

Таким чином, психологічні ресурси особистості є фундаментом, який дозволяє людині залишатися стійкою, гнучкою, внутрішньо сильною та здатною до розвитку навіть у найскладніших умовах. Їхнє формування є важливим не лише на індивідуальному, а й на суспільному рівні, адже саме психологічно стійкі громадяни формують стійку державу.

Список використаних джерел

1. Бодров В.О. Психологічний стрес: механізми, подолання. Київ: НАУ, 2020.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: КСД, 2019.
3. Lazarus R. Stress and Coping Theory. New York: Springer, 2018.
4. Snyder C.R., Lopez S.J. Positive Psychology. Oxford University Press, 2021.
5. American Psychological Association. Resilience Guide. APA, 2023.
6. Peterson C., Seligman M. Character Strengths and Virtues. Oxford, 2020.
7. Seligman M. Flourish. New York, 2018.
8. Hobfoll S. Stress, Culture, and Community. Springer, 2019.

Анастасія Маковічук,
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Марія Дозорець,
викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ: РОЛЬ СПІЛЬНОТИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Колективна травма, спричинена воєнними діями, суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості, викликаючи стрес, тривогу та емоційне виснаження. В умовах війни в Україні, де суспільство переживає масові втрати та переміщення, психологічне благополуччя стає ключовим чинником відновлення. Воно включає не лише відсутність психічних розладів, але й здатність до адаптації, самореалізації та позитивних соціальних взаємодій. Як зазначають С. Б. Кузікова, В. Л. Зливков та С. О. Лукомська [1, с. 45–46], роль спільноти та соціальної підтримки визначальна, оскільки вони пом'якшують наслідки травми через колективну солідарність і взаємодопомогу. На нашу думку, саме інтеграція формальної і неформальної підтримки у спільнотах дозволяє ефективніше відновлювати психологічне благополуччя та запобігати хронізації стресових реакцій.

На наш погляд, психологічний супровід особистості в умовах війни потребує комплексного підходу, що включає діагностику і підтримку, базовану

на розумінні індивідуальних і групових реакцій на стрес. Так, А. Руднева, Ю. Мальована [2, с. 23–25] підкреслюють, що системна робота з малими групами дозволяє ефективніше мобілізувати соціальні ресурси та формує механізми колективного відновлення. На практиці це означає необхідність організації регулярних групових зустрічей, психологічних тренінгів і навчальних семінарів для членів громад, що пережили колективну травму.

Актуальність теми зумовлена поточним воєнним станом в Україні, де мільйони людей стикаються з колективною травмою, такою як втрата близьких, руйнування домівок та постійна загроза життю і здоров'ю. Соціальна підтримка від спільноти сприяє формуванню резиліентності, тобто здатності відновлюватися після травматичних подій.

Мета дослідження – проаналізувати роль спільноти та соціальної підтримки в забезпеченні психологічного благополуччя, спираючись на теоретичні та практичні аспекти.

Завдання включають: розгляд теоретичних основ благополуччя, аналіз практичних механізмів підтримки та формулювання рекомендацій для інституцій і громад.

Психологічне благополуччя в умовах колективної травми визначається як стан, коли особистість зберігає емоційну стабільність, позитивну самооцінку та здатність до продуктивної діяльності попри зовнішні загрози. Колективна травма впливає на цілі групи, формуючи спільні наративи страждання та відновлення.

І. Сердюк та А. Кабанцева [3, с. 112–115] зазначають, що соціальна підтримка є ключовим фактором, що дозволяє перетворювати травму на зростання. У контексті війни психологічне здоров'я особистості залежить від міжнародного досвіду та локальних реалій, де спільнота виступає як мережа підтримки, зменшуючи відчуття безпорадності. На нашу думку, для українського контексту важливо поєднувати міжнародні практики з локальними ініціативами, наприклад, програми посттравматичного зростання для переселенців і ветеранів.

М. С. Дворник [4, с. 80–81] підкреслює, що під час переходу від війни до миру психологічне благополуччя включає компоненти аутентичності, оптимізму та соціальної інтеграції, що корелюють з класичними моделями Рифф та Селігмана, а колективна травма може призводити до посттравматичного зростання, якщо спільнота забезпечує емоційну підтримку через спільні ритуали та діалог. На нашу думку, це підтверджує необхідність формування локальних «точок зцілення», де відновлення психологічного стану поєднується з культурними та соціальними практиками.

Соціальна підтримка теоретично поділяється на емоційну, інструментальну та інформаційну, кожна з яких сприяє благополуччю. В умовах колективної травми емоційна підтримка від спільноти допомагає нормалізувати реакції на стрес, запобігаючи хронізації травми. Групові взаємодії в малих спільнотах, таких як сім'ї чи локальні громади, посилюють резиліентність через спільне переживання подій [2, с. 29]. Практично це реалізується через регулярні

зустрічі, групові дискусії, спільні культурні й спортивні заходи, що підтримують соціальну згуртованість.

Спільнота відіграє центральну роль у пом'якшенні наслідків колективної травми, надаючи соціальну підтримку, що сприяє відновленню психологічного благополуччя. У воєнних умовах громади організують взаємодопомогу, включаючи психологічні групи підтримки та волонтерські ініціативи, що допомагає особистостям відчувати приналежність і зменшує ізоляцію. Міжнародний досвід (Ізраїль, Боснія) показує, що спільноти створюють програми для травмованих, фокусуючись на колективному зціленні. В українському контексті спільноти переселенців формують мережі, де соціальна підтримка включає обмін досвідом і емоційну емпатію, що підвищує благополуччя [4, с. 82–83].

Соціальна підтримка також включає інституційний рівень, де місцеві органи координують психологічну допомогу, інтегруючи її в повсякденне життя. Це запобігає вторинній травматизації та сприяє довгостроковому благополуччю. Практична підтримка психологічного благополуччя потребує адаптованих стратегій для різних груп населення. Для дітей та молоді спільнота може організовувати арт-терапію та групові заняття, що допомагають виразити емоції та відновити довіру. Військовослужбовці та їхні родини потребують спеціалізованих програм, де соціальна підтримка включає peer-to-peer групи для подолання ПТСР. На нашу думку, ефективність таких програм значно зростає, якщо вони інтегруються з місцевими соціальними ініціативами та волонтерськими мережами.

Вимушено переміщені особи часто стикаються з ізоляцією, тому спільноти повинні створювати інтеграційні ініціативи, такі як спільні заходи, що посилюють соціальні зв'язки та благополуччя. Для здобувачів вищої освіти соціальна підтримка може проявлятися через університетські спільноти, де обговорюються травматичні досвіди, сприяючи академічній продуктивності. Особи з особливими освітніми потребами потребують інклюзивних підходів, де спільнота забезпечує доступну психологічну допомогу.

На практиці збереження психічного здоров'я під час війни включає щоденні ритуали, такі як групові медитації чи волонтерство, що посилюють роль спільноти. Також слід звернути увагу на важливість самоусвідомлення та соціальної адаптації.

Вважаємо, що практичні шляхи забезпечення психологічного благополуччя в умовах колективної травми повинні включати:

1. Створення місцевих центрів підтримки для різних вікових і соціальних груп.
2. Проведення тренінгів з розвитку резилієнтності та навичок емоційної регуляції.
3. Впровадження peer-to-peer програм для ветеранів та членів їхніх родин.
4. Інтеграція культурних, освітніх та спортивних заходів у програму соціальної підтримки.
5. Освітні кампанії для громади з метою дестигматизації психологічної допомоги та підвищення емпатії.

Отже, психологічне благополуччя значною мірою залежить від ролі спільноти та соціальної підтримки, які забезпечують ресурси для відновлення, допомагаючи подолати емоційне виснаження та адаптуватися до нових реалій. Інтеграція спільнотних ресурсів може суттєво підвищити психологічне благополуччя нації, сприяючи соціальній згуртованості та індивідуальній стійкості [4, с. 84].

Висновки. Проведений аналіз показує, що психологічне благополуччя в умовах колективної травми є комплексним феноменом, який залежить від поєднання індивідуальних, групових та соціальних факторів. Соціальна підтримка спільноти виступає ключовим ресурсом для відновлення психологічного стану, зменшення стресу та запобігання хронізації травми. Підтримка має багаторівневий характер — від емоційної і інформаційної взаємодії в малих групах до організованих інституційних програм та культурно-освітніх ініціатив. На практиці ефективність заходів залежить від інтеграції міжнародного досвіду, локальних соціальних мереж та професійної компетентності психологів. На власну думку автора, системний підхід, що поєднує психологічну підтримку, соціальні ініціативи та освітні кампанії, здатен суттєво підвищити стійкість особистості та громади, сприяючи посттравматичному зростанню та відновленню соціальної згуртованості в умовах воєнного конфлікту.

Список використаних джерел

1. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. та ін. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. – Ніжин : Вид-во НДУ, 2024. – 260 с.
2. Руднева А. О., Мальована Ю. Г. Групи соціально-психологічної підтримки як ефективний інструмент соціальної роботи в умовах війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1. С. 23–35. DOI: 10.32782/2707-0409.2024.1.23.
3. Сердюк І., Кабанцева А. Ментальне здоров'я особистості в умовах війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник тез міжнародної конференції 30 квітня, 01 травня 2024, Київ, Україна*. 2024. с. 112-115.
4. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45(48). С. 79–84.