УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.5/17

Волошин В.М.
https://orcid.org/0009-0003-4084-4013
Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»

ТРАВМА-ІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті здійснено теоретико-аналітичне дослідження сутності, принципів та особливостей застосування травма-інформованої психологічної підтримки особистості в умовах воєнного стану. Актуальність теми зумовлена масовою психотравматизацією населення України внаслідок бойових дій, вимушеного переміщення, втрати близьких, руйнування звичного способу життя та тривалого перебування в ситуації невизначеності. Традиційні підходи до психологічної допомоги часто виявляються недостатніми, оскільки не завжди враховують специфіку травматичного досвіду та ризик вторинної травматизації.

Розкрито зміст поняття травма-інформованої психологічної підтримки як сучасного підходу, що базується на усвідомленні поширеності психотравмуючого досвіду, розумінні його впливу на психіку, емоційний стан, поведінку та функціонування людини, а також на прагненні запобігти повторній травматизації. Відповідно до концепції SAMHSA індивідуальна травма визначається як результат події або сукупності обставин, які людина переживає як фізично чи емоційно шкідливі або такі, що загрожують життю, і які мають тривалий негативний вплив на її благополуччя.

Проаналізовано шість ключових принципів травма-інформованого підходу: безпека; надійність і прозорість; підтримка і співпраця; розширення можливостей, голос і вибір; культурна, історична та гендерна чутливість; протидія повторній травматизації. Показано, що на відміну від традиційних моделей цей підхід зосереджується не лише на подоланні наслідків травми, а й на створенні безпечного середовища, у якому людина зберігає контроль над процесом відновлення.

Обґрунтовано універсальність підходу та доцільність його застосування щодо різних категорій осіб: цивільного населення, внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців і ветеранів, працівників правоохоронних органів, ДСНС, медичних працівників, дітей, підлітків, сімей, а також фахівців, які надають допомогу. Визначено особливості реалізації підтримки для кожної категорії з урахуванням специфіки їхнього досвіду та потреб. Підкреслено, що травма-інформований підхід не є окремим методом психотерапії, а являє собою комплексну концепцію організації допомоги, яку можна інтегрувати в психологічну, соціальну, медичну та освітню практику.

Впровадження принципів травма-інформованої підтримки сприяє підвищенню ефективності психологічної допомоги, відновленню ресурсів особистості, розвитку резильєнтності та формуванню більш гуманної системи підтримки населення в умовах воєнного стану.

***Ключові слова*:** *травма-інформований підхід, травма-інформована психологічна підтримка, психотравма, психологічна допомога, воєнний стан, психічне здоров'я, психологічна безпека, вторинна травматизація, резильєнтність, психологічне відновлення.*

Постановка проблеми. Сучасні умови воєнного стану в Україні супроводжуються масовою психотравматизацією населення, що зумовлює зростання потреби в ефективній психологічній підтримці особистості. Традиційні підходи до надання психологічної допомоги часто виявляються недостатніми, оскільки не враховують специфіку травматичного досвіду, його вплив на психіку та поведінку людини, а також ризик вторинної травматизації під час взаємодії з фахівцями.

© Волошин В.М., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

У цьому контексті особливої актуальності набуває травма-інформований підхід, який розглядає психологічну підтримку через призму розуміння травми, її наслідків і принципів безпеки, довіри, співпраці та розширення можливостей особистості [6]. Попри зростаючий інтерес до цього підходу у зарубіжній практиці, у вітчизняній психології та суміжних галузях досі недостатньо розробленими залишаються його теоретичні засади, психолого-правові аспекти реалізації та особливості застосування саме в умовах воєнного стану.

Актуальність дослідження зумовлена також тим, що відсутність чіткого розуміння сутності травма-інформованої психологічної підтримки, її принципів і меж застосування може знижувати ефективність допомоги, створювати ризики для психічного здоров'я як отримувачів послуг, так і самих фахівців. Отже, існує потреба в системному аналізі травма-інформованої психологічної підтримки особистості в умовах воєнного стану з метою визначення її змісту, принципів і психолого-правових підстав.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема травма-інформованої психологічної підтримки особистості в умовах війни активно розробляється як у зарубіжній, так і у вітчизняній науці. Класичні засади підходу були закладені в роботах М. Гарріс і Р. Фаллот, які ще на початку 2000-х років обґрунтували необхідність створення травма-інформованих систем допомоги, що базуються на принципах безпеки, довіри, вибору, співпраці та розширення можливостей особистості [9]. Подальшого розвитку ця концепція набула в керівництві Управління з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я США (SAMHSA), де було сформульовано чотири ключові припущення – усвідомлювати (realize), розпізнавати (recognize), реагувати (respond) та протистояти повторній травматизації (resist re-traumatization), а також шість принципів травма-інформованого підходу [14].

У зарубіжних дослідженнях останніх років акцент зміщується на застосування травма-інформованих практик у контексті збройних конфліктів і масової травматизації. Зокрема, аналізуються особливості надання психологічної допомоги біженцям і постраждалим від війни, підкреслюється важливість уникнення вторинної травматизації та створення безпечного середовища [10]. Окрему увагу приділено адаптації травма-фокусованих методів (зокрема TF-CBT) для роботи з дітьми та дорослими в умовах війни в Україні [12].

У вітчизняній психології інтерес до травма-інформованого підходу суттєво зріс після 2022 року. О. Литовченко розглядає актуальність цього підходу для української соціальної роботи та підкреслює необхідність його інтеграції в систему допомоги постраждалим [11]. О. Лазаренко досліджує особливості травма-інформованої супервізії в роботі з внутрішньо переміщеними особами, наголошуючи на її ролі у профілактиці професійного вигорання фахівців [5]. Н. Мосол і Л. Залановська аналізують можливості застосування травма-інформованого підходу в соціально-психологічній допомозі в умовах війни та визначають його як перспективний напрям реабілітації населення [7].

Окремі дослідження присвячені впровадженню травма-інформованих практик в освіті, роботі з молоддю та публічному секторі [3]. Водночас більшість наявних публікацій мають прикладний або описовий характер. Недостатньо розробленими залишаються саме теоретичні підстави травма-інформованої психологічної підтримки особистості, її психолого-правові аспекти та специфіка реалізації в умовах тривалого воєнного стану.

Постановка завдання. Мета статті полягає у здійсненні теоретико-аналітичного дослідження сутності, принципів та психолого-правових аспектів травма-інформованої психологічної підтримки особистості в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах воєнного стану поняття травма-інформованої психологічної підтримки набуває особливої актуальності, оскільки значна частина населення стикається з наслідками психотравмуючих подій, пов'язаних із бойовими діями, вимушеним переміщенням, втратою близьких, руйнуванням звичного способу життя та тривалим перебуванням у ситуації невизначеності. Такі обставини суттєво впливають на психічне здоров'я людини, її емоційний стан, поведінку, міжособистісні взаємини та здатність ефективно виконувати професійні й соціальні ролі. У зв'язку з цим зростає потреба у впровадженні підходів до психологічної допомоги, які враховують специфіку пережитого травматичного досвіду та забезпечують безпечні умови для відновлення особистості.

Травма-інформована психологічна підтримка особистості є сучасним підходом до надання психологічної допомоги, що ґрунтується на усвідомленні широкої поширеності психотравмуючого досвіду, розумінні його впливу на психіку, емоційний стан, поведінку та повсякденне функціонування

людини, а також на прагненні запобігти повторній (вторинній) травматизації під час взаємодії з фахівцями [4].

Відповідно до концепції Управління з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я США (SAMHSA), індивідуальна травма є наслідком окремої події, серії подій або сукупності обставин, які людина переживає як фізично чи емоційно шкідливі або такі, що становлять загрозу її життю. Такі переживання мають тривалий негативний вплив на психічне, фізичне, соціальне, емоційне та духовне благополуччя особистості, а також можуть істотно порушувати її повсякденне функціонування [14].

На відміну від традиційних моделей психологічної допомоги, травма-інформований підхід зосереджується не лише на подоланні наслідків психотравми, а й на створенні підтримувального середовища, у якому людина почувається захищеною, відчуває довіру, повагу до власного досвіду, має можливість здійснювати вибір і зберігати контроль над процесом власного відновлення. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що фахівець має розглядати поведінкові, емоційні та когнітивні реакції людини крізь призму її можливого травматичного досвіду, а не трактувати їх як прояви небажання співпрацювати, неслухняності чи інших «проблемних» особливостей поведінки. Саме такий підхід сприяє формуванню безпечних, довірливих взаємин між фахівцем і людиною, підвищує ефективність психологічної допомоги та створює передумови для успішного психологічного відновлення.

Травма-інформований підхід базується на шести ключових принципах, запропонованих SAMHSA, які наведено в таблиці 1.

В умовах воєнного стану травма-інформований підхід є актуальним для широкого кола осіб, які безпосередньо або опосередковано зазнають впливу психотравмуючих подій. Насамперед він спрямований на підтримку цивільного населення, яке переживає обстріли, окупацію, втрату житла, вимушене розлучення з родиною чи смерть близьких людей. Особливої уваги потребують внутрішньо-переміщені особи, які змушені адаптуватися до нових умов життя та долати наслідки втрати звичного соціального середовища [2].

Водночас цей підхід є важливим для військовослужбовців, ветеранів, працівників правоохоронних органів, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, медичних працівників та інших представників професій, діяльність яких пов'язана з постійним перебуванням у небезпечних або психоемоційно напружених умовах. Не менш значущим є його застосування у роботі з дітьми, підлітками та сім'ями, які пережили травматичні події, адже психотравма може суттєво впливати на їхній емоційний розвиток, соціальну адаптацію та міжособистісні взаємини.

Окремою категорією є фахівці, які надають психологічну, соціальну, медичну чи гуманітарну допомогу постраждалим. Використання травма-інформованого підходу у їхній професійній діяльності сприяє не лише підвищенню якості допомоги, а й профілактиці вторинної травматизації, професійного вигорання та хронічного стресу [8].

Водночас слід зазначити, що травма-інформований підхід не є окремим методом психотерапії, як, наприклад, когнітивно-поведінкова терапія. Він являє собою комплексну концепцію організації допомоги, що може інтегруватися у різні види

Таблиця 1

Основні принципи травма-інформованої психологічної підтримки

Принцип	Зміст принципу
Безпека (Safety)	Забезпечення фізичної, психологічної та емоційної безпеки як для особи, яка отримує підтримку, так і для фахівця. Людина має відчувати, що вона в безпеці, або знати, що саме їй потрібно для цього відчуття.
Надійність і прозорість (Trustworthiness and Transparency)	Відкритість процедур, чіткість правил і послідовність дій фахівця, що формує довіру.
Підтримка і співпраця (Peer Support / Collaboration)	Визнання цінності досвіду самої людини та залучення її до спільного прийняття рішень.
Розширення можливостей, голос і вибір (Empowerment, Voice and Choice)	Відновлення відчуття контролю, надання можливості вибору та голосу в процесі допомоги.
Культурна, історична та гендерна чутливість (Cultural, Historical and Gender Issues)	Урахування культурного, історичного, гендерного та індивідуального контексту травми.
Протидія повторній травматизації (Resist re-traumatization)	Уникнення будь-яких дій, процедур чи ставлення, які можуть нагадувати травматичний досвід або посилювати його наслідки.

Таблиця 2

Особливості реалізації травма-інформованого підходу щодо різних категорій осіб

Категорія осіб	Як реалізується
Цивільне населення	Створення безпечного простору, емоційна підтримка, психоедукація, допомога у відновленні відчуття контролю над життям
Внутрішньо-переміщені особи (ВПО)	Сприяння адаптації, формування довірливих взаємин, підтримка соціальної інтеграції та психологічної стійкості
Військовослужбовці та ветерани	Врахування бойового досвіду, психологічна підтримка, профілактика повторної травматизації, сприяння реінтеграції
Працівники правоохоронних органів, ДСНС, медичні працівники	Психологічний супровід, розвиток навичок саморегуляції, профілактика професійного вигорання та вторинної травматизації
Діти, підлітки та сім'ї	Створення психологічно безпечного середовища, підтримка емоційного розвитку, залучення сім'ї до процесу відновлення
Фахівці, які надають допомогу	Супервізія, психоедукація, навчання принципам травма-інформованого підходу, профілактика професійного виснаження

психологічної, соціальної, медичної, психосоціальної та освітньої підтримки. Його основною метою є врахування можливого травматичного досвіду людини на всіх етапах взаємодії з нею та створення умов, які мінімізують ризик повторної травматизації [13].

Врахування специфіки пережитого травматичного досвіду є необхідною умовою ефективного застосування травма-інформованого підходу. Саме тому психологічна підтримка різних категорій осіб повинна здійснюватися з урахуванням їхніх потреб, життєвих обставин та характеру психотравмуючих чинників. Основні особливості реалізації травма-інформованого підходу щодо різних категорій осіб в умовах воєнного стану наведено в таблиці 3.

Для всіх категорій спільними залишаються принципи забезпечення психологічної безпеки, формування довірливих взаємин, поваги до особистого досвіду, підтримки автономії та запобігання повторній травматизації. Диференціація форм і методів психологічної підтримки дозволяє підвищити її ефективність, сприяє відновленню психологічних ресурсів, розвитку резильєнтності та успішній адаптації особистості до наслідків воєнних подій.

Застосування травма-інформованого підходу є доцільним не лише у діяльності практичних психологів, а й у роботі соціальних працівників, медичних фахівців, педагогів, працівників правоохоронних органів та інших спеціалістів, які взаємодіють із людьми, що пережили психотравмуючі події. Комплексне впровадження принципів травма-інформованої допомоги сприяє формуванню більш гуманної, безпечної та ефективної системи психологічної підтримки населення в умовах воєнного стану [1].

Висновки. Травма-інформована психологічна підтримка особистості в умовах воєнного стану є актуальним і перспективним підходом до надання психологічної допомоги. Вона ґрунтується на усвідомленні поширеності травматичного досвіду, розумінні його впливу на психіку, поведінку та функціонування людини, а також на створенні безпечного середовища, яке запобігає повторній травматизації.

Ключовими засадами цього підходу є шість принципів: безпека, надійність і прозорість, підтримка і співпраця, розширення можливостей (голос і вибір), культурна, історична та гендерна чутливість, а також протидія повторній травматизації. Дотримання цих принципів дозволяє фахівцям розглядати реакції людини крізь призму її можливого травматичного досвіду і будувати довірливі, емпатійні взаємини.

Травма-інформований підхід є універсальним і може застосовуватися до різних категорій осіб: цивільного населення, внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців і ветеранів, працівників правоохоронних органів, ДСНС, медичних працівників, дітей, підлітків, сімей, а також фахівців, які надають допомогу. При цьому форми реалізації підтримки мають враховувати специфіку потреб і досвіду кожної категорії.

Важливо підкреслити, що травма-інформований підхід не є окремим методом психотерапії, а являє собою комплексну концепцію організації допомоги, яку можна інтегрувати в різні види психологічної, соціальної, медичної та освітньої діяльності. Його впровадження сприяє підвищенню ефективності психологічної підтримки, відновленню ресурсів особистості, розвитку резильєнтності та формуванню більш гуманної системи допомоги в умовах воєнного стану.

Список літератури:

1. Бартош О., Тафій І. Травмоінформована допомога як втручання та організаційний підхід: американський досвід. *Ввічливість. Humanitas*. 2025. Вип. 4. С. 3–9. DOI: https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.4.1
2. Брусенко А. С. Травма-інформований підхід у роботі з внутрішньо переміщеними особами в Україні: психологічні та соціальні аспекти. Актуальні питання розвитку галузей науки : матеріали Міжнародної наукової конференції (м. Житомир, 9 травня 2025 р.). Житомир : МЦНД, 2025. С. 68–70.
3. Бужинська С. М., Толмачова І. М., Бровченко А. К. Принципи забезпечення травма-інформованого підходу в освітньому процесі ЗВО: психолого-педагогічний аспект. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 3(61). С. 3175–3188. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-3(61)-3175-3188.
4. Кухарук О. Ю. Травма-інформований підхід: концептуальні засади, принципи та особливості реалізації в українському контексті війни. *Проблеми політичної психології*. 2026. Вип. 19 (33). С. 67–80. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol19-Year2026-241
5. Лазаренко О. Особливості травма-інформованої супервізії в ході психологічної допомоги ВПО, постраждалим від війни в Україні на основі кейс-аналізу. *Психологічні травелоги*. 2025. № 1. С. 28–34. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-3
6. Мартинчук О. В., Скрипник Т. В. *Проблема підготовки фахівців зі спеціальної освіти до впровадження травма-інформованого підходу в умовах воєнних викликів*. Освіта без бар'єрів: євроінтеграційні виміри : матеріали XI Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки та психології, 23–24 жовтня 2025 р. Київ : Інститут спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2025. С. 238–241. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/53844.
7. Мосол Н. О., Залановська Л. І. Травма-інформований підхід в реалізації соціально-психологічної допомоги. *Psychological Patterns of Social Processes and Personality Development in Modern Society*. 2024. С. 118–129. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-481-8-8-8
8. Павловська-Кравчук В. А., Єгонська-Спенсер Н. О. Психологічні детермінанти розвитку вторинної травматизації у персоналу сил безпеки України. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2026. Вип. 1 (11). DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-1-10
9. Harris M., Fallot R. D. Using Trauma Theory to Design Service Systems. *New Directions for Mental Health Services*. №. 89. San Francisco : Jossey-Bass, 2001. 120 p.
10. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. New York : Basic Books, 1992. 290 p.
11. Lytovchenko O., Lytovchenko O. Trauma-informed approach: Relevance for Ukrainian social work. *Social Work and Education*. 2025. Vol. 12, № 2. P. 224–231. DOI: https://doi.org/10.25128/2520-6230.25.2.8
12. Pfeiffer E., Beer R., Birgersson A., Cabrera N., Cohen J. A., Deblinger E., et al. Implementation and evaluation of trauma-focused cognitive behavioral therapy (TF-CBT) during the war in Ukraine: A feasibility and effectiveness study. *European Psychiatry*. 2025. Vol. 68, e32. DOI: https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.10032
13. Pisl V., te Meerman S., Batstra L., Frances A. Trauma-Informed Care as a New Universal Model of Psychopathology? A Critical Discourse Analysis of Trauma-Informed Care Manual. *Culture, Medicine, and Psychiatry*. 2025. Vol. 49, No. 4. P. 1226–1245. DOI: https://doi.org/10.1007/s11013-025-09938-5
14. SAMHSA. Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Rockville, MD : Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014. 51 p.

Voloshyn V.M. A TRAUMA-INFORMED APPROACH TO PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE PERSON IN WAR CONDITIONS

The article presents a theoretical and analytical study of the essence, principles, and specific features of trauma-informed psychological support for individuals under martial law. The relevance of the topic is determined by the widespread psychological traumatization of the Ukrainian population caused by military actions, forced displacement, the loss of loved ones, the destruction of familiar ways of life, and prolonged exposure to uncertainty. Traditional approaches to psychological assistance often prove insufficient because they do not always take into account the specific nature of traumatic experiences and the risk of secondary traumatization.

The paper reveals the concept of trauma-informed psychological support as a contemporary approach based on recognizing the prevalence of traumatic experiences, understanding their impact on mental health, emotional well-being, behavior, and daily functioning, as well as preventing re-traumatization. According to the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), individual trauma is defined as the result of an event or a series of circumstances experienced as physically or emotionally harmful or life-threatening, with long-term adverse effects on an individual's overall well-being.

The study analyzes the six core principles of the trauma-informed approach: safety; trustworthiness and transparency; peer support and collaboration; empowerment, voice, and choice; cultural, historical, and gender responsiveness; and resistance to re-traumatization. It is demonstrated that, unlike traditional models of psychological assistance, this approach focuses not only on overcoming the consequences of trauma but also on creating a safe and supportive environment in which individuals maintain control over their recovery process.

The universality of the trauma-informed approach and the feasibility of its application to various population groups are substantiated, including civilians, internally displaced persons, military personnel and veterans, law enforcement officers, emergency service personnel, healthcare professionals, children, adolescents, families, and helping professionals. The specific features of providing support to each category are identified, taking into account the nature of their traumatic experiences and individual needs. It is emphasized that the trauma-informed approach is not a separate psychotherapeutic method but rather a comprehensive framework for organizing assistance that can be integrated into psychological, social, medical, and educational practice.

The implementation of trauma-informed principles contributes to improving the effectiveness of psychological support, restoring personal resources, strengthening resilience, and developing a more humane and effective system of assistance for the population under martial law.

Keywords: *trauma-informed approach, trauma-informed psychological support, psychological trauma, psychological assistance, martial law, mental health, psychological safety, secondary traumatization, resilience, psychological recovery.*

Дата першого надходження статті до видання: 30.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.10.2026