

Біла І. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

Латиш О. М.,

*здобувач наукового ступеня доктора філософії
кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні реалії в Україні та світі доводять, що війна є одним із найбільш деструктивних факторів, що негативно впливають на психіку людини. Вона зумовлює глибокі соціальні та особистісні перетворення: руйнує звичний порядок життя, призводить до втрати близьких, соціальної нестабільності, вимушеного переселення, матеріальних втрат і невизначеності майбутнього. У таких умовах психічне здоров'я особистості стає не лише індивідуальною цінністю, а й питанням національної безпеки. Тому проблема психологічного супроводу та реабілітації людей, які постраждали від воєнних дій, є однією з найбільш актуальних у сучасній науці та практиці.

Відомо, що війна різко підвищує рівень психоемоційного навантаження, сприяє розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресій, тривожних станів, порушень сну, агресивності та відчуття безпорадності. Особливо вразливими групами є військовослужбовці, ветерани, внутрішньо переміщені особи, сім'ї загиблих та діти. Водночас психологічна допомога є необхідною для всього населення, адже суспільство переживає масову травму. Виявлено, що комплексний підхід до психологічної допомоги, що поєднує індивідуальні та групові методи терапії, дозволяє ефективніше справлятися з наслідками війни [2].

Внаслідок переживання людиною ситуації війни виникає травматичний стрес, при якому відзначаються такі ознаки, як уповільнення розумових операцій, страх, занепокоєння, психічне напруження, що виникає у складних умовах повсякденного життя. Як наслідок, у людини виникають симптоми, які впливають на пізнавальну та когнітивну сфери особистості: послаблення функцій пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, зниження самоконтролю, пасивність поведінки, депресив-

ний розлад [1, с. 2]. Коли війна триває довгий час, перед індивідами постає непросте завдання – адаптуватися до незвичних обставин, які нерідко є екстремальними.

Бойко А.О. [1] виділяє наступні ознаки, якими характеризується нинішній негативний психологічний стан українців: масово й невинно збільшуються психотравми, зокрема дитячі; психологічна культура людей перебуває на низькому рівні; не вистачає підготовлених психотерапевтів-професіоналів, які володіють вмінням роботи з травмою воєнного характеру; відсутні в потрібній кількості довготривалі програми, завдяки яким можуть відновлюватися люди, що мають травматичний досвід; недостатнє якісне обладнання та підходи для того, щоб українцям проводити психодіагностику; суспільство, психологічна та медична служби не готові до того, що військові повертатимуться в соціум; існують окремі ознаки того, що українці поляризуються на тлі об'єднання під час боротьби з ворогом; життя, що має настати після того, як буде здобута перемога, характеризується завищеними очікуваннями (багатьма українцями життя відкладається на потім) [1, с. 4].

Дослідження свідчать, що без своєчасної психологічної підтримки зростає ризик розвитку депресивних станів, соціальної дезадаптації та формування так званого «травматичного вакууму» – коли людина втрачає здатність будувати майбутнє та інтегруватися в суспільство [1; 2; 3]. Тому надзвичайно важливою є практика психологічного супроводу особистості. В цьому процесі можна виділити такі вектори:

- 1) надання екстреної кризової допомоги особистості, що зазнала травматичного впливу. Це недовготривалі дії, спрямовані на стабілізацію стану, зниження паніки та відновлення відчуття контролю;

- 2) психологічний супровід у процесі адаптації. Дії психолога спрямовані на допомогу особистості пристосуватися до нових соціальних та життєвих умов, відновлення ресурсів та пошук нових життєвих орієнтирів;

- 3) формування резильєнтності та психологічної готовності до діяльності в ускладнених умовах, що передбачає розвиток здатності долати стрес, зберігати життєздатність і знаходити ефективні рішення навіть у кризових умовах;

- 4) підвищення рівня обізнаності населення щодо реакцій психіки на травматичні події, прививання навичок саморегуляції та самодопомоги;

- 5) робота із сім'ями, які зазнали втрат через війну. Це допомога родинам військовослужбовців, переселенців та постраждалих у відновленні взаємної підтримки та нормалізації відносин.

Дослідники підкреслюють необхідність розширення доступу до психологічних послуг у кризових умовах, розвитку онлайн-ресурсів для підтримки ментального здоров'я та впровадження національних

програм реабілітації. Також аналіз досліджень [1; 2; 3; 4; 5] засвідчив, що психологічна реабілітація в умовах війни передбачає тривалий і глибокий процес, що включає:

- Інтеграцію травматичного досвіду. Важливо, щоб події війни не витіснялися особистістю, а були переосмислені й прийняті як частина життєвого досвіду.

- Відновлення ідентичності. Людина повинна знову відчувати цілісність себе, зберегти позитивну самооцінку та відновити почуття гідності.

- Формування посттравматичного зростання. Дослідження показують, що після пережитих травм особистість може набути нових смислів, підвищити цінність життя та стосунків, знайти нові життєві ресурси.

- Соціальну інтеграцію. Повернення людини до активної участі в житті суспільства, професійної діяльності, навчання та громадської активності.

Психологічний супровід особистості, її реабілітація передбачає використання наступних методів та методик:

1. Індивідуальне консультування та психотерапія. Здебільшого використовуються когнітивно-поведінкова терапія, EMDR, тілесно-орієнтовані практики, арт-терапія.

2. Групові форми роботи. Тренінги, групи підтримки, психодрама, де люди можуть ділитися досвідом і отримувати соціальне підкріплення.

3. Арт- та музикотерапія. Допомагають знизити рівень тривожності та відновити емоційний баланс.

4. Психоедукація та навчальні програми. Поширення знань про стрес, його наслідки та методи подолання.

5. Соціальні проекти та волонтерська діяльність. Залучення постраждалих до спільної діяльності сприяє інтеграції та підвищує відчуття власної значущості.

Важливо зазначити, що у процесі психологічного супроводу та реабілітації ключову роль відіграють психологи, психотерапевти, соціальні працівники, педагоги та волонтери. Важливо, щоб допомога була міждисциплінарною, із залученням медичних, соціальних і освітніх установ. Ефективними вважаються також мобільні бригади психологічної допомоги, центри психосоціальної підтримки, а також онлайн-сервіси консультування, що особливо актуально в умовах масового переміщення населення.

Правильно організований психологічний супровід та реабілітація дозволяють: знизити рівень психоемоційного напруження; запобігти розвитку ПТСР і депресій; відновити внутрішні ресурси особистості; сформувати навички саморегуляції та стресостійкості; інтегрувати

людину в нові соціальні умови; сприяти побудові конструктивної життєвої перспективи.

Висновки. Психологічний супровід та реабілітація особистості в умовах війни є необхідними умовами відновлення людського потенціалу та стабілізації суспільства. Це не лише допомога окремій людині, а й внесок у формування колективної психологічної стійкості та національної єдності. Своєчасна, науково обґрунтована психологічна допомога є запорукою того, що навіть після найтяжчих випробувань людина здатна відновити власну життєздатність і знайти нові смисли існування.

Список використаних джерел:

1. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*, Том 35 (74) № 4. 2024. С. 1–5. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/01>
2. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Том 1(77). 2025. С. 513–520. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-513-520>
3. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*, Том 35 (74) № 4. С. 91–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
4. Моляко В. О. Розробка нових психологічних методологічних принципів дослідження діяльності суб'єкта в екстремальних та катастрофічних умовах. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності* : матеріали XXIV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23 травня 2024 року / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 6–9. <https://lib.iitta.gov.ua/741403/>
5. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 204 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742710/1/МОНОГРАФІЯ_Моляко_2024_.pdf