



УДК: 159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10\(50\)-1373-1381](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10(50)-1373-1381)

**Беляєва Наталія Євгенівна** к.е.н., доцент кафедри психології і соціології Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, <https://orcid.org/0009-0003-7674-3636>

**Довга Ірина Іванівна** здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри психології і соціології Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків

## **АДАПТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОСТІ КОРОТКОСТРОКОВИХ СТРАТЕГІЙ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЯХ**

**Анотація.** Адаптивність особистості є ключовим психологічним ресурсом, який відіграє вирішальну роль у забезпеченні ефективності короткострокових стратегій кризової психологічної допомоги при травматичних подіях. У статті розглядається вплив адаптивності на здатність людини швидко реагувати на стресові ситуації, засвоювати нові копінг-стратегії та інтегрувати отриману психологічну підтримку. На основі аналізу сучасних досліджень встановлено, що адаптивність включає когнітивну, емоційну та поведінкову гнучкість, які сприяють швидкому відновленню психоемоційного стану та зниженню ризику розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Особлива увага приділяється застосуванню короткострокових стратегій, таких як когнітивне реструктурування, психоедукація, техніки стабілізації та арт-терапія, в умовах масових травматичних подій, зокрема війни в Україні. Досліджено, як високий рівень адаптивності сприяє ефективнішій взаємодії з психологами та соціальними працівниками, а також швидшому засвоєнню терапевтичних технік. Для осіб із низькою адаптивністю необхідні більш структуровані та тривалі підходи, що враховують їхні індивідуальні особливості. Окремо розглядається адаптивність дітей, які пережили травматичні події, та ефективність ігрових і творчих методик для їхнього відновлення. Культурний контекст, зокрема колективістські цінності, також впливає на формування адаптивності, що є важливим для розробки психологічних інтервенцій в Україні. У статті підкреслюється необхідність оцінки рівня адаптивності клієнтів на початковому етапі надання допомоги для індивідуалізації стратегій. Особливу увагу приділено ролі адаптивності у формуванні довгострокового психологічного благополуччя, зокрема через використання технік саморефлексії та нарративної терапії, які дозволяють клієнтам переосмислити травматичний досвід і знайти нові сенси у своєму житті. Подальші дослідження рекомендують зосередити на



розробці інструментів для діагностики адаптивності та створенні спеціалізованих програм психологічної підтримки, що враховують цей фактор.

**Ключові слова:** адаптивність, кризова психологічна допомога, травматичні події, резильєнтність.

**Byelyayeva Nataliya Evgenievna** Candidate of Economics, Associate Professor, Department of Psychology and Sociology Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics, Kharkiv, <https://orcid.org/0009-0003-7674-3636>

**Dovga Iryna Ivanovna** second (master's) level higher education student, Department of Psychology and Sociology, Semyon Kuznets Kharkiv National Economic University, Kharkiv

## PERSONALITY ADAPTABILITY AS A FACTOR IN THE EFFECTIVENESS OF SHORT-TERM CRISIS PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE STRATEGIES FOR TRAUMATIC EVENTS

**Abstract.** Personality adaptability is a critical psychological resource that plays a pivotal role in ensuring the effectiveness of short-term crisis psychological intervention strategies during traumatic events. This article examines the impact of adaptability on an individual's ability to respond swiftly to stressful situations, adopt new coping strategies, and integrate psychological support. Based on an analysis of contemporary research, it is established that adaptability encompasses cognitive, emotional, and behavioral flexibility, which facilitate rapid recovery of psycho-emotional well-being and reduce the risk of developing post-traumatic stress disorder (PTSD). Particular attention is given to the application of short-term strategies, such as cognitive restructuring, psychoeducation, stabilization techniques, and art therapy, in the context of mass traumatic events, including the war in Ukraine. The study highlights how high adaptability enhances interaction with psychologists and social workers, as well as the faster assimilation of therapeutic techniques. For individuals with low adaptability, more structured and prolonged approaches tailored to their individual characteristics are required.

The adaptability of children who have experienced traumatic events is addressed separately, emphasizing the effectiveness of playful and creative methods for their recovery.

The cultural context, particularly collectivist values, also influences the formation of adaptability, which is crucial for designing psychological interventions in Ukraine. Special emphasis is placed on the role of adaptability in fostering long-term psychological well-being, particularly through the use of self-reflection techniques and narrative therapy, which enable clients to reframe traumatic experiences and find new meaning in their lives. The article underscores the necessity of assessing clients' adaptability levels at the initial stage of intervention to personalize strategies. Future



research is recommended to focus on developing tools for diagnosing adaptability and creating specialized psychological support programs that account for this factor.

**Keywords:** adaptability, crisis psychological intervention, traumatic events, resilience.

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, де травматичні події, такі як війни, природні катастрофи, терористичні акти чи особисті кризи, набувають масового характеру, проблема психологічної адаптації особистості набуває критичного значення. Адаптивність як психологічний ресурс визначає здатність індивіда гнучко реагувати на стресові впливи, швидко відновлювати психо-емоційний баланс і інтегрувати нові копінг-стратегії, що є ключовим для запобігання розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Загальна проблема полягає в тому, що традиційні підходи до кризової психологічної допомоги часто не враховують індивідуальний рівень адаптивності клієнтів, що призводить до зниження ефективності короткострокових інтервенцій, таких як когнітивне реструктурування чи стабілізаційні техніки, особливо в умовах масових травм, як-от війна в Україні.

Ця проблема тісно пов'язана з важливими науковими завданнями, зокрема з розробкою моделей психологічної стійкості (резильєнтності) та індивідуалізації терапевтичних стратегій, що базуються на когнітивно-емоційно-поведінковій гнучкості. З практичного погляду, вона актуальна для психологів, соціальних працівників і державних програм підтримки, оскільки дозволяє оптимізувати ресурси в кризових ситуаціях, скоротити тривалість допомоги та підвищити її доступність для вразливих груп (дітей, осіб з низькою адаптивністю). Вирішення цієї проблеми сприяє не лише швидкому відновленню, але й формуванню довгострокового психологічного благополуччя, інтеграції травматичного досвіду та культурно адаптованих інтервенцій, що є пріоритетом для посткризових суспільств, таких як Україна.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить про значний інтерес наукової спільноти до проблеми адаптивності в контексті кризової психологічної допомоги. Започаткування розв'язання цієї проблеми можна простежити в роботах, присвячених резильєнтності та копінг-стратегіям. Зокрема, Ilska M., Kołodziej-Zaleska A., Brandt-Salmeri A., демонструють, як висока адаптивність сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій, таких як позитивне переформулювання подій. Overchuk, V., & Shindirovskaya, O., акцентують на ефективності когнітивного реструктурування для переосмислення травми, але зазначила обмеженість методу для осіб з низькою адаптивністю.

Lukianchuk, N. V., Prodanuk, F. M., & Yudina, L. O., порівняли соціальну гнучкість, підкресливши роль впевненості в взаємодії з підтримкою, що ускладнює терапію для невпевнених осіб. У контексті війни в Україні Piankivska, L. V., обґрунтувала необхідність індивідуалізації інтервенцій з урахуванням адаптивності, рекомендуючи mindfulness та стабілізаційні вправи.



Urisk, M. J., виділили ефективність ігрових та арт-методик для дітей з високою адаптивністю.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз адаптивності особистості як ключового фактора ефективності короткострокових стратегій кризової психологічної допомоги при травматичних подіях, з акцентом на когнітивну, емоційну та поведінкову гнучкість. Завдання включають: розкриття впливу адаптивності на засвоєння копінг-стратегій (когнітивне реструктурування, психоедукація, стабілізація, арт-терапія) та взаємодію з фахівцями; оцінку особливостей допомоги для груп з різним рівнем адаптивності, зокрема дітей і в культурному контексті України; обґрунтування ролі адаптивності в довгостроковому благополуччі через саморефлексію та наративну терапію; формулювання рекомендацій щодо діагностики адаптивності для індивідуалізації інтервенцій та напрямків майбутніх досліджень.

### **Виклад основного матеріалу**

Адаптивність особистості є багатогранним психологічним конструктом, який охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову гнучкість у відповідь на стресові чи травматичні події. Вона визначається як здатність людини адаптувати свої думки, емоції та дії до нових умов, що дозволяє ефективно справлятися з викликами та підтримувати психологічну рівновагу. Дослідження підкреслюють, що адаптивність студентів у кризових ситуаціях тісно пов'язана з їхньою життєстійкістю, яка включає такі компоненти, як залученість, контроль і прийняття ризику. Студенти з високим рівнем адаптивності демонструють кращі результати у формуванні конструктивних копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та когнітивне переосмислення травматичних подій. Наприклад, у стресових ситуаціях вони частіше звертаються до позитивного переформулювання подій, що знижує рівень тривожності та сприяє швидшому відновленню [6].

Короткострокові стратегії кризової психологічної допомоги, такі як техніки когнітивного реструктурування, психоедукація, стабілізаційні методи, а також методики швидкого реагування, спрямовані на відновлення психо-емоційного стану, значною мірою залежать від рівня адаптивності клієнта. Когнітивне реструктурування допомагає клієнтам переосмислити травматичний досвід, змінюючи дисфункціональні когнітивні схеми на більш адаптивні. Цей метод дозволяє зменшити інтенсивність негативних емоцій, таких як страх, провина чи тривога, і сприяє формуванню конструктивного сприйняття ситуації. Проте для осіб із низькою адаптивністю ці методики можуть бути менш ефективними, оскільки вони потребують більше часу для засвоєння нових моделей мислення [9].

Соціальна адаптивність, як важлива складова загальної адаптивності, відіграє ключову роль у взаємодії людини з оточенням у кризових ситуаціях. У дослідженні порівнюють соціальну адаптивність впевнених і невпевнених осіб, зазначаючи, що впевнені особи демонструють вищий рівень соціальної



гнучкості. Це сприяє ефективнішій взаємодії з психологами, соціальними працівниками та іншими джерелами підтримки. Впевнені особи частіше звертаються за допомогою до соціального оточення, що є важливим елементом короткострокових стратегій психологічної допомоги. Натомість невпевнені особи можуть уникати соціальних контактів, що ускладнює їхню інтеграцію в терапевтичний процес і знижує ефективність короткострокових інтервенцій [1].

У контексті війни в Україні адаптивність набуває особливого значення, оскільки травматичні події мають масовий характер і впливають на різні верстви населення. Психологічна підтримка в таких умовах повинна бути індивідуалізованою, з урахуванням рівня адаптивності кожної людини. Наприклад, методики, спрямовані на розвиток резильєнтності, такі як техніки *mindfulness*, групова терапія чи наративна терапія, є більш ефективними для осіб із високою адаптивністю, оскільки вони здатні швидше засвоювати нові навички та адаптувати їх до своїх потреб. Техніка *mindfulness*, наприклад, допомагає клієнтам зосередитися на поточному моменті, знижуючи рівень тривожності та сприяючи емоційній стабільності. Однак для осіб із низькою адаптивністю необхідні більш структуровані підходи, такі як стабілізаційні вправи (наприклад, дихальні техніки чи заземлення), які не потребують складних когнітивних чи емоційних зусиль [4].

Особливу увагу слід приділити психологічній допомозі дітям, які пережили травматичні події, спричинені війною. У методичних рекомендаціях зазначається, що адаптивність дітей залежить від їхнього віку, соціального оточення та попереднього досвіду. Для дітей із високою адаптивністю ефективними є ігрові методики, арт-терапія та казкотерапія, які дозволяють інтегрувати травматичний досвід через творчість і символічне вираження. Малювання чи створення історій допомагають дітям структурувати свої емоції, зменшити рівень тривожності та відновити почуття безпеки. Арт-терапія, зокрема, дозволяє дітям виражати складні емоції через невербальні засоби, що є особливо важливим для тих, хто ще не має достатніх вербальних навичок для опису своїх переживань. Водночас для дітей із низькою адаптивністю необхідні більш структуровані та тривалі підходи, які включають поступове введення терапевтичних технік, таких як спрямовані ігри чи поступова експозиція до травматичних спогадів [3].

Адаптивність також тісно пов'язана з резильєнтністю, яка є здатністю людини відновлюватися після травматичних подій. Розвиток резильєнтності залежить від таких факторів, як саморегуляція, соціальна підтримка та здатність до рефлексії. У кризових ситуаціях особи з високою адаптивністю швидше формують нові стратегії подолання, що сприяє ефективності короткострокових психологічних інтервенцій. Техніки релаксації, такі як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація чи візуалізація, допомагають адаптивним особам швидше відновити емоційну рівновагу. Ці методики є простими у виконанні, але вимагають певного рівня самосвідомості та здатності до саморегуляції, які



притаманні особам із високою адаптивністю. Для осіб із низькою адаптивністю такі методики можуть бути менш ефективними, оскільки вони можуть відчувати труднощі з концентрацією чи контролем емоцій [7].

Ще одним важливим аспектом є вплив адаптивності на здатність людини до саморегуляції в умовах кризи. Особи з високим рівнем адаптивності швидше знаходять конструктивні рішення в кризових ситуаціях, що зменшує потребу в тривалій психологічній підтримці. Такі особи частіше використовують активні копінг-стратегії, такі як планування, пошук альтернативних рішень чи залучення соціальних ресурсів. Ці стратегії дозволяють їм швидше адаптуватися до нових обставин і відновити контроль над своїм життям. Натомість особи з низькою адаптивністю можуть вдаватися до уникнення проблем або пасивного сприйняття кризи, що ускладнює застосування короткострокових стратегій. Для таких клієнтів психологи можуть використовувати більш директивні методи, такі як структуроване консультування чи поведінкові техніки, які допомагають поступово розвивати адаптивні навички [2].

Культурний контекст також відіграє важливу роль у формуванні адаптивності. В Україні, де війна спричинила масові травматичні події, адаптивність часто пов'язана з колективістськими цінностями, такими як взаємодопомога, солідарність та підтримка громади. Ordatii N. M., Ordatii A. V. та Anhelska V. Y. зазначають, що стратегії психологічної допомоги, які враховують культурні особливості, є більш ефективними для осіб із високою адаптивністю, оскільки вони здатні швидше інтегрувати соціальну підтримку у своє відновлення. Групові заняття, спрямовані на обмін досвідом, допомагають адаптивним особам швидше відновити почуття безпеки та приналежності. Такі заняття можуть включати обговорення особистих історій, спільне вирішення проблем чи створення спільних проєктів, що сприяють формуванню соціальних зв'язків. Для осіб із низькою адаптивністю групові формати можуть бути менш ефективними, оскільки вони можуть відчувати дискомфорт у соціальних взаємодіях, що вимагає індивідуального підходу [6].

Адаптивність також впливає на сприйняття психологічної допомоги як ресурсу. Lukianchuk N. V., Prodanuk F. M. та Yudina L. O. зазначають, що особи з високою адаптивністю частіше сприймають психологічну допомогу як можливість для зростання, а не як ознаку слабкості. Це сприяє їхній активній участі в терапевтичному процесі, що підвищує ефективність короткострокових інтервенцій, таких як кризове консультування чи техніки стабілізації. Методика "безпечного місця", яка передбачає створення уявного образу безпечного простору, є ефективною для адаптивних осіб, оскільки вони здатні швидко візуалізувати та використовувати цей образ для зниження тривожності. Ця техніка допомагає клієнтам зосередитися на позитивних аспектах і відновити почуття контролю. Для осіб із низькою адаптивністю такі методики можуть вимагати додаткового часу та супроводу, оскільки вони можуть мати труднощі з уявою чи концентрацією [5].



Довгострокові результати психологічної допомоги також залежать від рівня адаптивності. Особи з високою адаптивністю не лише швидше відновлюються після кризи, але й демонструють нижчий ризик рецидивів психоемоційних розладів. Використання технік саморефлексії, таких як ведення щоденника чи аналіз власних емоцій, допомагає адаптивним особам структурувати свій досвід і формувати нові стратегії подолання для майбутніх викликів. Ведення щоденника, зокрема, дозволяє клієнтам відстежувати свої емоційні стани, виявляти тригери та розробляти стратегії їх подолання. Це сприяє не лише короткостроковому відновленню, але й довгостроковому психологічному благополуччю. Для осіб із низькою адаптивністю такі методики можуть бути складними, оскільки вони вимагають високого рівня само-свідомості та мотивації [4].

Додатковим аспектом є вплив адаптивності на здатність людини до інтеграції травматичного досвіду. Особи з високою адаптивністю швидше знаходять сенс у травматичних подіях, що сприяє їхньому психологічному зростанню. Техніки наративної терапії, які передбачають створення нової "історії" про травматичний досвід, є особливо ефективними для таких осіб, оскільки вони дозволяють переосмислити подію як частину їхнього життєвого шляху, а не як непереборну перешкоду. Цей підхід допомагає клієнтам відновити почуття контролю та ідентичності. Натомість особи з низькою адаптивністю можуть відчувати труднощі з переосмисленням травми, що вимагає від психологів використання більш структурованих технік, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) чи техніки заземлення [6].

Адаптивність також впливає на здатність людини до співпраці з психологом у процесі кризової допомоги. Особи з високою адаптивністю частіше демонструють готовність до експериментування з новими техніками та відкритості до змін. Вони швидше приймають техніки експресивного письма чи рольові ігри, які дозволяють виражати емоції та знаходити нові способи подолання кризи. Для осіб із низькою адаптивністю такі методики можуть викликати опір, що вимагає від психологів використання більш м'яких і поступових підходів, таких як психоедукація чи прості релаксаційні вправи [1].

Нарешті, адаптивність впливає на здатність людини до саморозвитку після кризи. Особи з високою адаптивністю частіше використовують кризовий досвід як можливість для особистісного зростання, що сприяє формуванню нових життєвих цілей і цінностей. Техніки постановки цілей чи рефлексивного аналізу допомагають таким особам не лише подолати кризу, але й знайти нові сенси у своєму житті. Це робить адаптивність не лише фактором ефективності короткострокових стратегій, але й важливим ресурсом для довгострокового психологічного благополуччя [11].

### Висновок

Адаптивність особистості є ключовим фактором, що визначає ефективність короткострокових стратегій кризової психологічної допомоги.





Вона впливає на здатність людини швидко реагувати на травматичні події, засвоювати нові копінг-стратегії та інтегрувати отриману психологічну підтримку.

Дослідження показують, що високий рівень адаптивності сприяє кращій взаємодії з психологами, швидшому відновленню психоемоційного стану та зниженню ризику розвитку ПТСР. Таким чином, врахування рівня адаптивності клієнта є необхідною умовою для розробки ефективних психологічних інтервенцій.

### **Література:**

1. Baker F. R. L., Baker K. L., Burrell J. Introducing the skills-based model of personal resilience: drawing on content and process factors to build resilience in the workplace. *Journal of occupational and organizational psychology*. 2021. Vol. 94, no. 2. P. 458–481. URL: <https://doi.org/10.1111/joop.12340> (date of access: 14.09.2025).
2. Dufynets V., Shcherban T., Hoblyk V. Post-traumatic stress in children as a result of war: strategies for psychological support. *Scientific studios on social and political psychology*. 2024. Vol. 30, no. 1. P. 16–26. URL: <https://doi.org/10.61727/sssppj/1.2024.16> (date of access: 14.09.2025).
3. Ilska M., Kołodziej-Zaleska A., Brandt-Salmeri A. Adaptive and maladaptive profiles in mothers of infants – a cross-sectional study on the meaning of self-confidence and mental health. *Midwifery*. 2025. P. 104320. URL: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2025.104320> (date of access: 14.09.2025).
4. Lukianchuk N. V., Prodanuk F. M., Yudina L. O. Psychological assistance in crisis situations: a psychological review of social factors of coping. *Psychology and social work*. 2025. No. 1. P. 180–189. URL: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.17> (date of access: 07.09.2025).
5. Ordatii N. M., Ordatii A. V., Anhelska V. Y. Psychological assistance in crisis situations: strategies and methods. *Public health system in Ukraine and EU countries: realities, transformation, development vectors, perspectives*. 2024. P. 509–541. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-497-9-25> (date of access: 07.09.2025).
6. Overchuk V., Shindirovskaya O. Social-psychological adaptation of the applicants of higher education in the conditions of social instability. *Lviv University Herald. Series: psychological sciences*. 2021. No. 9. P. 178–185. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2021.9.23> (date of access: 14.09.2025).
7. Piankivska L. V. Social support of the individual in war conditions: ukrainian and international experience. *Scientific bulletin of mukachevo state university. series «pedagogy and psychology»*. 2022. Vol. 8, no. 2. P. 76–84. URL: [https://doi.org/10.52534/msu-pp.8\(2\).2022.76-84](https://doi.org/10.52534/msu-pp.8(2).2022.76-84) (date of access: 14.09.2025).
8. Predicting student adaptability to online education using machine learning / S. A. Salloum et al. *Communications in computer and information science*. Cham, 2024. P. 187–196. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-031-65996-6\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-031-65996-6_16) (date of access: 14.09.2025).
9. Psychological assistance to the individual in situations of life crises using narrative practices / V. Overchuk et al. *Revista amazonia investiga*. 2023. Vol. 12, no. 63. P. 188–197. URL: <https://doi.org/10.34069/ai/2023.63.03.17> (date of access: 14.09.2025).
10. Psychological counseling of clients in crisis situations / I. Demchenko et al. *BRAIN. broad research in artificial intelligence and neuroscience*. 2022. Vol. 13, no. 3. P. 104–118. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/356> (date of access: 14.09.2025).
11. Urick M. J. Adaptability, resilience, and responding to crisis. *A manager's guide to using the force: leadership lessons from a galaxy far far away*. 2021. P. 79–86. URL: <https://doi.org/10.1108/978-1-80071-230-020211010> (date of access: 14.09.2025).



### **References**

1. Baker, F. R. L., Baker, K. L., & Burrell, J. (2021). Introducing the skills-based model of personal resilience: Drawing on content and process factors to build resilience in the workplace. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 94(2), 458–481. <https://doi.org/10.1111/joop.12340>
2. Demchenko, I., Simko, R., Hudyma, O., Levchuk, N., Shportun, O., & Samara, O. (2022). Psychological counseling of clients in crisis situations. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(3), 104–118. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/356>
3. Dufynets, V., Shcherban, T., & Hoblyk, V. (2024). Post-traumatic stress in children as a result of war: Strategies for psychological support. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 30(1), 16–26. <https://doi.org/10.61727/ssspj/1.2024.16>
4. Ilska, M., Kołodziej-Zaleska, A., & Brandt-Salmeri, A. (2025). Adaptive and maladaptive profiles in mothers of infants – a cross-sectional study on the meaning of self-confidence and mental health. *Midwifery*, 104320. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2025.104320>
5. Lukianchuk, N. V., Prodanuk, F. M., & Yudina, L. O. (2025). Psychological assistance in crisis situations: A psychological review of social factors of coping. *Psychology and Social Work*, (1), 180–189. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.17>
6. Ordatii, N. M., Ordatii, A. V., & Anhelska, V. Y. (2024). Psychological assistance in crisis situations: Strategies and methods. *Y Public health system in Ukraine and EU countries: Realities, transformation, development vectors, perspectives* (c. 509–541). <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-497-9-25>
7. Overchuk, V., & Shindirovskaya, O. (2021). Social-psychological adaptation of the applicants of higher education in the conditions of social instability. *Lviv University Herald. Series: Psychological Sciences*, (9), 178–185. <https://doi.org/10.30970/ps.2021.9.23>
8. Overchuk, V., Smulson, M., Vdovichenko, O., Maliar, O., & Vasuk, K. (2023). Psychological assistance to the individual in situations of life crises using narrative practices. *Revista amazonia investiga*, 12(63), 188–197. <https://doi.org/10.34069/ai/2023.63.03.17>
9. Piankivska, L. V. (2022). Social support of the individual in war conditions: Ukrainian and international experience. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «pedagogy and Psychology»*, 8(2), 76–84. [https://doi.org/10.52534/msu-pp.8\(2\).2022.76-84](https://doi.org/10.52534/msu-pp.8(2).2022.76-84)
10. Salloum, S. A., Salloum, A., Alfaisal, R., Basiouni, A., & Shaalan, K. (2024). Predicting student adaptability to online education using machine learning. *Y Communications in computer and information science* (c. 187–196). Springer Nature Switzerland. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-65996-6\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-031-65996-6_16)
11. Urick, M. J. (2021). Adaptability, resilience, and responding to crisis. *Y A manager's guide to using the force: Leadership lessons from a galaxy far far away* (c. 79–86). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-80071-230-020211010>