

УДК 159.9

Сеньовська Н., канд. пед. наук, доц.; Скуратко Т., канд. філ. наук, доц.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

### ТРАВМОІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД ПРИ ОБГОВОРЕННІ ТЕМАТИКИ ЯДЕРНОЇ ЗАГРОЗИ

*Анотація.* У роботі описано основи застосування травмоінформованого підходу при обговоренні тематики ядерної загрози внаслідок російсько-української війни. Аргументовано необхідність обов'язкового використання травмоінформованого підходу речниками міністерств і відомств та представниками ЗМІ. Висвітлено принципи травмоінформованої взаємодії при обговоренні тематики ядерної загрози в Україні внаслідок війни.

*Ключові слова:* травмоінформований підхід, ядерна загроза внаслідок війни.

Senovska N., Ph.D. (Ped.), Assoc. Prof.; Skuratko T., Ph.D. (Linguist.), Assoc. Prof.

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Ukraine

### TRAUMA-INFORMED APPROACH WHEN DISCUSSING THE TOPIC OF NUCLEAR THREAT

*Abstract.* The paper describes the basics of using a trauma-informed approach when discussing the topic of the nuclear threat as a result of the Russian-Ukrainian war. The necessity of mandatory use of a trauma-informed approach by spokespersons of ministries and departments and representatives of the media is argued. The principles of trauma-informed interaction when discussing the topic of the nuclear threat in Ukraine as a result of the war are highlighted.

*Keywords:* trauma-informed approach, nuclear threat as a result of the war.

На превеликий жаль, ядерна загроза для сьогоднішнього цілком реальна. І саме жителі України, що зараз героїчно обороняються від російського вторгнення, особливо ризикують опинитися в епіцентрі ядерного вибуху, можливо, найпотужнішого з часу Чорнобильської катастрофи (26 квітня 1986 р.). На ЧАЕС, котра від 24 лютого до 2 квітня 2022 року була під контролем російських загарбників, досі знаходиться 22000 збірки відпрацьованого ядерного палива, котре у випадку ворожих атак потенційно може спричинити викид радіації, що зробить Україну, велику частину росії та Європи радіоактивними. Під ударом (хоч і не з настільки катастрофічними наслідками) можуть також опинитися Хмельницька та Рівненська АЕС. Та найбільшу небезпеку становить окупація Запорізької АЕС, пошкодження якої здатне забруднити воду в Дніпрі, а далі – у Чорному й Середземному морях. Зоною відчуження може стати половина Європи... Крім того, існує ще й інший вид ядерної загрози – можливе застосування росією проти України ядерної зброї. І її наслідки прорахувати ще складніше через відсутність точної інформації.

Безумовно, про всі вищеперераховані загрози мають бути поінформовані дорослі й малі жителі України. Так само необхідно довести до відома всіх громадян інформацію про системи оповіщення у випадку таких надзвичайних ситуацій і способи уникнути (наскільки це можливо) шкідливого впливу радіації. Водночас, рівень небезпеки та ймовірність настання катастрофи не є сталими величинами. А постійне перебування в стані стресу через війну та зростання тиску на психіку через інші небезпеки потребує травмоінформованого підходу у спілкуванні.

Травмоінформований підхід (Trauma-Informed Approach) в соціальній, психологічній, медичній та навіть освітній сферах – це актуальні методики, які «використовуються для ефективною роботи з людьми, що пережили стресові або травматичні події» [4]. А війна України за незалежність та саме існування українців як спільноти – саме така, травматична і стресова для нас усіх. «Лише за попередніми прогнозами через вплив війни, психологічної підтримки різного ступеня інтенсивності потребуватимуть близько 15 млн людей, серед яких: 1,8 млн військових і ветеранів, 7 млн людей старшого віку, близько 4 млн дітей і

підлітків. За оцінками ВООЗ, у районах, постраждалих від війни, уже зараз кожна п'ята людина живе з певною формою розладу психіки» [1, с. 18]. Зважаючи на те, що травмоінформований підхід тільки впроваджується в Україні, фахівці (соціальні працівники, медики, психологи, педагоги, волонтери) ще потребують спеціальних навчань, аби його застосовувати. Вони мають бути обізнані щодо того, травма може вплинути на стан фізичного та психічного здоров'я, на поведінку й стосунки з найближчим соціальним оточенням, «набути компетентностей розпізнавати ознаки травми, застосовувати відповідні техніки й прийоми втручання» [1, с. 20].

Зважаючи на глобальність та гостроту теми можливої ядерної загрози для України внаслідок ворожих дій, наполягаємо на висновку, що навіть речники міністерств і відомств та представники ЗМІ повинні бути поінформовані про можливості застосування травмоінформованого підходу в публічній комунікації, аби не спровокувати масову істерію. Адже «ментальне здоров'я населення перетворюється на стратегічний ресурс для підтримки соціальної стабільності, економічного відродження та запобігання ескалації насильства» [3, с. 424]. І тому травмоінформований підхід, що характеризується «специфічним фокусом на те, як має відбуватись комунікація та розбудова стосунків з огляду на значну поширеність різних видів травматичних досвідів» [2, с. 26], сприятиме мінімізації повторного травмування. До того ж, він покращить результати підтримки, яку часто хочуть надати різні організації й публічні особи, розповсюджуючи інформацію про ядерні загрози внаслідок воєнних дій та способи мінімізувати шкоду від них.

Спіраючись на впроважені у нашій країні настанови та гайд-лайни американської Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, 2013, SAMHSA, 2014a, SAMHSA, 2014b – це ключові документи, що фокусуються на підвищення якості послуг у сфері поведінкового здоров'я в США), можемо констатувати: рівнем, достатнім для осіб, причетних до публічної комунікації про ядерну загрозу внаслідок війни, є trauma-aware (обізнаність про травму) – «універсальний рівень, спрямований на всіх людей, організації та системи, що підвищує розуміння травматичного впливу. Він включає у себе поширення обізнаності про те, як травма може впливати на життя людей, і заохочує конструктивні стосунки у громаді» [2, с. 27]. Інформацію про перший рівень травмоінформованого підходу за потреби нескладно розповсюдити через відповідні інструктажі й психоосвітні заходи для широкого кола зацікавлених.

Основними принципами травмоінформованої взаємодії при обговоренні чи висвітленні тематики ядерної загрози в Україні внаслідок російсько-української війни є загальноприйняті:

1) безпека (safety) – створення безпечних середовищ, передбачуваність, повага, врахування особливостей різних категорій населення, формування емоційної безпеки – починати варто із наголошування виключно на ймовірності, а не невідворотності «ядерного» сценарію, озвучення адрес укриттів, повідомлення про наявність правил безпеки і загальнодоступних способів оповіщення;

2) довіра (trust) – наявність чіткої інформації, правила конфіденційності та відкритого спілкування, максимальної кількості простих і доступних пояснень, створення передбачуваності у взаємодії – тут передусім йдеться про повторення правил безпеки та переліку засобів, які мають бути в кожного (починаючи від запасів води);

3) вибір (choice) – створення умов для контролю над своїм станом, заохочення і підтримка активного вибору і самостійних рішень, сприяння розвитку стратегій самоконтролю – у контексті ядерної загрози це, навпаки, нагадування про недопустимість самостійного виходу на вулицю, виїзд кудись, а також про техніки емоційної регуляції та самозаспокоєння;

4) співпраця (collaboration) – можливість спільного прийняття рішень, стимулювання партнерства і відповідальності – оскільки немає можливості вплинути на ворога, усі сім'ї повинні мати засоби зв'язку одне з одним і вміти заспокоїти одне одного, чітко дотримуватися настанов;

5) розширення можливостей (empowerment) – акцентувати увагу на сильних сторонах, сприяння розвитку відчуття власної спроможності, нормалізація травматичного досвіду, формування відчуття реалістичного оптимізму – перевагою українців у всіх кризах та трагедіях є взаємодопомога та гумор; у цьому контексті ми вже маємо чудовий приклад долання колективної напруги через ядерну загрозу – меми, жарти і навіть пісні про «оргію на Щекавиці, якщо буде ядерний удар росіян».

Отже, в умовах воєнної реальності надважливо розуміти, що ядерна загроза потребує обговорення з дотриманням принципів травмоінформованого підходу, адже часто поведінка людини може бути реакцією на попередню травму, а війна, на превеликий жаль, травмує усе наше суспільство кожного дня. Саме тому, обговорюючи питання ядерної загрози (це обов'язково потрібно робити!) фахівцям необхідно в першу чергу розуміти, як травма впливає на мозок і поведінку людини, докладати максимум зусиль щоб уникнути ретравматизації, а також забезпечити підтримку у відновленні.

### Джерела та література

1. Вакуленко С. Застосування травмоінформованого підходу в соціальній роботі з дітьми під час війни. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. № 1 (2025). С. 1722. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-3> (дата звернення 12.03.2026 р.).

2. Кухарук О. Конфлікточутливий та травмоінформований підхід до роботи з підтримкою соціальної згуртованості та зниженням конфліктної напруженості в громадах: теоретичний огляд та аналіз кейсу. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. Випуск 54. 2024. С. 23–29. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.54.2024-2.3> (дата звернення 12.03.2026 р.).

3. Макаренко Л. Ресурсні механізми збереження та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 94, том 1, 2025. С. 423–427. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/94-1-60> (дата звернення 12.03.2026 р.).

4. Столярик О.Ю., Семигіна Т.В. Орієнтовані на травму підходи: важливість у підготовці соціальних працівників та напрями розвитку. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. № 10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13895828> (дата звернення 12.03.2026 р.).

УДК 159.9+316.6

**Сіткар В., канд. психол. наук, доц.; Сіткар С., канд. пед. наук, доц.**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ТА ЦИВІЛЬНИХ ПІСЛЯ ВІЙНИ

**Анотація.** В статті висвітлено особливості адаптації військових та цивільних після війни. Охарактеризовано психологічні виклики, з якими стикаються люди та кроки, які допоможуть повернутися до повноцінного життя. Здійснено опис проявів та симптомів психологічної та соціальної адаптації. Зазначено, що адаптація після війни ускладнюється тим, що тригери зустрічаються в повсякденному житті постійно, не даючи нервовій системі можливості заспокоїтися

Наголошено, що адаптація після війни – це не повернення до колишнього життя, а створення нового, з урахуванням пережитого досвіду. Психологічна адаптація вимагає часу, терпіння до себе та готовності приймати допомогу. Травма змінює людину, але це не означає, що життя не може бути повноцінним та щасливим – просто воно стане іншим, наповненим новими смислами та цілями.

**Ключові слова:** Україна, війна, психологія, адаптація, реабілітація, абілітація, військові, цивільні люди.