

стресу та показниками рівня розвитку інших когнітивних та емоційно-вольових процесів студентів-психологів.

Список використаних джерел

1. Психологія стресостійкості студентської молоді. Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник. / за заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

2. Ташматов В. А., Пахомова А. В. Вплив дистресу на когнітивні функції людини. *Сучасна юридична психологія: виклики та перспективи* : зб. матеріалів кругл. столу, присвяч. Міжнародному дню толерантності (м. Одеса, 15 листоп. 2024 р.) / НУ «ОЮА» ; за заг. ред. М. Р. Аракеляна. Одеса : Юридика, 2025. С. 111-114. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.29146> (дата звернення: 05.03.2026).

3. Черних М., Подпалова О., Кравченко В., Решетнік Є., Макарчук М., Ковальчук О. Вплив хронічного стресу на когнітивні функції та електрофізіологічну активність мозку у цивільних осіб в умовах воєнного стану. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. № 10 (2). URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v10i2.640> (дата звернення: 05.03.2026).

Анна Чистоклетова,

здобувачка ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Наталія Ребенок,

доцент кафедри психології навчально-
наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА ГРОМАДСЬКА ВЗАЄМОДІЯ ЯК РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах хронічного стресу, вимушеного переміщення, втрати близьких і постійної загрози для життя питання психологічної стійкості особистості набуває особливої наукової та практичної актуальності. Психологічна стійкість формується та підтримується насамперед завдяки зовнішнім ресурсам – соціальній підтримці та громадській взаємодії. Саме ці елементи стали ключовими у системі психологічної підтримки: вони відновлюють відчуття безпеки та приналежності, знижують рівень тривожності й ізоляції, повертають людині відчуття сенсу та власної значущості [2; 3]. Повномасштабна війна в Україні стала своєрідним випробуванням цих механізмів на практиці і водночас імпульсом для їх наукового осмислення.

Психологічна стійкість, або резильєнтність, – це здатність особистості зберігати рівновагу, адаптуватися до змін і відновлюватися після важких

життєвих подій. Важливим є те, що резильєнтність не є фіксованою рисою характеру, а скоріше динамічним процесом, який може розвиватися у взаємодії людини з її соціальним оточенням [4]. Відтак її рівень може як знижуватися під тиском тривалого стресу, так і зростати завдяки цілеспрямованій підтримці з боку оточення.

Воєнні дії спричиняють глибокі психологічні наслідки: травматичний стрес, хронічну тривожність, депресію, втрату відчуття безпеки та передбачуваності майбутнього. Вимушене переміщення руйнує соціальні зв'язки, позбавляє людину звичного оточення, підтримки родини та громади. Таким чином, соціальна ізоляція, у яку потрапляє людина, є одним із найпотужніших факторів ризику для її психічного здоров'я. Тому ключовою умовою психологічного відновлення особистості є відновлення її соціальних зв'язків [2]. Показово, що навіть слабкі соціальні контакти, такі як сусіди та знайомі, здатні суттєво пом'якшити наслідки ізоляції, якщо людина відчуває себе поміченою. Окремої уваги також заслуговує ситуація військовослужбовців, які повертаються з фронту. Розрив між досвідом перебування у зоні бойових дій і цивільним життям створює специфічний вид ізоляції, подолання якої потребує цілеспрямованих програм реінтеграції. Безродна В.І. вказує, що від 20 до 40 відсотків військовослужбовців потребують психологічної допомоги, однак значна їх частина не звертається по неї через страх стигматизації, тоді як симптоми гострої травми виявляють у 60-80 відсотків тих, хто був очевидцем загибелі побратимів [3].

Соціальна підтримка охоплює емоційний, інформаційний та інструментальний виміри, тобто турботу і прийняття, допомогу з орієнтуванням у ситуації та практичну підтримку. Родина та близьке оточення залишаються первинним і найважливішим джерелом цієї підтримки. Навіть в умовах розлуки збереження контакту з рідними через цифрові засоби комунікації суттєво знижує психологічне навантаження. У близькому колі людина отримує базове відчуття безпеки та прийняття, яке стає фундаментом для подолання зовнішніх потрясінь. Спільне переживання труднощів нерідко зміцнює родинні зв'язки, перетворюючи сім'ю на простір відновлення та психологічної рівноваги.

Окремим явищем воєнного часу стали онлайн-спільноти. Групи взаємодопомоги у месенджерах, форуми для переселенців, тематичні спільноти – усе це дає людям відчуття поінформованості там, де фізичний контакт неможливий. На відміну від офіційних платформ, такі спільноти функціонують за принципом горизонтальної взаємодії, люди з однаковим досвідом підтримують одне одного без посередників, що нерідко виявляється ефективнішим за формалізовану допомогу. Цифровий простір також знімає географічні обмеження – людина може отримати підтримку у будь-який час з іншого міста, чи навіть країни, коли поруч нікого немає.

Водночас, психосоціальна підтримка, як складова державно-суспільної взаємодії, передбачає поєднання зусиль державних інституцій та громадських організацій. Основними напрямками їхньої діяльності стали: безоплатне індивідуальне консультування, створення спеціалізованих онлайн-платформ і гарячих ліній психологічної підтримки, а також підвищення кваліфікації

фахівців через тренінги з кризового консультування [3]. Таке поєднання дає змогу охоплювати більшу кількість людей, що потребують допомоги. Громадські організації, діють там, куди державні структури часто не дотягуються, тобто у малих громадах, серед внутрішньо переміщених осіб, у зонах, наближених до бойових дій. Не менш значущою є просвітницька функція цих організацій: зниження стигматизації звернення по психологічну допомогу є необхідною умовою для того, щоб підтримка доходила до тих, хто її справді потребує.

Однією з форм громадянської участі в суспільно корисних справах є волонтерство. У психологічній літературі цей феномен трактується як спосіб колективної взаємодії та ефективний механізм вирішення актуальних соціальних проблем [1]. Волонтерство є діяльністю, що ґрунтується на прагненні допомогти і сприяє покращенню якості життя як тих, хто отримує допомогу, так і самих волонтерів. Через волонтерство збагачується досвід, розвивається креативна діяльність; це засіб соціалізації особистості, саморозвитку та самореалізації [1]. Участь у соціально значущій діяльності дозволяє людині відчувати власну силу та важливість. Це особливо цінно в умовах війни, коли більшість обставин перебуває поза її контролем, а звичний уклад життя зруйновано.

Волонтерська діяльність підвищує самооцінку, відкриває перспективу вибудувати соціальні відносини, розвивати моральні та духовні риси, виробляти нові навички, знаходити підтримку та однодумців [1]. Таким чином, вона є одночасно і формою надання підтримки, і ресурсом її отримання – тобто безпосереднім чинником формування резильєнтності. Для молоді вона набуває значення не лише соціальної практики, а й способу опрацювати власний досвід війни через дію, а не пасивне переживання. Це принципово інший механізм захисту – не уникнення реальності, а свідоме перетворення її на ресурс. Психологічний ефект волонтерства пояснюється зокрема тим, що допомога іншим активує відчуття власної компетентності та контролю, того, що війна забирає у людини найпершим.

Колективні практики стійкості – спільні ритуали, символи, вшанування пам'яті загиблих, святкування перемог – виконують важливу психологічну функцію: зміцнюють відчуття спільної ідентичності та солідарності, що є вагомим захисним чинником у важкі часи. Вони працюють через механізм спільної ідентичності, коли людина усвідомлює себе частиною чогось більшого, ніж вона сама. Крім того, колективні практики структурують час і простір, створюють передбачуваність там, де її бракує, що зміцнює психічну рівновагу в умовах тривалого конфлікту [4]. Солідарність у цьому контексті є цілим соціально-психологічним феноменом, який перетворює сукупність окремих людей на стійку спільноту, здатну витримувати тиск обставин. Досвід самоорганізації українських громад під час повномасштабного вторгнення є переконливим прикладом того, як колективна дія стає ресурсом психологічної стійкості. Громади, які пройшли через спільні випробування, демонструють вищий рівень взаємодовіри – тобто війна, попри руйнування, в певному сенсі згуртовує.

Отже, психологічна стійкість – це не індивідуальне досягнення, а колективний процес. Саме тому ефективна система психосоціальної підтримки має будуватися не лише на роботі фахівців, а й на розвитку громадської взаємодії, волонтерського руху та міжсекторального партнерства між державою та суспільством [4]. Це передбачає інституційну підтримку волонтерських ініціатив, розширення мережі психологічних служб та збереження тих форм самоорганізації, які стихійно виникли під час війни і довели свою ефективність. Соціальна згуртованість є не тимчасовим явищем, а стратегічним ресурсом повоєнного відновлення. Через це збереження і розвиток громадських мереж підтримки має стати пріоритетом державної політики у сфері психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Якутіна О. В. Соціально-психологічні фактори адаптації вимушених переселенців. *Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*. 2025. URL: <https://repo.btu.kharkiv.ua/server/api/core/bitstreams/1bae565a-a887-4730-b005-41a9352c5331/content> (дата звернення 07.03.2026).
2. Данко А. Психосоціальна підтримка як складова державно-суспільно взаємодії в умовах воєнного стану. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2023. Вип. 2. С. 63-71. DOI:[https://doi.org/10.32405/2413-4139-2023-2\(31\)-63-71](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2023-2(31)-63-71)
3. Безродна В. І. Психологічна підтримка населення під час війни: внесок організацій громадянського суспільства. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.2> (дата звернення 07.03.2026).
4. Скляр В. М., Стуліка О. Б. Резильєнтність особистості як умова її посттравматичного зростання в умовах вимушеної еміграції. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в європейський простір* : Матеріали Інтернет-конф. 2024. С. 91. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7659/1/soc_psih_supr_2024.pdf#page=91 (дата звернення: 07.03.2026).