



УДК 159.923.2

## **Health recovery practices of the Ukrainian civilian population during the war**

### **Практики оздоровчого відновлення цивільного населення України під час війни**

#### **Tetiana Tytarenko**

The full member of the NAES of Ukraine, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Chief researcher, Institute for Social and Political Psychology

#### **Тетяна Титаренко**

дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології

[tytarenkotm@gmail.com](mailto:tytarenkotm@gmail.com)

ORCID ID 0000-0001-8522-0894

*Інститут соціальної та політичної психології*

*НАПН України*

*Андріївська, 15, Київ, 04070*

#### **Abstract**

The article analyses health-restorative practices used by Ukrainian civilians during wartime. The prolonged war, constant uncertainty, and the absence of a clear boundary between frontline and rear areas create new stress conditions that significantly affect people's physical and psychological well-being. In this context, the study aims to identify the most widespread practices of health-restorative self-care used by civilians to maintain and recover their well-being.

The research conducted in 2025 combined qualitative and quantitative methods and included two stages. At the first stage, written auto-narratives of civilians describing their experience of self-preservation during wartime were collected (N=328) and analysed using descriptive qualitative analysis. Based on the narrative findings, an authorial questionnaire was developed and administered online to a broader sample of respondents aged 17–44 (N=502).

The results demonstrate that civilians actively use a variety of restorative practices aimed at stabilizing their physical and psychological condition. The most



common practices include rest, sleep, physical activity, and walks in nature (78.3%), communication with family and friends (75.3%), and entertainment activities such as humour, films, or games (62.2%). Creative hobbies and leisure activities (61.4%) and self-regulation or self-care practices (41.6%) also play an important role. Professional psychological or medical assistance and spiritual practices are used less frequently.

Statistical analysis indicates that different wartime threats are associated with specific patterns of restorative behaviour. The findings suggest that civilians do not remain passive in the face of wartime stressors; instead, they actively mobilize available personal, social, and cultural resources to maintain psychological stability and resilience.

**Keywords:** war-related threats, self-healing practices, self-care, civilian population, psychological recovery.

#### Анотація

У статті проаналізовано практики оздоровчого відновлення, до яких звертається цивільне населення України в умовах війни. Тривала воєнна ситуація, постійна невизначеність та відсутність чіткого розмежування між фронтом і тилом створюють нові стресогенні умови, що істотно впливають на фізичне і психологічне самопочуття людей. У цьому контексті метою дослідження є з'ясування найбільш поширених практик оздоровчого відновлення та самотурботи, які використовують цивільні мешканці для підтримання та відновлення власного стану.

Дослідження, проведене у 2025 році, поєднувало якісні та кількісні методи і складалося з двох етапів. На першому етапі було зібрано письмові автонаративи мирних мешканців України про досвід самозбереження під час війни (N=328), які проаналізовано за допомогою дескриптивного якісного аналізу. На основі отриманих результатів було розроблено авторський опитувальник, який поширено онлайн серед ширшої вибірки респондентів віком 17–44 роки (N=502).

Результати свідчать, що цивільне населення активно використовує різноманітні практики відновлення, спрямовані на стабілізацію фізичного і



психологічного стану. Найпоширенішими є відпочинок, сон, фізична активність та прогулянки на природі (78,3 %), спілкування з рідними та друзями (75,3 %), а також розважальні практики — гумор, фільми, ігри (62,2 %). Важливу роль відіграють творчі хобі та дозвілєві заняття (61,4 %), а також практики саморегуляції і догляду за собою (41,6 %). Рідше використовуються професійна психологічна допомога та духовні практики.

Статистичний аналіз показав, що різні типи воєнних загроз пов'язані зі специфічними моделями відновлювальної поведінки. Отримані результати свідчать, що цивільне населення не залишається пасивним у відповідь на воєнні виклики, а активно мобілізує доступні особистісні, соціальні та культурні ресурси для підтримання психологічної стійкості.

**Ключові слова:** воєнні загрози; самооздоровчі практики; самотурбота; цивільне населення; психологічне відновлення.

### Вступ

Життєві обставини, пов'язані з тривалістю, стресогенністю війни, відсутністю чіткого розмежування фронту і тилу породжують нехарактерні для довоєнного часу стани, думки і переживання, диктують інакші порівняно з довоєнним часом пріоритети. Людина живе від однієї непрогнозованої, небезпечної ситуації до іншої, і ставлення до власного здоров'я відповідно підпорядковується численним флуктуаціям. Загрозливі для здоров'я і самопочуття ситуації стимулюють потребу у самозбереженні, і дослідження цієї тематики набуває все більшої актуальності.

Особливості психологічного відновлення вивчаються при аналізі наслідків різних типів катастроф, включаючи стихійні лиха, техногенні кризи та пандемії, досліджуються досить активно (Graham, 2025; Lotzin, 2023), тоді як відновлення під час такої катастрофи як війна стають предметом уваги науковців значно рідше. У воєнних умовах більше досліджується психологічне відновлення військових, що відбувається у спеціальних реабілітаційних центрах (Prykhodko,



2023), тоді як психологічні проблеми цивільного населення є темою, яка досі не мала можливостей для різнобічних досліджень.

Психологічне здоров'я цивільного населення України страждає від численних обстрілів, атак на енергетичну інфраструктуру, руйнувань, втрат, невизначеності (Титаренко, 2024). Мають проблеми зі здоров'ям і потребують відновлення молоді люди, студентство (Кокун, 2026). Вивчаються відновлювальний потенціал електронних методів психологічного супроводу (Dvornyk, 2025), доведений позитивний вплив спортивних занять на збереження та відновлення психічного здоров'я студентів під час війни (Liakhova, 2025). Розроблено системи психологічної допомоги, орієнтовані на відновлення осіб з психічними розладами та/або розладами, пов'язаними зі вживанням психоактивних речовин (Davidson, 2021).

Оскільки досі не вистачає наукових розвідок, зорієнтованих на пошук ефективних для цивільного населення способів психологічної допомоги і самопомоги, шляхів збереження здоров'я, **метою** даного дослідження є з'ясування розповсюженості певних практик оздоровчого відновлення.

### **Методи і методики**

Проведене у 2025 році дослідження поєднує якісні і кількісні методи і складається з двох етапів. На першому, якісному, етапі було розроблено орієнтовну схему письмового нарративу мирних мешканців України, присвяченого можливостям самозбереження у воєнних умовах. Емпіричний матеріал було зібрано протягом першого кварталу 2025 рр. на платформі Google Form. Вибірка складалася з 328 респондентів різного віку. Запропоновану схему автонаративу оцінювала група експертів (9 науковців, які мали досвід проведення якісних досліджень на військових, мирних мешканцях, вимушених переселенцях). На основі експертних висновків було з'ясовано ключові структурні компоненти життєвих історій, що найбільшою мірою відтворюють набутий під час війни життєвий досвід.



Наступний етап дослідження полягав в зборі і інтерпретативному аналізі наративів респондентів. Зміст наративів, присвячених темі особливостей життя під час війни, відповідно до запропонованої схеми передбачав висвітлення таких аспектів: стану власного здоров'я у його порівнянні з довоєнним, характеристики найбільш небезпечних загроз, змін у стилі життя, звичних формах поведінки, які вносилися, та способів самозбереження і відновлення.

У цій статті аналізуються насамперед практики, до яких звертаються люди з метою покращення власного стану, збереження здоров'я. За допомогою дескриптивного аналізу з текстів виокремлювалися значущі смислові елементи, що стосувалися можливостей відновлення (див. табл.1).

Наступний, кількісний, етап дослідження, передбачав участь у розробці авторського опитувальника відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології. На основі наративного дослідження було сформульовано ряд питань і запропоновано варіанти відповідей, які найчастіше зустрічалися в історіях респондентів про власне воєнне життя. Вибірку, що складалася з 502 респондентів віком від 17 до 44 років, було сформовано через посилання на онлайн-платформу Google Forms. Збір даних відбувався у другому-третьому кварталі 2025 року.

### **Дотримання етичних стандартів**

Участь у дослідженні була анонімною та добровільною. Всі респонденти надали інформовану згоду на використання їхніх відповідей у наукових цілях. Схему письмового автонаративу мирних мешканців України, присвяченого самозбереженню під час війни, та авторський опитувальник було затверджено Комісією з етики наукових досліджень Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

### **Результати**

Тематика самозбереження в умовах воєнних загроз викликала найбільший відгук серед респондентів порівняно з іншими аспектами життєвих історій, що свідчить про пріоритетне усвідомлення саме цих аспектів нового життєвого

досвіду. Присвячений відновленню фрагмент наративу зустрічався практично у всіх текстах, тоді як фрагмент, в якому йшлося про зміни у стані здоров'я від початку війни дотепер, був лише у половини учасників, а модифікації стилю життя під впливом загроз описували приблизно три чверті респондентів.

Таблиця 1. Дескриптори відновлення

Номер	Сфера життєдіяльності	Практики відновлення	Приклад
1	Відпочинок: пасивний і активний	Прогулянки на природі, різні види фізичної активності і релаксу	«Ліс, парк, птахи. Природа». «Відпочинок за містом» «Перебування у місцевості з різними водоймами, сонячна погода», «Спорт», «Сон».
2	Сфера сімейно-комунікативної активності	Спілкування з друзями, сім'єю, коханою людиною, домашньою твариною	«Спілкування з рідними та хлопцем». «Проведення часу з котиком та сім'єю». «Допомагають найбільше чоловік та син». «Перш за все близькі мені люди, з якими можна порадитись»
3	Сфера рефлексивно-розвивальної активності	Самовдосконалення, самовиховання, догляд за собою, масаж.	«Сама собі допомагаю». «Виробляю власні правила виживання, працюю з особистими кордонами». «Найбільше відновлює воля». «Ментальні вправи: усвідомленість, раціоналізація»
4	Сфера корисно-дозвілдової активності	Творчість, взаємодія з мистецтвом, подорожі, садівництво, читання.	«Читаю потрошку книжки». «Творчість». «Музика». «Гра на піаніно. Спів». «Фотографування природи».
5	Сфера професійно-навчальної активності	Занурення у роботу, навчання	«Цікаві робочі проекти». «Можливо, навіть професійне визнання у суспільстві». «Навчання». «Деколи відновлює робота, якщо цікава і немеханічна».
6	Сфера медитативно-духовної самопомоги	Час, відданий релігії, йозі, перебуванню наодинці із собою, дихальним практикам,	«Відновлює молитва». «Усамітнення». «Служба в церкві». «Дихальні вправи, йога». «Медитація». «Найбільше мені



		медитації	допомагає відновлюватися Бог, він про мене турбується у всіх життєвих ситуаціях».
7	Сфера розважальної активності	Гумор, розваги, кіно, комп'ютерні ігри	«Перегляд фільмів». «Ігри». «Серіали».
8	Консультативно-терапевтична допомога	Візити до психолога, до лікарів, санаторій, вчасне вживання ліків	«Відновила власну терапію, пройшлася по лікарях, зробила аналізи, пропила ліки». «Покинула янтра-йогу та обрала психотерапію». «Шукаю постійно профі-лікарів для підтримки мого стану. Традиційної медицини вже давно недостатньо».

Аналіз відповідей на питання опитувальника щодо практик оздоровчого відновлення здоров'я демонструє орієнтацію більшості респондентів на звичні, доступні ресурси. Найчастіше обираються різні практики відпочинку, включаючи збільшення сну, фізичну активність та піші прогулянки на природі (78,3 %). Ці практики можна віднести до базових.

Значну роль у відновленні відіграє спілкування з рідними, коханими та друзями (75,3 %), яке сприяє емоційній стабілізації та відчуттю надійної психологічної підтримки. Значна частка респондентів використовує гумор, розваги, комп'ютерні ігри та серіали (62,2 %) як психологічну розрядку. Подібну роль відіграють і більш активні практики, пов'язані з улюбленими заняттями (хобі), різними видами творчості, подорожами, читанням книжок (61,4 %). Ці практики організації власного дозвілля сприяють збереженню, укріпленню відчуття ідентичності та внутрішньої стійкості. Досить популярні також практики вдосконалення саморегуляції, догляду за собою (41,6 %).

Відчутно менш розповсюдженими є практики, що передбачають зменшення відповідальності людини за відновлення: йдеться про практики звернення до психолога, психотерапевта, лікаря та практики молитви, звернення до Бога, перенесення відповідальності на вищі сили.

Наступний крок аналізу полягав у пошуку залежностей між загрозами, які обирали респонденти як найбільш небезпечні для здоров'я, та практиками оздоровчого відновлення.

Табл.2. Залежності між загрозами і практиками відновлення

Загрози	Практики відновлення	$\chi^2$	p	тип залежності
Відсутність повноцінних умов для сну, відпочинку, праці	Відпочинок, сон, спорт, прогулянки	29,4	<0.001	пряма
	Спілкування з рідними, коханими, друзями	4,26	0,039	пряма
	Молитва, медитація, йога	15,1	<0.001	пряма
	Догляд за собою, практики саморегуляції	5,43	0,02	пряма
Ризик обстрілів (ракети, шахеди, каби), наближення фронту	Відпочинок, сон, спорт, прогулянки	32,3	<0.001	пряма
	Спілкування з рідними, коханими, друзями	5,7	0,017	пряма
	Хобі, подорожі, творчість, книжки	11,0	<0.001	пряма
	Догляд за собою, практики саморегуляції	4,81	0,028	пряма
Небезпека для близьких, рідних, розлука з ними	Спілкування з рідними, коханими, друзями	10,9	<0.001	пряма
	Гумор, розваги, комп'ютерні ігри, серіали	5,73	0,017	пряма
Погіршення екології, епідемічні ризики	Відпочинок, сон, спорт, прогулянки	6,9	0,009	пряма
	Догляд за собою, практики саморегуляції	5,52	0,019	пряма
Вимушене переселення, зміна способу життя	Відпочинок, сон, спорт, прогулянки	12,5	<0.001	обернена
	Консультації психолога, психотерапевта	5,23	0,022	пряма
Втрати,	Відпочинок, сон, спорт, прогулянки	11,8	<0.001	пряма

поранення, смерть близьких	Спілкування з рідними, коханими, друзями	14,3	<0,001	пряма
	Хобі, подорожі, творчість, книжки	8,43	0,004	пряма
	Гумор, розваги, комп'ютерні ігри, серіали	4,77	0,029	пряма
Розлучення, зради, розрив стосунків	Відпочинок, сон, спорт, прогулянки	6,51	0,011	пряма
	Спілкування з рідними, коханими, друзями	13,4	<0,001	пряма
	Хобі, подорожі, творчість, книжки	4,42	0,035	пряма
	Молитва, медитація, йога, дихальні практики	4,18	0,041	обернена
	Догляд за собою, практики саморегуляції	9,2	0,002	пряма

Як показують наведені у таблиці 2 дані, різні типи загроз для здоров'я в умовах війни пов'язані із специфічними практиками відновлення. Зі зростанням усвідомлення загрози, її потенційної інтенсивності респонденти активніше звертаються до певних відновлювальних ресурсів. Загалом простежується адаптивна стратегія реагування: переживання загроз супроводжується пошуком якомога ефективніших практик відновлення.

Така повсякденна загроза, як відсутність повноцінних умов для сну, відпочинку, праці, що відчувається протягом усіх років повномасштабної війни, має найширший спектр ресурсів. Найбільше допомагають пасивні і активні форми відпочинку, включаючи спорт і прогулянки ( $\chi^2=29,4$ ;  $p<0,001$ ). Коли людина усвідомлює тілесне виснаження, вона пробує його компенсувати базовими практиками. Найчастіше дефіцит життєвого комфорту переживається не лише як фізична, а й як емоційна проблема, про що свідчить значущість спілкуванням з близькими та самодопомога. Людині потрібна соціальна підтримка на різних рівнях, від поверхневого до глибокого, емоційно значущого. Можна сказати, що порушення базових умов життя актуалізує базові, комплексні



ресурси відновлення на тілесному, саморегуляційному, міжособистісному рівнях.

Загроза, пов'язана з ризиком обстрілів, очікуваним наближенням лінії фронту, стимулює пошук стабілізаційних та відволікальних стратегій. Найвищий показник зв'язку з відпочинком і фізичною активністю ( $\chi^2$  32,3;  $p < 0,001$ ) активізує функцію зниження загальної напруги. Значущі зв'язки з хобі, творчістю, читанням та спілкуванням вказують на потребу у психологічному «перемиканні» задля відновлення почуття нормальності, передбачуваності повсякденної активності. У ситуації неконтрольованої зовнішньої загрози зростає відповідальність за власний стан, що актуалізує різні практики відновлення, включаючи заспокійливі і сенсотвірні ресурси.

Загроза, що переживається як небезпека для близьких, розлука з ними, сприяє активізації емоційно спрямованих практик відновлення. Так, інтенсифікується і поглиблюється спілкування зі значущим оточенням ( $\chi^2=10,9$ ;  $p < 0,001$ ), що є цілком очікуваним. Додатково використовується гумор, розваги, ігри, серіали, що добре розвантажують. А підвищена загроза втрати стосунків компенсується як їх підтримкою, так і тимчасовим емоційним «знеболенням».

При переживанні такої загрози, як погіршення екології та епідемічні ризики, людина звертається до індивідуалізованих практик відновлення типу пасивного відпочинку, фізичної активності, тілесних і духовних практик самовдосконалення. Завдяки цим практикам більшою мірою зберігається контроль над соматичним і психічним здоров'ям. Виходить, що в ситуації дифузної, майже не контролюваної загрози, до якої відносимо екологічні і епідемічні ризики, респонденти обирають практики, які залежать від них особисто і не потребують зовнішньої підтримки.

Найбільш показовою є загроза вимушеного переселення та пов'язаної з міграцією зміни способу життя. Респонденти майже не звертаються до релаксаційних та спортивних практик відновлення (обернений зв'язок з  $\chi^2=12,5$ ;  $p < 0,001$ ). Можливо, це свідчить про ускладнений доступ до необхідних ресурсів



у ситуації переїзду. Водночас вимушені переселенці активно звертаються до психотерапевтів, лікарів, консультантів, використовують медичні препарати для стабілізації емоційного стану. Отже, вимушене переселення підштовхує до зменшення індивідуальної відповідальності за самозбереження та переорієнтацію на більш зовнішні, інституційні практики.

Така травматична загроза як можливість втрати, поранення, смерті близьких, активує максимально широкий спектр ресурсів. Значущі прямі зв'язки з майже всіма формами відновлення — від фізичних і соціальних до творчих і розважальних. Ймовірно досвід втрати настільки дестабілізує, що змушує шукати підтримку на всіх можливих рівнях — тілесному, емоційному, соціальному, символічному.

Таке актуальне під час війни переживання загрози розриву стосунків, зради, розлучення стимулює звернення як до індивідуально, так і до соціально зорієнтованих практик відновлення (відпочинок, спілкування, хобі, саморегуляція). Обернений зв'язок з релігійними та медитативними практиками ( $\chi^2=4,18$ ;  $p=0,041$ ) може бути пов'язаний з тим, що міжособистісна травма частіше компенсується міжособистісно зорієнтованими практиками, ніж практиками контемпліативними. Намагаючись врятувати стосунки, людина, як правило, не шукає внутрішнього спокою, а готова звернутися до допомоги рідних, друзів, психотерапевтів.

Емпіричні дані свідчать, що цивільне населення не залишається пасивним у відповідь на воєнні загрози. В залежності від типу загрози внутрішні ресурси залучаються диференційовано та відповідно обираються практики відновлення. Нерідко практики, що передбачають внутрішню і зовнішню відповідальність, використовуються комплексно. У особливо складних життєвих ситуаціях, до яких можна віднести вимушене переселення і втрати, людина не покладається лише на себе, а частіше звертається до допомоги професіоналів.

## Дискусії



Практики відновлення використовуються не лише у складних, небезпечних життєвих ситуаціях. Вони є конкретними проявами такого базового ресурсу як самотурбота, вплив якої на професійний саморозвиток і психологічний добробут останнім часом досліджується досить активно (Jiang, 2021; Neff, 2020; Wong H., 2021). Представлене дослідження шукає можливості розвитку самотурботи цивільного населення під час війни, і цей дослідницький ракурс підвищує новизну роботи та задає дієвий напрям здоров'язбереження.

Порівнюючи вплив війни на широку вибірку цивільного населення під час війни в Україні і війни в Ізраїлі, ізраїльські вчені показали, що українські люди значно сильніше відчують небезпеку і переживають загрози. Водночас рівень їхньої стійкості (індивідуальної, соціальної та особливо громадської) та почуття благополуччя, надії, моральний дух вищі, ніж у ізраїльтян (Kimhi, 2023). У цьому контексті представлена у даному дослідженні диференціація загроз, які так інтенсивно переживають українці, має певну цінність.

Серед складових самотурботи акцентують увагу на психологічній, духовній, фізичній/дозвіллєвій, соціальній поведінці (Wong, 2021). У представленому дослідженні всі складові самотурботи інтерпретуються переважно у психологічному контексті, що дозволяє розглядати практики самооздоровчого відновлення як інтегративний механізм підтримання психологічної стійкості особистості у складних життєвих обставинах.

Коли порівнюють ефективні прояви турботи про себе, підкреслюють, що вони залежить від індивідуальних переконань людини: хтось вважає корисним для себе і свого психологічного добробуту участь у соціальних зібраннях чи регулярні походи до спортзалу, а для когось корисніше збільшити кількість прогулянок на природі або занять йогою (Matheson, 2019). Представлені у даній статті дані підтверджують цю ідею, оскільки респонденти добровільно обирали форми прояву самотурботи серед різних запропонованих варіантів, безумовно, вважаючи саме ці практики більш корисними для себе.



Традиційно у дослідженнях, спрямованих на відновлення пацієнтів з різними ментальними проблемами, виділяють найбільш розповсюджені практики. Так, дослідження найбільш вразливих користувачів із серйозними психічними труднощами та вживанням психоактивних речовин показало, що важливо формувати стосунки, засновані на довірі (Jørgensen, 2022). Значення підтримки сім'ї та друзів, зв'язків із сусідами для емоційного благополуччя та здоров'язбереження простежується у дослідженнях старших людей (Ermer, 2019). Цей тип практик актуалізується у відповідь на різні загрози у представленому дослідженні, хоча і не завжди є провідним. Вивчення травматичного досвіду українських жінок, які перебувають у еміграції показало, як гостро вони переживають розставання з сім'єю, нестачу спілкування з рідними, друзями, сусідами, що підтверджує роль близьких стосунків для покращення самопочуття (Preiss, 2024). У даному дослідженні серед найпоширенішим практик відновлення респонденти називають спілкування з рідними і близькими, що передбачає достатньо високий рівень взаємної довіри.

На початку повномасштабного вторгнення досить розповсюдженими були волонтерські практики, які включали не лише практики допомоги армії, а й тим, хто втратив житло, має родичів-інвалідів (Tytarenko, 2024). Нажаль, на четвертому році війни ці дієві практики значною мірою втратили свою популярність і в даному дослідженні практично не згадувалися респондентами серед способів самовідновлення. Цей факт свідчить про поступову зміну стратегій психологічного відновлення цивільного населення: від активних форм соціальної участі до більш індивідуалізованих практик самотурботи.

Результати представленої дослідження лише частково відображають ці тенденції, оскільки практики мережевого відновлення не виділялися окремо. Рев'ю 24 досліджень останніх років свідчить не лише про негативний, а й про позитивний вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я молоді. Йдеться про покращення психологічного добробуту завдяки активному використанню форумів для спілкування, взаємопідтримки та обговорення схожих проблем



(Popat, 2023). Встановлено, що цифрові застосунки допомагають у соціально-психологічній адаптації юнацтва під час повномасштабної війни (Dvornyk, 2025). Показали свою ефективність і відновлювальні способи надання дистанційної психологічної допомоги через телефонні мережі цивільному населенню України (Shraga, 2025). На жаль, у даному дослідженні практики мережевого відновлення як перспективні форми прояву самотурботи окремо не виділялися. Безумовно, самооздоровче відновлення різних категорій населення, особливо молоді, з використанням соціальних мереж, штучного інтелекту, підтримувальних чат-ботів, потребують подальших досліджень.

Отримані результати свідчать про різноманітність практик самооздоровчого відновлення цивільного населення в умовах війни та підтверджують важливість поєднання індивідуальних і соціальних ресурсів самотурботи для підтримання психологічної стійкості.

### **Висновки**

Порушення під час війни базових умов життя цивільного населення актуалізує потребу у самотурботі, що проявляється на різних рівнях функціонування особистості і проявляється у відповідних самооздоровчих практиках. Відповідальність за самозбереження стимулює адаптаційну активність та активізує вибір ефективних практик самовідновлення.

Залежно від небезпечності загрози відбувається диференціація наявних ресурсів та вибір практик відновлення. Нерідко практики, що передбачають внутрішню і зовнішню відповідальність, використовуються комплексно. У відповідь на більшість загроз людина відповідає, мобілізуючись і підвищуючи власну відповідальність за самозбереження і відновлення. Особливо складні життєві ситуації, до яких можна віднести вимушене переселення і втрати, потребують звернення до зовнішньої професійної допомоги.

У ситуації неконтрольованої зовнішньої загрози зростає відповідальність за власний стан, що актуалізує різні практики відновлення, включаючи



заспокійливі і сенсотвірні ресурси. досвід втрати настільки дестабілізує, що змушує шукати підтримку на всіх можливих рівнях — тілесному, емоційному, соціальному, символічному. міжособистісна травма частіше компенсується міжособистісно зорієнтованими практиками, ніж практиками контемплативними. Намагаючись врятувати стосунки, людина, як правило, не шукає внутрішнього спокою, а готова звернутися до допомоги рідних, друзів, психотерапевтів.

В цілому практики, спрямовані на самооздоровче відновлення у відповідь на загрози спрямовані на задоволення потреби в захищеності і безпеці і передбачають діяльність, що сприяє релаксації, відволікає від травматичних переживань, переводить увагу на продуктивний пошук та знижує стресове перевантаження. Чималу роль відіграють різні форми соціальної підтримки, спілкування з друзями, родичами, домашніми улюбленцями, природою, мистецтвом. Внутрішня збалансованість, рівновага досягається і завдяки медитативним, духовним практикам, і завдяки хобі, творчим заняттям, подорожам.

### **Конфлікт інтересів.**

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

### **References**

1. Davidson, L., Rowe, M., DiLeo, P., Bellamy, C., & Delphin-Rittmon, M. (2021). Recovery-oriented systems of care: a perspective on the past, present, and future. *Alcohol Research: Current Reviews*, 41(1). DOI: [10.35946/arcr.v41.1.09](https://doi.org/10.35946/arcr.v41.1.09)
2. Dvornyk, M., Sliusarevskyi, M. (2025). Digital well-being of Ukrainians experiencing full-scale war: A cross-sectional study. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 31 (1), 16-24. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581040>
3. Ermer, A. E., & Proulx, C. M. (2019). Associations between social connectedness, emotional well-being, and self-rated health among older adults: Difference by relationship status. *Research on aging*, 41(4), 336-361. <https://doi.org/10.1177/0164027518815260>
4. Graham, O. (2025). Psychological Recovery Strategies After Disasters – A Review of Existing Literature. Preprints. <https://doi.org/10.20944/preprints202503.1071.v1>



5. Jiang, X., Topps, A. K., & Suzuki, R. (2021). A systematic review of self-care measures for professionals and trainees. *Training and Education in Professional Psychology*, 15(2), 126–139. <https://doi.org/10.1037/tep0000318>
6. Jørgensen, K., Hansen, M., Karlsson, B. (2022). Recovery-Oriented Practices in a Mental Health Centre for Citizens Experiencing Serious Mental Issues and Substance Use: As Perceived by Healthcare Professionals. *Int J Environ Res Public Health*. 19(16):10294. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610294>
7. Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., Adini, B.(2023). Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Front Public Health*. 11:1053940 <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053940>
8. Klymanska, L., Klimanska, M., Haletska, I. (2023). The Discourse of Daily Life during the War: the 2022 Ukrainian Projection. *Journal of Education Culture and Society*. Vol. 14 No. 1. DOI: <https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.526.550>
9. Kokun, O., & Bezverkhyi, O. (2026). Mental and Physical Health Indicators and Psychological Support Needs Among Ukrainian Students During the War: A One-Year Longitudinal Study. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/10926771.2026.2637967>
10. Liakhova, N., Orlov, O. I., Masol, V. V., Rudenko, L. M., Lukjanchenko, M. I., Maksymiak, V. M., & Atamas, O. A. (2025). Preservation and restoration of students' mental health during the war through the use of rationally organized motor activity. *Acta Balneologica*, 185(4). DOI: [10.36740/ABal202504106](https://doi.org/10.36740/ABal202504106)
11. Lotzin, A., Franc de Pommereau, A., Laskowsky, I. (2023). Promoting Recovery from Disasters, Pandemics, and Trauma: A Systematic Review of Brief Psychological Interventions to Reduce Distress in Adults, Children, and Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 20(7):5339. <https://doi.org/10.3390/ijerph20075339> скопys
12. Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of clinical psychology*, 76(9), 1543-1562. <https://doi.org/10.1002/jclp.23007> Digital Object Identifier (DOI)
13. Popat, A., Tarrant, C. (2022). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 28(1):323-337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
14. Preiss, M., Fňašková, M., Berezka, S., Yevmenova, T., Heissler, R., Sanders, E., Winnette, P., & Rektor, I. (2024). War and women: An analysis of Ukrainian refugee women staying in the Czech Republic. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 11, 4. 1–9. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.7>
15. Prykhodko, I., Matsegora, Y., & Baida, M. (2023). Psychological recovery of Ukrainian military personnel after a long participation in hostilities. *Honor and Law*, 4(87), 121–131. <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/4/87/295208>
16. Shraga, Y., Pushkarskaya, H. and Sarid, O. (2025) Psychological first aid for Ukrainian civilians: protocol and reflections on a volunteer international phone-based



- intervention. *Front. Digit. Health* 7:1539189.  
<https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1539189> Scopus
17. Tytarenko, T.M. (2024). Moie maibutnie zalezhyt vid mene: praktyky zdorovoho sohodennia u voiennykh i povoiennykh umovakh: monohrafiia. Kropyvnytskyi; Vydavets : Imeks-LTD [My future depends on me. Practices of healthy living in wartime and post-war conditions: a monograph]  
<http://doi.org/10.33120/MFDMPHN-2024> (укр.)
18. Wong, H.J., White, K.M. (2021). A theory-based examination of self-care behaviours among psychologists. *Clin Psychol Psychother.* 28: 950–968. <https://doi.org/10.1002/cpp.2550>

---

*Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.*

*Авторське право (с) 2026 Tytarenko Tetiana Титаренко Тетяна Михайлівна*

*Отримано: 06.03.2026*

*Відрецензовано: 21.04.2026*

*Опубліковано: 20.05.2026*

*DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.14>*