

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Волошин Володимир Миколайович

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри реабілітаційної психології та фізичного виховання
ЗВО «Подільський державний університет»
ORCID ID: 0009-0003-4084-4013

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічної підтримки різних категорій населення в умовах повномасштабної війни. Обґрунтовано, що воєнний досвід є неоднорідним за змістом і психологічними наслідками, а тому ефективна допомога не може бути універсальною. Показано, що хронічна небезпека, переживання втрат, вимушене переселення, руйнування соціальних зв'язків, тривалий стрес і невизначеність суттєво трансформують психічний стан особистості та актуалізують потребу у збереженні її відновленні життєстійкості та резильєнтності.

Визначено, що диференційований підхід до психологічної підтримки передбачає адаптацію її змісту, форм і методів до специфіки травматичного досвіду, соціально-психологічного статусу та ресурсів конкретних груп населення. Розкрито особливості психологічної підтримки військовослужбовців і ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, цивільного населення прифронтових регіонів, а також членів сімей військових і постраждалих осіб.

З'ясовано, що для кожної з цих груп характерні специфічні труднощі, які потребують відповідних форм допомоги: травмофокусованої терапії, програм життєстійкості, консультування, адаптаційних програм, першої психологічної допомоги, технік саморегуляції, сімейної терапії та груп підтримки.

Доведено, що диференційований підхід сприяє не лише зниженню інтенсивності стресових і травматичних реакцій, а й відновленню внутрішнього контролю, зміцненню резильєнтності, соціальної інтеграції та створенню умов для посттравматичного зростання. Наголошено на необхідності розроблення комплексних багаторівневих програм психологічної допомоги, здатних враховувати динаміку воєнних і поствоєнних умов.

Ключові слова: психологічна підтримка, повномасштабна війна, диференційований підхід, життєстійкість, резильєнтність, травматичний досвід, посттравматичне зростання, військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, цивільне населення, вторинна травматизація.

Voloshyn V. A DIFFERENTIATED APPROACH TO PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR VARIOUS CATEGORIES OF THE POPULATION UNDER CONDITIONS OF FULL-SCALE WAR

The article presents a theoretical analysis of the problem of psychological support for various categories of the population under conditions of full-scale war. It substantiates that wartime experience is heterogeneous in both its content and psychological consequences; therefore, effective assistance cannot be universal. It is shown that chronic danger, experiences of loss, forced displacement, disruption of social ties, prolonged stress, and uncertainty significantly transform an individual's mental state and intensify the need to preserve and restore hardiness and resilience.

It is determined that a differentiated approach to psychological support involves adapting its content, forms, and methods to the specifics of traumatic experience, socio-psychological status, and the resources of particular population groups. The article reveals the specific features of psychological support for military personnel and veterans, internally displaced persons, civilians living in frontline regions, as well as family members of military personnel and affected individuals.

It is found that each of these groups faces specific difficulties that require appropriate forms of assistance, including trauma-focused therapy, hardiness-building programs, counseling, adaptation programs, psychological first aid, self-regulation techniques, family therapy, and support groups.

It is proved that a differentiated approach contributes not only to reducing the intensity of stress and traumatic reactions, but also to restoring internal control, strengthening resilience, enhancing social integration, and creating conditions for post-traumatic growth. The article emphasizes the need to develop comprehensive multi-level psychological support programs capable of taking into account the dynamics of wartime and post-war conditions.

Key words: psychological support, full-scale war, differentiated approach, hardiness, resilience, traumatic experience, post-traumatic growth, military personnel, internally displaced persons, civilian population, secondary traumatization.

Вступ. Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну у 2022 р. стало не лише військово-політичною та соціально-економічною катастрофою, а й потужним психотравматичним чинником, який радикально змінив психологічну реальність мільйонів людей. Хронічна небезпека, масові втрати, вимушена міграція, руйнування звичних соціальних зв'язків і тривала екзистенційна невизначеність створили якісно нову психологічну ситуацію, у якій традиційні механізми адаптації особистості опинилися під загрозою. У цих умовах проблема збереження та відновлення життєстійкості і резильєнтності вийшла на перший план як один із ключових чинників психічного здоров'я та здатності суспільства до подальшого існування й розвитку.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що воєнний досвід не є одноманітним. Різні категорії населення переживають війну по-різному: військовослужбовці та ветерани стикаються з безпосередньою загрозою життю, екстремальними бойовими умовами та моральними дилемами; внутрішньо переміщені особи – з втратою дому, соціального статусу та відчуття стабільності; цивільне населення прифронтових регіонів – з тривалим хронічним стресом постійної небезпеки; а члени сімей військових і постраждалих – із вторинною травматизацією та ускладненим горем. Така неоднорідність травматичного досвіду робить неефективними будь-які універсальні моделі психологічної допомоги.

Саме тому в сучасному науковому дискурсі дедалі більшого значення набуває диференційований підхід до психологічної підтримки в умовах війни. Його сутність полягає в адаптації змісту, форм і методів допомоги до специфіки травматичного досвіду, соціально-психологічного статусу та наявних ресурсів кожної конкретної групи населення. Такий підхід дозволяє не лише точніше діагностувати психологічні потреби, а й обирати найбільш релевантні інтервенції, спрямовані на зменшення дезадаптивних проявів, відновлення почуття безпеки, зміцнення резильєнтності та створення умов для посттравматичного зростання.

Теоретичне підґрунтя дослідження становлять праці провідних українських і зарубіжних учених. Значний внесок у розуміння життєстійкості та резильєнтності військовослужбовців і ветеранів зробив О. М. Кокун. Важливі теоретичні та практичні засади соціально-психологічного супроводу особистості в кризових умовах, зокрема практики самовідновлення та смислового переосмислення травми, розроблено Т. М. Титаренко [7]. Теоретико-прикладні аспекти психологічної підтримки цивільного населення в зоні постійної загрози висвітлено в роботах Л. Ю. Нянько [5]. Серед зарубіжних досліджень особливе місце посідають концепції резильєнтності Джорджа А. Бонанно та Енн С. Мастен, які пояснюють варіативність траєкторій психологічного відновлення після травматичних подій.

Метою статті є теоретичне обґрунтування диференційованого підходу до психологічної підтримки різних категорій населення в умовах повномасштабної війни та визначення особливостей психологічної допомоги військовослужбовцям, внутрішньо переміщеним особам, цивільному населенню прифронтових регіонів і членам сімей військових та постраждалих.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури з психології особистості, психології стресу і травми, військової психології, клінічної психології та психологічної допомоги в екстремальних умовах; порівняльний аналіз сучасних концепцій життєстійкості (резильєнтності) та підходів до психологічної підтримки особистості в умовах війни у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників; систематизацію та узагальнення теоретичних і емпіричних даних щодо впливу типологічних особливостей особистості на переживання травматичного досвіду та ефективність відновлювальних процесів; концептуально-теоретичне моделювання механізмів психологічної підтримки як чинника відновлення життєстійкості з обов'язковим урахуванням емоційних, когнітивних, поведінкових та мотиваційних характеристик різних типів особистості.

Результати. Повномасштабна війна зумовила глибокі трансформації психічного стану особистості та суттєво змінила умови її життєдіяльності. Хронічна небезпека, переживання втрат, вимушене переселення, руйнування звичних соціальних зв'язків, тривала невизначеність і постійний стрес формують нову психологічну реальність, у якій проблема збереження та відновлення життєстійкості набуває особливої актуальності. За таких умов психологічна підтримка виступає не лише засобом подолання гострих кризових станів, а й одним із провідних механізмів стабілізації особистості, активізації її внутрішніх ресурсів та відновлення здатності до адаптивного функціонування.

Разом із тим воєнний досвід не є однорідним ні за своїм змістом, ні за психологічними наслідками. Різні категорії населення переживають війну по-різному: для одних визначальними є безпосередні бойові загрози та екстремальні умови професійної діяльності, для інших – втрата дому, соціального середовища та звичного способу життя, для третіх – тривале перебування в умовах постійної небезпеки, очікування втрати або вторинна травматизація. У зв'язку з цим психологічна підтримка не може бути універсальною, однаковою для всіх, оскільки її ефективність безпосередньо залежить від урахування специфіки травматичного досвіду, соціально-психологічного статусу особистості та тих ресурсів, які можуть бути мобілізовані в процесі відновлення [4].

Саме тому в сучасному науковому дискурсі дедалі більшої ваги набуває диференційований підхід до психологічної підтримки в умовах війни. Його сутність полягає в адаптації змісту, форм і методів психологічної допомоги до особливостей конкретних соціально-психологічних груп, які опинилися в різних обставинах воєнного досвіду. Такий підхід дає змогу не лише точніше визначити психологічні потреби постраждалих, а й обирати найбільш релевантні механізми впливу, спрямовані на зменшення дезадаптивних проявів, відновлення почуття безпеки, зміцнення резильєнтності та створення умов для посттравматичного зростання.

Серед українських науковців вагомий внесок у розроблення цієї проблематики здійснив О. М. Кокун, якого справедливо вважають одним із провідних фахівців у галузі військової психології. У його працях життєстійкість і резильєнтність розглядаються як ключові умови професійного функціонування військовослужбовців, ветеранів та інших осіб, які перебувають у стресогенних і бойових умовах [3].

Теоретико-методологічне підґрунтя для розуміння психологічної підтримки різних категорій населення в умовах війни суттєво розширюють праці Т. М. Титаренко, у яких акцент зроблено на соціально-психологічному супроводі особистості, практиках самовідновлення, смислового переосмисленні травматичного досвіду та пошуку нових способів адаптації в кризових умовах [7].

Серед зарубіжних і міжнародних напрацювань особливе місце посідають теорії резильєнтності, розроблені Джорджем А. Бонанно та Енн С. Мастен, які залишаються важливим методологічним підґрунтям для осмислення траєкторій психологічного відновлення в умовах війни. Їхні концепції дають змогу пояснити, чому частина осіб після пережитих втрат і травматичних подій зберігає відносно стабільне функціонування, тоді як інші потребують тривалої та спеціально організованої підтримки [9].

Одним із визначальних чинників ефективності психологічної підтримки в умовах війни є диференційований підхід, який передбачає врахування не лише індивідуально-психологічних особливостей особистості, а й її соціально-психологічного статусу, життєвих обставин і характеру пережитого травматичного досвіду. Війна не є однаковим випробуванням для всіх: її вплив варіюється залежно від того, чи людина безпосередньо залучена до бойових дій, чи пережила вимушене переміщення, чи живе в умовах постійної небезпеки, чи зазнає вторинної травматизації через втрату або тривале очікування за близьку людину. Саме тому універсальні програми психологічної допомоги в умовах війни часто виявляються недостатньо ефективними, оскільки не враховують специфіки переживань, ресурсів та адаптаційних механізмів різних категорій населення. Натомість психологічна підтримка, адаптована до потреб конкретних соціально-психологічних груп, постає як дієвий механізм відновлення життєстійкості, оскільки сприяє не лише зниженню інтенсивності стресових і травматичних реакцій, а й трансформації пережитого досвіду у ресурс подальшої адаптації та посттравматичного зростання [10].

Сучасні українські та міжнародні дослідження переконливо засвідчують, що психологічна підтримка досягає максимальної результативності лише за умови, якщо її зміст, форми та інтенсивність відповідають реальним умовам життя й потребам конкретної групи. Це положення набуває особливої ваги в умовах повномасштабної війни, коли різні категорії населення зазнають не лише неоднакового рівня загрози, а й різного типу психологічних втрат. У цьому контексті особливої уваги потребують військовослужбовці та ветерани бойових дій, внутрішньо переміщені особи, цивільне населення прифронтових регіонів, а також члени сімей військових і постраждалих осіб, оскільки саме ці групи найбільш гостро переживають наслідки війни й водночас демонструють різні механізми адаптації, відновлення та психологічної вразливості.

Найбільш інтенсивного й концентрованого психотравматичного впливу зазнають військовослужбовці та ветерани бойових дій, оскільки їхній досвід безпосередньо пов'язаний із загрозою життю, втратою побратимів, моральними дилемами, високим рівнем відповідальності та нерідко фізичними пораненнями. Такий досвід значно підвищує ризик розвитку посттравматичних стресових реакцій, емоційного вигорання та порушення базових компонентів життєстійкості, передусім тих, що пов'язані з контролем над подіями та сприйняттям труднощів як виклику, а не як деструктивної сили. У зв'язку з цим психологічна підтримка військовослужбовців має бути спрямована не лише на зменшення симптомів психотравматизації, а й на відновлення внутрішнього контролю, почуття професійної та особистісної спроможності, а також на інтеграцію бойового досвіду в нову систему життєвих смислів. У цьому сенсі ефективними виявляються поетапні програми посттравматичного зростання, групові тренінги життєстійкості, супервізійна підтримка та різні форми соціальної взаємодії, зокрема побратимські групи й ветеранські спільноти. Така підтримка дає змогу поступово трансформувати бойовий досвід із джерела руйнування в ресурс лідерства, сенсу й внутрішнього зміцнення [6].

У свою чергу внутрішньо переміщені особи переживають інший тип травматизації, який пов'язаний не стільки з безпосереднім перебуванням у зоні бойових дій, скільки з втратою дому, звичного соціального оточення, професійної стабільності, усталеного способу життя та відчуття приналежності. Їхній психологічний стан нерідко характеризується хронічною тривогою, невизначеністю, провинною

за виживання, соціальною ізоляцією та зниженням спрямованості в майбутнє. За таких обставин особливо порушується компонент залученості, тобто здатність залишатися включеним у життя, підтримувати смислові зв'язки з теперішнім і майбутнім. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб має поєднувати індивідуальне консультування з груповими формами адаптації, охоплювати роботу з переживанням втрати, переосмисленням життєвої перспективи та відновленням почуття безпеки. Важливим напрямом є також соціально-психологічна інтеграція в нові громади через участь у спільних ініціативах, волонтерських проєктах і мережах взаємної підтримки. Саме завдяки цьому створюються умови для відновлення відчуття приналежності, зміцнення нових соціальних зв'язків і підвищення рівня резильєнтності [2].

Особливої уваги потребує цивільне населення, яке проживає в умовах постійної загрози, зокрема в прифронтових регіонах. На відміну від інших категорій, його досвід визначається не стільки окремою гострою психотравматичною подією, скільки тривалим хронічним стресом, що формується під впливом регулярних обстрілів, відключень електроенергії, нестабільності, інформаційного перевантаження та невизначеності майбутнього. Такий стан зумовлює підвищену настороженість, виснаження адаптаційних ресурсів і поступове послаблення всіх компонентів життєстійкості. За цих умов психологічна підтримка має насамперед стабілізаційний характер і спрямовується на зниження психоемоційного напруження, відновлення відчуття внутрішньої опори та формування навичок щоденної саморегуляції. Важливого значення набувають перша психологічна допомога, дихальні практики, техніки усвідомленої присутності, робота з так званими «ресурсними островами», а також громадські програми розвитку резильєнтності, що охоплюють групи взаємодопомоги, психоосвіту та доступ до онлайн-платформ і гарячих ліній. Такий підхід дає змогу не усунути тривогу повністю, що в умовах війни є неможливим, а трансформувати її в адаптивну пильність, яка не руйнує психічну цілісність особистості [8].

Не менш складною є ситуація членів сімей військовослужбовців і сімей постраждалих осіб, які переживають вторинну травматизацію. Їхній досвід позначений постійним страхом за життя близької людини, тривалим очікуванням, почуттям безсилля, провини, а в разі втрати – складним і нерідко ускладненим горюванням. У таких умовах найбільше страждає емоційна сфера, а також соціальний компонент життєстійкості, оскільки сім'я часто змушена переживати кризу в умовах нестачі підтримки, виснаження та дезорганізації звичних стосунків. Психологічна підтримка цієї категорії осіб має системний характер і передбачає роботу не лише з окремою людиною, а й із сім'єю як цілісною емоційною системою. У цьому контексті особливого значення набувають сімейна терапія, групи підтримки для родин, опрацювання ускладненого горя, а також програми психологічної допомоги дітям військових, що можуть включати арт-терапію, соціальні історії та інші м'які форми психоемоційного супроводу. Такі інтервенції сприяють не лише відновленню сімейної резильєнтності, а й запобігають міжпоколінній передачі травми [1].

Різні категорії населення, які переживають наслідки війни, потребують різних форм і методів психологічної підтримки. Для більш наочного узагальнення особливостей психологічної підтримки цих груп доцільно звернутися до таблиці 1.

Таблиця 1

Особливості психологічної підтримки різних груп населення в умовах війни

Група	Основні труднощі	Психологічна підтримка	Результат
Військовослужбовці та ветерани	Бойовий стрес, втрати, ПТСР, вигорання	Травмофокусована терапія, групова підтримка, програми життєстійкості	Відновлення контролю, зниження травматизації
Внутрішньо переміщені особи	Втрата домівки, тривога, ізоляція, невизначеність	Консультування, адаптаційні програми, робота з втратою	Відновлення відчуття належності, підвищення резильєнтності
Цивільне населення в зоні загрози	Хронічний стрес, страх, виснаження	Перша психологічна допомога, саморегуляція, психоедукація	Зменшення напруги, збереження психічної стійкості
Члени сімей військових та постраждалих	Вторинна травматизація, страх, горе	Сімейна терапія, групи підтримки, допомога дітям	Відновлення сімейної стійкості, зниження емоційного навантаження

Висновки. Повномасштабна війна в Україні кардинально трансформувала психологічну реальність особистості, зробивши проблему збереження та відновлення життєстійкості і резильєнтності одним із центральних завдань сучасної психологічної науки й практики. Хронічний стрес, втрати, вимушене переміщення, постійна небезпека та руйнування соціальних зв'язків створюють неоднорідний травматичний досвід, який по-різному впливає на різні категорії населення. Універсальні

підходи до психологічної підтримки в таких умовах виявляються недостатньо ефективними, оскільки не враховують специфіку пережитого досвіду, соціально-психологічного статусу та наявних ресурсів особистості.

Ефективна психологічна підтримка в умовах війни має бути адаптованою до потреб конкретних соціально-психологічних груп. Для військовослужбовців і ветеранів пріоритетними є відновлення контролю, інтеграція бойового досвіду та програми посттравматичного зростання. Внутрішньо переміщеним особам необхідна робота з втратою, переосмисленням життєвої перспективи та соціальною інтеграцією. Цивільному населенню прифронтових регіонів потрібні стабілізаційні заходи, навички саморегуляції та громадські програми резильєнтності. Члени сімей військових і постраждалих вимагають системної сімейної терапії та запобігання вторинній травматизації.

Таким чином, диференційований підхід до психологічної підтримки не лише знижує інтенсивність дезадаптивних реакцій, а й перетворює травматичний досвід на ресурс для подальшого розвитку, посттравматичного зростання та відновлення психічної цілісності особистості. У перспективі подальших досліджень особливо актуальним залишається створення та апробація комплексних, багаторівневих програм психологічної допомоги, які поєднують індивідуальний, груповий і громадський рівні впливу, інтегрують онлайн- і офлайн-формати та враховують динаміку воєнних і поствоєнних умов.

Література:

1. Варакута М. Л. Роль сімейно-центричних втручань у процесі психологічної реабілітації учасників бойових дій. *Наукові перспективи*. 2025. № 11 (65). С. 2131–2143. DOI: 10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2131-2143
2. Кирашек Н. О., Ковальова О. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 187–190. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.34>
3. Кокун О. М. *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика* : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
4. Кузікова С., Злишков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. *Психологічний супровід особистості в умовах війни* : навч. посіб. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
5. Нянько Л. Ю., Нянько В. В. Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2024. № 1. С. 40–46. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-6>
6. Погорільська Н. І., Найдьонова Г. О., Карпюк А. В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 57–62. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09>
7. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1 (1). С. 112–119. DOI: 10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119
8. Томаржевська І. В., Куц Ю. І., Косенко Р. І. Вплив хронічного стресу під час війни на психічне здоров'я цивільного населення. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11 (45). С. 1660–1674. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1660-1674](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1660-1674)
9. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. No. 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20
10. Sodolevska V. Enhancing psychological resilience and reducing maladaptation in war-exposed young adults: a randomized controlled trial in Ukraine. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2025. Vol. 10, No. 2. DOI: 10.26766/pmgp.v10i2.574

References:

1. Varakuta, M. L. (2025). Rol simeino-tsentrychnykh vtruchan u protsesi psykhologichnoi rehabilitatsii uchasykyv boiovykh dii [The role of family-centered interventions in the psychological rehabilitation of combatants]. *Naukovi perspektyvy*, 11(65), 2131–2143. DOI: 10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2131-2143 [in Ukrainian].
2. Kyrashek, N. O., & Kovalova, O. V. (2024). Psykhologichna dopomoha vnutrishno peremishchenym osobam [Psychological assistance to internally displaced persons]. *Habitus*, (61), 187–190. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.34> [in Ukrainian].
3. Kokun, O. M. (2025). *Zhyttiistiikist i rezilientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka* [Human hardiness and resilience in the modern world: theory, research, practice]: monohrafiia. Kyiv: Instytut psykhologii imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy. 214 p. [in Ukrainian].
4. Kuzikova, S., Zlyvkov, V., Lukomska, S., Shcherbak, T., & Kotukh, O. (2024). *Psykhologichnyi suprovod osobystosti v umovakh viiny* [Psychological support of the individual in conditions of war]: navch. posib. Kyiv; Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M. M. 260 s. [in Ukrainian].
5. Nianko, L. Yu., & Nianko, V. V. (2024). Psykhologichna pidtrymka v umovakh viiny [Psychological support in conditions of war]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykhologichna*, 1, 40–46. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-6> [in Ukrainian].
6. Pohorilska, N. I., Naidionova, H. O., & Karpiuk, A. V. (2024). Resursy posttravmatychnoho zrostannia ukraintiv v umovakh viiny [Resources of post-traumatic growth of Ukrainians in conditions of war]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriiia: Psykhologhiia*, 35(74), 4, 57–62. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09> [in Ukrainian].
7. Tytarenko, T. M. (2018). Sposity pidvyschennia psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti, shcho perezhyla travmu [Ways to increase the psychological well-being of a person who has experienced trauma]. *Psykhologhiia: teoriia i praktyka*, 1(1), 112–119. DOI: 10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119 [in Ukrainian].

8. Tomarzhevska, I. V., Kushch, Yu. I., & Kosenko, R. I. (2024). Vplyv khronichnoho stresu pid chas viiny na psyykhykhe zdorovia tsyvilnoho naselennia [The impact of chronic stress during the war on the mental health of the civilian population]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 11(45), 1660–1674. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1660-1674](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1660-1674) [in Ukrainian].
9. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20
10. Sodolevska, V. (2025). Enhancing psychological resilience and reducing maladaptation in war-exposed young adults: a randomized controlled trial in Ukraine. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 10(2). DOI: 10.26766/pmgp.v10i2.574

Дата першого надходження статті до видання: 28.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026