

Вікторія Циганенко,
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
Національного університету цивільного захисту України
Науковий керівник:
Неля Вовк,
доцентка кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України,
кандидат педагогічних наук, доцент

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна, як глибока соціально-психологічна криза, стала лакмусовим папірцем ментального здоров'я українського суспільства. Безпрецедентність і тривалість воєнного стану вимагають нових форм адаптації від особистості. У фокусі сучасних психологічних досліджень – резильєнтність як ключ до розуміння механізмів подолання травматичного стресу українців.

Резильєнтність розглядається нами як психічна гнучкість і внутрішня стійкість, що дозволяє не лише вижити, а й активно відновлюватися та трансформуватися під егідою колективної мобілізації [3, с. 639–649]. Це психоемоційне явище вивчається в контексті здатності особистості або колективу адаптуватись, протистояти та відновлюватись після стресових, кризових або травматичних подій [7, с. 27–40].

Українське суспільство, завдяки своїй історичній, культурній та соціальній унікальності, виражає особливі форми резильєнтності, поєднуючи традиції, колективну солідарність, патріотизм і психологічну адаптивність [5, с. 45–65; 4, с. 44–52]. В умовах воєнного стану постійно існує загроза життю, руйнуються соціальні структури, виникає економічна нестабільність і невизначеність, тому розуміння і підтримка резильєнтності набувають виняткової ролі для збереження психічного здоров'я українців [1, с. 256].

Воєнний стан загострює фактори ризику для психічного здоров'я: страх, втрата близьких, переміщення, деградація звичних життєвих умов. У таких обставинах резильєнтність слугує своєрідним захисним механізмом, що зумовлює мобілізацію внутрішніх ресурсів людини [2, с. 135–144]. Психологічні дослідження підтверджують, що українці демонструють високу адаптивність і здатність до рефреймінгу – перекодування негативних подій у сенсостворювальну площину. Багато досліджень фіксують підсилення соціальної підтримки, єдності й самоорганізації громадськості як ключових факторів зміцнення психоемоційної стійкості [7, с. 27–40]. В українському суспільстві особливо важливою є роль сім'ї, близьких родичів та громадських ініціатив у збереженні відчуття належності і безпеки.

Психологічні механізми резильєнтності українців в умовах воєнного стану включають когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, оптимізм, віру у власні сили, а також активне використання соціальних мереж підтримки. Здатність знаходити смисли і цінності в кризовій ситуації часто базується не лише на особистісному досвіді, але й на колективному наративі, який

підтримується у суспільстві через культуру, мистецтво, релігію та політичні символи [4, с. 44–52]. Поява волонтерського руху, широкомасштабна мобілізація громадян до захисту країни, прояви патріотизму й альтруїзму – це яскраві приклади формування соціальної резильєнтності в Україні [6, с. 72–85].

Незважаючи на значні компенсаторні механізми, резильєнтність не є безмежною. Тривалість та інтенсивність військового конфлікту, втрати, економічні труднощі і постійна нестабільність можуть призводити до синдрому втоми, емоційного вигорання, зростання кількості психічних розладів [2, с. 135–144]. Тому системна психологічна підтримка, доступність психотерапевтичних послуг, розвиток державних і громадських програм, спрямованих на зміцнення психоемоційного здоров'я, є пріоритетними напрямками роботи [1, с. 256]. Особливу увагу потрібно приділяти вразливим групам населення – дітям, літнім людям, ветеранам, сім'ям, що втратили годувальників.

В сучасних дослідженнях резильєнтності українців вченні акцентують увагу на ефекті синергії між індивідуальними, соціальними та структурними чинниками. Соціальна зв'язність, довіра до інститутів та правосуддя, підтримка з боку міжнародної спільноти відіграють значну роль у збереженні й відновленні життєвої стійкості навіть у найважчих умовах [6, с. 72–85]. Впровадження адекватної інформаційної політики, протидія дезінформації, формування позитивних громадянських наративів здатні підсилити колективний опір і мобілізувати ресурси для відновлення країни [1, с. 256].

У перспективі тема резильєнтності українців у воєнний час має велике значення для розробки психологічних теорій, методик підтримки та реабілітації постраждалих, а також для соціальних стратегій, у яких враховано специфіку кризових станів [5, с. 45–65].

Розуміння унікальних особливостей мобілізації внутрішніх ресурсів і їх взаємодії з соціальними та культурними чинниками допоможе створити ефективні моделі підтримки населення в умовах затяжних військових конфліктів. Особливо актуально це у світлі сучасних викликів, які постали перед Україною та іншими країнами, які зазнають подібних випробувань [5, с. 45–65; 6, с. 72–85].

Резильєнтність українського населення в умовах воєнного стану є складним багатовимірним явищем, котре поєднує індивідуальні психологічні механізми самозбереження, соціальну згуртованість та культурно-історичні фактори, що формують колективну ідентичність і національну стійкість [3, с. 639–649]. Цей феномен характеризується взаємодією особистісних ресурсів і соціальних структур, що дозволяють ефективно адаптуватися до екстремальних умов, зберігаючи цілісність особистості та суспільства. Вивчення таких механізмів має важливе значення для розробки комплексних стратегій підтримки та розвитку здатності суспільства протистояти кризам [7, с. 27–40].

Психологічна стійкість українців проявляється у здатності протистояти стресам та травматичним подіям, зберігати емоційну рівновагу і підтримувати мотивацію життєдіяльності [1, с. 256]. Ці внутрішні ресурси підсилюються

через соціальні практики солідарності, взаємодопомоги та колективного реагування на виклики воєнного часу. Водночас культурно-історична спадщина виступає каталізатором соціальної консолідації, забезпечуючи спадкоємність цінностей і символів, що наповнюють змістом спільноту та ідентичність.

Інтегративний підхід до аналізу резильєнтності, який враховує взаємозв'язок психологічних, соціальних і культурних вимірів, дозволяє сформуванню науково обґрунтованих рекомендацій для державних і громадських інституцій [6, с. 72–85]. Основна мета таких рекомендацій полягає у посиленні потенціалу адаптивності населення шляхом комплексної підтримки ментального здоров'я, розвитку соціальної інфраструктури та збереження культурних традицій. Це забезпечить не лише подолання поточних кризових викликів, але й сприятиме довгостроковій стабільності та відновленню національної спільноти [5, с. 45–65].

Таким чином, поняття резильєнтності в умовах воєнного стану слід розглядати як системну характеристику українського суспільства, що є результатом складної взаємодії психологічних процесів, соціальних інституцій і культурно-історичних чинників. Підвищення рівня резильєнтності є важливою складовою сучасної практичної діяльності, яка спрямована на забезпечення стійкості та життєстійкості нації в умовах воєнних випробувань.

Список використаних джерел

1. Гуцол К. І., Чиханцова О. А. Психологічна підтримка педагога в умовах війни. Київ: Освіта, 2022. 256 с.
2. Кресан О. Д. Резильєнтність особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Вісник суспільних наук*. 2025. С. 135–144.
3. Слюсар Л. І. Резильєнтність сім'ї в умовах довготривалої війни в Україні. *Демографія та соціальна економіка*. 2025. С. 639–649.
4. Сингаївська І. В. Резильєнтність і бачення майбутнього в наративах українців, переміщених через війну. *Вчені записки університету КРОК*. 2025. С. 44–52.
5. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал України*. 2025. С. 45–65.
6. Ятченко В. П. Україна у війні: соціальна резильєнтність і мобілізація. *Українознавство*. 2025. С. 72–85.
7. Інформаційно-аналітичний звіт про розвиток українського суспільства під час війни. *Демографічні та соціальні дослідження*. 2025. С. 27–40.