

АНТИКРИХКІСТЬ У КОНСУЛЬТАТИВНІЙ ПРАКТИЦІ: ЯК ПРАЦЮВАТИ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК РЕСУРСІВ

Шиліна Алла Андріївна

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціології та психології Навчально-наукового інституту
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0001-7377-0776

Чепіга Лада Петрівна

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціології та психології Навчально-наукового інституту
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0002-2519-5698

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз антикрихкісного підходу як перспективного напрямку психологічного консультування в роботі із травматичним досвідом. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня психічної травматизації населення України в умовах повномасштабної війни, що супроводжується високою поширеністю симптомів посттравматичного стресового розладу, порушенням адаптаційних механізмів і зниженням звернень по професійну психологічну допомогу. Показано, що традиційні травма-фокусовані підходи, орієнтовані переважно на зменшення симптомів і стабілізацію стану, не завжди забезпечують активний розвиток внутрішніх ресурсів особистості та формування довготривалих адаптивних стратегій.

Обґрунтовано доцільність запровадження антикрихкісної парадигми в консультативну практику, відповідно до якої стрес і травматичний досвід розглядаються не лише як деструктивні чинники, що порушують психологічну рівновагу особистості, а і як потенційні ресурси для її подальшого розвитку. У межах цього підходу акцент переноситься із суто симптоматичного подолання наслідків травми на активізацію внутрішнього потенціалу клієнта, формування здатності до усвідомленого використання кризових подій для зміцнення життєстійкості, психологічної зрілості й адаптивних можливостей. Визначено ключові напрями реалізації антикрихкісного підходу, зокрема системну роботу із внутрішніми і зовнішніми ресурсами клієнта, розвиток навичок гнучкої адаптації до стресових впливів і її інтеграція в життя особистості, що створює підґрунтя для формування стійких і водночас динамічних стратегій подолання кризових ситуацій.

Проаналізовано практичні методи впровадження антикрихкісного підходу, серед яких особливу роль відіграють психоедукація, практики усвідомленості та поведінкові експерименти, що сприяють підвищенню саморегуляції та формуванню гнучких моделей реагування на кризові ситуації. Зроблено висновок, що антикрихкісний підхід створює умови для переходу від моделі відновлення до моделі розвитку, у межах якої травматичний досвід стає чинником активізації внутрішнього потенціалу особистості.

Ключові слова: антикрихкість, психологічна травма, консультативна практика, внутрішні ресурси, стрес, резильєнтність, посттравматичне зростання, психоедукація.

Shylina A., Chepiga L. ANTIFRAGILITY IN COUNSELING PRACTICE: HOW TO WORK WITH TRAUMATIC EXPERIENCE THROUGH RESOURCE DEVELOPMENT

The article presents a theoretical and methodological analysis of the antifragility approach as a promising direction in psychological counseling when working with traumatic experiences. The relevance of the study is determined by the increasing level of psychological traumatization of the population of Ukraine in the context of the full-scale war, which is accompanied by a high prevalence of post-traumatic stress disorder symptoms, disruptions of adaptive mechanisms, and a decline in seeking professional psychological assistance. It is shown that traditional trauma-focused approaches, primarily aimed at symptom reduction and stabilization, do not always ensure the active development of personal internal resources or the formation of long-term adaptive strategies.

The expediency of integrating the antifragility paradigm into counseling practice is substantiated, according to which stress and traumatic experience are viewed not only as destructive factors that disrupt psychological balance, but also as potential resources for further personal development. Within this approach, the emphasis shifts from exclusively symptom-oriented coping with the consequences of trauma to the activation of the client's internal potential and the formation of the ability to consciously use crisis events to strengthen resilience, psychological maturity, and adaptive capacities. The key directions of implementing the antifragility approach are identified, including systematic

work with clients' internal and external resources, the development of skills for flexible adaptation to stressors, and the integration of these experiences into the individual's life narrative, which creates a foundation for the formation of stable yet dynamic strategies for coping with crisis situations.

Practical methods of implementing the antifragility approach are analyzed, among which psychoeducation, mindfulness practices, and behavioral experiments play a particularly important role, as they contribute to enhanced self-regulation and the formation of flexible models of responding to crisis situations. It is concluded that the antifragility approach creates conditions for a transition from a recovery-oriented model to a development-oriented model, within which traumatic experience becomes a factor in activating the individual's internal potential.

Key words: *antifragility, psychological trauma, counseling practice, internal resources, stress, resilience, post-traumatic growth, psychoeducation.*

Вступ. Люди, які пережили травматичний досвід, часто залишаються у стані підвищеної вразливості, що проявляється у тривожності, емоційній нестабільності, порушенні міжособистісних стосунків і зниженні здатності до ефективного вирішення життєвих завдань.

З початком війни в Україні населення зазнало значної психічної травматизації, ставши свідками бойових дій, насильства, смерті та масштабних руйнувань. Велика частина постраждалих демонструвала симптоми посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), значна кількість опинилася у групі підвищеного ризику розвитку цього розладу, згідно з даними Міністерства охорони здоров'я. Водночас більшість українців не зверталася по професійну допомогу у сфері ментального здоров'я і не відчувала в цьому потреби. Лише частина отримала фахову підтримку, тоді як деякі висловлювали бажання скористатися такими послугами [1].

У контексті зростання психічної травматизації населення, зокрема внаслідок війни, дослідники наголошують на нагальній потребі в системній підготовці соціальних працівників, здатних розпізнавати наслідки травми й ефективно будувати відповідні інтервенції. Відповідно до думки цих авторів, упровадження травмоінформованого підходу в соціальну роботу передбачає глибоке розуміння природи травми, її впливу на психіку індивідів і динаміку громад, а також формування ключових компетентностей, необхідних для роботи з постраждалими [2].

Термін «психологічна травма» у науковій літературі часто розглядається поряд із поняттям стресу, оскільки обидва явища пов'язані з реакцією психіки на надзвичайні або загрозливі події [3].

Виникнення стресових реакцій залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуацій, що провокують напруження, а й від індивідуальних особливостей людини та її суб'єктивного сприйняття подій. Це підкреслює, що розвиток стресостійкості є ключовою умовою ефективного протистояння негативному впливу як зовнішніх, так і внутрішніх стресогенних факторів. Сучасна психологічна наука пропонує численні теорії та моделі стресу, які відображають різні підходи до дослідження цього феномену. З розвитком теоретичних поглядів формувалися нові концепції та парадигми, що інтегрують біологічні, психологічні та фізіологічні аспекти, що дозволяє більш комплексно аналізувати механізми адаптації та саморегуляції, а також особливості прояву, протидії та подолання стресових ситуацій [4].

Традиційні підходи психологічного консультування та психотерапії переважно орієнтовані на відновлення психічного стану, зменшення симптомів травми та «запобігання шкоді», що дозволяє клієнтам стабілізувати свій стан і повернутися до звичного функціонування. Однак такі методи, хоча й ефективні у знятті симптомів, часто не передбачають активного розвитку нових внутрішніх ресурсів і не завжди сприяють формуванню адаптивних стратегій, які дозволяють не лише виживати у стресових ситуаціях, а й використовувати їх як можливість для зростання.

На сучасному етапі розвитку психотерапевтичної практики особливо популярні різноманітні підходи до надання психологічної допомоги, серед яких виділяють когнітивно-поведінкову терапію, десенсибілізацію та репроцесуалізацію рухом очей, психодинамічну терапію, гуманістичну й екзистенційну терапію, арттерапію, групову та сімейну терапію, травма-фокусовану когнітивно-поведінкову терапію, а також медикаментозну підтримку. Кожен із зазначених підходів має власні теоретичні засади та методичні стратегії, що дозволяють комплексно реагувати на різні прояви психологічних травм і підтримувати процес відновлення психічного здоров'я клієнтів [5].

Для збереження та зміцнення психологічного ресурсу педагогам у сучасній практиці пропонують використовувати практики майндфулнесу, що передбачають усвідомлену, нецінничу увагу до власних думок, емоцій і тілесних відчуттів у теперішньому моменті. Застосування таких практик сприяє більш усвідомленому сприйняттю власних емоцій і реакцій, розвитку концентрації уваги та навичок саморегуляції, допомагає підтримувати емоційну рівновагу у стресових ситуаціях і водночас слугує моделлю конструктивного реагування на труднощі для учнів [6].

Хоча перелічені підходи довели свою ефективність у роботі із травматичним досвідом, сучасна практика потребує також інтеграції нових перспективних концепцій, здатних не лише відновлювати психічне здоров'я, а й сприяти активному розвитку ресурсів особистості. Одним із таких підходів

є антикрихісна парадигма, яка пропонує не лише протидіяти негативним наслідкам стресу та травми, а й перетворювати кризові ситуації на каталізатор особистісного зростання, підвищення життєстійкості та професійної ефективності. Упровадження антикрихісного підходу в консультативну та психотерапевтичну практику відкриває нові можливості для формування стійких адаптивних стратегій і розвитку внутрішніх ресурсів клієнтів.

Тому особливо важливим стає дослідження феномену антикрихікості, що у психологічній перспективі розглядається як здатність людини не просто витримувати стресові та складні ситуації, а й перетворювати їх на джерело особистісного розвитку, зміцнювати життєву стійкість, підвищувати професійну ефективність та сприяти формуванню зрілих адаптивних стратегій поведінки [7].

Матеріали та методи. Дослідження ґрунтується на теоретико-методологічному аналізі сучасних наукових підходів до роботи із травматичним досвідом у межах психологічного консультування та психотерапії. Основним методом виступив теоретичний аналіз і систематизація наукових джерел, присвячених проблемам психологічної травми, стресу, резильєнтності, посттравматичного зростання та антикрихікості особистості. У межах дослідження також застосовувалися методи порівняльного аналізу, що дали змогу зіставити традиційні травма-фокусовані підходи з антикрихісною парадигмою, а також метод концептуального узагальнення, спрямований на інтеграцію ресурсно орієнтованих стратегій у консультативну практику. Це дозволило визначити ключові напрями впровадження антикрихісного підходу в роботу із клієнтами, які мають травматичний досвід.

Результати. Упровадження антикрихісного підходу в консультативну практику дає змогу психологам працювати не лише над пом'якшенням негативних наслідків травми, а й над формуванням у клієнта навичок цілеспрямованого розвитку внутрішніх ресурсів, що підвищує його здатність не лише адаптуватися до стресових і кризових ситуацій, а й використовувати їх як можливість для особистісного зростання.

Антикрихісний підхід у консультативній практиці ґрунтується на ідеї активного розвитку внутрішніх ресурсів особистості та формування здатності не лише протистояти стресовим впливам, а й використовувати їх як умову для подальшого зростання. Його впровадження передбачає системну роботу за кількома взаємопов'язаними напрямками.

Проблема відновлення та розвитку внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни розглядається в сучасній психологічній науці як комплексний процес психологічного супроводу, підтримки та професійної допомоги. Реалізація цього процесу зумовлює потребу в упровадженні нових методів, технологій і підходів, а також в інтеграції різних психотерапевтичних методик у межах міждисциплінарних і мультимодальних моделей допомоги. Зазначена сукупність засобів спрямована на активізацію та розкриття внутрішнього потенціалу особистості, розвиток психологічних якостей і ресурсів, що забезпечують трансформацію емоційного стану, підвищення адаптаційних можливостей і формування стійких стратегій подолання стресових і травматичних впливів [8].

Робота з ресурсами клієнта є базовим компонентом антикрихісного підходу. У процесі консультування фахівець фокусується на виявленні, актуалізації та зміцненні внутрішніх і зовнішніх ресурсів клієнта, зокрема особистісних якостей, життєвого досвіду, соціальної підтримки, ціннісних орієнтацій і смислових опор. Такий фокус дозволяє змістити акцент із дефіцитарної моделі травми на ресурсоорієнтовану, де клієнт розглядається як активний суб'єкт власного відновлення і розвитку.

Важливим напрямом є розвиток навичок адаптації до стресу, що включає формування гнучких копінг-стратегій, здатності до саморегуляції емоційного стану та толерантності до невизначеності.

У практиці психологічного консультування та психотерапії широко використовуються різноманітні методи й техніки, спрямовані на розвиток резильєнтності особистості. Результативність таких підходів значною мірою зумовлюється індивідуально-психологічними особливостями людини та її готовністю формувати й удосконалювати самосвідомість, здатність до саморефлексії, саморегуляції, відчуття самоефективності та впевненості у власних можливостях. Зокрема, розвиток саморефлексії сприяє глибшому усвідомленню власних переживань, поведінкових патернів і життєвих стратегій, що є важливою передумовою ефективного формування резильєнтності [9].

У межах антикрихісного підходу стрес розглядається не суто як деструктивний чинник, а як потенційний стимул до мобілізації ресурсів і розширення адаптивних можливостей особистості. Це сприяє формуванню більш стійких і водночас гнучких моделей реагування на життєві виклики.

Особливе місце посідає використання травматичного досвіду як джерела особистісного зростання. Не кожний стресовий вплив призводить до розвитку посттравматичних розладів, оскільки за умови конструктивного використання енергії стресу можливе підвищення стійкості до травматизації та ініціювання посттравматичного зростання, зокрема через переосмислення життєвого простору, пошук нових способів взаємодії і комунікації з оточенням, а також відновлення здатності до формування особистісних смислів [10].

У цьому контексті консультативна робота спрямована на переосмислення пережитих подій, інтеграцію травматичного досвіду в життєвій історії клієнта та формування нового смислового бачення власного шляху. Такий підхід корелює з ідеями посттравматичного зростання та дозволяє трансформувати досвід втрат і страждання в чинник зміцнення ідентичності, життєстійкості та психологічної зрілості.

Практична реалізація антикрихісного підходу передбачає застосування різноманітних технік і методів, серед яких важливу роль відіграють практики усвідомленості, поведінкові експерименти та психоедукація.

Застосування психоедукації є ефективним у роботі з посттравматичним стресовим розладом, розладами адаптації, гострими стресовими реакціями й іншими наслідками психотравматичних подій. Вона також відіграє важливу роль у процесі психореабілітації, спрямованої на відновлення особистості після деструктивного впливу травматичного досвіду війни. Особливо доцільним є використання психоедукаційних моделей як структурованих і цілісних комплексів попередньо підготовлених матеріалів, що слугують дієвим інструментом у професійній діяльності психолога, підвищують рівень поінформованості отримувачів психологічної допомоги щодо механізмів власного психічного функціонування та сприяють стабілізації психоемоційного стану [11].

Практики усвідомленості сприяють розвитку здатності до неочіночного спостереження за власними переживаннями, що знижує рівень емоційної реактивності та підвищує рівень саморегуляції. Поведінкові експерименти дозволяють клієнтам безпечно випробовувати нові способи реагування на стресові ситуації, розширюючи репертуар адаптивної поведінки. Психоедукація, у свою чергу, допомагає клієнтам краще розуміти природу стресу й травми, механізми власних реакцій та можливості їх конструктивної трансформації.

Отже, антикрихісний підхід у консультативній практиці створює умови для переходу від моделі відновлення до моделі розвитку, де травматичний досвід стає не лише об'єктом опрацювання, а й потенційним ресурсом особистісного зростання.

Висновки. Встановлено, що психологічна травматизація населення в умовах повномасштабної війни набуває системного характеру, що потребує переосмислення традиційних консультувальних підходів, які орієнтуються переважно на симптоматичне відновлення та стабілізацію психоемоційного стану. Аналіз показав, що хоча наявні травма-фокусовані методики ефективно знижують прояви посттравматичних симптомів, вони не завжди сприяють розвитку внутрішніх ресурсів особистості та формуванню адаптивних стратегій, здатних підтримувати функціонування в довготривалих стресових і кризових умовах.

Дослідження обґрунтовує перспективність інтеграції антикрихісної парадигми в консультативну практику, яка дозволяє розглядати стрес і травматичний досвід не лише як загрозу психологічній рівновазі, а і як джерело особистісного зростання, підвищення життєстійкості та психологічної зрілості. Ключові напрями впровадження цього підходу включають системну роботу із внутрішніми і зовнішніми ресурсами клієнта, розвиток навичок адаптації до стресових впливів, а також інтеграцію травматичного досвіду в життєву історію особистості.

Практична реалізація антикрихісного підходу передбачає застосування психоедукації, практик усвідомленості та поведінкових експериментів, що сприяють підвищенню саморегуляції, розвитку усвідомленості та формуванню гнучких стратегій реагування на кризові ситуації. Таким чином, антикрихісний підхід забезпечує перехід від моделі відновлення до моделі розвитку, де травматичний досвід стає активним ресурсом для формування внутрішнього потенціалу та стійких адаптивних стратегій, здатних підтримувати особистість в умовах невизначеності та хронічного стресу.

Література:

1. Тарасенко О., Асонов Д. Вторинна травматизація психологів, які працюють зі свідками психотравмуючих подій: огляд літератури. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9. № 2. DOI: 10.26766/pmgrp.v9i2.501
2. Столярік О., Семигіна Т. Орієнтовані на травму підходи: важливість у підготовці соціальних працівників та напрями розвитку. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. № 10. DOI: 10.5281/zenodo.13895828
3. Сандал О. Психотравматичні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 2. С. 49–62. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2021-2-6
4. Сергієні О., Пріснякова Л. Теоретичні основи дослідження стресостійкості в умовах воєнного часу. *Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз* : колективна монографія / за заг. ред. Л. Пріснякової. Дніпро : Ліра, 2025. С. 5–34.
5. Нянько Л., Нянько В. Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ* Серія «Психологічна». 2024. № 1. С. 40–46. DOI: 10.32782/2311-8458/2024-1-6
6. Сисоева С., Куниця Т. Крихість, стійкість, антикрихість. Як війна формує нові виклики у вихованні життєстійкості дітей та молоді. *Освітологія*. 2025. № 14. С. 7–20.
7. Шиліна А. Антикрихість як психологічний ресурс поліцейських в умовах воєнного стану. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації* : збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції, 24 жовтня 2025 р. / уклад. В. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. С. 821–824.

8. Володарська Н. Дієвість арттерапевтичних технологій у розвитку внутрішніх ресурсів особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2025. Вип. 2. С. 52–58. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2025-2-7
9. Мельничук І. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки*. Серія «Психологія». 2024. № 2. С. 82–87. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-2-12
10. Чертова В. Війна як фактор психологічної травматизації та особистісного зростання. *European congress of scientific discovery : The 10th International scientific and practical conference*, September 15–17, 2025, Barca Academy Publishing. Spain, Madrid, 2025. 269 p.
11. Борисова О. Психоедукація у психореабілітаційному процесі учасників/учасниць бойових дій російсько-української війни: психоедукаційна модель «архів пам'яті». *Наукові записки*. Серія «Психологія». 2024. № 2. С. 9–16. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-2-1

References:

1. Tarasenko, O., & Assonov, D. (2024). Vtorynna travmatyzatsiia psykholohiv, yaki pratsuiut zi svidkamy psykhotravmuiuchykh podii: ohliad literatury [Secondary traumatization of psychologists working with witnesses of psychotraumatic events: a literature review]. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9 (2). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i2.501> [in Ukrainian].
2. Stoliaryk, O.Yu., & Semyhina, T.V. (2024). Oriientovani na travmu pidkhody: vazhlyvist u pidhotovtsi sotsialnykh pratsivnykyv ta napriamy rozvytku [Trauma-oriented approaches: importance in the training of social workers and directions for development]. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapysky*, (10). <https://doi.org/10.5281/zenodo.13895828> [in Ukrainian].
3. Sandal, O.S. (2021). Psykhotravmuvalni podii yak chynnyk travmatychnoho dosvidu osobystosti [Traumatic events as a factor in the traumatic experience of an individual]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia Psykholohichni nauky*, (2), 49–62. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-6> [in Ukrainian].
4. Serhiieni, O.V., & Prisniakova, L.M. (2025). Teoretychni osnovy doslidzhennia stresostiikosti v umovakh voiennoho chasu. [Theoretical foundations of stress resistance research in wartime conditions.]. In *Psykholohichna pidtrymka v umovakh viiny: teoriia ta praktyka podolannia kryz*. 5–34. Dnipro: LIRA [in Ukrainian].
5. Nianko, L.Yu., & Nianko, V.V. (2024). Psychological support in wartime conditions [Psykholohichna pidtrymka v umovakh viiny]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriia psykholohichna*, (1), 40–46. <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-6> [in Ukrainian].
6. Sysoieva, S., & Kunytsia, T. (2025). Krykhlkist, stiikist, antykrykhlkist. Yak viina formuie novi vyklyky u vykhovanni zhytstieikosti ditei ta molodi [Fragility, resilience, antifragility: how war shapes new challenges in fostering life resilience in children and youth]. *Osvitohiia*, (14), 7–20 [in Ukrainian].
7. Shylina, A.A. (2025). Antykrykhlkist yak psykholohichniy resurs politseiskykh v umovakh voiennoho stanu [Antifragility as a psychological resource of police officers under martial law]. In *Psykholohiia osobystosti fakhivtsia v umovakh voiennoho stanu ta postvoiennoi rehabilitatsii*. 821–824. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs [in Ukrainian].
8. Volodarska, N.D. (2025). Diievist art-terapevtychnykh tekhnolohii u rozvytku vnutrishnikh resursiv osobystosti [Effectiveness of art therapy technologies in the development of internal personal resources]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia Psykholohichni nauky*, (2), 52–58. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2025-2-7> [in Ukrainian].
9. Melnychuk, I.Ya. (2024). Teoretyko-metodolohichni osnovy rozvytku ta korektsii rezylieyntnosti [Theoretical and methodological foundations of resilience development and correction]. *Naukovy zapysky. Seriia: Psykholohiia*, (2), 82–87. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12> [in Ukrainian].
10. Chertkova, V.O. (2025). Viina yak faktor psykholohichnoi travmatyzatsii ta osobystisnoho zrostantia [War as a factor of psychological traumatization and personal growth]. In *European Congress of Scientific Discovery*. 163–167. Madrid: Barca Academy Publishing [in Ukrainian].
11. Borysova, O.O. (2024). Psykhoedukatsiia v psykhereabilitatsiynomu protsesi uchasykiv/uchasnyts boiovykh dii rosiisko-ukrainskoi viiny: psykhoedukatsiina model "arkhiv pamiaty" [Psychoeducation in the psychorehabilitation process of participants of the Russian-Ukrainian war: the psychoeducational model "Memory Archive"]. *Naukovy zapysky. Seriia: Psykholohiia*, (2), 9–16. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-1> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 12.12.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.12.2025

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.03.2026