



УДК 159.922:364-787.522

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-7\(49\)-1267-1278](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-7(49)-1267-1278)

Осадча Лариса Анатоліївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін, Уманський національний університет садівництва, вул. Інститутська, 1, м. Умань, 20300, тел.: (04744) 46-989, <https://orcid.org/0000-0001-7058-6682>

Власов Володимир Геннадійович кандидат політичних наук, доцент кафедри психології, спеціальної освіти та здоров'я людини, Миколаївський інститут розвитку людини «Україна», вул. 2 Військова, 22, м. Миколаїв, 54003, тел.: (0512) 572-155, <https://orcid.org/0000-0001-8657-2840>

Корнєва Аліна Валентинівна аспірантка кафедри соціальної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, м. Київ, 02000, тел.: (044) 239-30-17, <https://orcid.org/0009-0000-6639-2340>

ВПЛИВ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ

Анотація. В наш час актуальним є питання психологічної адаптації людини. Особливе місце у вивченні цього питання займає визначення їх механізмів, процесів, які визначають соціально-психологічні особливості індивіда при кризових ситуаціях. Життя сучасної людини наповнено великою кількістю кризових (стресових) ситуацій, які змушують особистість адаптуватися до цих умов та розвиватися далі. Тривалий стрес може призвести до нервово-психічних розладів (великий депресивний розлад і посттравматичний стресовий розлад), які спричиняють колосальні соціально-економічні та індивідуальні наслідки.

В останні роки було проведено багато досліджень нейробіологічних і психологічних факторів і механізмів, які характеризують стійких людей. Ця стаття спирається на ці дослідження, щоб окреслити деякі з найважливіших механізмів психологічної адаптації та факторів стійкості. Стійкість, процес адаптації перед обличчям негараздів, є важливою концепцією, яка дає змогу зрозуміти індивідуальні відмінності у реакціях на стрес, з надією використати цю інформацію для розробки нових терапевтичних засобів, які імітують природні механізми стійкості організму. Стійкість належить до здатності успішно адаптуватися до стресорів, зберігаючи психологічний добробут перед обличчям негараздів.



Науковці вказують, що необхідно зосередитись на покращенні нашого розуміння механізмів стійкості, тобто того, як деякі люди зберігають здоров'я перед обличчям стресу та негараздів. Стійкість по-різному визначається як фіксована індивідуальна схильність, яка протиставляється вразливості, як процес гарної адаптації перед обличчям кризових ситуацій або травматичних переживань або як здатність долати стресові події, тобто як здоровий результат після пережитого стресу або негараздів.

Було показано, що розвиток психологічної адаптації при кризових ситуаціях залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини, її життєвого досвіду та особистих адаптаційних ресурсів, стійкості, темпераменту, інтелекту, когнітивних здібностей. Визначено, що основними механізмами адаптації є психологічний захист особистості та копінг. Також, велике значення має тривога та агресія, оцінка факторів стресу, пошук підтримки, пошук сенсу та саморегуляція.

Ключові слова: виклики, стійкість, механізми психологічного захисту, пристосування.

Osadcha Larisa Anatoliyivna Candidate of Psychological Sciences , Associate Professor, Associate Professor Department of Physical Education and Psychological and Pedagogical Disciplines, Uman National University of Horticulture, St. Instytutska, 1, Uman, 20300, tel.: (04744) 46-989, <https://orcid.org/0000-0001-7058-6682>

Vlasov Volodymyr Hennadiyovych Philosophy Doctor in Political Science, Associate Professor Department of Psychology, Special Education and Human Health, Mykolayiv Institute of Human Development "Ukraine", St. 2 Voynichna, 22, Mykolaiv, 54003, tel.: (0512) 572-155, <https://orcid.org/0000-0001-8657-2840>

Kornieva Alina Valentynivna PhD student at the Department of Social Psychology, Dragomanov Ukrainian State University, St. Pirogova, 9, Kyiv, 02000, tel.: (044) 239-30-17, <https://orcid.org/0009-0000-6639-2340>

THE IMPACT OF CRISIS SITUATIONS ON PERSONALITY DEVELOPMENT: PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF ADAPTATION AND DEVELOPMENT

Abstract. Nowadays, the issue of human psychological adaptations is relevant. A special place in the study of this issue is occupied by the definition of their mechanisms, processes that will determine the socio-psychological characteristics of an individual in crisis situations. The life of a modern person is



filled with a large number of crisis (stressful) situations that force a person to adapt to these conditions and develop further. Prolonged stress can lead to neuropsychiatric disorders (major depressive disorder and post-traumatic stress disorder), which have enormous socioeconomic and individual consequences.

In recent years, there has been much research on the neurobiological and psychological factors and mechanisms that characterize resilient people. This article draws on this research to outline some of the most important mechanisms of psychological adaptation and resilience factors. Resilience, the process of adapting in the face of adversity, is an important concept that provides insight into individual differences in responses to stress, with the hope of using this information to develop new therapeutic agents that mimic the body's natural resilience mechanisms. Resilience refers to the ability to successfully adapt to stressors while maintaining psychological well-being in the face of adversity.

Researchers point out that there is a need to focus on improving our understanding of resilience mechanisms, i.e. how some people stay healthy in the face of stress and adversity. Resilience has been variously defined as a fixed individual predisposition that is contrasted with vulnerability, as a process of good adaptation in the face of crisis or traumatic experiences, or as the ability to cope with stressful events, i.e., as a healthy outcome after experiencing stress or adversity.

It has been shown that the development of psychological adaptation in crisis situations depends on the individual psychological characteristics of a person, his or her life experience and personal adaptive resources, resilience, temperament, intelligence, and cognitive abilities. It has been determined that the main mechanisms of adaptation are psychological protection of the individual and coping. Also, anxiety and aggression, assessment of stress factors, search for support, search for meaning and self-regulation are of great importance.

Keywords: challenges, resilience, psychological defense mechanisms, adaptation.

Постановка проблеми. Впродовж останніх років наукова спільнота все більше цікавиться темою стійкості, тобто здатності справлятися з неминучими кризовими ситуаціями (стресовими факторами) та механізмами психологічної адаптації людини до цих викликів. Дійсно, останнім часом населення світу зіткнулося з дедалі більшою кількістю кризових ситуацій, таких як пандемія COVID-19, війна в Україні та на Близькому Сході, розрізнені конфлікти по всьому світу, тероризм, економічна рецесія, голод, зміна клімату, що призводять до екстремальних метеорологічних явищ, які руйнують території та змушують людей мігрувати, а також до автомобільних аварій і вбивств у всьому світі [1]. Більшість сучасних досліджень наслідків сильного психологічного стресу зосереджено на психопатології, пов'язаній зі стресом.



В ході досліджень було встановлено, що індивідуальні реакції на схожі кризові події можуть бути дуже різними. Вони варіюються від психічних розладів, що призводять до інвалідизації на все життя, до відносно помірних гострих стресових реакцій або навіть ефекту зміцнення, який захищає людину від майбутніх травм. При цьому антиципаційні процеси особистості відіграють провідну роль у регуляції поведінки. Ці процеси виступають провідним механізмом ланки психічної регуляції поведінки і діяльності. Порушення процесів передбачає розбіжність у роботі системи адаптації і, як наслідок, дезадаптивну поведінку [2].

У своєму житті кожна людина переживає різні кризові ситуації. Людина постає перед завданням подолати стрес, вирішувати проблеми та задачі, їй необхідно адаптуватися та розвиватися далі. Відповіді на стрес, які сприяють виживанню в контексті ситуації, що загрожує життю, можуть бути адаптивними в короткостроковій перспективі. Однак, якщо відновлення після кризової події не супроводжується адекватною гомеостатичною відповіддю для припинення гострої адаптаційної відповіді медіаторів стресу, виникає шкідливий вплив на психологічні та фізіологічні функції, що називається «алостатичним навантаженням» [3].

Отже, залишається актуальним питання щодо визначення механізмів адаптації та розвитку особистості при кризових ситуаціях. Велике питання полягає в тому, які чинники впливають на розвиток соціально-психологічної адаптації людини, що сприяє рівень її активізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі аспекти формування та розвитку адаптаційних механізмів висвітлюються такими українськими ученими як О. Р. Ткачишина та С. О. Мотков. Крім того, багато закордонних публікацій присвячено цьому питанню. Так в роботах F. VanMeter, L. Vargova, F. Cathomas, A. Javed, F. Charlson, R. C. Jntema, D. M. Fisher, C. Leys, R. Babic, A. C. Kentner, B. J. Ellis, L. Rademacher, L. Pruessner, Z. Lyons, C. P. Sam розглянуто питання кризових ситуацій та адаптації особистості. Однак психологічні механізми адаптації та розвитку в наш час вивчені недостатньо, тому необхідно продовжувати вивчення та систематизацію механізмів та чинників, які впливають на них.

Мета статті – дослідження особливостей впливу кризових ситуацій на розвиток особистості та висвітлення психологічних механізмів адаптації та розвитку.

Виклад основного матеріалу. Після COVID-19 війна в Україні стала ще однією кризою, яка суттєво вплинула на психічне здоров'я людей. Особливо це стосується випадків, коли стресори накопичуються [2]. Кризовою вважають ситуація при якій людина має перешкоди для реалізації необхідних життєвих цілей та не може вирішити цю ситуацію за допомогою звичайних засобів [4].



Вважається, що кризова ситуація є джерелом розвитку особистості, при цьому рушійною силою розвитку є особистісна активність суб'єкта саморозвитку, яка і визначає модель поведінки людини в кризових ситуаціях.

Адекватна реакція організму на гострі загрози є найважливішим механізмом адаптації до змін середовища, які відбуваються на різних етапах розвитку протягом життя. Вегетативна нервова система та вісь гіпоталамус-гіпофіз-надниркова залоза відіграють ключову роль в організації реакції організму на загрози. У разі небезпеки гіпоталамус виділяє кортикотропін-рилізінг-гормон, який через гормон гіпофіза адренкортикотропін індукує вироблення кортизолу корою надниркових залоз. Паралельна активація симпатичної нервової системи призводить до впливу на кілька периферичних органів, включаючи вивільнення адреналіну з мозкової речовини надниркових залоз. Ці відповіді опосередковують необхідну гостру реакцію «боротьби або втечі». З іншого боку, стрес екстремального характеру або тривалої тривалості є одним з найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, включаючи нервово-психічні розлади, такі як великим депресивним розладом і посттравматичним стресовим розладом [5]. За оцінками ВООЗ, поширеність психічних розладів серед постраждалого від конфлікту населення становить 22,1%; з 13% поширеністю легкої депресії, тривоги та посттравматичних стресових розладів і 4% поширеністю їх помірних форм [6].

Літературні дані свідчать про те, що люди, які зазнали впливу стресу, мають два варіанти адаптації – розвитку стійкості, або відсутність стійкості. Попри те, що ця дихотомія може бути інтуїтивно зрозумілою, вчені погоджуються, що психологічну стійкість не слід розглядати як окрему ізольовану конструкцію (наприклад, змінну або атрибут результату), а радше як динамічний процес, за допомогою якого люди адаптуються до стресових подій або обставин [7, 8]. Було виділено на три фактори, які є кризовими для людини: стресори, пов'язані з суспільством; особисті стресори й стресори, пов'язані з безпекою. Перший фактор, стресори, пов'язані з суспільством, складається з елементів, пов'язаних з функціонуванням країни, таких як управління економічною та міграційною кризою та достатність джерел енергії. Другий фактор, пов'язані з особистістю стресори, охоплює елементи, безпосередньо пов'язані з життям людини (наприклад, занепокоєння про майбутнє, особисте функціонування, соціальні стосунки та якість життя). Третій фактор, стресори, пов'язані з безпекою, включає елементи, пов'язані з проблемами безпеки, такі як особиста безпека, потенційна ескалація конфлікту та ядерні загрози [2].

Розвиток стійкості або дистресу і вигорання залежить від того, як людина реагує на кризові ситуації та від стратегії їх подолання. Згідно з психологічними дослідженнями, стійкість залежить від різних факторів,



включаючи темперамент, інтелект, когнітивні здібності, особистість, якість минулого досвіду та змінні середовища [9]. Було показано, що саме психологічні особливості людини впливають на адаптаційні здібності особистості та можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим вище рівень адаптаційних ресурсів, тим більше імовірності, що людина збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності під час кризових ситуацій [4].

На сьогодні дослідження визначили кілька траєкторій, які можна розглядати як траєкторії стійкості, наприклад, стійкість, відновлення та (посттравматичний) ріст. Стійкість передбачає, що люди зберігають відносно стабільний і здоровий рівень функціонування після того, як зазнали впливу стресора. Тоді як відновлення означає, що на людей негативно впливає стресор, але вони здатні «відновитися» (швидко) до свого рівня функціонування до стресу. Зростання означає, що люди функціонують краще після того, як зазнали впливу стресора [10].

Нещодавно були запропоновані альтернативні нейробиологічні моделі стійкості, засновані на уявленні про те, що глибокі знання механізмів, що лежать в основі виникнення та підтримки пов'язаних зі стресом розладів, а також тих, які забезпечують стійкість до стресу, можуть бути корисними для розвитку нових варіантів психологічної допомоги та лікування [1]. Успішне подолання кризової ситуації безпосередньо залежить від активного використання психологічних або адаптаційних ресурсів людини. Крім того, на особливості соціально-психологічної адаптації людини в кризових ситуаціях впливають зовнішні та внутрішні чинники. До зовнішніх чинників відносяться непередбачуваність ситуації, психотравмуюча подія, часові характеристики, умови та обставини її виникнення, соціальне оточення, підтримка, залежність від інших. Тоді як до внутрішніх чинників належать характер та темперамент людини, особливості емоційної сфери, когнітивна сфера, психічна саморегуляція, життєвий досвід та набуті знання, особиста зрілість [4].

Люди, які стикаються зі значними труднощами, як правило, можуть відновити нормальне функціонування, попри ці труднощі. Стійкість – це динамічний процес на будь-якому рівні функціонування, який охоплює здатність цих людей позитивно адаптуватися після негараздів [1]. Її визначають як захисний фактор, який робить людину більш стійкою до несприятливих подій, які призводять до позитивних результатів розвитку. Стійкість – це позитивна адаптація після стресових ситуацій і являє собою механізми подолання та підйому над важкими переживаннями, тобто здатність людини успішно адаптуватися до змін, протистояти негативному впливу стресорів та уникати виникнення значних дисфункцій. Він являє собою здатність повернутися до попереднього, так званого «нормального» або



здорового стану після травми, нещасного випадку, трагедії або хвороби. Іншими словами, стійкість означає здатність справлятися зі складними, стресовими та травматичними ситуаціями, зберігаючи або відновлюючи нормальне функціонування. Чим вища стійкість, тим менша вразливість і ризик захворювання. Стійкі люди, як правило, оптимістичні, мають тенденцію сприймати все як корисний досвід, зосереджуються на особистих сильних сторонах і якостях, використовують конструктивну критику, розвивають тісні стосунки з іншими, мають розвинені соціальні навички та емоційна свідомість [11].

Дослідженню механізмів адаптації при кризових ситуаціях в наш час приділяється багато уваги. У літературі було визначено кілька механізмів, наприклад, оцінка факторів стресу, пошук підтримки, планування, подолання, пошук сенсу та саморегуляція [10]. У своїй роботі Мотков С.О. [12] виділяє такі основні механізми адаптації, як механізми психологічного захисту, копінг, агресія та тривога. Саме механізмам психологічного захисту належить підтримка гомеостазу психічної системи, захист особистості в кризових ситуаціях. Механізми психологічного захисту впливають на сприйняття людиною дійсності навколо неї. Слід зазначити, що копінг розглядається як форма активності, яка спрямована на активні дії (активність суб'єкта) та зміни навколишньої дійсності. Копінг навпаки може стати причиною напруги, однак ця напруга призведе до вирішення труднощів. Окремо, як адаптаційні механізми розглядаються агресія та тривога. Автор розглядає тривогу, як є недиференційоване психічне збудження, що виникає у ситуації невизначеності. Було показано, що тривога виконує функції захисту, спонукання та пристосування, перинний етап адаптації перед механізмами психічного захисту. Агресія представлена, як адаптаційний механізм, який пов'язаний з активним досяганням власної мети та власним самоствердженням. Вона може бути, як механізмом адаптації, так і причиною порушення адаптації [12].

В іншій роботі було представлено нову модель динамічного процесу психологічної стійкості: модель психологічного імунітету-психологічної еластичності (PI-PE) [10]. Ця модель пояснює різні шляхи, якими люди можуть слідувати після зіткнення з конкретним стресором. Перший шлях – це психологічний імунітет, який призводить або до покращеного психологічного функціонування (процвітання), або до збереження психологічного функціонування (стійкість), порівняно з функціонуванням до стресу. Другий шлях – це психологічна еластичність, яка призводить або до відновлення психологічного функціонування (відновлення), або до зміни психологічного функціонування (трансформація). Третій шлях – це психологічна сприйнятливність, яка призводить до обмеження психологічного функціонування (ригідність) або погіршення психологічного функціонування (вразливість). Модель PI-PE



показує, що два механізми пояснюють, яким шляхом йдуть люди: 1) толерантність до стресора пояснює, чи йдуть люди першим, чи другим шляхом після впливу стресора; 2) конструкція оповіді пояснює, чи люди обирають другий, чи третій шлях. Люди по-різному пристосовуються до певної кризової ситуації (стресу), тому що вони відрізняються щодо своєї толерантності до цього стресора та особистого наративу, який вони будують, щоб зрозуміти свій досвід стресу та знайти вирішення.

За останні роки було досягнуто значних успіхів у розумінні того, як мозок регулює винагороду та мотивацію (оптимізм і навчена готовність допомогти), навчається, запам'ятовує та реагує на страх (ефективна поведінка, попри страх), і розвиває адаптивну соціальну поведінку (альтруїзм), зв'язок і командна робота. Нервові механізми, які опосередковують ці функції, мають відношення до того, як людина реагує на екстремальний стрес, і можуть пояснити, принаймні частково, риси характеру, пов'язані зі стійкістю та мужністю [3].

Більшість досліджень стійкості перед обличчям негараздів зосереджуються на ранньому дитинстві та підлітковому віці. Дослідження дітей, які виховувалися в різних умовах, включаючи війну, сімейне насильство, бідність і стихійні лиха, виявили послідовну модель індивідуальних характеристик, пов'язаних з успішною адаптацією. До них належать хороше інтелектуальне функціонування, ефективна саморегуляція емоцій і поведінка прив'язаності, позитивна самоконцепція, оптимізм, альтруїзм, здатність перетворювати травматичну безпорадність у навчену готовність допомагати та активний стиль подолання у протистоянні стресору [3]. Крім того, деякі стресори призводять до адаптації та демонстрації стійкості до кризових ситуацій у подальшому житті [13, 14]

Ще одним із психологічних факторів, який постійно пов'язують зі стійкістю, є когнітивна гнучкість – здатність гнучко пристосовувати поведінку до мінливих ситуаційних вимог [15]. У контексті досліджень стійкості когнітивну гнучкість особливо часто асоціювали зі здатністю гнучко регулювати емоції. Було стверджено, що здатність зупинити неефективну регуляцію емоцій і перейти до більш ефективних стратегій залежить від гнучкого режиму когнітивного контролю [16]. Оскільки гнучка регуляція емоцій є важливою для успішної адаптації до стресу, ця структура пропонує важливий зв'язок з тим, як гнучкість виконавчого контролю може сприяти стійкості [15].

Враховуючи кризи, з якими людство постійно стикається, важливим є детальне вивчення стратегії подолання, які використовуються або механізми адаптації до цих викликів. Так, наприклад, студенти адаптувалися, застосовуючи стратегії поведінки. Поведінкові стратегії можна описати як



зміну способу, у який ми діємо на проблему, щоб усунути стрес, наприклад, відсутність особистих сесій призвела до різних методів покращення своїх знань і навичок. Хоча студенти іноді відчували демотивацію до навчання, вони знайшли рішення проблеми замість того, щоб уникати ситуації. Студенти також скористалися можливістю отримати нові або вдосконалити наявні навички. Про це спостереження також повідомили Lyons et al. [17]. Цей висновок про позитивні поведінкові стратегії не завжди очікуваний, оскільки також повідомляється, що студенти-медики використовували негативні поведінкові стратегії, такі як куріння або вживання алкоголю, щоб впоратися з проблемами, з якими стикаються в медичній школі [18].

Отже, адекватна реакція організму на гострі загрози є найважливішим механізмом адаптації до змін середовища, які відбуваються на різних етапах розвитку протягом життя. Відповіді на схожі кризові ситуації є відмінними в різних індивідуумів. Вони залежать від стійкості та індивідуальної психологічної особистості, включаючи сильну мережу соціальної підтримки, а також внутрішні риси поведінки, такі як оптимізм. Індивідуальні стратегії подолання мають особливе відношення до стійкості та можуть бути класифіковані на дві категорії: активні копінг-реакції та пасивне подолання [10]. Активні копінг-реакції – це навмисні зусилля суб'єкта, спрямовані на мінімізацію фізичної, психологічної чи соціальної шкоди від стресора та пов'язані з фактичним або уявним контролем над стресором. Вважається, що таке подолання призводить до змін, що сприяють адаптивній, стійкій реакції. Пасивне подолання, навпаки, включає такі механізми, як уникнення або безпорадність, і пов'язане з підвищеною вразливістю

Висновки. Аналіз показав, що обставини життя в кризових ситуаціях супроводжуються стресом і емоційно виснажують людину. Необхідно визнати, що люди по-різному відчують і реагують на стрес. Особистості можуть подолати ці виклики на основі своїх соціально-психологічних адаптаційних можливостей, стійкості, стратегій подолання, які включають отримання підтримки з багатьох джерел, спілкування з іншими та навчання новим навичкам під час кризи. Психологічна адаптація реалізується за допомогою адаптаційних механізмів, а саме, психологічного захисту, копінгу, агресії та тривоги.

Література:

1. VanMeter F., Cicchetti D. Resilience. *Handbook of clinical neurology*. 2020. Vol. 173. P. 67–73. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64150-2.00008-3>.
2. Vargova L., Jozefiakova B., Lacny M., Adamkovic M. War-related stress scale. *BMC psychology*. 2024. Vol. 12(1). P. 208. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01687-9>.
3. Cathomas F., Murrrough J. W., Nestler E. J., Han M. H., Russo S. J. Neurobiology of Resilience: Interface Between Mind and Body. *Biological psychiatry*. 2019. Vol. 86(6). P. 410–420. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.04.011>.



4. Ткачишина О. Р. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 32 (71), №3. С. 93-98. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/15>.
5. Javed A. Wars, Conflicts & Mental Health. *Pakistan journal of medical sciences*. 2024. Vol. 40(5). P. 797–799. <https://doi.org/10.12669/pjms.40.5.9505>.
6. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet (London, England)*. 2019. Vol. 394(10194)/ P. 240–248. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1).
7. IJntema R. C., Burger Y. D., Schaufeli W. B. Reviewing the labyrinth of psychological resilience: Establishing criteria for resilience-building programs. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2019. Vol. 71. P. 288–304. <https://doi.org/10.1037/cpb0000147>.
8. Fisher D. M., Ragsdale J. M., Fisher E. C. The importance of definitional and temporal issues in the study of resilience. *Applied Psychology*. 2019. Vol. 68. P. 583–620. <https://doi.org/10.1111/apps.12162>.
9. Fisher D. M., Leys C., Arnal C., Wollast R., Rolin H., Kotsou I., Fossion P. Perspectives on resilience: Personality trait or skill? *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2020. Vol. 4(2). P. <https://doi.org/100074>. 10.1016/j.ejtd.2018.07.002.
10. IJntema R. C., Schaufeli W. B., Burger Y. D. Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*. 2023. Vol. (6). P. 4719–4731. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5>.
11. Babic R., Babic M., Rastovic P., Curlin, M., Simic J., Mandic K., Pavlovic, K. Resilience in Health and Illness. *Psychiatria Danubina*, 202. Vol. 32(Suppl 2). P. 226–232.
12. Мотков С. О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. №1(15). С. 22-36. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177346>.
13. Kentner A. C., Cryan J. F., Brummelte S. Resilience priming: Translational models for understanding resiliency and adaptation to early life adversity. *Developmental psychobiology*. 2019. Vol. 61(3). P. 350–375. <https://doi.org/10.1002/dev.21775>.
14. Fisher D. M., Leys C., Babic R., Kentner A. C., Ellis B. J., Del Giudice M. Developmental Adaptation to Stress: An Evolutionary Perspective. *Annual review of psychology*. 2019. Vol. 70. P. 111–139. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011732>.
15. Rademacher L., Kraft D., Eckart C., Fiebach, C. J. Individual differences in resilience to stress are associated with affective flexibility. *Psychological research*. 2023. Vol. 87(6). P. 1862–1879. <https://doi.org/10.1007/s00426-022-01779-4>.
16. Pruessner L., Barnow S., Holt D. V., Joormann J., Schulze K. A cognitive control framework for understanding emotion regulation flexibility. *Emotion (Washington, D.C.)*. 202. Vol. 20(1). P. 21–29. <https://doi.org/10.1037/emo0000658>.
17. Lyons Z., Wilcox H., Leung L., Dearsley O. COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used. *Australasian psychiatry: bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*. 2020. Vol. 28(6). P. 649–652. <https://doi.org/10.1177/1039856220947945>.
18. Sam C. P., Mamat N. H., Nadarajah V. D. An exploratory study on the challenges faced and coping strategies used by preclinical medical students during the COVID-19 crisis. *Korean journal of medical education*. 2022. Vol. 34(2). P. 95–106. <https://doi.org/10.3946/kjme.2022.222>.



References:

1. VanMeter, F., & Cicchetti, D. (2020). Resilience. *Handbook of clinical neurology*, 173, 67–73. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64150-2.00008-3>. [in English].
2. Vargova, L., Jozefiakova, B., Lacny, M., & Adamkovic, M. (2024). War-related stress scale. *BMC psychology*, 12(1), 208. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01687-9>. [in English].
3. Cathomas, F., Murrough, J. W., Nestler, E. J., Han, M. H., & Russo, S. J. (2019). Neurobiology of Resilience: Interface Between Mind and Body. *Biological psychiatry*, 86(6), 410–420. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.04.011>. [in English].
4. Tkachyshyna, O.R. (2021). Osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti v umovakh kryzovykh sytuatsii [Features of social-psychological adaptation of a person in crisis situations]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia – Scientific notes of Vernadsky TNU. Series: Psychology*, 32(71), 93-98. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/15>. [in Ukrainian].
5. Javed A. (2024). Wars, Conflicts & Mental Health. *Pakistan journal of medical sciences*, 40(5), 797–799. <https://doi.org/10.12669/pjms.40.5.9505>. [in English].
6. Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., & Saxena, S. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet (London, England)*, 394(10194), 240–248. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1). [in English].
7. IJntema, R. C., Burger, Y. D., & Schaufeli, W. B. (2019). Reviewing the labyrinth of psychological resilience: Establishing criteria for resilience-building programs. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 71, 288–304. <https://doi.org/10.1037/cpb0000147>. [in English].
8. Fisher, D. M., Ragsdale, J. M., & Fisher, E. C. (2019). The importance of definitional and temporal issues in the study of resilience. *Applied Psychology*, 68, 583–620. <https://doi.org/10.1111/apps.12162>. [in English].
9. Leys, C., Arnal, C., Wollast, R., Rolin, H., Kotsou, I., & Fossion, P. (2020). Perspectives on resilience: Personality trait or skill? *European Journal of Trauma & Dissociation*, 4(2), <https://doi.org/100074>. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.07.002>. [in English].
10. IJntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2023). Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 42(6), 4719–4731. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5>. [in English].
11. Babić, R., Babić, M., Rastović, P., Ćurlin, M., Šimić, J., Mandić, K., & Pavlović, K. (2020). Resilience in Health and Illness. *Psychiatria Danubina*, 32(Suppl 2), 226–232. [in English].
12. Motkov, S. O. (2019). Adaptatsiini mekhanizmy osobystosti [Adaptational mechanisms of personality]. *Psykhologhiia i osobystist – Psychology and personality*, 1(15), 22-36. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177346>. [in Ukrainian].
13. Kentner, A. C., Cryan, J. F., & Brummelte, S. (2019). Resilience priming: Translational models for understanding resiliency and adaptation to early life adversity. *Developmental psychobiology*, 61(3), 350–375. <https://doi.org/10.1002/dev.21775>. [in English].
14. Ellis, B. J., & Del Giudice, M. (2019). Developmental Adaptation to Stress: An Evolutionary Perspective. *Annual review of psychology*, 70, 111–139. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011732>. [in English].



15. Rademacher, L., Kraft, D., Eckart, C., & Fiebach, C. J. (2023). Individual differences in resilience to stress are associated with affective flexibility. *Psychological research*, 87(6), 1862–1879. <https://doi.org/10.1007/s00426-022-01779-4>. [in English].
16. Pruessner, L., Barnow, S., Holt, D. V., Joormann, J., & Schulze, K. (2020). A cognitive control framework for understanding emotion regulation flexibility. *Emotion (Washington, D.C.)*, 20(1), 21–29. <https://doi.org/10.1037/emo0000658>. [in English].
17. Lyons, Z., Wilcox, H., Leung, L., & Dearsley, O. (2020). COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used. *Australasian psychiatry: bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 28(6), 649–652. <https://doi.org/10.1177/1039856220947945>. [in English].
18. Sam, C. P., Mamat, N. H., & Nadarajah, V. D. (2022). An exploratory study on the challenges faced and coping strategies used by preclinical medical students during the COVID-19 crisis. *Korean journal of medical education*, 34(2), 95–106. <https://doi.org/10.3946/kjme.2022.222>. [in English].

