

військові, соціальні, психологічні та економічні аспекти. З'ясовано, що їх потреби в період повернення з військової служби включають не тільки медичну допомогу, а й соціальну та психологічну реабілітацію, що особливо важливо для інтеграції в цивільне життя. У перспективі вважаємо за необхідне дослідити механізми інтеграції ветеранів і демобілізованих у цивільне суспільство.

Список використаних джерел:

1. Концепція політики щодо ветеранів та їхніх сімей. Київ, 2023. 109 с. URL: <https://www.pryncyp.com/wp-content/uploads/2024/01/veteranpolicy.pdf>
2. Олексюк Н. Соціальна підтримка ветеранів війни: можливості реалізації закордонного досвіду в Україні. Соціальна робота: виклики сьогодення: збірник наукових праць за матеріалами XIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль 25–26 квітня 2024 року). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2024. С.189–194.
3. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей: Закон України від 20.12.1991 № 2011-XII: станом на 25 серп. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text>
4. Соціальна реінтеграція ветеранів в Україні з акцентом на інклюзивність ветеранів як вразливої категорії населення і роль, яку ветеранські організації можуть відігравати у забезпеченні інклюзивності. 2023. 44 с. URL: https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd11861/files/documents/2024-01/veteranssocial_reintegration_ukr.pdf
5. Соціальний захист учасників бойових дій. Кращі практики. Європейський інформаційно-дослідний центр. Київ, 2016. 14 с.
6. Цимбалюк І.О., Колосок А.М. Теоретичні основи соціально-економічної реінтеграції ветеранів у цивільне суспільство. *Ввічливість. Humanitas*. 2024. № 2. С. 140–148.
7. Шапошникова І. В., Макара М. М. Інноваційні соціальні технології у роботі з учасниками бойових дій. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка. 2024. № 3. С. 65–79.

Марія Гуменюк,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність І 10 Соціальна робота та консультування,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник: Юлія Овод,

*кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки,
Хмельницький національний університет*

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК РЕСУРС

ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ЖІНОК У ПЕРІОД КРИЗИ

У сучасному суспільстві жінки дедалі частіше стикаються з кризовими ситуаціями, що мають різну природу: соціальну, економічну, психологічну,

екзистенційну. Війна, вимушене переселення, втрата близьких, розлучення, домашнє насильство, професійне вигорання — усе це створює умови для глибоких внутрішніх потрясінь. У таких обставинах особливої ваги набуває соціальна підтримка як чинник, що здатен істотно вплинути на рівень стресостійкості жінки, її здатність адаптуватися, зберегти психічне здоров'я та життєву активність.

Згідно з дослідженнями українських та зарубіжних науковців (Лук'янчук Н., Проданюк Ф., Юдіна Л., Kobasa S., Maddi S.), соціальні чинники — зокрема підтримка з боку родини, друзів, професійних спільнот — є критично важливими для ефективного кризового втручання та терапевтичного ефекту. Вони сприяють формуванню адаптивних стратегій поведінки, зниженню рівня тривожності та депресивних проявів, активізації внутрішніх ресурсів особистості. Стресостійкість у науковій літературі розглядається як інтегративна характеристика особистості, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона визначає здатність людини ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, зберігаючи внутрішню рівновагу, мотивацію та здатність до прийняття рішень. Для жінок, які переживають кризу, стресостійкість є не лише внутрішнім ресурсом, а й результатом взаємодії з соціальним середовищем.

Розвиток стресостійкості жінок у кризових ситуаціях потребує міждисциплінарного підходу, що поєднує знання з психології, соціальної педагогіки, медицини, права та етики. Такий підхід дозволяє: враховувати психофізіологічні особливості жінки; забезпечити правовий захист та доступ до ресурсів; створити умови для емоційного відновлення; сприяти формуванню нових соціальних зв'язків.

Соціальна підтримка — це система взаємодії, яка включає емоційну, інформаційну, інструментальну та оцінну допомогу, що надається людині з боку соціального оточення. Вона виконує функцію «буфера» між особистістю та стресовим чинником, знижуючи інтенсивність переживань, сприяючи мобілізації внутрішніх ресурсів та формуванню адаптивних стратегій поведінки.

Емоційна підтримка забезпечує відчуття прийняття, безпеки та розуміння. Інформаційна — сприяє підвищенню обізнаності, формуванню рішень. Інструментальна підтримка включає конкретну допомогу (матеріальну, юридичну, побутову). Оцінна — допомагає жінці переосмислити ситуацію, оцінити власні ресурси та можливості.

Потреба в соціальній підтримці змінюється залежно від віку жінки:

- молодий вік (18–30 років): Основні запити — інформаційна та мотиваційна підтримка, допомога в самовизначенні, побудові стосунків, професійній адаптації. Жінки цього віку часто стикаються з невизначеністю, страхом перед майбутнім, соціальним тиском.

- середній вік (30–50 років): Жінки стикаються з багат шаровими кризами: розлучення, втрати, професійне вигорання. Тут домінує потреба в емоційній та

інструментальній підтримці. Важливою стає можливість переосмислення життєвих пріоритетів, формування нових стратегій поведінки.

- **старший вік (50+ років):** Актуальними стають питання самотності, втрати соціального статусу, екзистенційної тривоги. Підтримка набуває духовного та сенсотворчого характеру. Жінки потребують прийняття, поваги, можливості бути корисними.

У процесі соціально-педагогічної роботи з жінками, які перебувають у кризових ситуаціях, важливо враховувати такі аспекти:

- *Індивідуалізація підходу:* Врахування життєвого досвіду, особистісних особливостей, типу кризи.

- *Комплексність підтримки:* Поєднання емоційної, інформаційної, матеріальної та правової допомоги.

- *Залучення до активної діяльності:* Участь у групах підтримки, тренінгах, волонтерських ініціативах сприяє відновленню соціальних зв'язків та самооцінки.

- *Підтримка рефлексії та сенсотворення:* Допомога жінці у переосмисленні ситуації, формуванні нових життєвих орієнтирів.

Соціальна підтримка є ключовим чинником у розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях. Вона не лише знижує інтенсивність переживань, а й активізує внутрішні ресурси, сприяє адаптації та особистісному зростанню. У контексті сучасних викликів — війни, соціальної нестабільності, економічної кризи — роль соціальної підтримки набуває особливої значущості. Її ефективне застосування в соціально-педагогічній практиці дозволяє не лише стабілізувати емоційний стан жінки, а й сприяти її інтеграції в суспільство, відновленню життєвої активності та формуванню нових стратегій самореалізації.

Список використаних джерел:

1. Лук'янчук Н. В. Соціальна підтримка як чинник подолання життєвих криз. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 45–52.

2. Проданюк Ф. М. Стресостійкість особистості: соціально-психологічні аспекти. *Науковий вісник ХНУ*. 2021. № 2. С. 78–84.

Олена Дзвонко,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Науковий керівник: **Вікторія Степаненко,**
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ФОРМИ І МЕТОДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ