



УДК 159.9.07:614.2-058.8(477)

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-1261-1274](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-1261-1274)

Чистовська Юлія Юріївна доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, <https://orcid.org/0000-0001-7817-1967>

Марциняк-Дорош Оксана Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент, ТОВ «Академія КППТ», м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-5969-1665>

Дунець Лілія Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та реабілітаційних технологій КЗВО «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія», м. Кременчук, <https://orcid.org/0000-0002-8632-0392>

Варіна Ганна Борисівна магістр психології, старший викладач кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0002-0087-4264>

Дворніченко Лариса Леонідівна кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми, <https://orcid.org/0000-0002-6221-5555>

ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ Й ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ ПОДІЙ

Анотація. *Мета статті* – теоретично узагальнити підходи до розуміння резильєнтності й копінг-стратегій та систематизувати психологічні технології, що сприяють розвитку ресурсності й адаптивного подолання стресу. *Методами дослідження* виступили аналіз законодавчих актів, теоретико-методологічний аналіз концепцій резильєнтності, копінг-стратегій, психологічної гнучкості й посттравматичного зростання, порівняльний аналіз можливостей КППТ, АСТ, схематерапії, майндфулнес-практик, а також синтез і систематизація наукових публікацій щодо психосоціальної підтримки в умовах війни. *Результати дослідження.* Узагальнено, що психологічна стійкість постає як багатовимірний феномен, який формується у взаємодії особистісних ресурсів, когнітивно-емоційних механізмів, копінг-стратегій та соціальної підтримки й має потенціал не лише компенсувати наслідки травми, а й забезпечувати посттравматичне зростання. Показано, що ефективні психологічні технології поєднують когнітивно-поведінкові інструменти, модулі розвитку психологічної гнучкості,



дихальні та майндфулнес-практики, психоедукацію, резилієнс-орієнтовані психосоціальні програми та віртуальні терапевтичні платформи, орієнтовані на різні цільові групи. Систематизація сучасних підходів показує, що розвиток резильєнтності є результатом узгодженої дії кількох груп психологічних технологій.

До них належать когнітивно-поведінкові методи, інструменти формування психологічної гнучкості, практики усвідомленості, техніки дихальної саморегуляції, психоедукаційні модулі та психосоціальні втручання, спрямовані на зміцнення соціальної підтримки.

Окрему увагу приділено характеристиці емоційних, когнітивних, поведінкових і соціально-комунікативних реакцій на екстремальний стрес, що дає змогу пов'язати вибір копінг-стратегій із рівнем ресурсності та наявністю соціальної підтримки.

Зроблено висновок про доцільність розроблення багаторівневих комплексних програм підтримки резильєнтності, інтегрованих у систему охорони психічного здоров'я в Україні.

Перспективами подальших розвідок визначається у розроблені та апробації комплексних програм, які б поєднували когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані, емоційно-регуляційні та психосоціальні компоненти з урахуванням вікових, професійних і соціокультурних особливостей цільових груп.

Ключові слова: психологічна стійкість; резильєнтність; копінг-стратегії; психосоціальні реакції; воєнний стан; надзвичайні події; психологічна гнучкість; майндфулнес; когнітивно-поведінкові технології; АСТ-підхід; схематерапія; дихальні техніки; ресурсність особистості; психосоціальна підтримка; посттравматичне зростання.

Chystovska Yuliia Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology, Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, Cherkasy, <https://orcid.org/0000-0001-7817-1967>

Martsyniak-Dorosh Oksana PhD in Psychology, Associate Professor, “Academy of CBT” LLC, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-5969-1665>

Dunets Liliya Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology and Rehabilitation Technologies, Kremenchuk Humanitarian and Technological Academy, Kremenchuk, <https://orcid.org/0000-0002-8632-0392>

Varina Hanna, Master of Psychology, Senior Lecturer of the Department of Psychology, Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0000-0002-0087-4264>



Dvornichenko Larysa Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Sumy, <https://orcid.org/0000-0002-6221-5555>

TECHNOLOGIES FOR DEVELOPING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND FORMING EFFECTIVE COPING STRATEGIES OF THE INDIVIDUAL UNDER MARTIAL LAW AND EMERGENCY CONDITIONS

Abstract. *The purpose of the article* is to provide a theoretical synthesis of contemporary approaches to understanding resilience and coping, as well as to systematize psychological technologies that promote personal resourcefulness and adaptive stress management. *The research methods* included the analysis of legislative acts, theoretical and methodological examination of the concepts of resilience, coping strategies, psychological flexibility and post-traumatic growth, comparative analysis of the potential of CBT, ACT, schema therapy and mindfulness practices, as well as synthesis and systematization of scientific publications on psychosocial support in wartime settings. *Research results.* The study generalizes that psychological resilience is a multidimensional construct shaped through the interaction of personal resources, cognitive-emotional mechanisms, coping strategies and social support, and that it has the potential not only to mitigate the consequences of trauma but also to foster post-traumatic growth. The analysis shows that effective psychological technologies integrate cognitive-behavioral tools, modules for developing psychological flexibility, breathing and mindfulness practices, psychoeducation, resilience-oriented psychosocial programmes and virtual therapeutic platforms tailored to various target groups. The systematization of current approaches indicates that resilience develops through the coordinated action of several groups of psychological interventions, including cognitive-behavioral methods, tools for enhancing psychological flexibility, mindfulness practices, techniques of breathing self-regulation, psychoeducational modules and psychosocial interventions aimed at strengthening social support. Particular attention is given to the characteristics of emotional, cognitive, behavioral and socio-communicative responses to extreme stress, which makes it possible to relate coping strategies to levels of personal resourcefulness and the availability of social support. *The study concludes* that it is advisable to develop multilevel, comprehensive programmes for strengthening resilience, integrated into the mental health system of Ukraine. *The prospects for further research* lie in designing and testing complex programmes that combine cognitive-behavioral, body-oriented, emotion-regulation and psychosocial components, taking into account the age, professional and sociocultural characteristics of target groups.

Keywords: psychological resilience; resilience; coping strategies; psychosocial responses; martial law; emergencies; psychological flexibility; mindfulness; cognitive-behavioral technologies; ACT approach; schema therapy; breathing techniques; personal resourcefulness; psychosocial support; post-traumatic growth.



Постановка проблеми. Сучасні умови воєнного стану та надзвичайних подій в Україні різко підвищили актуальність питань забезпечення психічного здоров'я населення та розвитку механізмів психологічної стійкості. Законодавчі документи, зокрема Основи законодавства України про охорону здоров'я [1] та урядові нормативи щодо надання психологічної допомоги постраждалим категоріям громадян [2; 3], окреслюють необхідність впровадження дієвих підходів до підтримки адаптаційних можливостей особистості. Однак нормативне поле лише окреслює загальні рамки, тоді як практична психологія потребує чіткої теоретичної систематизації технологій, здатних сприяти відновленню ресурсу людини та запобігати тривалим негативним наслідкам стресу. У цих умовах виникає потреба у комплексному теоретичному аналізі феноменів психологічної стійкості та копінг-стратегій, що забезпечують здатність особистості адаптуватися до кризових впливів. Не менш важливою є систематизація сучасних психологічних технологій, які застосовуються в ситуаціях підвищеного ризику та невизначеності, а також уточнення їхнього потенціалу щодо підтримки різних груп населення. Саме узагальнення таких підходів дає можливість сформулювати концептуально цілісну основу для подальшого розвитку науково обґрунтованих практик психологічної допомоги в умовах війни та надзвичайних ситуацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що проблематика розвитку психологічної стійкості та формування адаптивних копінг-стратегій набула особливої актуальності в умовах воєнних подій та тривалого соціального стресу. У сучасних роботах акцентується на необхідності застосування науково обґрунтованих підходів до зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Зокрема, увага дослідників зосереджена на багатовимірній природі резильєнтності, її зв'язку з когнітивною гнучкістю, емоційною саморегуляцією та соціальною підтримкою. У теоретичних узагальненнях підкреслюється, що стійкість формується через взаємодію особистісних якостей, середовищних умов та адаптаційних механізмів (Е.Гришин [4]; Г.Лазос [5]). Комплексний характер підтримки позитивного психічного здоров'я у воєнний час також наголошується у практичних рекомендаціях, де підкреслюється важливість багаторівневих програм, спрямованих на зміцнення ресурсності та профілактику дистресу (Л.Сердюк [6]). У дослідженнях, присвячених копінг-поведінці, виокремлюються специфічні особливості реагування військовослужбовців і цивільного населення під впливом бойових дій. Підкреслюється, що в умовах екстремального стресу посилюється роль емоційних та унікальних стратегій, тоді як ефективна адаптація значною мірою залежить від здатності переходити до проблемно-орієнтованого копіngu (В.Мушкевич, Л.Пасічник [7]). У роботах, що стосуються детермінант копінг-вибору, наголошується на значенні самооцінки, почуття компетентності та психологічної гнучкості як чинників, що визначають конструктивність або дезадаптивність реакцій (І.Козицька [8]). Суттєве місце займають напрями, пов'язані з терапевтичними інтервенціями: майндфулнес і



дихальні техніки розглядаються як засоби зниження емоційної реактивності (J.Ере та ін. [9]), а когнітивно-поведінкові та АСТ-технології демонструють ефективність у трансформації дезадаптивних патернів реагування (D.Tirch, R.Leahy [10]). Перспективним напрямом сучасних публікацій є розвиток онлайн-терапевтичних платформ, що забезпечують доступність допомоги в умовах переміщення чи небезпеки, та дослідження самозбережувальної поведінки й ресурсних станів у кризових умовах (О.Марциняк-Дорош та ін. [11; 12]; Л. Олійник та ін. [13]). У дослідженні Р.Проца та ін. показано, що спеціально організоване психофізичне тренування молоді для виконання завдань із захисту Батьківщини підвищує їхню готовність до дій в екстремальних умовах, сприяє розвитку витривалості, самоконтролю й стресостійкості, що безпосередньо корелює з поняттям психологічної резильєнтності в умовах воєнних загроз [14]. У роботі О.Безлюдного та ін. акцентовано, що цілеспрямовані програми психокорекції синдрому вигорання у фахівців здатні відновлювати особистісні ресурси, знижувати рівень хронічного стресу й посилювати стійкість до професійних навантажень, що узгоджується з ідеєю технологій розвитку психологічної стійкості та формування ефективних копінг-стратегій в умовах тривалих стресогенних впливів [15].

Мета статті – теоретично узагальнити сучасні підходи до розуміння психологічної стійкості та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану й надзвичайних подій, а також систематизувати та обґрунтувати психологічні технології, що сприяють розвитку резильєнтності, ресурсності та ефективних адаптивних способів подолання стресу.

Цілями статті визначено: 1) проаналізувати нормативно-правові документи України щодо охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги в умовах війни й надзвичайних ситуацій; 2) розкрити сутність психологічної стійкості (резильєнтності) на основі наукових концепцій; 3) охарактеризувати феномен копінг-стратегій, їх класифікації, роль самооцінки, метакогніцій, емоційних схем і психологічної гнучкості; 4) висвітлити психосоціальні особливості реагування особистості у воєнних і кризових умовах відповідно до сучасних міждисциплінарних досліджень; 5) систематизувати психологічні технології, що довели ефективність у підвищенні резильєнтності та формуванні адаптивних копінг-стратегій.

Методологічна база дослідження ґрунтується на: системному підході (розглядає психологічну стійкість як багатовимірний феномен, що формується через взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних компонентів); біопсихосоціальній моделі психічного здоров'я (що відповідає сучасним міжнародним стандартам та положенням Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 р.); підході резилієнс-психології (визначає стійкість як здатність адаптуватися, зберігати життєздатність і реалізовувати потенціал у кризових умовах); когнітивно-поведінковій парадигмі (включає: КПП – зміна дезадаптивних переконань, розвиток навичок регуляції поведінки;



АСТ (Acceptance and Commitment Therapy) – модуль психологічної гнучкості, робота з емоційними схемами; схематерапію – формування адаптивних копінг-режимів і ресурсних схем).

Методи дослідження: аналіз нормативно-правових актів; теоретико-методологічний аналіз концепцій резильєнтності, копіngu, психологічної гнучкості, посттравматичної адаптації; порівняльний аналіз підходів КПТ, АСТ, схематерапії, майндфулнес; синтез і систематизація психологічних технологій, що використовуються у кризових та воєнних умовах.

Виклад основного матеріалу. Розкриття статті передбачає звернення до чинної нормативно-правової бази, яка задає рамки для розуміння й забезпечення психічного здоров'я в Україні в умовах війни та надзвичайних ситуацій. Основи законодавства України про охорону здоров'я визначають психічне здоров'я складовою загального здоров'я людини, а його збереження – обов'язком держави, що реалізується через систему медичної, психологічної та реабілітаційної допомоги [1].

У цьому документі акцентовано на необхідності комплексного підходу до охорони здоров'я, що включає профілактику, лікування, реабілітацію та відновлення функціонування особистості в умовах впливу стресогенних і травматичних чинників воєнного часу [1].

Відповідно, психічне здоров'я розглядається не тільки як відсутність розладів, а як здатність людини зберігати адаптивність, реалізовувати життєві цілі та виконувати соціальні ролі в складних обставинах.

Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року конкретизує стратегічні орієнтири держави у цій сфері в контексті тривалих суспільних криз, зокрема збройної агресії, внутрішнього переміщення, масових травм і втрат.

У документі окреслено перехід до людиноцентричної, доказової та міждисциплінарної моделі допомоги, що передбачає розвиток служб на рівні громади, інтеграцію психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги, посилення ролі психоосвіти та психологічної підтримки для широких верств населення.

Окремого значення набувають положення, що стосуються доступності послуг у надзвичайних ситуаціях і необхідності розроблення технологій, здатних зміцнювати психологічну стійкість та запобігати хронізації стресових реакцій [2]. Постанова Кабінету Міністрів України № 1338, присвячена наданню психологічної допомоги ветеранам війни, членам їхніх сімей та іншим категоріям осіб, деталізує механізми практичної реалізації цих підходів у специфічному контексті бойового досвіду й втрат.

У ній визначено роль міжвідомчої взаємодії, багаторівневого характеру підтримки (від кризового втручання до тривалої психотерапевтичної й реабілітаційної роботи), а також необхідність використання сучасних, науково обґрунтованих методів психологічної допомоги [3].



Нормативна база таким чином окреслює не тільки юридичні гарантії, а й запит держави на розроблення та систематизацію психологічних технологій, спрямованих на розвиток резильєнтності, формування ефективних копінг-стратегій і підтримку психосоціального функціонування особистості в умовах війни та надзвичайних подій.

Після аналізу нормативно-правових документів, що формують державні засади підтримки психічного здоров'я в умовах війни, логічним кроком є перехід до розкриття понятійних основ психологічної стійкості. Саме резильєнтність виступає тією внутрішньою характеристикою особистості, яка визначає її здатність адаптуватися, зберігати функціонування та протистояти травматичним впливам. У науковому дискурсі поняття резильєнтності трактується як система взаємодії особистісних ресурсів, соціальної підтримки та когнітивно-емоційних механізмів, що забезпечують відновлення після стресу та здатність діяти в умовах невизначеності. Так, Е.Гришин наголошує, що психологічна стійкість охоплює як подолання деструктивних наслідків стресу, так й активний розвиток особистості, посилення її когнітивної та емоційної регуляції, формування ефективних стратегій поведінки [4, с. 63-79]. Подібні акценти простежуються і в узагальненнях Г.Лазос, яка підкреслює багатовимірність феномену та його залежність від гнучкості мислення, здатності до переоцінки ситуацій та мобілізації внутрішніх ресурсів [5, с. 27-60]. Підхід резилієнс у сучасній практиці психологічної підтримки розкривається й у працях Н.Гусак та ін., які трактують стійкість як поєднання внутрішньої мотивації, навичок емоційної саморегуляції та соціальної підтримки, що дозволяють людині зберігати життєздатність у надзвичайних ситуаціях [16]. Важливою є й позиція В.Климчука, який розглядає резильєнтність у контексті посттравматичного зростання: за його підходом, стійкість не зводиться до повернення до «дотравматичного» стану, а передбачає якісні зміни у світогляді, цінностях і способах взаємодії зі світом [17]. Така інтерпретація підкреслює розвитковий потенціал стійкості та її зв'язок із формуванням адаптивних стратегій подолання, що стає визначальним у складних умовах воєнного часу. У цьому контексті важливою є й теза Л.Сердюк про те, що підтримка психологічної стійкості різних груп населення потребує системних технологій, спрямованих на зміцнення внутрішнього ресурсу особистості та підвищення її здатності протистояти тривалій дії стресогенних чинників [6]. Такий підхід створює цілісне теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу копінг-стратегій як механізмів реалізації резильєнтності.

Переходячи до аналізу копінг-стратегій, доцільно розглядати їх у нерозривному зв'язку з резильєнтністю, оскільки саме способи подолання стресу визначають практичну реалізацію психологічної стійкості особистості. Копінг-стратегії трактуються як свідомі або частково усвідомлені поведінкові та когнітивні дії, спрямовані на регуляцію емоційного стану, переосмислення складної ситуації чи безпосередню зміну умов, що викликають напруження. У цьому контексті важливим є висновок В.Мушкевич і Л.Пасічник про те, що в



умовах бойових дій копінг-поведінка військовослужбовців і цивільного населення набуває специфічних ознак: зростає роль емоційних стратегій, актуалізуються реакції уникання та водночас посилюється потреба у проблемно-орієнтованих способах дії, здатних забезпечити відчуття контролю над ситуацією [7, с. 106-118]. Загалом, структура копінгу передбачає поєднання когнітивних процесів, самооцінки, наявних ресурсів та здатності до емоційної регуляції, що дозволяє особистості адаптуватися до деструктивних впливів. Роль окремих психологічних механізмів у формуванні копінг-стратегій має вагоме підтвердження у низці наукових робіт. І.Козицька підкреслює важливість самооцінки, вказуючи, що саме рівень самоприйняття й упевненості визначає вибір між конструктивним подоланням та дезадаптивними реакціями уникання [8, с. 136-140]. У цьому ж полі варто розглядати практики майндфулнес, які забезпечують розвиток навички «присутності» та зниження емоційної реактивності, що в довгостроковій перспективі сприяє формуванню більш стійких копінг-механізмів. Таким чином, копінг-стратегії виступають ключовою ланкою між резильєнтністю, набутою через внутрішні ресурси особистості, та можливістю ефективно адаптації до умов війни й надзвичайних ситуацій.

Поглиблення аналізу копінг-стратегій природно приводить до необхідності окреслення психосоціальних особливостей реагування особистості на воєнні та кризові події. Воєнні події створюють середовище, де поєднуються інтенсивні емоційні переживання, загроза життю, різкі зміни соціальних ролей та руйнування повсякденних структур взаємодії. У таких умовах, як підкреслює Л.Сердюк, психологічне реагування стає результатом накладання індивідуальних ресурсів, як-от здатність до саморегуляції чи гнучкість мислення, і зовнішніх чинників – соціальної підтримки, доступності допомоги, стабільності мікро-соціального оточення [6]. Саме тому розуміння психосоціальних реакцій потребує міждисциплінарного підходу, що інтегрує знання психології, соціальної роботи, медицини та кризових інтервенцій.

У дослідженнях, присвячених поведінковим й емоційним реакціям у бойових та надзвичайних умовах, наголошується на значній варіативності відповіді людини на екстремальний стрес. Так, В.Мушкевич і Л.Пасічник фіксують зсув у бік емоційно забарвлених реакцій, підвищення тривожності та імпульсивності, а також актуалізацію поведінкових стратегій уникання [7, с. 105-115]. Натомість Н.Гусак та ін. підкреслюють, що наявність соціальних зв'язків виступає базовим предиктором адаптивних реакцій: чим сильніша підтримка, тим вищою є здатність до регуляції та збереження функціонування [16]. Водночас у межах концепції посттравматичного зростання, запропонованої В.Климчуком, акцент робиться на можливості позитивної трансформації, яка проявляється в поглибленні цінностей, посиленні суб'єктивної сили та переосмисленні життєвих орієнтирів [17]. Таким чином, психосоціальна реакція є не статичною, а динамічною та залежною від взаємодії об'єктивних загроз і внутрішніх ресурсів особистості (табл. 1).



Таблиця 1

Психосоціальні особливості реагування особистості у воєнних і кризових умовах

Група реакцій	Характеристика проявів	Наукові розвідки (за джерелами)
<i>Емоційні реакції</i>	Підвищення тривожності, страх, емоційна лабільність, почуття втрати контролю	Зростання емоційної напруги під впливом бойових дій (В.Мушкевич, Л.Пасічник) [7]
<i>Когнітивні реакції</i>	Звуження фокусу уваги, негативні автоматичні думки, катастрофізація, порушення планування	Негативні когнітивні патерни знижують гнучкість реагування (D.Tirch, R.Leahy) [10]
<i>Поведінкові реакції</i>	Уникання, різкі зміни поведінки, імпульсивні дії, залежні моделі; іноді – активізація проблемно-орієнтованої поведінки	Посилення стратегій уникання та поведінкової нестабільності в кризі (В.Мушкевич, Л.Пасічник) [7]
<i>Соціально-комунікативні реакції</i>	Пошук підтримки або навпаки – соціальна ізоляція, труднощі у взаємодії, конфліктність	Соціальна підтримка як ключовий чинник адаптації (Н.Гусак та ін.) [16]
<i>Ресурсно-вольові прояви</i>	Мобілізація сили, витривалість, воля до подолання або виснаження ресурсів	Психологічна ресурсність як фактор стійкості (О.Станіченко, Ю.Силенко) [18]
<i>Трансформаційні (посттравматичні) реакції</i>	Переосмислення досвіду, зміна цінностей, формування нових життєвих смислів	Позитивний потенціал криз і можливість зростання (В.Климчук) [17]

Узагальнюючи наведені дані, можна побачити, що психосоціальні реакції особистості на воєнні та кризові події мають багатовимірний характер і охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери. Їх динаміка залежить як від інтенсивності зовнішніх загроз, так і від наявності внутрішніх ресурсів та соціальної підтримки. Важливо підкреслити, що ці реакції не є однозначно негативними: у низці випадків вони можуть перетворюватися на основу для посттравматичного зростання та зміцнення життєстійкості. Саме тому завдання психологічної допомоги полягає не тільки в пом'якшенні дезадаптивних проявів, а й, зокрема, у створенні умов для активації конструктивних механізмів подолання.

Логічним продовженням аналізу особливостей реагування стає звернення до сучасних психологічних технологій, які здатні підтримувати розвиток резильєнтності та формування адаптивних копінг-стратегій. Систематизація психологічних технологій доцільна з огляду на те, що різні підходи адресують різні ланки резильєнтності: когнітивну, емоційну, поведінкову, тілесну та соціальну. В українському контексті особливої ваги набувають ті інтервенції, які поєднують наукову доказовість з гнучкістю застосування в умовах війни та надзвичайних ситуацій. Л.Сердюк, аналізуючи практику підтримки позитивного психічного здоров'я в умовах воєнного стану, підкреслює важливість технологій, що водночас зміцнюють внутрішні ресурси особистості, розширюють її



здатність до саморегуляції та забезпечують доступність допомоги для різних верств населення [6]. У цьому сенсі психологічні технології виступають цілісними програмами формування стійкості та конструктивного копіngu.

Окремий кластер становлять технології, побудовані на засадах когнітивно-поведінкової терапії. Їхня ефективність у зміні дезадаптивних переконань, зниженні рівня румінацій та формуванні проблемно-орієнтованих копіng-стратегій послідовно підтверджується емпіричними дослідженнями (M. Alirahmi та ін. [19]). У межах концептуалізації КПТ стресових ситуацій, виявлення «катастрофізуючих» думок, навчання навичкам планування та самоспостереження сприяють зростанню відчуття контролю й прогнозованості, що є ключовими компонентами резильєнтності [7, с. 108-112]. АСТ-підхід розширює цю логіку, зміщуючи акцент із боротьби з небажаними переживаннями на розвиток психологічної гнучкості: Д.Тірч і Р.Ліхі наголошують, що прийняття емоцій, робота з емоційними схемами та орієнтація на цінності формують якісно інший стиль копіngu, у якому людина здатна діяти відповідно до обраних життєвих напрямів, навіть перебуваючи в полі інтенсивного стресу [10]. Схематерапевтичні технології доповнюють цей спектр шляхом роботи з глибинними схемами й режимами, сприяючи формуванню більш стабільних, самозберігальних патернів поведінки [11-13].

Важливий сегмент становлять технології, спрямовані на тренування уваги, усвідомленості та тілесної саморегуляції. Практики майндфулнес та дихальні техніки демонструють здатність знижувати рівень стресу, посилювати відчуття присутності «тут-і-тепер» і, відповідно, зменшувати емоційну реактивність [9]. У поєднанні з когнітивно-поведінковими інструментами вони створюють умови для того, щоб людина навчалася розпізнавати власні стани до моменту їхньої критичної ескалації й обирати більш адаптивні способи реагування. О.Станіченко та Ю.Силенко показують, що розвиток психологічної ресурсності через навчальні й тренінгові формати включає як когнітивні, так і емоційно-регуляційні компоненти, що дозволяє розглядати такі програми як важливий ресурс превенції дистресу в молодіжному середовищі [18, с. 912-915].

Окремої уваги потребують технології, що ґрунтуються на резилієнс-підході в психосоціалній підтримці. Н.Гусак та ін. розглядають психосоціалні інтервенції як багаторівневу систему, у якій поєднуються робота з індивідуальними навичками, відновлення соціалних зв'язків і зміцнення спільнот [16]. У такій логіці групові форми роботи, програми взаємопідтримки, просвітницькі ініціативи щодо психічного здоров'я та навичок самопомоги виступають не менш важливими, ніж індивідуальна терапія [17]. Суттєвим напрямом розвитку сучасних психологічних технологій є використання віртуальних терапевтичних платформ та онлайн-форматів допомоги.

О. Марциняк-Дорош та ін. показують, що інтеграція КПТ, АСТ та схематерапії в дистанційні режими роботи розширює можливості доступу до допомоги та сприяє безперервності підтримки в умовах переміщення, обмеженої



мобільності чи небезпеки для життя [20, с. 1411-1423]. Такі платформи дозволяють поєднувати структуровані протоколи терапії, психоедукацію, самодопоміжні модулі та супровід фахівця, що робить їх перспективним інструментом для підвищення стійкості в широких групах населення, зокрема серед осіб, які мають досвід бойових дій чи втрат.

Таким чином, систематизовані психологічні технології утворюють ієрархічно організоване поле: на мікрорівні вони змінюють когнітивні й емоційні патерни, на мезорівні – формують стійкі копінг-стратегії та ресурсні стани, а на макрорівні – інтегруються в психосоціальні програми підтримки, що відповідають нормативним вимогам і реальним викликам воєнного часу. Їхнє наукове обґрунтування дає підстави розглядати зазначені технології як ключові інструменти розвитку резильєнтності та запобігання дезадаптивним наслідкам тривалого стресу.

Висновки. Узагальнення викладеного матеріалу дає підстави стверджувати, що в умовах воєнного стану та надзвичайних подій питання психічного здоров'я набуває стратегічного значення й розглядається в державній політиці як складова національної безпеки. У межах такого підходу психологічна стійкість трактується як комплексна властивість особистості, що забезпечує адаптацію до інтенсивних стресогенних впливів та підтримання функціонування у ситуації невизначеності. Резильєнтність, з цієї перспективи, включає взаємодію особистісних ресурсів, соціальних зв'язків та когнітивно-емоційних механізмів, які визначають якість реагування на виклики воєнного часу. Систематизація сучасних психологічних технологій засвідчує, що ефективне зміцнення резильєнтності можливе лише за умови комплексного поєднання когнітивно-поведінкових інструментів, технологій розвитку психологічної гнучкості, практик усвідомленості, дихальних технік, психоедукації, а також психосоціальних інтервенцій, спрямованих на відновлення соціальної підтримки. Сукупність цих підходів формує багаторівневу систему впливу: від зміни індивідуальних когнітивно-емоційних патернів до зміцнення ресурсів спільнот. Таким чином, психологічні технології можуть розглядатися як ключові інструменти збереження психічної стійкості населення та підтримки післявоєнного відновлення. **Перспективами подальших розвідок** визначається у розроблені та апробації комплексних програм, які б поєднували когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані, емоційно-регуляційні та психосоціальні компоненти з урахуванням вікових, професійних і соціокультурних особливостей цільових груп.

Література:

1. Закон України № 2801–XII «Основи законодавства України про охорону здоров'я». Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1993, № 4, ст.19. Документ 2801-XII, чинний, поточна редакція – Редакція від 28.08.2025, підстава - 4196-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text> (дата звернення: 04.12.2025).

2. Про затвердження Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 № 1018-р.





Поточна редакція. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення: 04.12.2025).

3. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб: Постанова Кабінету Міністрів України від 29.10.2022 № 1338. Поточна редакція від 02.08.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text> (дата звернення: 04.12.2025).

4. Гришин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди, серія "Психологія"*. 2021. Вип. 64. С. 62-81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

5. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. 2019. Вип. 14. С. 26-64.

6. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: *практичний посібник* / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, В. В. Турбан, та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с.

7. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військово-службовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 104–120. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-mus>

8. Козицька І.В. Роль самооцінки особистості у виборі копінг-стратегій в стресових ситуаціях. *Український психологічний журнал*. 2017. Вип. 3. С. 135-143. DOI: [http://doi.org/10.17721/upj.2017.3\(5\).12](http://doi.org/10.17721/upj.2017.3(5).12)

9. Epe J., Stark R., Ott U. Different Effects of Four Yogic Breathing Techniques on Mindfulness, Stress, and Well-being. *OBM Integrative and Complementary Medicine*. 2021. № 06(03). P.p. 1–1. DOI: <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2103031>

10. Tirsch D., Leahy R. Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*. № 5(4). 2012. pp. 406–419.

11. Марциняк-Дорош О., Бігун Н., Ковальова О., Медвідь І., Варіна Г. Віртуальні терапевтичні платформи та їх вплив на управління стресом: аналіз когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності та схематерапії через інтернет. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. № 11(45). 2024. С. 1419-1431. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1419-1431](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1419-1431)

12. Марциняк-Дорош О., Шикула О., Медвідь І., Олійник А. Психологічна допомога в методі терапії прийняття та відповідальності (АСТ) постраждалим у надзвичайних ситуаціях. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. Вип. 11(51). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1639-1654](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1639-1654)

13. Олійник Л., Марциняк-Дорош О., Медянова О., Паньковець В. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. № 3(57). 2025. С. 1477-1486. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3\(57\)-1477-1486](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1477-1486)

14. Prots R., Yakovliv V., Medynskiy S., Kharchenko R., Hryb T., Klymenchenko T., Ihnatenko S., Buzhyna I., Maksymchuk B. Psychophysical Training of Young People for Homeland Defence Using means of Physical Culture and Sports. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2021. № 12(3), p.p. 149-171. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/225>

15. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk I. Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. № 19 (3), Art 230 pp. 1585. URL: <http://efsupit.ro/images/stories/septembrie2019/Art%20230.pdf> (дата звернення: 04.12.2025).



16. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. 2017. Київ: ПУЛЬСАРИ.

17. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання. 2020. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

18. Станіченко О.Ф., Силенко Ю.В. Формування психологічної ресурсності студентів у сучасних реаліях. *Грааль науки № 46: VIII International Scientific and Practical Conference «Globalization Of Scientific Knowledge: International Cooperation And Integration Of Sciences»*, 29.11.2024, Vinnytsia, UKR - Vienna, AUT (Online). С. 912-916. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.11.2024.131>

19. Alirahmi M., Aibod S., Azizifar A., Kikhavani S. Effectiveness of behavioral activation therapy and acceptance and commitment therapy on depression and rumination as a tool for health promotion on mothers with cerebral palsy children. *Journal of Education and Health Promotion*. 2023. № 12(1). DOI: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1552_22

20. Марциняк-Дорош О., Прокоф'єва О., Кирилішина М., Слободяник В., Сірко Р. Особливості формування самозбережувальної поведінки особистості у процесі схематерапії та терапії прийняття та відповідальності (АСТ). *Перспективи та інновації науки*. 2025. Вип. 9(55). С. 1411-1423. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9\(55\)-1411-1423](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-1411-1423)

References:

1. Verkhovna Rada of Ukraine. (1993). *Zakon Ukrainy № 2801–XII «Osnovy zakonodavstva Ukrainy pro okhoronu zdorovia»* [Law of Ukraine No. 2801–XII “Fundamentals of Ukrainian legislation on health care”]. Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy, 4, Article 19. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text> [in Ukrainian].

2. Kabinet Ministriv Ukrainy. (2017). *Rozporiadzhennia № 1018-r «Pro zatverdzhennia Kontseptsii rozvytku okhorony psykhichnoho zdorovia v Ukraini na period do 2030 roku»* [Order No. 1018-r “On approval of the Concept for the development of mental health care in Ukraine until 2030”]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> [in Ukrainian].

3. Kabinet Ministriv Ukrainy. (2022). *Postanova № 1338 «Deiaki pytannia nadannia psykholohichnoi dopomohy veteranam viiny, chlenam yikh simey ta deiakym inshym katehoriiam osib»* [Resolution No. 1338 “Certain issues of providing psychological assistance to war veterans, their families and some other categories of persons”]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text> [in Ukrainian].

4. Hryshyn, E. O. (2021). Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomena, psykhotodiahnostyka ta zasoby rozvytku [Individual resilience: Essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]. *Visnyk KHNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia*, 64, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> [in Ukrainian].

5. Lazos, H. P. (2019). Rezyliientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: Conceptualization of definitions and review of contemporary studies]. *Aktualni Problemy Psykholohii. Konsultatyvna Psykholohiia i Psykhoterapiia*, 14(3), 26–64. [in Ukrainian].

6. Serdiuk, L. Z., Danyliuk, I. V., Chykhantsova, O. A., Turban, V. V., & others. (2024). *Psykholohichni tekhnologii spriannia pozytyvnomu psykhichnomu zdoroviu riznykh verstv naselennia Ukrainy v umovakh voiennoho stanu ta pisliavoiennoho vidnovlennia: Praktychnyi posibnyk* [Psychological technologies for promoting positive mental health of various population groups of Ukraine under martial law and during post-war recovery] (L. Z. Serdiuk, Ed.). Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuksa NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].

7. Mushkevych, V., & Pasichnyk, L. (2022). Psykholohichni osoblyvosti kopinh-povedinky viiskovosluzhbovtziv ta tsyvilnoho naselennia v umovakh boiovykh dii [Psychological characteristics



of coping behavior of military personnel and civilians in combat conditions]. *Psykhologichni Perspektyvy*, 40, 104–120. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-mus> [in Ukrainian].

8. Kozytska, I. V. (2017). Rol samoostinky osobystosti u vybori kopynh-stratehii v stresovykh sytuatsiiakh [The role of self-esteem in choosing coping strategies in stressful situations]. *Ukrainskyi Psykhologichnyi Zhurnal*, 3, 135–143. [https://doi.org/10.17721/upj.2017.3\(5\).12](https://doi.org/10.17721/upj.2017.3(5).12) [in Ukrainian].

9. Epe, J., Stark, R., & Ott, U. (2021). Different effects of four yogic breathing techniques on mindfulness, stress, and well-being. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 6(3), 1–11. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2103031> [in English].

10. Tirch, D., & Leahy, R. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406–419. [in English].

11. Martsyniak-Dorosh, O., Bihun, N., Kovalova, O., Medvid, I., & Varina, H. (2024). Virtualni terapevtychni platformy ta yikh vplyv na upravlinnia stresom: analiz kohnityvno-povedinkovoi terapii, terapii pryiniattia ta vidpovidalnosti ta skhematerapii cherez internet [Virtual therapeutic platforms and their impact on stress management: Analysis of CBT, ACT and schema therapy delivered online]. *Perspektyvy ta Innovatsii Nauky. Seriiia «Psykhologhiia»*, 11(45), 1419–1431. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1419-1431](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1419-1431) [in Ukrainian].

12. Martsyniak-Dorosh, O., Shykula, O., Medvid, I., & Oliinyk, A. (2025). Psykhologichna dopomoha v metodi terapii pryiniattia ta vidpovidalnosti (ACT) postrazhdalym u nadzvychainykh sytuatsiiakh [Psychological assistance using Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for victims of emergencies]. *Naukovi Innovatsii ta Peredovi Tekhnologii*, 11(51). [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1639-1654](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1639-1654) [in Ukrainian].

13. Oliinyk, L., Martsyniak-Dorosh, O., Medianova, O., & Pankovets, V. (2025). Samozberezhuvalna povedinka osobystosti yak psykhologichnyi fenomen [Self-preserving behavior of the individual as a psychological phenomenon]. *Naukovi Perspektyvy. Seriiia «Psykhologhiia»*, 3(57), 1477–1486. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3\(57\)-1477-1486](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1477-1486) [in Ukrainian].

14. Prots, R., Yakovliv, V., Medynskyi, S., Kharchenko, R., Hryb, T., Klymenchenko, T., Ihnatenko, S., Buzhyna, I., & Maksymchuk, B. (2021). Psychophysical training of young people for homeland defence using means of physical culture and sports. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(3), 149–171. <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/225> [in English].

15. Bezliudnyi, O., Kravchenko, O., Maksymchuk, B., Mishchenko, M., & Maksymchuk, I. (2019). Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), Article 230, 1585. <http://efsupit.ro/images/stories/septembrie2019/Art%20230.pdf>

16. Husak, N., Chernobrovkina, V., Chernobrovkin, V., Maksymenko, A., Bohdanov, S., & Boiko, O. (2017). *Psykhosotsialna pidtrymka v umovakh nadzvychainykh sytuatsii: pidkhid rezyliens* [Psychosocial support in emergencies: A resilience approach]. Kyiv: Pulsary. [in Ukrainian].

17. Klymchuk, V. O. (2020). *Psykhologhiia posttravmatychnoho zrostannia* [Psychology of post-traumatic growth]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian].

18. Stanichenko, O. F., & Sylenko, Yu. V. (2024). Formuvannia psykhologichnoi resursnosti studentiv u suchasnykh realiiakh [Formation of students' psychological resourcefulness in modern realities]. *Hraal Nauky. VIII International Scientific and Practical Conference "Globalization of Scientific Knowledge"*, 46, 912–916. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.11.2024.131>

19. Alirahmi, M., Aibod, S., Azizifar, A., & Kikhavani, S. (2023). Effectiveness of behavioral activation therapy and acceptance and commitment therapy on depression and rumination as a tool for health promotion in mothers of children with cerebral palsy. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1552_22 [in English].

20. Martsyniak-Dorosh, O., Prokofieva, O., Kyrylyshyna, M., Slobodianyuk, V., & Sirko, R. (2025). Osoblyvosti formuvannia samozberezhuvalnoi povedinky osobystosti u protsesi skhematerapii ta terapii pryiniattia ta vidpovidalnosti (ACT) [Formation of self-preserving behavior through schema therapy and ACT]. *Perspektyvy ta Innovatsii Nauky*, 9(55), 1411–1423. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9\(55\)-1411-1423](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-1411-1423) [in Ukrainian].