

Волошин Володимир,

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри реабілітаційної психології
та фізичного виховання, Подільський державний університет*

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ ПІДХОДІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасна повномасштабна війна, розв'язана росією проти України, поставила перед суспільством і наукою безпрецедентні виклики щодо збереження психічного здоров'я населення. Масштабні травматичні події – бойові дії, втрати близьких, вимушена міграція, постійна загроза життю та медіатравматизація – призводять до зростання рівня тривожності, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психоемоційних порушень як серед військовослужбовців, так і серед цивільного населення. У таких умовах психологічна підтримка особистості набуває стратегічного значення, оскільки від її ефективності залежить не лише індивідуальне відновлення, а й соціальна стійкість суспільства загалом.

Тема психологічної підтримки особистості в умовах війни активно досліджується як українськими, так і зарубіжними вченими протягом 2022–2026 років. Вітчизняні автори акцентують увагу на специфіці тривалого стресу та ролі громадянського суспільства: Н. Лук'янчук аналізує сучасні наукові підходи до психологічної підтримки та методи самодопомоги [4, с. 519]; Н. Пилипенко розглядає теоретико-методологічні основи допомоги постраждалим [5, с. 143]; Л. П'янківська висвітлює соціальну підтримку в умовах війни з урахуванням українського досвіду [2, с. 337].

Зарубіжні публікації зосереджуються на емпіричних даних щодо поширеності психічних розладів і пошуку системних рішень. Зокрема, І. Франкова, М. Сійбрандей та інші дослідники, пов'язані з ВООЗ, Національним центром психотравми ARQ та Амстердамським вільним університетом, аналізують психічне здоров'я і психосоціальну підтримку в умовах збройних конфліктів, можливості цифрових інтервенцій та бар'єри доступу до психологічної допомоги [6, с. 53]; Р. Гото, І. Пінчук та колеги досліджують особливості психічного здоров'я підлітків, які зазнали впливу воєнних подій [7, с. 483].

Проблема психологічної допомоги в умовах війни має глибокі історичні корені та активно вивчається як зарубіжними, так і вітчизняними вченими. Зарубіжні підходи, сформовані на досвіді конфліктів у США (в'єтнамська, іракська, афганська війни), Ізраїлі, колишній Югославії та інших регіонах, традиційно базуються на стандартизованих протоколах: когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), десенсибілізації та переробці рухами очей (EMDR), травмофокусованій терапії, програмах підвищення резилієнтності (resilience) та системі координованого психосоціального супроводу (MHPSS за моделлю IASC). Ці підходи акцентують увагу на індивідуальній терапії, ранній інтервенції, доказовій базі та інтеграції психологічної допомоги в медичні та соціальні системи [3, с. 31].

Водночас сучасні зарубіжні дослідження демонструють поступовий перехід від суто клінічної моделі до комплексного розуміння наслідків війни, яке охоплює соціальний контекст, сімейні ресурси, громаду та культурні особливості постраждалого населення. Значна увага приділяється дистанційним форматам підтримки, цифровим платформам консультування, груповим програмам взаємодопомоги, роботі з дітьми, підлітками, ветеранами та вимушено переміщеними особами [8, с. 2].

Вітчизняні підходи, що інтенсивно розвиваються з 2014 року та особливо після 24 лютого 2022 року, поєднують міжнародні стандарти з українською специфікою: сильним акцентом на соціально-психологічну підтримку, групові форми роботи, волонтерські ініціативи, сімейну та громадську ресоціалізацію, а також на культурно зумовлені механізми стійкості (Хібукі-терапія, арт-терапія, коучингові технології, самодопомога). Українські психологи активно впроваджують кризове консультування, роботу з внутрішньо переміщеними особами та ветеранами, враховуючи тривалість стресу та обмежені ресурси [1, с. 3].

Незважаючи на спільні цілі, існують суттєві відмінності в методологічних акцентах, організаційних моделях та ступені інтеграції державних і громадських ресурсів. Порівняльний аналіз цих підходів дозволяє виявити сильні сторони кожного, адаптувати найкращі практики та розробити оптимальну модель психологічної підтримки для українських реалій.

Психологічна підтримка особистості в умовах війни є одним із ключових напрямів збереження людського потенціалу та суспільної стабільності. Аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень засвідчує, що сучасна допомога постраждалому населенню має виходити за межі вузькоклінічного підходу та охоплювати індивідуальні, сімейні, групові й соціальні ресурси відновлення. Український досвід демонструє високу ефективність поєднання міжнародних доказових практик із національними формами взаємопідтримки, волонтерськими ініціативами та культурно чутливими методами роботи. Перспективним напрямом є створення інтегрованої системи психологічної підтримки, що поєднуватиме державні, громадські та професійні ресурси, забезпечуватиме доступність допомоги для різних категорій населення та сприятиме формуванню стійкості особистості й суспільства в умовах тривалої війни.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна–Польща–Ізраїль) для освітян та психологів. Вісник НАПН України. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–4. DOI: 10.37472/v.naes.2023.5134

2. Власенко І. А., Кутішенко В. П., П'янківська Л. В. Використання генограм у сімейному консультуванні та терапії: зарубіжний досвід. *Габітус*. 2025. Вип. 74. С. 333–337. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.60>

3. Галич М. Порівняльний аналіз сучасних підходів соціально-психологічної підтримки учасників бойових дій та їхніх родин. Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ. 2025. Т. 30, № 3. С. 23–32. DOI: 10.63341/naia-herald/3.2025.23

4. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 1(77). С. 513–520. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-77-513-520.

5. Пилипенко Н. М. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 6(70). С. 142–148. DOI: 10.33099/2617-6858-22-70-6-142-148

6. Frankova I., Bahmad M. L., Goloktionova G., Suvalo O., Khyzhniak K., Power T. Mental Health and Psychosocial Support in Ukraine: Coping, Help-seeking and Health Systems Strengthening in Times of War. Interdisciplinary Desk Review. Diemen; Amsterdam: ARQ National Psychotrauma Centre, VU Amsterdam, 2024. 69 p.

7. Goto R, Pinchuk I, Kolodezhny O, Pimenova N, Kano Y, Pimenova N. Mental health of adolescents exposed to the war in Ukraine. JAMA Pediatr. Published online March 25, 2024. 178(5), p 480–488 doi:10.1001/jamapediatrics.2024.0295

8. Miller K. E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health 15 years on: implications of an ecological framework for addressing the mental health of conflict-affected populations. Epidemiology and Psychiatric Sciences. 2024. Vol. 33. e78. P. 1–10. <https://doi.org/10.1017/S2045796024000830>