальї сенсу. Узагальнюючи довоєнні дослідження цінностей найпріоритетнішими у ранньому дорослому віці були здоров'я, любов, щасливе сімейне життя, у середній дорослості – здоров'я, щасливе сімейне життя, життєва мудрість (О. Карпінська). Провідною цінністю у всіх вікових категоріях на початку війни стає цінність Життя, другу сходинку займає цінність Мир (див. табл. 10). Навпаки, через рік повномасштабного вторгнення відбуваються зміни у досліджуваних віком 26–40 років ($p<0,009$). Отже, вплив зовнішніх стресорів посилює тривогу, пов'язану зі смертю, веде до усвідомлення раптовості скінченності власного існування, дає змогу людині спиратися на ресурси в сьогоденні, необов'язковість проектування майбутнього та усунування минулого досвіду. Цей процес веде до усвідомлення взаємозалежності та одночасності існування життя і смерті стає найбільш очевидним під час війни і виражається в цінності Життя. Війна обмежує життя людини, тому цінність Мир можна віднести до цінностей ставлення, які виражають ставлення до війни («війна – зло») та наповнюють сенсом життя людини в ситуації, що травмує.

Для узагальнення дослідження проведений регресійний аналіз щодо виявлення детермінант суб'єктивного відчуття адаптації на початку війни отримано наступне. У досліджуваних віком 17–25 років детермінанти встановити не вдалося; у досліджуваних віком 26–40 років отримання інформації (β інформаційний ресурс (,229, $p<0,031$), при $R^2=0,5$, $F=4,805$, $p<0,031$); у досліджуваних віком 41–55 років є компенсація в теперішньому

з невизначеним майбутнім (β негативне ставлення до теперішнього (-,281, $p < 0,005$), β якість майбутнього (,313, $p < 0,002$). Через рік після початку повномасштабного вторгнення детермінантами суб'єктивного відчуття адаптації у досліджуваних віком 17–25 років є особистісне зростання в насиченому майбутньому (β якість майбутнього (,327, $p < 0,000$), β прокрастинація (,197, $p < 0,013$), β особистісний ріст (-,167, $p < 0,043$), при $R^2 = 0,133$, $F = 7,23$, $p < 0,000$); у досліджуваних віком 26–40 років – внутрішній конфлікт в сьогоденні і зростання у майбутньому (β особистісне зростання (,844, $p < 0,000$), β інформаційний ресурс (-,402, $p < 0,000$), β межі майбутнього (-,309, $p < 0,003$), β прокрастинація (,226, $p < 0,003$), при $R^2 = ,618$, $F = 19,01$, $p < 0,000$); у досліджуваних віком 41–55 років є цінність Життя (β цінності (,138, $p < 0,000$), при $R^2 = ,66$, $F = 138,96$, $p < 0,000$).

Таким чином, встановлено детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людей різного віку на початку та через рік повномасштабного вторгнення.

Висновки

1. Продемонстровано особливості адаптації у різному віці під час повномасштабного вторгнення. З віком досліджуваних знижується суб'єктивне уявлення про завершення адаптації до екстремальної ситуації. Встановлено наявність адаптаційного конфлікту між вимогами, які висуває до людини дійсність, і її можливостями та наявність когнітивного дисонансу між світоглядом і поведінкою. Показано, що процес адаптації всіх вікових категорій має характер компенсації. Особливості суб'єктивного відчуття адаптації 17–25-річних досліджуваних заснований на мінімізації негативних переживань через стійкість, протест, негативізм і зменшення активності в житті.

2. Тривога і резильєнтність є психічними станами, що переживають досліджувані всіх вікових груп на початку і через рік після вторгнення. Детермінантами резильєнтності у досліджуваних віком 17–25 років виступають підтримка інших та прогнозування особистісного зростання; у досліджуваних віком 26–40 років – суб'єктивне відчуття адаптації; у досліджуваних віком 41–55 років – підтримка себе в режимі компенсації в теперішньому без опори на минуле.

3. Встановлено деформацію часової орієнтації у досліджуваних всіх вікових груп під час війни. Досвід, явища та події минулого не перебувають у полі актуальної свідомості суб'єктів різного віку. Провідною часовою орієнтацією під час війни стає теперішнє. Більш невизначеним є майбутнє

для досліджуваних віком 41–55 років. Особливістю адаптації 41–55-річних вважаємо усвідомлену втрату ресурсів і спробу їх зберегти за допомогою звуження меж майбутнього та відсутності планів.

4. Встановлено, що найбільш доступними внутрішніми ресурсами людини під час війни є оптимізм, віра, цілепокладання, зовнішніми – інформаційний ресурс. Значущість інформаційного ресурсу статистично значуще збільшується у 41–55-річних досліджуваних протягом року. Встановлено детермінанти ресурсів, що використовують досліджувані на початку і через рік після початку війни.

5. Провідною цінністю у всіх вікових категоріях на початку війни стає цінність Життя, другу сходинку займає цінність Мир. Усвідомлення взаємозалежності та одночасності існування життя і смерті стає найбільш очевидним під час війни і виражається в цінності Життя. Цінність Мир віднесено до цінностей ставлення, що наповнюють сенсом життя людини в ситуації війни.

6. Встановлено детермінанти суб'єктивного відчуття адаптації на початку війни і через рік у досліджуваних різного віку.

Перспективою подальших досліджень є вивчення детермінант адаптації і ресурсів людини через півтора роки після початку повномасштабного вторгнення.

Декларація про конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність потенційного конфлікту інтересів стосовно дослідження, авторства та/або публікації цієї статті.

Список використаних джерел

Antonovsky, A., Franke, A., & Schulte, N. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tuebingen : Dgvt-Verl.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*, 18, 76.

Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120–129. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.120>

Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. S. Folkman (ed.). (pp. 127–47). New York : Oxford Univ. Press.

Kovalenko A. B., & Yatsenko A. O. (2022). Psychological well-being of Ukrainians at the beginning of the full-scale Russian invasion. *Ukrainian Psychological Journal*, 2(18), 91–108. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2022.2\(18\).5](https://doi.org/10.17721/upj.2022.2(18).5)

Maddi, S. R. (2004). Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279–298. DOI: 10.1177/0022167804266101

Rossouw, P. (2015). Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*, 31, 3–8.

- Sapolsky, R. (2003). Taming stress. *Scientific American*, 87–95.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York : Pocket books.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *The American psychologist*, 73(9), 1082–1094. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000384>.
- Weinstein, N. D. (1987). Unrealistic Optimism: About Susceptibility in Health Problems: Conclusions from a Community-Wide Sample. *Journal of Behavioral Medicine*, 10(5), 481–500.
- Гоулман, Д. (2018). Емоційний інтелект. Харків : Видавництво «Vivat».
- Карпінська, О. М. (2014). Часові перспективи людей похилого віку. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Психологія*, 53, 128–131.
- Кіреєва, З. О. (2022). Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії Sars-cov-2. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, 1(1), 5–11.
- Кіреєва, З. О., & Либ, І. І. (2016). *Актуальні проблеми економіки і менеджменту: теорія, інновації та сучасна практика*. (Монографія). Херсон : Грінв Д. С.
- Лукова, С. В. (2023). Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (life orientation test-revised – lot-r). *Вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 1(1), 47–55. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>
- Односталко, Е. С., & Киреева, З. А. (2018). Трансформация компонентов состояния резильентности в трудной жизненной ситуации. *Вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2(1), 52–57.
- Односталко, О. С., Кіреєва, З. О., & Бірон, Б. В. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). *Табітус*, 14, 110–117. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>
- Особистісні ресурси людини на різних етапах життя*. (2023). (Колективна монографія). З. О. Кіреєва (Ред.). Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова.
- Франкл, В. (2016). *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концитаборі*. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
- Фромм, Е. (2010). *Мати чи бути?.* Київ : «Український письменник».

References

- Antonovsky, A., Franke, A., & Schulte, N. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tuebingen : Dgvt-Verl.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*, 18, 76.
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120–129. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.120>
- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. S. Folkman (ed.). (pp. 127–47). New York : Oxford Univ. Press.
- Kovalenko A. B., & Yatsenko A. O. (2022). Psychological well-being of Ukrainians at the beginning of the full-scale Russian invasion. *Ukrainian Psychological Journal*, 2(18), 91–108. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2022.2\(18\).5](https://doi.org/10.17721/upj.2022.2(18).5)

Maddi, S. R. (2004). Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology, 44*, 279–298. DOI: 10.1177/0022167804266101

Rossouw, P. (2015). Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia, 31*, 3–8.

Sapolsky, R. (2003). Taming stress. *Scientific American*, 87–95.

Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York : Pocket books.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *The American psychologist, 73*(9), 1082–1094. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000384>.

Weinstein, N. D. (1987). Unrealistic Optimism: About Susceptibility in Health Problems: Conclusions from a Community-Wide Sample. *Journal of Behavioral Medicine, 10*(5), 481–500.

Goulman, D. (2018). *Emocijnyj intelekt [Emotional intelligence]*. Harkiv : Vydavnyctvo «Vivat». [in Ukrainian].

Karpinc'ka, O. M. (2014). Chacovi percpektyvy ljudej pohylogo viku [Time perspectives of the elderly]. *Vicnyk HNU imeni V. N. Karazina. Psyhologija, 53*, 128–131. [in Ukrainian].

Kirejeva, Z. O. (2022). Predyktory rezyl'jentnosti ta optymizmu u osib riznogo viku pid chas prozhyvannja pandemii' Sars-sov-2 [Predictors of resilience and optimism in individuals of different ages during the Sars-cov-2 pandemic]. *Visnyk HDU. Serija Psyhologichni nauky, 1*(1), 5–11. [in Ukrainian].

Kirejeva, Z. O., & Lyb, I. I. (2016). *Aktual'ni problemy ekonomiky i menezhmentu: teorija, innovacii' ta suchasna praktyka [Actual problems of economics and management: theory, innovations and modern practice]*. (Monografija). Herson : Grin' D. S. [in Ukrainian].

Lukova, S. V. (2023). Validyzacija ukrai'ns'koj' versii' metodyky dyspozycijnogo optymizmu (life orientation test-revised – lot-r) [Validation of the Ukrainian version of the dispositional optimism technique (life orientation test-revised – lot-r)]. *Visnyk Hersons'kogo derzhavnogo universytetu. Serija Psyhologichni nauky, 1*(1), 47–55. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>

Odnostalko, E. S., & Kirejeva, Z. A. (2018). Transformacija komponentov sostoianija rezil'entnosti v trudnoj zhiznennoj situacii [Transformation of the components of the state of resilience in a difficult life situation]. *Visnyk Hersons'kogo derzhavnogo universytetu. Serija Psyhologichni nauky, 2*(1), 52–57. [in Russian].

Odnostalko, O. S., Kirejeva, Z. O., & Biron, B. V. (2020). Psyhometrychnyj analiz adaptovanoi' versii' Shkaly rezyl'jentnosti (cd-risc-10) [The psychometric analysis of the adapted version of resilience scale (cd-risc-10)]. *Gabitus, 14*, 110–117. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>

Osobystisni resursy ljudy ny na riznyh etapah zhyttja [Personal resources of a person at different stages of life]. (2023). (Kolektyvna monografija). Z. O. Kirejeva (Red.). Odesa : Odes'kyj nacional'nyj universytet imeni I. I. Mechnykova. [in Ukrainian].

Frankl, V. (2016). Ljudyna v poshukah spravzhnogo sensu. Psyholog u konctabori [Man in search of true meaning. A psychologist in a concentration camp]. Harkiv : Knyzhkovyj Klub «Klub Simejnogo Dozvillja». [in Ukrainian].

Fromm, E. (2010). *Maty chy buty? [To have or to be?]*. Kyiv : «Ukrai'ns'kyj pys'mennyk». [in Ukrainian].

Abstract

Kireieva Z. O.,

DSc. in Psychological Sciences, Professor,
I. I. Mechnikov National University in Odessa
E-mail: z.kireeva@gmail.com

Shvaikin S. A.,

PhD (Candidate of Psychological Sciences),
I. I. Mechnikov National University in Odessa
E-mail: sshvaykin@gmail.com

Balan M. A.,

PhD student
I. I. Mechnikov National University in Odessa
E-mail: balan.mykhailo@stud.onu.edu.ua

THE DETERMINANTS AND PARTICULARITIES OF A PERSON'S ADAPTATION AND THEIR MENTAL RESOURCES DURING THE FULL-SCALE INVASION

The determinants and peculiarities of adaptation and mental resources of people of different ages at the beginning and after a year of full-scale invasion were examined. With increasing age, the number of respondents having a subjective view on completed adaptation to an extreme situation decreased. We determined an existing adaptation conflict between the requirements of reality and a persons' capabilities and an existing cognitive dissonance between a persons' worldview and his/her behaviour. The process of adaptation in all age groups was compensatory. We demonstrated that anxiety and resilience were mental states experienced by the respondents of all age categories at the beginning and one year after the invasion. The determinants of resilience at different ages were identified. For 17–25 year olds, the determinants were the support of others and the prediction of personal growth; for 26–40 year olds, it was a subjective sense of adaptation; for 41–55 year olds, it was living in the compensation mode in the present without relying on the past. The study revealed a deformation of time orientation in the respondents of all age categories. The past experience was not in the field of current consciousness in the respondents of different ages. During

the war, the present became the leading temporal orientation. The future was more uncertain for respondents aged 41–55 years. The most accessible internal human resources were: optimism, resilience, faith, goal setting, and external resources - information. During the year, the importance of informational resources has increased in 41–55 year olds. A year after the start of the full-scale invasion, the determinants of the resources used by the 17–25-year-olds were anticipation of growth; for the 26–40-year-olds, the determinants were adaptation through compensation and changes in their hierarchy of values; for the 41–55-year-olds, the determinants were existence in the mode of compensation in the negative present and changes in their hierarchy of values. The leading values in all age categories at the beginning of the war were the values of Life and Peace. The determinants of the subjective sense of adaptation at the beginning of the war and a year later in the respondents of different ages were determined. A year after the start of the full-scale invasion, the determinant of the subjective sense of adaptation for the 17–25-year-olds were personal growth in a full-fledged future; for the 26–40-year-olds, it was the internal conflict in the present and growth in the future; and for the 41–55-year-olds, it was the value of Life.

Key words: *adaptation, resources, resilience, time, time perspective, war, anxiety, values, youth, early and middle adulthood.*

Отримано – 02 лютого 2023

Рецензовано – 09 лютого 2023

Прийнято – 13 лютого 2023

Received – February 02, 2023

Revision – February 09, 2023

Accepted – February 13, 2023