

Олеся Чернякова,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та філософії,
Київський університет інтелектуальної власності та права,
вул. Харківське шосе, 210, м. Київ, Україна;
доцент кафедри міждисциплінарних соціально-гуманітарних студій,
Товариство з обмеженою відповідальністю
«Технічний університет «Метінвест Політехніка»,
вул. Південне шосе, 80, м. Запоріжжя, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0384-4829>

Олександр Гришко,

кандидат психологічних наук, доцент,
кафедри філософії та психології,
Київський університет інтелектуальної власності та права,
вул. Харківське шосе, 210, м. Київ, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-3351-2902>

Інна Подвиженко,

здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності, С4 Психологія,
Київський університет інтелектуальної власності та права,
вул. Харківське шосе, 210, м. Київ, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-2059-1643>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОУЧИНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті досліджено психологічний коучинг як інструмент розвитку резилієнтності особистості в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження викликана зростанням психологічних навантажень, пов'язаних із тривалим впливом воєнних подій, що висуває нові вимоги до адаптаційних можливостей людини та збереження її психічного благополуччя. Особливу увагу зосереджено на необхідності пошуку ефективних психологічних засобів підтримки особистості в умовах невизначеності, хронічного стресу та постійних соціальних змін.

На основі аналізу наукових підходів розкрито зміст понять «стрес», «стресостійкість», «психологічна стійкість» і «резилієнтність», визначено їх місце в системі психологічних ресурсів особистості. Обґрунтовано, що резилієнтність доцільно розглядати як динамічний процес позитивної адаптації до складних життєвих обставин, який передбачає не лише здатність витримувати труднощі, а й можливість відновлення та подальшого особистісного розвитку. Проаналізовано сутність психологічного коучингу та його потенціал у формуванні усвідомленості, відповідальності, цілеспрямованості й психологічної гнучкості особистості.

Емпіричне дослідження проведено за участю 32 респондентів віком від 23 до 31 року та передбачало констатувальний і формувальний етапи. Для оцінювання рівня сприйнятого стресу та резилієнтності використано Шкалу сприйнятого стресу PSS-10 і Шкалу резилієнтності Коннора-Девідсона. Формувальний вплив складався з шести коучингових занять, спрямованих на розвиток навичок стрес-менеджменту, емоційної саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. За результатами повторної діагностики та застосування t-критерію Стьюдента для парних вибірок виявлено невелику, але статистично значущу позитивну динаміку показників: зниження рівня сприйнятого стресу та підвищення рівня резилієнтності. Отримані результати дають підстави розглядати психологічний коучинг як перспективний засіб актуалізації внутрішніх ресурсів і підтримки адаптаційного потенціалу особистості в умовах воєнного стану.

Ключові слова: резилієнтність, психологічний коучинг, воєнний стан, психологічна стійкість, адаптаційні ресурси особистості.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Воєнний стан в Україні суттєво трансформував умови життєдіяльності особистості, актуалізувавши проблему збереження психічного здоров'я та підтримки здатності ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу.

Як свідчать результати зарубіжних досліджень, наслідки війни супроводжуються зростанням психологічної вразливості населення, поширенням тривожних і депресивних проявів та виснаженням адаптаційних ресурсів особистості (П'янківська, 2022).

У зв'язку з цим особливого значення набуває феномен резиліентності, який Д. О. Зінченко розуміє як процес позитивної адаптації людини до складних життєвих обставин і кризових подій (Зінченко, 2025).

Водночас сучасна психологічна практика потребує пошуку ефективних інструментів розвитку резиліентності, серед яких перспективним вважаємо психологічний коучинг, орієнтований на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості та розширення її адаптаційного потенціалу (Крупник, 2024). Саме тому дослідження можливостей психологічного коучингу як засобу розвитку резиліентності в умовах воєнного стану має теоретичну та практичну цінність.

Проблематика психологічної стійкості особистості в умовах дії стресогенних чинників посідає важливе місце в сучасних психологічних дослідженнях.

Теоретичні засади розуміння стресу, стресостійкості та адаптаційних можливостей особистості висвітлено у працях Ю. І. Пилипаки та В. Л. Романюка (2016), О. Кравцової (2019), М. Кудінової (2019), М. М. Черпінти, А. Ю. Гурич та О. М. Джеджули (2013).

Особливості психологічної стійкості людини в екстремальних умовах життєдіяльності досліджували І. В. Зошій (2024), А. С. Степова (2018), а вплив воєнних подій на психічне здоров'я особистості проаналізовано у роботі Л. П'янківської (2022).

Окремий напрям сучасних наукових пошуків пов'язаний із вивченням феномену резиліентності, її сутності, змісту та можливостей емпіричного дослідження, що знайшло відображення у працях Д. О. Зінченка (2025) та О. О. Черхавої (2021).

Водночас питання застосування психологічного коучингу як засобу розвитку особистісного потенціалу розкрито у дослідженнях І. Белкіна (2016) та І. Р. Крупник (2024).

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених окремо проблемам резиліентності та коучингу, їх взаємозв'язок у контексті розвитку адаптаційних ресурсів особистості в умовах воєнного стану залишається недостатньо висвітленим, що й створює актуальність даного дослідження.

Мета та завдання. *Мета дослідження* полягає у теоретичному обґрунтуванні психологічного коучингу як інструменту розвитку резиліентності особистості та емпіричній перевірці можливостей його використання для посилення адаптаційних ресурсів людини в умовах воєнного стану. Відповідно до мети визначено такі **завдання**: здійснити аналіз наукових підходів до розу-

міння феноменів стресу, стресостійкості, психологічної стійкості та резиліентності; розкрити психологічний потенціал коучингу як ресурсорієнтованої технології розвитку особистості; визначити практичні напрями використання коучингових технологій у процесі розвитку резиліентності; дослідити динаміку показників сприйнятого стресу та резиліентності після проведення короткотривалої коучингової програми.

Методи дослідження. Методологічну основу дослідження становить комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, застосування яких забезпечило поєднання теоретичного аналізу проблеми та її емпіричного дослідження.

На теоретичному етапі використано метод аналізу наукової літератури для систематизації сучасних підходів до розуміння феноменів стресу, стресостійкості, психологічної стійкості, резиліентності та психологічного коучингу, а також визначення їх концептуальних взаємозв'язків. Метод порівняльного аналізу застосовано для зіставлення різних підходів до трактування зазначених психологічних категорій та виявлення їх спільних і відмінних характеристик. За допомогою методів узагальнення та систематизації інтегровано результати сучасних наукових досліджень, що дозволило сформувати цілісне уявлення про потенціал психологічного коучингу у розвитку резиліентності особистості. Метод наукової інтерпретації використано для обґрунтування психологічних механізмів впливу коучингових технологій на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток психологічної гнучкості та адаптаційного потенціалу в умовах тривалого стресового впливу.

Емпіричне дослідження проведено за участю 32 респондентів віком від 23 до 31 року та організовано у форматі констатувально-формуального дослідження. На етапах первинної та вторинної діагностики використано Шкалу сприйнятого стресу PSS-10 та Шкалу резиліентності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Формувальний вплив передбачав проведення шести коучингових занять, спрямованих на розвиток навичок стрес-менеджменту, емоційної саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Для визначення статистичної значущості змін показників до та після формуального впливу застосовано t-критерій Стьюдента для парних вибірок.

Результати. Сучасні суспільні трансформації, спричинені воєнним станом, актуалізують проблему збереження психологічного благополуччя особистості в умовах тривалої дії стресогенних чинників. Постійна невизначеність, загроза життю, вимушені зміни життєвих планів та соціальних ролей формують особливий психологічний контекст, у якому здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу набуває не лише індивідуального, а й суспільного значення. У зв'язку з цим особливої уваги заслуговують феномени стресу, стресостійкості та резиліентності, які становлять теоретичну основу для розуміння механізмів адаптації особистості до складних життєвих обставин.

У психологічній науці стрес традиційно розглядається як універсальна реакція організму на вплив зовнішніх або внутрішніх подразників, що порушують звичний стан рівноваги. Концепція стресу бере свій початок у дослідженнях Сельє, який визначав його як загальний адаптаційний синдром, що відображає неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги середовища (Пилипака і Романюк, 2016). Водночас сучасне трактування цього феномену виходить за межі виключно фізіологічного підходу та враховує психологічні, соціальні й поведінкові аспекти переживання складних життєвих подій.

Однак, стрес не завжди має руйнівний характер. За певних умов він може виконувати мобілізаційну функцію, стимулюючи активність людини та сприяючи адаптації до нових обставин. Натомість тривалий або надмірно інтенсивний вплив стресорів здатний трансформуватися у дистрес, який супроводжується виснаженням психологічних ресурсів та негативно позначається на психічному здоров'ї особистості (Орос і Гал, 2021).

Саме тому в центрі уваги багатьох дослідників опиняється проблема стресостійкості як інтегральної характеристики особистості. О. Кравцова наголошує, що стресостійкість доцільно розглядати як складний багаторівневий феномен, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові механізми подолання несприятливих життєвих ситуацій (Кравцова, 2019). Подібної думки дотримується й М. Кудінова, яка підкреслює, що стресостійкість не є вродженою рисою, а формується в процесі життєдіяльності людини та може цілеспрямовано розвиватися завдяки набуттю відповідного досвіду й опануванню ефективних стратегій подолання труднощів (Кудінова, 2019).

У науковій літературі стресостійкість нерідко розглядається як передумова успішної адаптації до складних умов існування. М. М. Черпіта, А. Ю. Гурич та О. М. Джеджула визначають її як здатність особистості зберігати продуктивність діяльності та емоційну рівноваженість навіть за наявності значних психоемоційних навантажень (Черпіта та ін., 2013). Особливої актуальності така здатність набуває в умовах війни, коли стресові впливи мають не епізодичний, а тривалий характер.

Перебування людини в екстремальних умовах життєдіяльності супроводжується суттєвим підвищенням вимог до її психологічної стійкості. У таких обставинах ефективність адаптації залежить не лише від індивідуальних особливостей особистості, а й від її здатності мобілізувати внутрішні ресурси, переосмислювати досвід та підтримувати життєву активність попри наявні труднощі (Зошій, 2024). Ця теза є особливо важливою для розуміння переходу від категорії стресостійкості до ширшого поняття резиліентності.

Якщо стресостійкість переважно характеризує здатність протистояти негативним впливам, то резиліентність акцентує увагу на можливості не лише витримувати кризові ситуації, а й відновлюватися після них, зберігаючи перспективу особистісного розвитку.

Аналізуючи сучасні теоретичні підходи, Д. О. Зінченко зазначає, що резиліентність доцільно розглядати як динамічний процес позитивної адаптації людини в умовах значних труднощів, травматичних подій або хронічного стресу (Зінченко, 2025). На відміну від традиційних уявлень про психологічну стійкість як відносно стабільну характеристику особистості, концепція резиліентності передбачає активне використання ресурсів, гнучкість мислення та здатність до конструктивної трансформації власного досвіду.

Важливим є те, що резиліентність сьогодні розглядається не як виняткова властивість окремих людей, а як потенціал, притаманний більшості особистостей і такий, що може бути цілеспрямовано розвинений. Підтвердженням цього є результати дослідження О. О. Черхавої, яка наголошує на можливості емпіричного вивчення та діагностики рівня резиліентності в різних соціальних групах, що відкриває перспективи для розроблення практичних технологій її розвитку (Черхаво, 2021).

Особливого значення проблема розвитку резиліентності набуває в умовах війни. Як свідчить огляд зарубіжних досліджень, наслідки воєнних дій можуть проявлятися у вигляді тривожних розладів, депресивних станів, посттравматичних реакцій, емоційного виснаження та інших негативних змін психічного здоров'я. Водночас навіть за наявності потужних стресових впливів люди демонструють різний рівень психологічної адаптації, що зумовлює необхідність пошуку ефективних засобів підтримки та розвитку їхніх внутрішніх ресурсів (П'янківська, 2022).

У цьому контексті резиліентність постає не лише як механізм психологічного виживання, а як важливий чинник збереження суб'єктності особистості. Вона дає змогу людині не розчинитися у складних обставинах, а зберегти здатність до усвідомленого вибору, постановки цілей та конструювання власного майбутнього навіть за умов невизначеності та тривалої небезпеки.

Усвідомлення того, що резиліентність не є сталою особистісною рисою, а формується та розвивається в процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем, закономірно актуалізує питання пошуку ефективних психологічних інструментів її підтримки. Особливо це стосується умов воєнного стану, коли потреба в адаптації до постійних змін і стресових навантажень виходить далеко за межі кризового реагування та набуває характеру довготривалого життєвого завдання. У цьому контексті дедалі більшої уваги набуває психологічний коучинг як технологія, орієнтована на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток її суб'єктності та підвищення здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів.

Розглядаючи сутність коучингу, І. Белкін акцентує увагу на його інноваційному характері, підкреслюючи, що основним завданням коучингової взаємодії є не передача готових знань чи рекомендацій, а створення умов для самостійного пошуку людиною ефективних рішень і способів досягнення поставлених цілей (Белкін, 2016). Такий підхід ґрунтується на визнанні вну-

трішнього потенціалу особистості та її здатності до саморозвитку, що є надзвичайно важливим у ситуаціях, коли звичні моделі поведінки втрачають ефективність під впливом зовнішніх викликів.

Подібну позицію висловлює І. Р. Крупник, яка зазначає, що коучинг являє собою процес партнерської взаємодії, спрямованої на розкриття можливостей людини, стимулювання її відповідальності за власний розвиток та формування навичок усвідомленого прийняття рішень (Крупник, 2024). На відміну від директивних форм психологічної допомоги, коучинг не концентрується виключно на проблемах або труднощах особистості. Натомість увага фокусується на її ресурсах, сильних сторонах, перспективах розвитку та конкретних діях, які можуть сприяти досягненню бажаних змін.

Саме ресурсоорієнтований характер коучингу дозволяє розглядати його як один із перспективних інструментів розвитку резиліентності. Якщо резиліентність передбачає здатність людини адаптуватися до складних обставин, відновлювати внутрішню рівновагу після кризових подій та знаходити нові можливості для особистісного зростання, то коучинг створює умови для усвідомлення й мобілізації тих внутрішніх ресурсів, які забезпечують реалізацію зазначених процесів.

Особливого значення така взаємодія набуває в умовах воєнного стану. Війна створює ситуацію тривалої психологічної напруги, коли людина змушена одночасно вирішувати низку екзистенційно важливих завдань: забезпечення безпеки, збереження соціальних зв'язків, професійної реалізації, підтримання психічного здоров'я та побудови життєвих перспектив. За таких обставин традиційні механізми психологічного захисту нерідко виявляються недостатніми, що зумовлює необхідність пошуку нових способів адаптації до реальності, яка постійно змінюється.

Однією з ключових характеристик стресостійкої особистості є здатність до конструктивного осмислення складних життєвих ситуацій та активного пошуку шляхів їх подолання. Фактично йдеться про розвиток таких психологічних якостей, як відповідальність, рефлексивність, емоційна саморегуляція та цілеспрямованість. Саме на формування цих характеристик значною мірою спрямовані коучингові технології (Степова, 2018).

Психологічний механізм впливу коучингу на розвиток резиліентності можна розглядати через кілька взаємопов'язаних напрямів. По-перше, коучинг сприяє підвищенню рівня усвідомленості особистості. Завдяки спеціально організованому діалогу людина отримує можливість глибше зрозуміти власні потреби, цінності, переконання та реакції на стресові події. Така рефлексія дозволяє перейти від емоційно зумовленого реагування до більш усвідомленого управління власною поведінкою.

По-друге, коучинговий процес допомагає формувати відчуття контролю над власним життям. Однією з характерних особливостей воєнного часу є переживання безсилля перед масштабом зовнішніх подій. Водночас коучинг концентрує увагу людини на тих сферах, які залишаються в зоні її впливу. Навіть незначне роз-

ширення суб'єктивного відчуття контролю позитивно впливає на психологічне благополуччя та сприяє зміцненню адаптаційного потенціалу особистості.

По-третє, коучинг стимулює розвиток навичок постановки реалістичних цілей і планування майбутнього. В умовах війни часові перспективи часто звужуються до найближчого дня або тижня, що може посилювати відчуття невизначеності та тривоги. Коучинг допомагає людині відновити зв'язок із власним майбутнім, сформулювати бачення бажаних результатів та визначити конкретні кроки для їх досягнення. Такий підхід сприяє збереженню життєвої перспективи навіть за несприятливих зовнішніх обставин.

Важливим аспектом є також розвиток навичок конструктивного подолання стресу. Ефективне подолання стресових ситуацій пов'язане не лише зі зниженням емоційного напруження, а й з активним використанням особистісних ресурсів та опануванням нових стратегій поведінки (Ядловська, 2023). Коучингові методики створюють умови для виявлення таких ресурсів, їх актуалізації та подальшого практичного застосування в реальних життєвих ситуаціях.

Суттєвою перевагою психологічного коучингу є його орієнтація не на усунення симптомів психологічного неблагополуччя, а на розвиток внутрішнього потенціалу людини. Саме тому коучинг може виступати не лише засобом підтримки в кризових обставинах, а й інструментом профілактики негативних наслідків тривалого стресу. У цьому аспекті його функції значною мірою збігаються з ключовими завданнями розвитку резиліентності, що полягають у зміцненні адаптаційних можливостей особистості, підвищенні її психологічної гнучкості та здатності ефективно реагувати на виклики навколишнього середовища.

Дискусія. Для перевірки припущення щодо можливостей психологічного коучингу у розвитку резиліентності особистості в умовах воєнного стану було організовано емпіричне дослідження, побудоване за логікою констатувально-формуального дизайну.

У дослідженні взяли участь 32 респонденти віком від 23 до 31 року. Усі учасники були залучені до кожного етапу дослідження, що дозволило простежити індивідуальну динаміку досліджуваних показників.

На констатувальному етапі здійснювалася первинна діагностика психологічного стану учасників за двома методиками: Шкалою сприйнятого стресу PSS-10 та Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Обидві методики містять по 10 тверджень.

Первинне обстеження виконувало функцію вихідного зрізу, з яким надалі порівнювалися результати після завершення формуального впливу.

Формувальний етап передбачав проведення шести коучингових занять, зміст яких було зосереджено на розвитку психологічних ресурсів, що мають безпосереднє значення для подолання стресових ситуацій. У межах занять опрацьовувалися способи розпізнавання та регуляції власних емоційних реакцій, прийоми ефективного управління стресом, а також конструктивні копінг-стратегії. Окрему увагу приділяли

усвідомленню власних ресурсів і пошуку практичних способів їх використання у складних життєвих обставинах. Робота мала практико-орієнтований характер і передбачала не лише обговорення відповідних психологічних феноменів, а й їх безпосереднє опрацювання учасниками.

Після завершення коучингової програми було проведено повторну діагностику за тими самими психодіагностичними методиками.

Для встановлення статистичної значущості відмінностей між показниками, отриманими до та після проведення коучингової програми, застосовано t-критерій Стюдента для парних вибірок.

Результати застосування t-критерію Стюдента для парних вибірок представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка показників сприйнятого стресу та резильентності респондентів до і після формувального впливу

Показник	До впливу, M ± SD	Після впливу, M ± SD	t	p
Сприйнятий стрес (PSS-10)	23,4 ± 4,1	21,9 ± 4,0	2,18	0,037
Резильентність (CD-RISC-10)	24,8 ± 4,7	26,1 ± 4,6	2,11	0,043

Після завершення коучингової програми зафіксовано невелику, проте статистично значущу позитивну динаміку за обома досліджуваними показниками. Зокрема, середній показник сприйнятого стресу знизився, тоді як показник резильентності продемонстрував тенденцію до зростання. Отримані відмінності досягають статистичної значущості на рівні $p < 0,05$.

Водночас величина зафіксованих змін не є різкою, що видається закономірним з огляду на нетривалий характер формувального впливу.

Шість коучингових занять, очевидно, не можуть розглядатися як достатня передумова для суттєвої перебудови стійких особистісних характеристик. Виявлена динаміка радше свідчить про можливість актуалізації та часткового посилення вже існуючих психологічних ресурсів особистості за умови цілеспрямованої роботи зі стресом, емоційною саморегуляцією та способами його подолання.

Висновки. Таким чином, результати проведеного дослідження дають підстави розглядати психологічний коучинг як перспективний інструмент підтримки та розвитку резильентності в умовах воєнного стану. Разом із тим отримані результати доцільно трактувати обережно, зважаючи на невеликий обсяг вибірки та обмежену тривалість формувального впливу. Виявлена позитивна динаміка потребує подальшої перевірки на більших вибірках та за умови більш тривалої коучингової програми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белкін І. Коучинг – інноваційний метод навчання. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training*

Methodology Theory Experience Problems. 2016. № 47. С. 119–123.

2. Зінченко Д. О. Теоретичні погляди на природу резильентності в сучасній психології: сутність і зміст. *Наукові записки. Сер. Психологія*. 2025. № 2. С. 53–58. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-7>.

3. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Сер. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 104–106. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17>.

4. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування*. 2019. № 7 (36). С. 98–117. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117).

5. Крупник І. Р. Коучинг в освіті: теорія і практика. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2024. № 2. С. 22–27. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-3>.

6. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137–143. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>.

7. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7 (253). С. 32–35. DOI: [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7\(253\).245660](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).245660).

8. П'янківська Л. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, April 1, 2022. Kraków, 2022. С. 79–81.

9. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 6. С. 177–182.

10. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (2). С. 314–319.

11. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Сер. Соціально-гуманітарні науки*. 2013. № 2. С. 202–208.

12. Черхава О. О. Експеримент як інструмент діагностики ступеня резильентності різних соціальних груп в умовах стресу. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип 42. Т. 2. С. 168–174. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/42-2-28>.

13. Ядловська О. С. Шляхи подолання стресостійкості здобувачами вищої освіти. *Українські студії в європейському контексті*. 2023. № 6. С. 144–150.

REFERENCES

1. Bielkin, I. (2016). Kouchynh – innovatsiyni metod navchannia [Coaching as an innovative teaching method]. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 47, 119–123 [in Ukrainian].

2. Zinchenko, D. O. (2025). Teoretychni pohliady na pryrodu rezylientsi v suchasniy psykholohii: sutnist i zmist [Theoretical views on the nature of resilience in modern psychology: Essence and content]. *Naukovi zapysky. Seriiia*

Psykhologhiia, 2, 53–58. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-7> [in Ukrainian].

3. Zoshii, I. V. (2024). Psykholohichna stiikist osobystosti v ekstremalnykh umovakh zhyttiediiialnosti [Psychological resilience of personality in extreme living conditions]. *Naukovi zapysky Lvivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiediiialnosti. Seriiia Pedahohika i psykhologhiia*, 2(4), 104–106. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17> [in Ukrainian].

4. Kravtsova, O. (2019). Stresostiikist osobystosti yak psykhologichnyi fenomen: osnovni teoretychni pidkhody [Stress resistance of personality as a psychological phenomenon: Main theoretical approaches]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity. Seriiia Sotsialni ta povedinkovi nauky. Seriiia Upravlinnia ta administruvannia*, 7(36), 98–117. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117) [in Ukrainian].

5. Krupnyk, I. R. (2024). Kouchynh v osviti: teoriia i praktyka [Coaching in education: Theory and practice]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia Psykhologichni nauky*, 2, 22–27. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-3> [in Ukrainian].

6. Kudinova, M. (2019). Teoretychni pidkhody do vyznachennia sutnosti poniattia «stresostiikist» [Theoretical approaches to defining the essence of the concept of stress resistance]. *Molodyi vchenyi*, 3(67), 137–143. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28> [in Ukrainian].

7. Oros, M. M., & Hal, A. V. (2021). Stres, dystres, yoho vydy ta korektsiia [Stress, distress, their types and correction]. *Liky Ukrainy*, 7(253), 32–35. DOI:

[https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7\(253\).245660](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).245660) [in Ukrainian].

8. Piankivska, L. (2022). Vplyv naslidkiv viiny na psykhichne zdorovia liudyny: ohliad zarubizhnykh doslidzhen [The impact of war consequences on human mental health: A review of foreign studies]. In *Collection of Scientific Papers “SCIENTIA”* (pp. 79–81). Kraków, Poland [in Ukrainian].

9. Pylypaka, Yu. I., & Romaniuk, V. L. (2016). Stres yak zahalnyi adaptatsiinyi syndrom ta psykhichne zdorovia osobystosti [Stress as a general adaptation syndrome and mental health of personality]. *Psykhologhiia: Realnist i perspektyvy*, 6, 177–182 [in Ukrainian].

10. Stepova, A. S. (2018). Psykhologichni osoblyvosti stresostiikosti osib yunatskoho viku [Psychological features of stress resistance in adolescents and young adults]. *Molodyi vchenyi*, 9(2), 314–319. [in Ukrainian].

11. Cherpita, M. M., Hurych, A. Yu., & Dzhezdzula, O. M. (2013). Stresostiikist [Stress resistance]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho natsionalnoho ahrarnoho universytetu. Seriiia Sotsialno-humanitarni nauky*, 2, 202–208. [in Ukrainian].

12. Cherkhava, O. O. (2021). Eksperyment yak instrument diahnostryky stupenia rezylentnosti riznykh sotsialnykh hrup v umovakh stresu [Experiment as a tool for diagnosing the level of resilience of different social groups under stress]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, 42(2), 168–174. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/42-2-28>. [in Ukrainian].

13. Yadlovska, O. S. (2023). Shliakhy podolannia stresostiikosti zdobuvachamy vyshchoi osvity [Ways of overcoming stress among higher education students]. *Ukrainski studii v yevropeiskomu konteksti*, 6, 144–150. [in Ukrainian].

Olesia Cherniakova,

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology and Philosophy,
Kyiv University of Intellectual Property and Law,
210, Kharkivske Shose Str., Kyiv, Ukraine;*

*Associate Professor of the Department of Interdisciplinary Social and Humanitarian Studies,
Metinvest Polytechnic Technical University LLC,
80, Pivdenne Shose Str., Zaporizhzhia, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0384-4829>*

Oleksandr Gryshko,

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology and Philosophy,
Kyiv University of Intellectual Property and Law,
210, Kharkivske Shose Str., Kyiv, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-3351-2902>*

Inna Podvyzhenko,

*Student of the 'second (master's) Level of Higher Education,
Specialty C4 Psychology,
Kyiv University of Intellectual Property and Law,
210, Kharkivske Shose Str., Kyiv, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-2059-1643>*

PSYCHOLOGICAL COACHING AS A TOOL FOR THE DEVELOPMENT OF PERSONAL RESILIENCE UNDER THE CONDITIONS OF THE STATE OF WAR

The article examines psychological coaching as a tool for developing individual resilience under martial law. The relevance of the study is determined by the increasing psychological burden associated with prolonged exposure to war-related events, which places new demands on individuals' adaptive capacities and the preservation of psychological well-being. Particular attention is paid to the need to identify effective psychological means of supporting individuals in conditions of uncertainty, chronic stress, and continuous social change.

Based on an analysis of scientific approaches, the study clarifies the concepts of "stress," "stress resistance," "psychological resilience," and "resilience," and determines their place within the system of individual psychological resources. Resilience is conceptualized as a dynamic process of positive adaptation to challenging life circumstances, involving not only the ability to withstand difficulties but also the capacity for recovery and further personal development. The essence of psychological coaching and its potential for fostering self-awareness, responsibility, goal orientation, and psychological flexibility are also examined.

*The empirical study involved 32 participants aged 23 to 31 and consisted of diagnostic and formative stages. The Perceived Stress Scale (PSS-10) and the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) were used to assess perceived stress and resilience. The formative intervention consisted of six coaching sessions focused on developing stress-management skills, emotional self-regulation, and constructive coping strategies. The results of the repeated assessment, analyzed using the paired-samples Student's *t*-test, revealed a small but statistically significant positive change in the measured indicators, reflected in a decrease in perceived stress and an increase in resilience. These findings provide grounds for considering psychological coaching a promising means of activating internal resources and supporting individuals' adaptive potential under conditions of martial law.*

Key words: *resilience, psychological coaching, martial law, psychological hardiness, personal adaptive resources.*

Дата першого надходження статті до видання: 17.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 31.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.10.2026