

Османова А.М.

<https://orcid.org/0000-0002-7180-8176>

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВОЄННИХ ДІЙ ТА РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЗАХИСНОГО РЕСУРСУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Стаття присвячена теоретичному аналізу психологічних наслідків воєнних дій та обґрунтуванню ролі резильєнтності як ключового ресурсу збереження психічного здоров'я населення в умовах тривалого воєнного впливу. Актуальність дослідження зумовлена масштабністю воєнних подій в Україні, що спричиняють суттєві зміни психоемоційного стану особистості та суспільства. Воєнна травма розглядається як багатовимірний феномен, який охоплює як безпосередній травматичний досвід, так і вторинні чинники, зокрема соціальні втрати, дезорганізацію та економічну нестабільність.

Проаналізовано основні психологічні реакції на воєнний стрес: тривожні й депресивні стани, посттравматичні стресові реакції, психосоматичні прояви та адаптаційні труднощі. Визначено, що особливості їх прояву залежать від вікових, соціальних і професійних чинників, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до психологічної допомоги різним групам населення.

Особливу увагу приділено резильєнтності як здатності особистості до адаптації, саморегуляції та відновлення в умовах хронічного стресу. Показано, що вона формується під впливом індивідуальних, соціальних і духовних ресурсів та забезпечує подолання наслідків травматизації. Підкреслено значення багаторівневої соціальної підтримки, професійної допомоги та внутрішніх ресурсів особистості.

Зроблено висновок, що ефективне збереження психічного здоров'я в умовах війни можливе за умови комплексного підходу, який поєднує розвиток резильєнтності та доступність психологічної підтримки.

Ключові слова: воєнна травма, психічне здоров'я, резильєнтність, стрес, адаптація, соціальна підтримка.

Постановка проблеми. Повномасштабні воєнні дії в Україні спричинили глибинні трансформації у життєдіяльності населення, зумовивши зростання психологічного навантаження та актуалізувавши проблему збереження психічного здоров'я в умовах тривалої небезпеки. Воєнна реальність формує широкий спектр психологічних наслідків, що охоплюють емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, які впливають на функціонування особистості та суспільства. Це зумовлює необхідність дослідження механізмів адаптації до стресогенних впливів війни та ресурсів підтримання психологічної рівноваги.

Психологічне здоров'я в умовах війни доцільно розглядати як динамічний стан, що проявляється у здатності особистості адаптуватися до екстремальних умов, зберігати функціональність і мобілізувати внутрішні ресурси для подолання

травматичного досвіду. Важливу роль у цьому процесі відіграє резильєнтність як інтегративна властивість, що забезпечує подолання стресу, відновлення після психотравм та збереження цілісності особистості.

Отже, дослідження психологічних наслідків воєнних дій і ролі резильєнтності як захисного ресурсу є важливим напрямом сучасної психологічної науки, що має теоретичне та практичне значення для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній момент існує ряд наукових підходів, переважно у вітчизняній психології, спрямованих на осмислення психологічних наслідків воєнних дій та визначення ресурсів збереження психічного здоров'я населення (А. Гільман, Н. Коструба, О. Мельник, В. Предко, Г. Слабкий



та ін.). У сучасному науковому дискурсі воєнна травма розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює різні рівні психічної організації особистості та включає як безпосередній травматичний досвід, так і вторинні стресогенні чинники, пов'язані із соціальними, економічними та екзистенційними втратами.

Значна частина наукових праць присвячена аналізу психологічних особливостей різних соціальних груп в умовах війни, зокрема внутрішньо переміщених осіб, дітей і підлітків, військовослужбовців, волонтерів, освітян та молоді (Г. Даниленко; І. Дубицька; Л. Карамушка; А. Курова; С. Мельниченко; Т. Романюк та ін.). Дослідники підкреслюють, що специфіка переживання воєнного стресу визначається віковими, соціальними, професійними та індивідуально-психологічними чинниками, що обумовлює необхідність комплексного та диференційованого підходу до організації психологічної допомоги.

Окремий напрям сучасних досліджень зосереджений на вивченні резильєнтності як ключового ресурсу подолання наслідків воєнної травматизації. Зокрема, у працях українських науковців підкреслюється, що резильєнтність виступає динамічним психологічним утворенням, яке забезпечує здатність особистості до адаптації, саморегуляції та відновлення в умовах тривалого стресу та невизначеності (Т. Розова; Н. Коструба).

Таким чином, сучасні наукові підходи акцентують увагу не лише на негативних психологічних наслідках війни, але й на потенціалі особистості до відновлення і розвитку, що зумовлює необхідність подальших досліджень механізмів формування резильєнтності як провідного захисного ресурсу психічного здоров'я населення.

Постановка завдання. Теоретичний аналіз психологічних наслідків воєнних дій та обґрунтування ролі резильєнтності як ключового ресурсу збереження психічного здоров'я населення.

Виклад основного матеріалу. Воєнна травма характеризується багатовимірністю та здійснює вплив на різні рівні психічної організації особистості. Її структура охоплює не лише безпосередні травматичні події, але й вторинні чинники, зокрема втрату близьких, руйнування звичного способу життя, економічну нестабільність і соціальну дезорганізацію [6 с. 45]. У наукових дослідженнях виокремлюються різні типи воєнної травми, серед яких гостра бойова травма, хронічна воєнна травма та травматизація цивільного населення [1, с. 35]. Кожен із зазначених типів має специфічні прояви та зумовлює необхідність

диференційованих підходів до надання психологічної допомоги.

Важливою особливістю сучасних воєнних подій в Україні є їхній тотальний характер, що зумовлює поширення травматичного впливу на практично все населення країни, незалежно від безпосередньої близькості до зони бойових дій. У цьому контексті формується феномен колективної травми, який, на відміну від індивідуальної, охоплює широкі соціальні групи та характеризується тривалістю й системністю впливу [19]. Дослідження вітчизняних учених засвідчують, що психічний стан населення в умовах війни супроводжується підвищеним рівнем тривожності, поширенням депресивних проявів та розвитком посттравматичних стресових реакцій [15, с. 79].

Водночас сучасні наукові підходи акцентують увагу не лише на деструктивних наслідках воєнного стресу, але й на потенціалі особистості до адаптації та відновлення. Зокрема, підкреслюється, що в умовах тривалої невизначеності та загрози активізуються внутрішні ресурси особистості, серед яких провідне місце займає резильєнтність як здатність до збереження психологічної рівноваги, ефективної саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій. Резильєнтність розглядається як динамічний процес, що формується у взаємодії індивідуальних характеристик, соціальної підтримки та життєвого досвіду, і забезпечує не лише відновлення після травматичних подій, але й особистісне зростання [16].

Таким чином, поряд із негативними наслідками війни фіксуються і конструктивні зміни, зокрема посилення соціальної згуртованості, активізація адаптаційних ресурсів та розвиток резильєнтності як ключового чинника психологічної стійкості населення.

Внутрішньо переміщені особи становлять окрему соціально-психологічну групу, яка потребує диференційованого підходу до організації психологічної підтримки. У наукових дослідженнях, зокрема Н. Могильової встановлено, що для цієї категорії населення характерні специфічні труднощі, зумовлені втратою житла, розривом соціальних зв'язків та необхідністю адаптації до нових умов життєдіяльності [13, с. 82]. Процес психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб має поетапний характер і включає послідовні стадії, зокрема шок, заперечення, депресивні переживання та поступове прийняття нових життєвих обставин.

Діти та підлітки в умовах воєнного часу належать до найбільш уразливих категорій населення.

Дослідження Г. Даниленко свідчать, що серед внутрішньо переміщених дітей часто фіксуються регресивні форми поведінки, підвищений рівень тривожності, а також труднощі з концентрацією уваги [2]. Водночас суттєвою проблемою є обмежена здатність дітей до усвідомлення та вербалізації власного травматичного досвіду, що ускладнює своєчасну діагностику психоемоційних порушень і потребує використання спеціалізованих, відповідно до віку підходів до надання психологічної допомоги.

Водночас вагоме значення у подоланні негативних наслідків воєнного впливу мають внутрішні ресурси особистості, передусім резилієнтність та індивідуальні копінг-стратегії, які забезпечують ефективну адаптацію до стресових умов і сприяють збереженню психічного здоров'я.

Військовослужбовці та ветерани становлять окрему категорію населення, яка потребує спеціалізованого підходу до психологічної реабілітації. У своїй роботі Т. Романюк підкреслює складність та багатовимірність проблем, з якими стикаються учасники бойових дій, зокрема у контексті посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [17]. Автор зазначає, що ПТСР у військових має специфічні особливості, пов'язані з переживанням моральних травм, почуттям провини за виживання та труднощами реінтеграції у цивільне життя, що вимагає комплексного й диференційованого підходу до психологічної підтримки та реабілітації.

Сімейні системи зазнають значного впливу воєнного стресу, що проявляється у зміні динаміки взаємин, ролей і функцій членів родини. Дослідження В. Шевчук показало, що сім'ї військовослужбовців переживають трансформації у внутрішніх стосунках під впливом війни [23]. Особливу уразливість демонструють діти, які стикаються не лише з загальним воєнним стресом, а й із специфічними труднощами, пов'язаними з відсутністю одного з батьків, переживанням за їхнє життя та прискореним процесом дорослішання.

Гендерні аспекти переживання воєнного стресу також мають значення. Дослідження Т. Шевченко щодо кризового онлайн-консультування жінок показало, що в умовах війни вони зазнають подвійного психологічного навантаження: поєднання загального впливу воєнного стресу з додатковими соціально визначеними обов'язками [22]. Жінки частіше виконують роль опікунів, беруть на себе відповідальність за дітей та літніх родичів, що створює значне психоемоційне перевантаження.

Особлива увага також необхідна до волонтерів та працівників допомагаючих професій.

Дослідження І. Дубицької показало, що у волонтерів у умовах війни зростає ризик емоційного вигорання, вторинної травматизації та порушень режиму роботи й відпочинку [3]. С. Мельниченко підкреслює, що психічне здоров'я волонтерів значною мірою визначається специфікою їхньої діяльності та професійними завданнями [11, с. 350].

Освітні працівники становлять окрему групу населення, яка піддається значному впливу воєнного стресу, оскільки їм доводиться одночасно справлятися з власними психологічними труднощами та забезпечувати підтримку учнів і студентів. Дослідження М. Міщенка показало, що в умовах війни педагоги зазнають високого рівня професійного стресу, зумовленого необхідністю швидкої адаптації до змінених умов роботи та підвищеною відповідальністю за безпеку дітей [12]. Л. Карамушка та колеги підкреслюють, що працівники освітніх і наукових установ потребують систематичної психологічної підтримки для збереження професійної ефективності та психічного благополуччя [5, с. 68].

Молодь також становить специфічну категорію населення, для якої психологічні наслідки воєнних дій проявляються особливим чином. Зокрема, А. Курова зазначає, що в умовах невизначеності студентська молодь демонструє підвищену тривожність щодо майбутнього, а також стикається з труднощами у плануванні та прийнятті життєвих рішень [8, с. 38]. Дослідження Н. Коструби та Л. Ляшка демонструють, що молоді люди володіють високою адаптивністю, проте потребують підтримки у формуванні ефективних стратегій подолання стресу. У цьому контексті резилієнтність виступає ключовим захисним ресурсом, що забезпечує збереження психічного здоров'я та сприяє ефективній адаптації молоді до умов воєнного часу [7, с. 85].

Психосоматичні прояви воєнного стресу мають особливе значення, оскільки часто виступають ранніми індикаторами порушень психологічного благополуччя. У дослідженні О. Мельник проаналізовано вплив просторово-побутових умов на психічне здоров'я особистості в умовах війни та встановив тісний зв'язок між характеристиками житлового середовища та психологічним станом особистості [10]. Автор акцентує на необхідності формування психологічно безпечного та комфортного середовища як ключового фактору збереження психічного здоров'я в екстремальних обставинах.

Резилієнтність, як здатність особистості відновлюватися після травматичних подій, виступає

ключовим чинником підтримки психічного здоров'я в умовах війни [27, с. 8]. Н. Коструба та О. Фішук у дослідженні психічного здоров'я в умовах кризи підкреслюють, що резильєнтність не є виключно вродженою характеристикою, а формується та зміцнюється протягом життя за допомогою спеціально спрямованих психологічних втручань [6, с. 78]. Автори виокремлюють кілька компонентів резильєнтності: когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, соціальну підтримку та духовні ресурси, які взаємодоповнюють один одного у процесі адаптації.

Культурні та етнічні особливості також істотно впливають на переживання воєнного стресу та вибір копінг-стратегій. Дослідження О. Яцини показало, що культурні цінності та традиції можуть одночасно підвищувати вразливість до стресових чинників та виступати ефективними захисними механізмами [24]. Важливим є врахування регіональних особливостей і місцевих традицій при організації психологічної підтримки та розробці адаптивних стратегій психічного здоров'я.

Гендерні особливості переживання воєнного стресу вимагають окремого аналізу. Чоловіки частіше проявляють екстерналізовані форми реагування, зокрема агресію або зловживання алкоголем, тоді як жінки схильні до інтерналізованих реакцій, таких як депресія та тривожність [25]. Врахування цих відмінностей є критично важливим при розробці програм психологічної підтримки та виборі відповідних терапевтичних стратегій.

Економічні чинники суттєво впливають на психічне здоров'я населення в умовах війни. Втрати роботи, зниження доходів та руйнування бізнесу створюють додаткові стресові навантаження, що ускладнює процес психологічної адаптації [29]. Дослідження А. Семьоновой у сфері соціальної роботи з сім'ями показало, що економічні труднощі часто виступають каталізатором сімейних конфліктів та погіршення психологічного клімату в родині [18].

Соціальна підтримка виступає ключовим чинником збереження психічного здоров'я населення в умовах війни. У дослідженні І. Єнгаличевої, присвяченому соціальній роботі зі зміцнення життєстійкості вразливих груп, підкреслюється, що ефективна підтримка повинна бути комплексною та охоплювати не лише матеріальну допомогу, а й емоційний супровід, інформаційні ресурси та практичну підтримку [4, с. 162].

Багаторівнева соціальна підтримка є важливим механізмом збереження психічного здоров'я

населення в умовах воєнного стресу і включає кілька взаємопов'язаних рівнів. На індивідуальному рівні акцент робиться на розвитку внутрішніх ресурсів особистості та копінг-стратегій, таких як емоційна регуляція, когнітивна гнучкість і усвідомлене управління стресом, що реалізується через психологічне консультування, тренінги зі стресостійкості та індивідуальні психотерапевтичні втручання. Сімейний рівень передбачає зміцнення родинних зв'язків і взаємопідтримки, навчання ефективній комунікації та спільному подоланню кризових ситуацій, що реалізується через сімейні консультації, психоосвітні програми та тренінги з управління конфліктами. На громадському рівні важливим є розвиток соціальних мереж, громадських ініціатив та волонтерських програм, що сприяє соціальній інтеграції, зменшенню ізоляції та формуванню відчуття приналежності до спільноти. Інституційний рівень включає створення системних механізмів підтримки на рівні державних, освітніх, медичних та соціальних структур, розробку стандартів психологічної допомоги, підготовку фахівців з кризової психології та координацію між установами, що забезпечує сталість, доступність та ефективність підтримки населення у тривалих кризових умовах.

Таким чином, багаторівнева соціальна підтримка створює основу для зміцнення психічного здоров'я та розвитку резильєнтності населення в умовах війни. Однак ефективність цих заходів значною мірою залежить від наявності професійної психологічної допомоги та доступності відповідних послуг. Так, Ю. Олійник, А. Романів та Н. Параняк досліджували особливості домедичної психологічної підтримки в умовах війни й наголошують на важливості швидкого реагування та забезпечення доступності допомоги на ранніх стадіях кризи. Автори підкреслюють, що своєчасне втручання, особливо на ранніх стадіях кризи, здатне суттєво знизити ризик розвитку хронічних психологічних розладів та сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів особистості [14].

У зв'язку з цим важливим стає також питання ролі інформаційного середовища у підтримці психічного здоров'я населення. Постійний потік травматичної інформації з медіа може посилювати стресові реакції та сприяти розвитку вторинної травматизації навіть у осіб, які безпосередньо не зазнавали бойових дій. Відтак формування навичок медіагігієни та критичного споживання інформації набуває особливої актуальності для

зменшення негативного впливу інформаційного середовища.

Не менш значущими є духовні та екзистенційні ресурси, що дозволяють підтримувати психологічне благополуччя в умовах воєнних дій. Багато людей знаходять внутрішню опору та сенс у релігійних практиках, духовних традиціях або філософських переконаннях, що сприяє переосмисленню страждання, знаходженню мети та зміцненню психологічної стійкості [28].

У цьому контексті Т. Титаренко запропонувала концепцію самопомоги в умовах тривалої травмизації, наголошуючи на критичній важливості розвитку навичок саморегуляції для підтримки психічного стану під час хронічного стресу [20]. Науковець також акцентує увагу на підготовці населення до процесу переходу від війни до миру, що передбачає відновлення внутрішніх ресурсів та зміцнення резильєнтності [21].

Таким чином, формування психологічного здоров'я населення в умовах війни відбувається під впливом комплексних факторів – соціальної підтримки, професійної допомоги, інформаційного середовища та духовних ресурсів особистості, серед яких центральну роль відіграє розвиток резильєнтності як ключового захисного механізму.

Висновки. Отже, на підставі проведеного теоретичного огляду можна зробити висновок, що психологічне здоров'я населення в умовах війни визначається складним поєднанням стресогенних факторів, серед яких особливої уваги заслуговують воєнні травми, економічні та соціальні труднощі, інформаційне навантаження та порушення

звичного способу життя. Резильєнтність виступає критично важливим захисним ресурсом психіки. Здатна знижувати негативні наслідки воєнного стресу та сприяти адаптації особистості. Розвиток резильєнтності можливий через цілеспрямовані психологічні втручання, підтримку соціальних мереж, духовні практики та формування конструктивних копінг-стратегій.

Різні категорії населення – діти, підлітки, молодь, дорослі, літні люди, внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці, освітні працівники, волонтери – демонструють специфічні психологічні реакції на воєнний стрес, що обумовлює необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки. Соціальна підтримка на багаторівневому рівні – індивідуальному, сімейному, громадському та інституційному – створює основу для збереження психічного здоров'я та розвитку резильєнтності, однак її ефективність значною мірою залежить від доступності професійної психологічної допомоги та своєчасного втручання. Додатково, інформаційне середовище, духовні та екзистенційні ресурси, а також навички самопомоги і саморегуляції виступають важливими механізмами підтримки психологічного благополуччя, дозволяючи особистості ефективніше адаптуватися до умов хронічного стресу та війни.

Таким чином, комплексний підхід до збереження психічного здоров'я населення, що поєднує розвиток резильєнтності, професійну психологічну допомогу, соціальну підтримку та врахування індивідуальних і культурних ресурсів, є ключовим для мінімізації негативних наслідків воєнних дій.

Список літератури:

1. Гільман А. Ю. Психічне здоров'я населення в умовах війни: теорія, практичні аспекти психологічної допомоги. 2023. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/9696/1/Hilman.pdf>
2. Даниленко Г. М. та ін. Особливості психологічного стану внутрішньо переміщених дітей шкільного віку та підлітків в умовах війни. 2023. URL: <https://surl.li/tfdihz>
3. Дубицька І. Б. Особливості психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни. 2024. URL: <https://elar.khmn.edu.ua/bitstreams/f93538fd-7412-46b4-8f39-64cd1a408b8d/download>
4. Єнгаличева І. Соціальна робота з формування життєстійкості вразливих груп населення в умовах війни. Редакційна колегія. 2024. С. 162.
5. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., & Ковальчук, О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. (1(25), 62-74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
6. Коструба Н. С., Фіщук О. С. Психічне здоров'я в умовах кризи. Монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 180 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/23402/1/Psykh_zd_umov_kryzy.pdf
7. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. № 42. С. 82–96. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kos>
8. Курова А. Особливості психологічного здоров'я студентської молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. С. 34–43. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/39832>

9. Машак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2022. № 6. С. 5–9. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>
10. Мельник О. М. Вплив просторово-побутових чинників на психологічне здоров'я особистості в умовах війни. 2024. URL: <https://surl.lu/eikvjc>
11. Мельниченко С. О. Особливості психічного здоров'я волонтерів залежно від напрямків їхньої діяльності. *Modern strategies of global scientific solutions*. 2023. С. 349–353. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2024.2.14786>
12. Міщенко М. С. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. 2023. URL: <https://surli.cc/hfwrhn>
13. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 2. С. 81–85. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.2.12>
14. Олійник Ю. О., Романів А. С., Параняк Н. М. Домедична психологічна допомога в умовах війни. 2022. URL: <https://surl.lu/djtxt>
15. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3 (56). С. 78–84. <https://doi.org/10.32689/maur.psych.2022.3.11>
16. Розова Т., Ханецька Т. Резильєнтність як чинник подолання посттравматичного стресового розладу в умовах війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах*. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 28 (73). С. 148–152. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.28\(73\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.28(73).13)
17. Романюк Т. М. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям з ПТСР : дис. Тернопіль, ЗУНУ, 2024. URL: <https://surl.lu/idnjfj>
18. Семьонова А. А. Соціальна робота з сім'ями, які опинилися в складних життєвих обставинах унаслідок війни. 2024. URL: <https://surl.li/ernhqt>
19. Слабкий Г. О., Іваць-Чабіна А. Р., Черпак В. З. Вплив війни з рф на стан психічного здоров'я населення України та місце системи громадського здоров'я в його збереженні. Scientific Publishing Center «Sci-conf. com. ua», 2023.
20. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. 2018. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711214/1/monTitar2018maket%20%281%29.pdf>
21. Титаренко Т. М. та ін. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник. 2022. URL: <https://surl.li/xcjlmz>
22. Шевченко Т. В. Кризове онлайн-консультування жінок. 2024. URL: <https://surl.li/midggc>
23. Шевчук В. Особливості психологічного супроводу сімей військовослужбовців в умовах війни. 2024. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/4b424208-a943-4a7e-995e-e03480796880/download>
24. Яцина О. Ф. Предиктори порушень психіки та превентори психологічної адаптації в умовах війни. 2025. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/70061/1/19068-.pdf>
25. Karatsuba K., Darius I., Karanova V. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10412819/>
26. Kvirke E., Huk K., Hodzhkins S. Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1129299/full>
27. Mishchenko M. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. № 28-02. С. 7–10.
28. Yavdak M. Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*. 2022. Vol. 13, № 2. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9359191/>
29. Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support – Thematic Brief (November 2024). International Organization for Migration. URL: <https://reliefweb.int/report/ukraine/mental-health-ukraine-displacement-vulnerabilities-and-support-thematic-brief-november-2024>

Osmanova A.M. PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF ARMED CONFLICTS AND THE ROLE OF RESILIENCE AS A PROTECTIVE RESOURCE FOR THE POPULATION'S MENTAL HEALTH

The article is devoted to the theoretical analysis of the psychological consequences of military actions and the substantiation of resilience as a key resource for preserving the mental health of the population under

conditions of prolonged war. The relevance of the study is обусловлена by the масштаб and duration of military events in Ukraine, which cause significant changes in the psycho-emotional state of individuals and society as a whole. War trauma is considered as a multidimensional phenomenon that encompasses both direct traumatic experiences and secondary factors, including social losses, disorganization, and economic instability.

The main psychological reactions to war-related stress are analyzed, including anxiety and depressive states, post-traumatic stress reactions, psychosomatic manifestations, and adaptation difficulties. It is determined that the specifics of these reactions depend on age, social, and professional factors, which necessitates a differentiated approach to psychological assistance for various population groups.

Special attention is paid to resilience as the ability of an individual to adapt, self-regulate, and recover under conditions of chronic stress. It is shown that resilience is formed under the influence of individual, social, and spiritual resources and ensures overcoming the consequences of traumatization. The importance of multi-level social support, professional psychological assistance, and internal personal resources is emphasized.

It is concluded that effective preservation of mental health in wartime is possible through a comprehensive approach that combines the development of resilience and the accessibility of psychological support.

Keywords: war trauma, mental health, resilience, stress, adaptation, social support.

Дата першого надходження статті до видання: 29.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.05.2026