

УДК 159.9:316.62

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-78-520-529

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ВНУТРІШНЬОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ЩОДЕННОГО СТРЕСУ ВІЙНИ

Сергій Бялонович

*Аспірант відділу психології політико-правових відносин, Інститут соціальної та політичної психології
НАПН України, м. Київ, Україна, e-mail: sbyalonovich@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6407-1157>*

PSYCHOLOGICAL STRATEGIES OF INTERNAL STABILIZATION AMONG UKRAINIANS UNDER DAILY WAR STRESS

Serhii Bialonovych

*PhD Student, Department of Psychology of Political and Legal Relations, Institute for Social and Political
Psychology, NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine, e-mail: sbyalonovich@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6407-1157>*

Анотація. У статті розглянуто феномени психологічної адаптації в умовах тривалого стресу, зумовленого війною в Україні. Щоденні воєнні стресори – як прямі (реальна загроза життю, втрати, бойові дії), так і непрямі (економічна невизначеність, соціальна ізоляція, інформаційне перенасичення) – глибоко впливають на психічне функціонування особистості. Метою дослідження було виявити конфігурації адаптаційних відповідей та проаналізувати їхній зв'язок із рівнем стресового навантаження.

У дослідженні взяли участь 936 респондентів з усіх регіонів України. Вектори психічного функціонування оцінювалися за методикою «Індивідуальна модель психологічного здоров'я», що включає вісім ключових вимірів. Рівень дії стресорів визначався за допомогою валідизованої «Української шкали щоденних стресорів війни». Обробку даних здійснено методами кластерного та дисперсійного аналізу у середовищі SPSS.

У результаті проведеного кластерного аналізу було виокремлено три стійкі конфігурації адаптації до щоденних стресорів війни: «екзистенційна мобілізація», «виснажена адаптація» та «продуктивна залученість». Кожна з них відображає унікальний профіль адаптивної відповіді на стресові умови – від глибокого емоційного включення з прагненням підтримати інших і знайти сенс у подіях, до зосередженості на мисленні, аналізі та внутрішній організації як способах збереження рівноваги. На основі отриманих даних для кожної з них запропоновано психотерапевтичні стратегії підтримки в межах гештальт- та когнітивно-поведінкової терапії. У цих стратегіях акцент робиться на тілесній усвідомленості, роботі з переконаннями, емоційному відновленні та підтримці внутрішнього ресурсу.

Отримані результати актуалізують типологічний підхід до розуміння адаптації в умовах війни та мають прикладне значення для побудови цільових психотерапевтичних інтервенцій.

Ключові слова: психологічна адаптація, хронічний стрес, війна, психічне здоров'я, кластерний аналіз, типологія.

Формули: 0; **рис.:** 3; **табл.:** 1; **бібл.:** 16

Abstract. The article explores the phenomenon of psychological adaptation under prolonged stress caused by the war in Ukraine. Daily war-related stressors – both direct (threats to life, loss, combat) and indirect (economic instability, social isolation, information overload) – have a profound impact on individual mental functioning. The study aimed to identify adaptation configurations and analyze their connection to the level of stress exposure.

The sample included 936 respondents from various regions of Ukraine. Psychological functioning was assessed using the "Individual Model of Psychological Health," which includes eight key vectors. Stress levels were measured with the validated "Ukrainian Scale of Daily War Stressors." Cluster and variance analyses were performed using SPSS software.

As a result of the cluster analysis, three stable configurations of adaptation to daily war-related stressors were identified: "existential mobilization," "exhausted adaptation," and "productive engagement." Each of these reflects a unique profile of adaptive response to stressful conditions – ranging from deep emotional involvement driven by a desire to support others and find meaning in events, to a focus on thinking, analysis, and internal organization as means of maintaining psychological balance. The article offers differentiated psychotherapeutic strategies for supporting each configuration, drawing on Gestalt and cognitive-behavioral approaches. Emphasis is placed on bodily awareness, emotional regulation, resource recovery, and reframing of internal beliefs.

The findings support a typological approach to adaptation in wartime and provide a basis for developing targeted psychological interventions.

Keywords: *psychological adaptation, chronic stress, war, mental health, cluster analysis, typology.*

Formulas: 0; fig.: 3; tabl.: 1; bibl.: 16

Постановка проблеми. Після початку повномасштабного вторгнення питання психологічної адаптації в Україні перестало бути суто академічним і перемістилося в площину щоденного виживання. Хронічний стрес, що виникає в умовах затяжної невизначеності, екзистенційної загрози, втрати звичних орієнтирів і соціальних зв'язків, спонукає до переосмислення внутрішніх опор і формування нових точок рівноваги. Базові стратегії короткотривалої мобілізації ресурсів, які зазвичай активуються у відповідь на кризові події, виявляються недостатніми. Натомість розгортаються складні, часто неусвідомлені, довготривалі конфігурації психологічного виживання, що пронизують мислення, впливають на емоційний фон, поведінкові сценарії та навіть змінюють спосіб присутності в соціальному просторі (Lazarus & Folkman, 1984; McEwen, 1998).

Паралельно з прямими загрозами – такими як обстріли, втрати, вимушене переміщення – діють менш очевидні, але не менш деструктивні чинники: економічна вразливість, розмитість майбутнього, соціальна ізоляція, інформаційна перевантаженість (Miller & Rasmussen, 2010). Ці непрямі стресори не мають одномоментного характеру – вони повільно підточують внутрішню цілісність, змушуючи не просто адаптуватися, а глибоко трансформувати устрій особистісної саморегуляції, переглядати систему цінностей і способи взаємодії з реальністю. У цьому сенсі вивчення механізмів адаптації постає не лише як відповідь на суспільний запит, а як методологічна необхідність для осмислення ментального здоров'я українців у час війни.

У таких умовах особливого значення набуває пошук практичних форматів психологічної підтримки, здатних не лише знімати симптоми напруги, а й впливати на

саму структуру внутрішньої адаптації. Інтеграція емпіричних типологій із психотерапевтичним аналізом відкриває шлях до побудови диференційованих стратегій допомоги – з урахуванням характеру реагування, рівня включеності, доступних ресурсів і форми внутрішнього напруження. Особливу цінність у цьому контексті становить поєднання гештальт-терапії, з її фокусом на тілесно-емоційну присутність, і когнітивно-поведінкової терапії, яка працює з переконаннями, структурою мислення та поведінковою активністю. На нашу думку, саме ця інтеграція здатна забезпечити ефективну психотерапевтичну інтервенцію у просторі, де звичні орієнтири втратили чинність, а нові лише формуються під звуками повітряної тривоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До початку повномасштабної війни вже існувала низка досліджень, присвячених вивченню психологічних наслідків бойового стресу та стресостійкості різних категорій населення. Зокрема, розглядалися чинники бойового стресу та способи його подолання у військовослужбовців (Блінов, 2018; Кравченко, Тімченко, & Широбоков, 2017). Починаючи з 2022 року, інтерес наукової спільноти до проблематики психічного здоров'я українців різко посилюється (WHO, 2022; Лялюк, 2024). У фокусі досліджень опинилися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні й депресивні стани, чинники стресостійкості та стратегії подолання (Hobfoll, 1989; Ungar, 2011).

Окремі дослідження також засвідчують підвищену психологічну вразливість у низки соціальних груп – внутрішньо переміщених осіб, жінок із дітьми, молоді та військовослужбовців (Блінов, 2018; Кравченко та ін., 2017). У свою чергу, українські науковці акцентують увагу на багатовимірності психологічного здоров'я, що охоплює не

лише когнітивні компоненти, а й глибокі екзистенційні аспекти (Козлов, 2015; Завгородня, 2007).

Разом із тим, більшість досліджень носять описовий або кореляційний характер і, як правило, зосереджуються на окремих елементах адаптації: стратегіях подолання, соціальній підтримці, когнітивному навантаженні або резильєнтності (Sweller et al., 2011; Coleman, 1988). Водночас бракує цілісного підходу до адаптації як інтегральної моделі функціонування особистості.

У цьому контексті перспективним видається застосування типологічного підходу до аналізу адаптивних реакцій особистості на хронічні воєнні стресори. Такий підхід дозволяє не лише фіксувати наявність окремих труднощів чи ресурсів, а й описувати цілісні конфігурації адаптації, які виявляються в умовах тривалого стресу. Особливої уваги заслуговує відсутність системного аналізу впливу саме прямих і непрямих стресорів на формування таких конфігурацій, попри те, що їхня комбінація, за даними низки досліджень, є одним із найпотужніших дестабілізуючих чинників (Panter-Brick et al., 2008; Miller & Rasmussen, 2010).

Формулювання мети та методів дослідження. Метою цього дослідження є побудова типології конфігурацій адаптації особистості до щоденних стресорів війни та аналіз зв'язку між виявленими конфігураціями й рівнем дії прямих і непрямих чинників. Методологічну основу становлять кілька ключових підходів: уявлення про поліструктурність психічного здоров'я (Козлов, 2015), концепція збереження ресурсів (Hobfoll, 1989), теорія алоstaticного навантаження (McEwen, 1998), а також когнітивна модель подолання стресу (Lazarus & Folkman, 1984). Разом ці підходи дозволяють розглядати адаптацію як процес підтримання функціональної рівноваги в умовах хронічної загрози, що вимагає мобілізації як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів.

У дослідженні взяли участь 936 респондентів з різних регіонів України, які заповнили опитувальники в онлайн-форматі протягом листопада-грудня 2024 року. Для оцінки векторів психічного функціонування було використано методику «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» (Козлов, 2015), що охоплює вісім ключових вимірів: сімейний, духовний, інтелектуальний, стратегічний, просоціальний, творчий, Я-вектор та гуманістичний. Рівень стресового навантаження вимірювався за допомогою «Української шкали щоденних стресорів війни» (Бялонович, 2024), яка диференціює прямі (загроза життю, бойові дії, втрати) та непрямі (економічна напруга, соціальна ізоляція, інформаційне перенавантаження) впливи.

Обробку даних проведено у програмному забезпеченні SPSS (версія 21.0). На першому етапі застосовано кластерний аналіз методом k-середніх для виокремлення конфігурацій адаптації. Другий етап передбачав дисперсійний аналіз (ANOVA) для перевірки статистичної значущості відмінностей між кластерами за рівнем дії стресорів. Після кількісного аналізу здійснено якісну інтерпретацію кожної з виявлених конфігурацій – з урахуванням когнітивної, емоційної та соціальної активності особистості. Окремо проаналізовано потенційні напрями психотерапевтичної підтримки, релевантні внутрішній структурі кожної конфігурації адаптації.

Виклад основного матеріалу досліджень. У результаті кластерного аналізу було виокремлено три стійкі конфігурації адаптації до стресових умов війни. Ці конфігурації становлять цілісні психофункціональні профілі адаптивної відповіді, що відображають різні способи взаємодії зі стресогенним середовищем. Розподіл респондентів за кластерами був таким: кластер 1 – 231 особа, кластер 2 – 297 осіб, кластер 3 – 417 осіб.

Таблиця 1

Описові статистики векторів психічного функціонування та рівня дії стресорів за адаптаційними кластерами

Кластер 1 «екзистенційна мобілізація»				
Вектор	Середнє	Ст. відхил.	Мінімум	Максимум
Стратегічний	6,61	1,892	1	11
Соціальний	7,87	1,712	3	11
Я-вектор	4,96	1,705	1	8
Творчий	4,01	1,643	1	8
Духовний	7,74	1,421	5	11
Інтелектуальний	4,38	1,524	1	9
Сімейний	6,01	1,458	3	9
Гуманістичний	4,65	1,368	1	8
Кластер 2 «виснажена адаптація»				
Стратегічний	5,79	1,751	2	10
Соціальний	5,9	1,595	2	10
Я-вектор	5,49	1,74	0	9
Творчий	4,83	1,862	1	9
Духовний	4,61	1,647	1	9
Інтелектуальний	4,81	1,833	1	9
Сімейний	3,36	1,53	0	7
Гуманістичний	3,97	1,536	0	8
Кластер 3 «продуктивна залученість»				
Стратегічний	8,64	1,703	4	13
Соціальний	9,03	1,607	6	13
Я-вектор	5,94	1,494	3	10
Творчий	6,83	1,439	2	11
Духовний	6,36	1,959	1	11
Інтелектуальний	5,82	1,599	2	10
Сімейний	4,24	1,658	0	8
Гуманістичний	4,68	1,343	1	8

Джерело: укладено автором на основі результатів власного емпіричного дослідження

На рисунку 1 представлено візуальне порівняння трьох кластерів адаптації за

показниками восьмивимірної моделі психічного здоров'я.

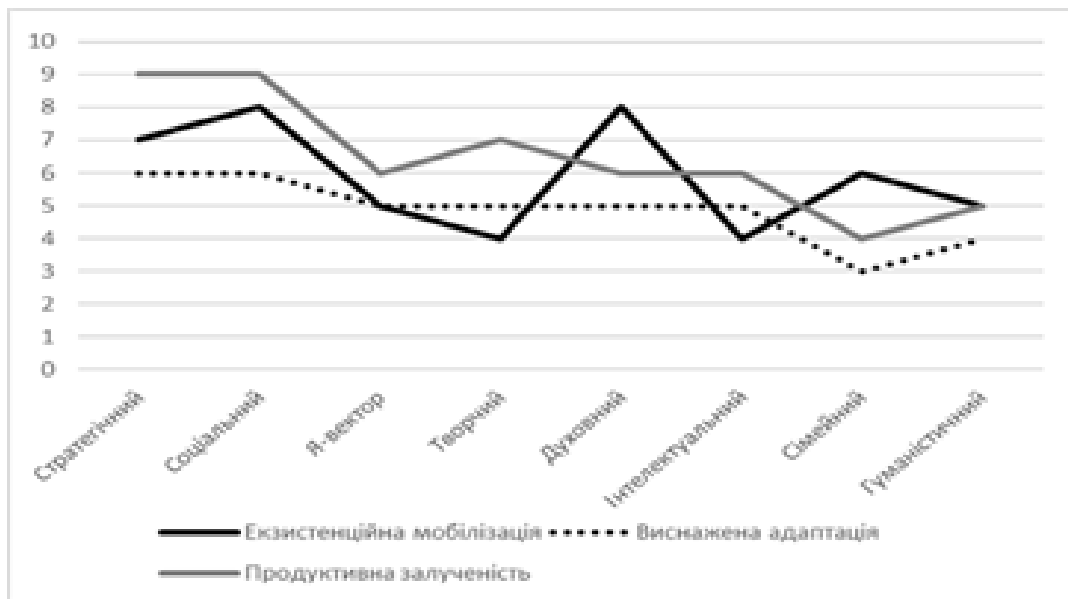


Рис. 1. Психологічні характеристики трьох кластерів адаптації за восьмивимірною моделлю психічного здоров'я

Джерело: укладено автором на основі результатів власного емпіричного дослідження

Узагальнена характеристика трьох конфігурацій адаптації відображає різні психофункціональні профілі реагування на стресові умови війни.

Кластер 1 – «екзистенційна мобілізація» демонструє найвищі значення у соціальному ($M = 7.87$), духовному ($M = 7.74$) та стратегічному ($M = 6.61$) векторах, а також підвищені показники у сімейному ($M = 6.01$) та гуманістичному ($M = 4.65$) вимірах. Представники цієї конфігурації схильні до активної соціальної участі, волонтерства, виявляють емпатію та глибоке почуття відповідальності за інших. Війна для них є екзистенційним викликом, що мобілізує глибинні ресурси: смисл, солідарність, здатність бути опорою для оточення.

Кластер 2 – «виснажена адаптація» має найнижчі середні значення майже за всіма векторами: сімейний ($M = 3.36$), духовний ($M = 4.61$), соціальний ($M = 5.90$). Цей профіль адаптації характеризується емоційною й когнітивною інертністю,

зниженим рівнем включеності у взаємодію, фокусом на базовому виживанні. Внутрішня активність згасає, відбувається редукція соціальних зв'язків, втрачається контакт із власними потребами.

Кластер 3 – «продуктивна залученість» вирізняється високими значеннями за стратегічним ($M = 8.64$), соціальним ($M = 9.03$), творчим ($M = 6.83$) та інтелектуальним ($M = 5.82$) векторами. Адаптація у цьому випадку базується на когнітивній активності, пошуку рішень, здатності до навчання та рефлексії. Представники цієї конфігурації демонструють меншу емоційну включеність, однак мають високу здатність до осмислення подій і продуктивної діяльності в умовах невизначеності.

Аналіз відстаней між центроїдами кластерів показав, що найближчими виявилися конфігурації 1 і 3 (дистанція = 4.64), що свідчить про подібність у структурі їхньої соціальної та когнітивної активності. Найбільшу дистанцію

зафіксовано між конфігураціями 2 і 3 (5.25), що вказує на максимальну розбіжність між пригніченою та інтелектуально-активною формами адаптації.

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) виявили статистично значущі відмінності між кластерами за всіма векторами психічного функціонування ($p < 0.001$). Найбільш виражені розбіжності спостерігаються у соціальному ($F = 320.70$), стратегічному ($F = 246.27$), творчому ($F = 260.45$) та духовному ($F = 215.56$) вимірах, що підтверджує ключову роль цих сфер у структурі адаптаційних конфігурацій.

Окремий дисперсійний аналіз було проведено для порівняння конфігурацій за рівнем впливу прямих і непрямих стресорів. Результати показали статистично значущі відмінності як за дією прямих ($F = 22.68$; $p < 0.001$), так і непрямих стресорів ($F = 8.66$; $p < 0.001$). Найвищі середні показники впливу обох типів стресорів зафіксовано у конфігурації 1 ($M = 45.77$ для прямих; $M = 48.10$ для непрямих), найнижчі – у конфігурації 2 ($M = 40.05$; $M = 40.92$ відповідно). Конфігурація 3 демонструє проміжні значення ($M = 43.91$; $M = 43.35$).

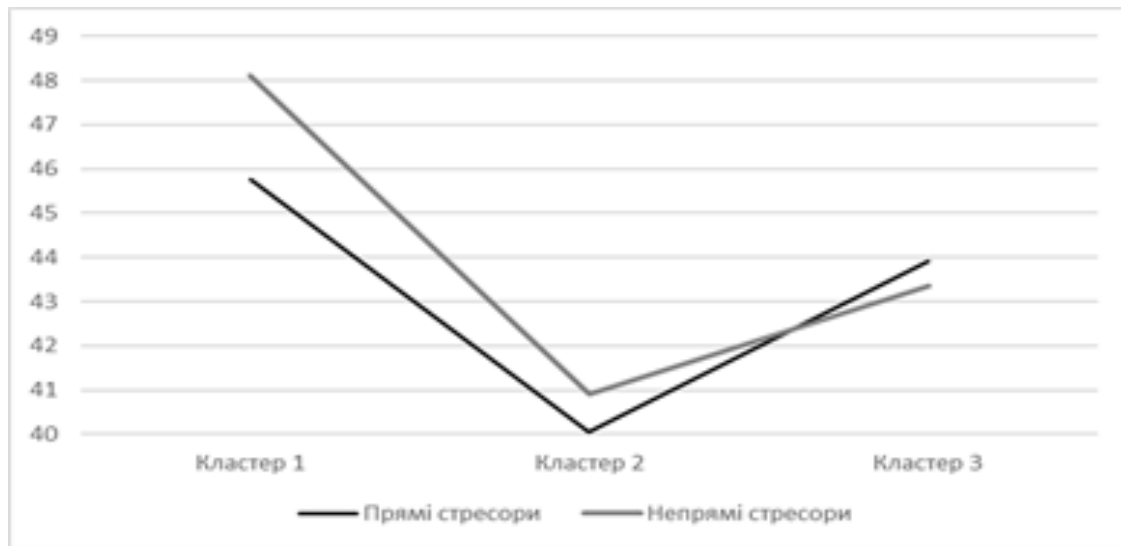


Рис. 2. Середні показники рівня впливу прямих та непрямих стресорів у трьох адаптаційних конфігураціях

Джерело: укладено автором на основі результатів власного емпіричного дослідження

Множинні порівняння (post hoc тест Шеффе) засвідчили, що учасники конфігурації «екзистенційна мобілізація» мають найвищу сприйнятливості до обох типів стресорів. За прямими стресорами виявлено статистично значущі відмінності між конфігураціями 1 та 2 ($p < 0.001$; $\Delta M = 5.72$), а також між 2 та 3 ($p < 0.001$; $\Delta M = 3.86$). Щодо непрямих стресорів – достовірні розбіжності зафіксовано між конфігураціями 1 і 2 ($p < 0.001$; $\Delta M = 7.18$), а також між 1 і 3 ($p = 0.015$; $\Delta M = 4.74$).

Враховуючи змістовні особливості кожної конфігурації адаптації, можна припустити, що пряма загроза життю

активізує соціальну та духовну включеність у конфігурації «екзистенційна мобілізація». Для цих людей війна не стільки руйнує, скільки пробуджує – відповідальність, сенс, присутність. Натомість у конфігурації «виснажена адаптація» навіть високий рівень стресу не викликає помітної емоційної реакції, що може бути ознакою гіпочутливості або психоемоційної дисоціації. Для конфігурації «продуктивна залученість» найбільш релевантною є дія непрямих стресорів (економічна нестабільність, інформаційне перенавантаження, втрата передбачуваності). Відповіддю на них стає

активне осмислення реальності, організація дій і планування – адаптація тут реалізується через рефлексію та продуктивну залученість (Lazarus & Folkman, 1984; Hobfoll, 1989).

Таким чином, кластерний підхід дав змогу виокремити три автономні конфігурації адаптації, кожна з яких відображає унікальну структуру внутрішніх ресурсів, способів реагування та сенсотворення. Це відкриває простір для розробки індивідуалізованих програм психологічної підтримки – не лише симптоматичної, а й глибинної, з урахуванням конфігурації адаптації як стійкої основи психофункціонального реагування.

Оскільки завданням цього дослідження було не лише окреслити ці конфігурації, а й закласти підґрунтя для практичних рішень у сфері психологічної допомоги, логічним наступним кроком є аналіз їхньої структури крізь призму психотерапевтичного втручання.

У цьому контексті було обґрунтовано доцільність застосування двох найбільш вивчених і клінічно ефективних психотерапевтичних підходів – когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та гештальт-терапії. КПТ зарекомендувала себе як потужний інструмент у роботі зі стресом, тривожністю та посттравматичними розладами (WHO, 2022; Hobfoll, 1989), насамперед завдяки здатності змінювати дезадаптивні переконання та підтримувати формування функціональної поведінки. Вона працює з мисленням як із засобом орієнтації в реальності – іноді викривлений, іноді травмований, але такий, що потребує структурування й осмислення.

Візуалізоване зіставлення конфігурацій адаптації, провідних векторів психічного функціонування та потенційних напрямів терапевтичної підтримки подано на рисунку 3.

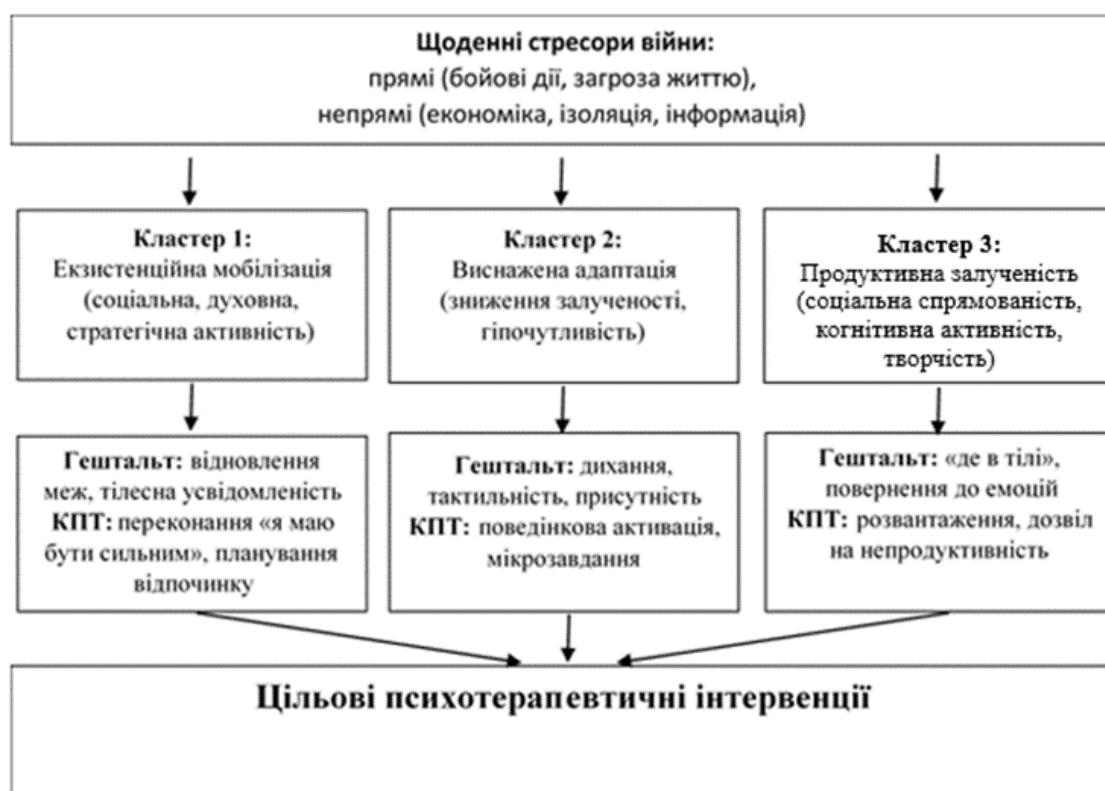


Рис. 3. Типологія адаптивних реакцій особистості на щоденні стресори війни та цільові психотерапевтичні інтервенції

Джерело: укладено автором на основі результатів власного емпіричного дослідження

Гештальт-терапія, своєю чергою, ґрунтується на принципах феноменологічного контакту – з тілом, почуттями, моментом «тут і тепер». Її особлива цінність виявляється в роботі з хронічним стресом, емоційною депривацією та втратою контакту із собою та світом. Цей підхід не стільки пояснює, скільки дозволяє людині безпечно повернутися в непрожитий досвід – у те, що було витіснене, недоторкане або перевантажене.

Інтеграція КПТ і гештальт-підходу дозволяє створити багаторівневі, гнучкі психотерапевтичні інтервенції, які водночас працюють із мисленням, емоціями, тілом і міжособистісною динамікою – саме з тими рівнями, які в умовах війни найчастіше порушуються.

Інтеграція цих двох підходів відкриває можливість створення гнучких, багаторівневих стратегій психологічної підтримки, які поєднують когнітивну перебудову з тілесною, емоційною та екзистенційною стабілізацією. Такий підхід виявляється особливо релевантним у контексті війни – де адаптація не є лінійною, де реакції розпадаються на фрагменти, а терапевтичне втручання потребує одночасного охоплення зовнішніх загроз і внутрішніх механізмів самозбереження. У цьому багатоплановому просторі КПТ і гештальт-терапія не суперечать одна одній – вони говорять різними мовами про одне й те саме: про відновлення контакту із собою, з іншими та зі світом, який постійно змінюється.

Отримані конфігурації адаптації дозволяють запропонувати диференційовані стратегії психологічної підтримки – з урахуванням характеру реагування, ресурсного потенціалу та вразливостей кожного профілю. Нижче подано узагальнені терапевтичні рекомендації в межах гештальт- та когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

Кластер 1 – «екзистенційна мобілізація». Ця конфігурація характеризується високим рівнем

соціальної активності, схильністю до допомоги іншим і глибинною потребою бути корисним. Водночас часто спостерігається тенденція до самопожертви й ігнорування власних потреб.

У *гештальт-терапії* підтримка спрямована на відновлення контакту з тілом, з особистісними межами та усвідомленням власних почуттів: «Що я відчуваю зараз?», «Яка моя межа в цьому контакті?», «Чи даю я собі право на відпочинок?».

У *КПТ* робота зосереджена на реструктуризації переконань типу: «Я повинен бути сильним завжди», «Я не маю права на слабкість»; також формується навичка планування відпочинку, самопомогі та ресурсного відновлення.

Кластер 2 – «виснажена адаптація». Цей профіль характеризується зниженим енергетичним рівнем, втратою сенсу, емоційною плоскістю та згорнутістю до базових реакцій виживання.

Гештальт-підхід передбачає обережне повернення клієнта до відчуття тілесної присутності через прості сенсорні запити: «Що ти відчуваєш у ногах?», «Як ти дишаєш зараз?», «Який колір у цій кімнаті тобі приємний?».

У *КПТ* ключовим напрямом є поведінкова активація: мікрокроки – написати повідомлення, приготувати їжу, вийти на коротку прогулянку. Це дає змогу поступово відновити почуття контролю та мотивацію до дії. Одночасно відбувається робота з автоматичними думками типу: «У мене нічого не вийде», «Усе безглуздо».

Кластер 3 – «продуктивна залученість». Ця форма адаптації побудована на мисленні, аналізі, стратегічному плануванні. Проте часто супроводжується надмірним емоційним дистанціюванням і розривом із тілесно-емоційним переживанням.

Гештальт-терапія тут спрямована на відновлення емоційної включеності: «Що ти зараз відчуваєш, коли говориш про це?», «Чи ти зараз у контакті з тілом?».

Важливо підтримати безпечний перехід із мови думок до мови переживань.

КПТ-інтервенції мають на меті знизити когнітивне перевантаження: дозоване зниження продуктивності, творча діяльність без оцінки результату, розвантажувальні активності без фіксації на цілі. Окрема увага приділяється навчанню «емоційного підключення» під час прийняття рішень, щоб не уникати, а включатися – м'яко, але присутньо.

Висновки. Проведене дослідження дозволило виокремити три стійкі конфігурації адаптації до щоденних стресорів війни, кожна з яких має внутрішню узгоджену структуру психічного функціонування та різну чутливість до зовнішніх впливів. Отримана типологія, сформована методом кластерного аналізу, дає змогу описувати не лише окремі показники адаптації, а й цілісні психофункціональні профілі – з урахуванням домінуючого способу мислення, рівня емоційної включеності та соціальної активності.

Кластер «екзистенційна мобілізація» характеризується підвищеною активністю у соціальному, духовному та стратегічному вимірах. Попри інтенсивний вплив як прямих, так і непрямих стресорів, представники цієї конфігурації не демонструють ознак дезадаптації. Навпаки, вони мобілізують внутрішні ресурси, об'єднуються з іншими та активно включаються у допомогу. Такий стиль реагування вказує на високу здатність до резильєнтної мобілізації, сенсотворення, спільнотної підтримки та дій, що виходять за межі індивідуального виживання.

Кластер «виснажена адаптація» виявляє найнижчі значення за всіма векторами психічного функціонування. Водночас низький рівень сприйняття стресу у цій групі може свідчити не про

менше навантаження, а про феномени психологічної гіпочутливості, дисоціації, втрати зв'язку з власними переживаннями. Така стратегія може виконувати тимчасову захисну функцію, однак у довгостроковій перспективі асоціюється з ризиками емоційного вигорання та зниження особистісної інтегрованості.

Кластер «продуктивна залученість» відображає адаптацію через когнітивну активність, рефлексію, навчання та самовираження. Учасники цієї групи, хоча й демонструють емоційне дистанціювання, здатні до стратегічного мислення й саморозвитку в умовах невизначеності. Їхній стиль реагування передбачає пошук нових форм осмислення й дії – навіть там, де пряма реакція обмежена зовнішніми умовами.

Результати дисперсійного аналізу ($F = 22.68$ для прямих і $F = 8.66$ для непрямих стресорів, $p < 0.001$), а також статистично значущі міжгрупові відмінності, встановлені за допомогою пост-хок тесту Шеффе, підтверджують валідність виділених конфігурацій. Отримані дані мають як теоретичне, так і прикладне значення – вони створюють основу для побудови адресних психотерапевтичних інтервенцій, орієнтованих на специфіку адаптаційних ресурсів кожного з психофункціональних профілів. Це дозволяє перейти від універсальних підходів до точкових програм підтримки – гнучких, диференційованих і чутливих до внутрішнього ландшафту людини в умовах війни.

У подальших дослідженнях доцільно розширити вибірку за рахунок учасників із різним досвідом війни, а також відстежити динаміку конфігурацій адаптації в часі – з урахуванням змін соціального контексту, фаз адаптаційного процесу та впливу психотерапевтичної підтримки.

Література:

- Блінов, О. А. (2018). Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження. *Психологічний часопис: зб. наук. праць*, 2(12), 9–22.
- Бялонович, С. (2024). Українська шкала щоденних стресорів війни: конструювання

- опитувальника. *Проблеми політичної психології*, 15(29), 178–192. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-156>
- Завгородня, О. В. (2007). Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного

аналізу. *Практична психологія та соціальна робота*, 1, 55–60.

4. Козлов, О. В. (2015). Культурно-специфічні моделі психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць*, 7(38), 233–244.
5. Кравченко, К. О., Тімченко, О. В., & Широбоков, Ю. М. (2017). *Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції: монографія*. Харків: НУЦЗУ.
6. Лялюк, Ю. (2024). Психологічні особливості стресостійкості офіцерів Національної гвардії України. *Věda a perspektivy*, 9(40), 15–32.
7. Сельє, Г. (1976). *Стрес без дистресу*. Київ: Наукова думка.
8. Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(Supplement), S95–S120.
<https://doi.org/10.1086/228943>
9. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
10. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

11. McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44.
12. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7–16.
13. Panter-Brick, C., Eggerman, M., Mojadidi, A., & McDade, T. (2008). Social stressors, mental health, and physiological stress in an urban elite of young Afghans in Kabul. *American Journal of Human Biology*, 20(6), 627–641.
14. Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). *Cognitive load theory*. New York: Springer.
15. Ungar, M. (2011). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. New York: Springer.
16. World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>