

УДК 159.922.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.11>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПРОЦЕСУ МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ МЕТОДІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАБІЛІТАЦІЙ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ З ЛАВ ЗСУ ТА ІНШИХ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ

**Михайло Цимбалюк**

*Комітет Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів  
вул. Михайла Грушевського, 5, м. Київ, Україна, 01008  
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

**Наталія Жигайло**

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000  
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

У статті досліджено психологічні аспекти впливу процесу моделювання психокорекційних методів на ефективність реабілітації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. У центрі уваги знаходяться психологічні особливості військовослужбовців, які пережили демобілізацію, та вплив процесу моделювання психокорекційних методів на результативність реабілітаційних заходів. Зосереджено увагу на моделювання психокорекційних методів на соціальну, емоційну та професійну реабілітацію військовослужбовців. Психокорекція, формуватиме позитивне ставлення до життя.

Дослідження орієнтоване на аналіз стресових та адаптаційних процесів, які виникають у демобілізованих осіб, а також на визначення оптимальних стратегій психокорекції для полегшення їхнього відновлення після військової служби. Визначено рівень тривожності і стан депресії демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Запропоновано тренінг духовних цінностей та представлено результати його впливу на стан військовослужбовців.

Ця робота аналізує психологічні аспекти демобілізації, зокрема стрес, тривожність, депресію та (ПТСР), що є типовими наслідками військової служби. Важливим і основним завданням є покращення стану демобілізованих, подолання психологічних труднощів пов'язаних із військовою службою та визначення ефективності різних методів психокорекції, включаючи когнітивно-поведінкові терапії, групову підтримку, медитацію та інші техніки, що можуть полегшити адаптацію та покращити психічний стан ветеранів. Оцінено фактори, які визначають стійкість психічного здоров'я та загального благополуччя демобілізованих у післявоєнний період. Проведене моделювання психокорекційних методів дозволяє підвищити ефективність реабілітації та забезпечити якісну допомогу демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, що сприятиме їхньому психічному здоров'ю та позитивному мисленню.

*Ключові слова:* демобілізовані з лав ЗСУ, реабілітація, депресія, тривожність, стрес, емпатія, ПТСР, психокорекція, моделювання, психічне здоров'я, тренінг.

**Актуальність дослідження.** Реабілітація демобілізованих є важливим завданням, яке має на меті допомогти їм адаптуватися до мирного життя та подолати психологічні наслідки війни. Процес моделювання психокорекційних методів є важливим етапом підготовки фахівців, які займаються реабілітацією демобілізованих. Моделювання дозволяє

відпрацювати навички застосування психокорекційних методів у реальних умовах та забезпечити якісну допомогу. Проведення дослідження з даної теми дозволить отримати нові наукові знання про психологічні особливості впливу процесу моделювання на ефективність реабілітації військовослужбовців. Ці знання можуть бути використані для розробки найбільш кращих програм.

Дослідження може допомогти виявити результативні психокорекційні методи для реабілітації. Це дозволить розробити більш успішні програми, які допоможуть постраждалим швидше та продуктивніше відновитися після війни. Також тренінг, який буде проведений дозволить заощадити кошти та час, які витрачаються на реабілітацію демобілізованих. Особливо актуальною є ця тема для України, оскільки в нашій країні є значна кількість ветеранів війни, які потребують допомоги.

**Аналіз останніх досліджень.** Теорія та практика реабілітацій військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб (Ю. Бриндіков); про психологічну допомогу особистості на підготовчому етапі реабілітації (Т. Титаренко); про допомогу постраждалим унаслідок травмивних подій (З. Кісарчук); роль образів психічного стану в розробці психокорекційних програм (Л. Балабанова, С. Максименко); про особливості соціальної та психологічної реабілітації військовослужбовців (В. Остапович, Н. Жигайло, М. Цимбалюк); роль і місце родини в адаптації та реабілітації (Є. Варлакова); психологічний дебрифінг як метод групової допомоги демобілізованим (Я. Андрушко) [1-9].

**Виклад основного матеріалу.** Моделювання психокорекційних методів – це метод психотерапії, який передбачає використання моделей реальних ситуацій для відпрацювання певних навичок та поведінки. Моделі можуть бути створені на основі реальних ситуацій, з якими стикаються демобілізовані військовослужбовці, або на основі їхніх фантазій та уявлень.

**Психологічні особливості впливу процесу моделювання психокорекційних методів.**

Процес моделювання психокорекційних методів має низку психологічних особливостей, які впливають на його ефективність. До таких особливостей відносять: відчуття безпеки та захищеності; тривога та страх перед поверненням до мирного життя; відчуття контролю; відчуття співпереживання;

Моделювання психокорекційних методів дозволяє їм відчути себе в безпеці та захищеності, оскільки вони можуть відпрацювати певні навички та поведінку в безпечному середовищі. Демобілізовані військовослужбовці часто відчувають втрату контролю над своїм життям. Моделювання психокорекційних методів дозволяє їм відчути себе в більшій мірі контролюючими ситуацію, оскільки вони можуть самі вибирати моделі та ситуації, які вони хочуть відпрацювати. Постраждалі часто відчувають самотність та відчуженість. Моделювання дозволяє їм відчути співпереживання з боку інших людей, оскільки вони можуть спілкуватися з іншими демобілізованими військовослужбовцями, які переживають подібні проблеми.

Сьогодні в екстремальній та кризовій психології спостерігається розвиток такого важливого напрямку як оволодіння індивідом методами психологічної самопомоги для подолання процесів соціально- психологічної дезадаптації. Закономірності розвитку негативних психічних станів, які лежать в основі соціально-психологічної дезадаптації осіб, які перебували в зоні бойових дій є надзвичайно актуальним завданням, оскільки це закладає основу розробки методів та прийомів формування, підтримки і збереження керованих, адаптивних, емоційно стійких станів у учасників цих надзвичайних подій. За даними дослідників стан учасників антитерористичних операцій

має характерні особливості, які полягають у формуванні сталих образів негативного психічного стану, що існують у свідомості людини. Це, насамперед, дратівливість та поганий настрій [2]. Програми спрямовані, у першу чергу, на усвідомлення важливості опанування такими формами саморегуляції, які направлені на декомпозицію перцептивно-рефлексивних, стильових, функціональних та емоційно-вольових елементів, які формують сталий образ негативного психічного стану. Перцептивно-когнітивні образні механізми регуляції поведінки демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань поєднують в собі специфічну форму відображення, на основі якої і формується внутрішня модель регуляції дій, яка в мирних умовах життєдіяльності є дезадаптивною. Основні позиції, які необхідно враховувати при розробці методів та прийомів саморегуляції психічних станів.

**До них можна віднести:** а) у межах когнітивної складової; б) у межах емоційного компоненту – візуалізацію позитивних образів та станів; в) у межах поведінкового, дієвого компоненту – прийоми м'язової релаксації, моторну та рухову активність;

На підготовчому етапі реабілітації найважливішими технологіями стають технологія подолання недостатньої, чи навіть негативної, мотивації щодо власного психологічного здоров'я. Найгірше, те коли травмована людина вважає, що немає сенсу щось робити, тому що все одно нічого не зміниться. Люди, які постраждали внаслідок воєнних дій на сході нашої країни, часто говорять психологу: “Не бачу сенсу ходити на індивідуальні чи групові заняття. Не хочу нічого змінювати. Ви мені нічим не допоможете, ви таке не пережили” [6], – ці типові висловлювання говорять про неготовність людини взяти на себе відповідальність, про її небажання щось змінювати, про втрату віри в можливість відновити здатність отримувати задоволення від власного життя.

Є декілька методів які допоможуть на реабілітації:

**Перший метод** – активізації бажання самозмін. Надаючи психологічну допомогу, вкрай важливо допомогти людині освіжити свої спогади про той період її життя, який був, на її думку, вдалим, конструктивним, щасливим.

**Другий метод** – активізації позитивних спогадів. Для активізації позитивних спогадів можна попросити людину розповісти про яскраві моменти її життя, коли в неї все виходило, коли вона в себе вірила, а всі навколо її підтримували, хтось нею захоплювався, а дехто їй навіть заздрив.

**Третій метод** – мрії про бажане майбутнє. Краще показати, що ви цілком розумієте її стан, що він закономірний, що в кожного таке час від часу буває. Але все одно десь там усередині залишаються мрії, бажання, навіть зовсім нездійсненні.

**Четвертий метод** – активізації ресурсу подолання перешкод. Слід заохочувати людину, яка пережила тривалу травматизацію, до ретроспективного погляду на інші складні ситуації, які траплялися в її житті раніше. Тоді теж не вірилося у власні сили, теж не хотілося щось змінювати, мріяти чи планувати. І все ж із цих ситуацій вдалося вийти, проблеми – розв'язати, вистачило сили вистояти, перемогти.

**П'ятий метод** – опис власного дня. Потрібно поговорити з травмованою людиною про те, як вона тепер організовує час свого життя, як проводить свій типовий день з ранку до ночі. При створенні системи соціально-психологічної реабілітації та адаптації осіб, які брали участь у бойових діях, необхідно враховувати, передусім, відновлювальний характер адаптаційного періоду для цієї категорії населення, коли відбувається подолання наслідків бойової обстановки і відновлення втрачених соціальних зв'язків. Соціально-психологічна реабілітація та адаптація, як комплекс заходів, має спрямовуватись на відновлення людини в правах, соціальному статусі, здоров'ї та дієздатності, що передбачає не лише нормалізацію стану та здатності до

життєдіяльності у цивільному соціальному середовищі, але й відтворення самого соціального середовища, умов життя, порушених або обмежених з якихось причин. Саме тому основною метою соціальної реабілітації є забезпечення соціалізації особи і відновлення її до колишнього рівня.

Всім родинам демобілізованих бійців варто взяти до уваги наступні 8 правил, яких потрібно дотримуватись [3]:

**1. Не забороняти їм переживати.** У зоні бойових дій частина мозку, яка відповідає за мислення, у людини блокується. Тому при поверненні учасник АТО не може одразу почати вирішувати якісь побутові питання чи аналізувати свій психологічний стан. Він переживає минуле і проєктує його на теперішнє, при цьому боїться «flashbacks».

**2. Упереджати спогади.** Варто максимально упереджувати хворобливі спогади, перебивати запахи, не демонструвати травматичні картини, а краще спрямувати його увагу на позитивні емоції, наприклад, вкласти у його портмоне щасливе фото сім'ї.

**3. Створювати атмосферу спокою.** Потрібно занурити солдата в атмосферу домашньої стабільності, бо без цього навіть психологи будуть безсилі.

**4. Не розпитувати першими.** Варто мати на увазі, не розпитувати бійця про те що він пережив. Родину має цікавити що постраждалий відчуває зараз.

**5. Не квапити бійця.**

**6. Плакати, якщо плаче він.** При цьому варто тримати бійця за руку чи хоча б торкатися його. Адже така поведінка – своєрідний сигнал: *«Я з тобою»*

**7. Реагувати без емоцій.**

**8. Не соромитись психологів.** Процес горювання проходиться кілька стадій – від заперечення до прийняття ситуації. І якщо він пройшов вірно, то на завершальній фазі боєць почне сприймати ситуацію як ресурсну. Він зрозуміє, що отримав безцінний досвід, втрати загартували його характер.

В Україні доволі новим вважається застосування методу психологічного дебрифінгу. Метод, що має назву «дебрифінг критичного інциденту», розроблений американським психологом Дж. Мітчелом у 1983 році. **Дебрифінг** – форма кризової інтервенції, яка являє собою особливо організоване обговорення в групах людей, які спільно пережили стресову або трагічну подію. **Мета дебрифінгу** – мінімізувати ймовірність важких психологічних наслідків після стресу [1].

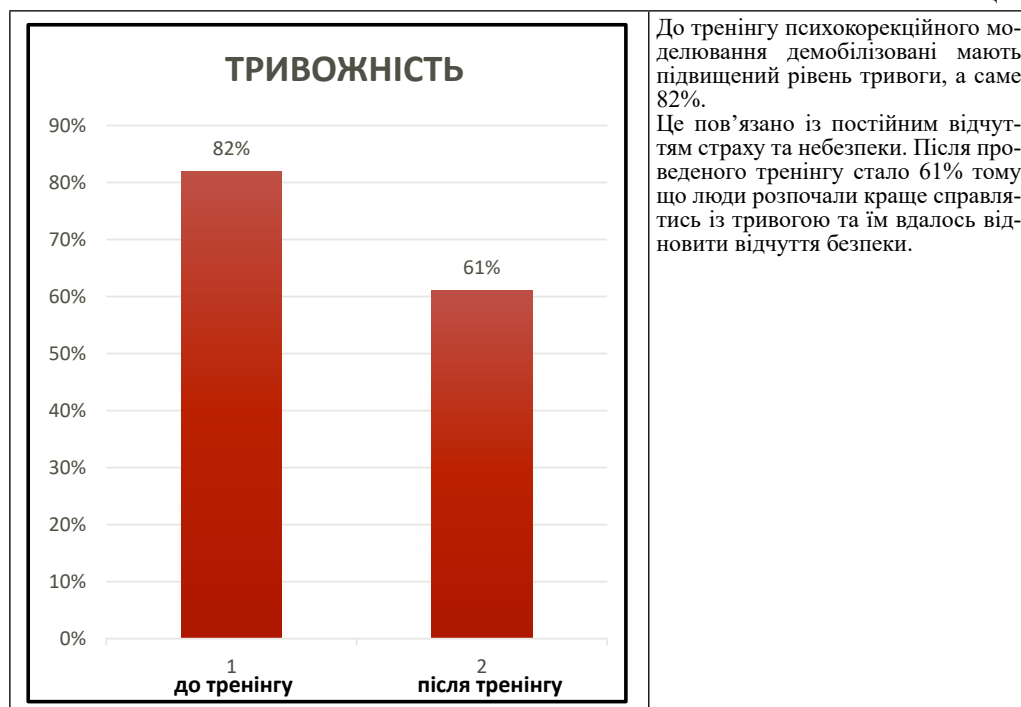
**Завдання дебрифінгу:** відреагувати враження, реакцій і почуттів. Зменшення індивідуального і групового напруження; зменшення відчуття унікальності і патологічності власних реакцій; мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння; підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникати; інформування учасників про те, де вони в подальшому можуть отримати допомогу.

**Процедура складається з п'яти фаз:** знайомство; звернення до фактів і думок; звернення до переживань; навчальна; висновок.

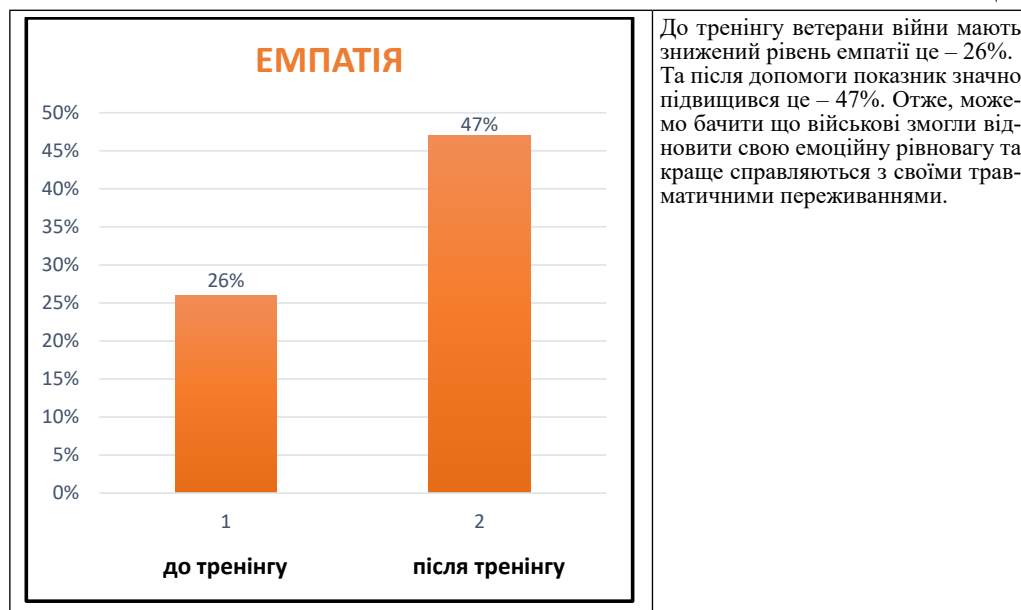
**Результати тренінгу.** Нами проведено тренінг щодо психологічних особливостей впливу процесу моделювання психокорекційних методів на ефективність реабілітації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. За допомогою порівняльних діаграм встановлено результати до та після психокорекційної роботи, зокрема, за наступними показниками: тривожність; емпатія; рівень соціального стресу; ПТСР; депресія; рівень психічного здоров'я; рівень задоволення життям.

Отримані результати представлені на діаграмах:

Таблиця 1



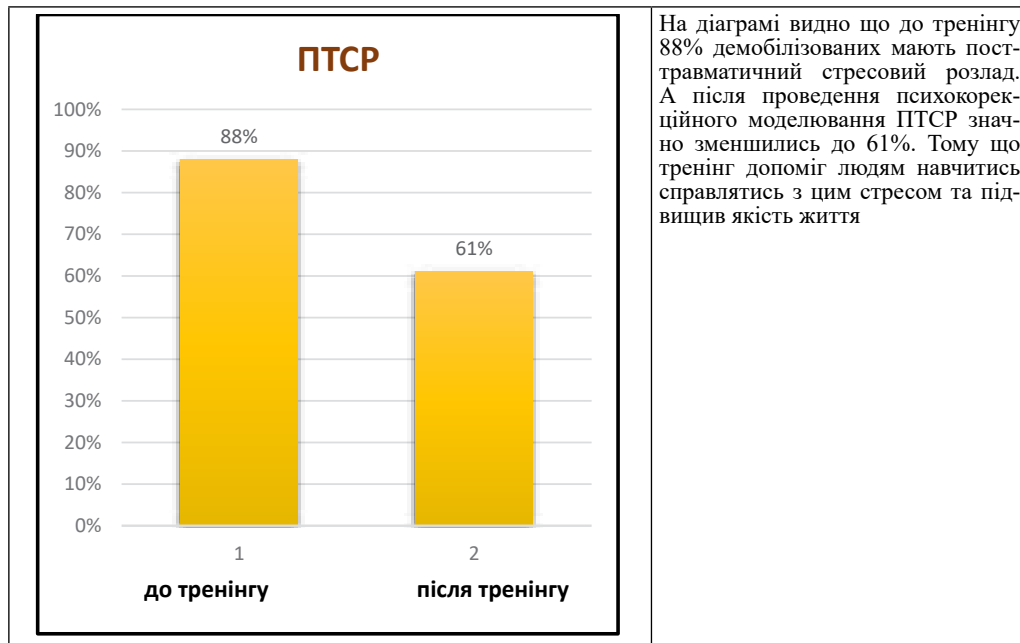
Таблиця 2



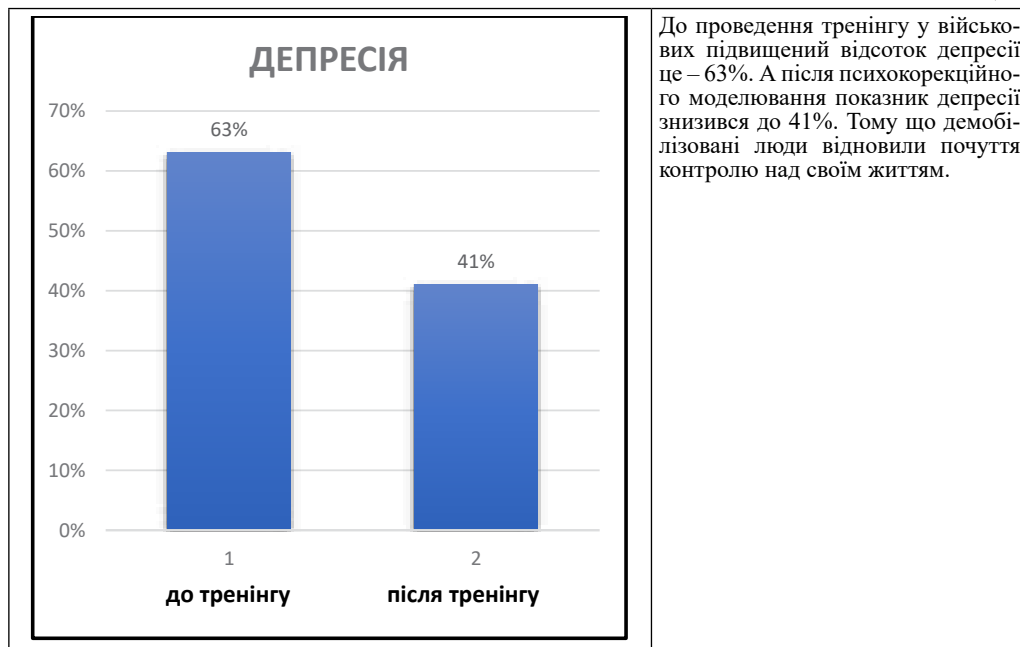
Таблиця 3



Таблиця 4



Таблиця 5



Таблиця 6



Таблиця 7



Можна зробити висновок про те що, за результатами психокорекційного моделювання тренінг має позитивний вплив на психічне здоров'я демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Його можна використовувати та допомагати людям, які цього потребують.

**Висновки.** Війна – це завжди важке випробування для людини. Дослідження свідчать про те, що процес моделювання психокорекційних методів є ефективним інструментом для реабілітації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Він дозволяє їм в безпечному середовищі пропрацювати свої психологічні проблеми та набути необхідних навичок для адаптації до мирного життя. Дослідження показало, що психокорекційні методи мають позитивний вплив на ефективність реабілітації демобілізованих. Так, учасники дослідження, які пройшли процес реабілітації, відзначили значне зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу, тривожних розладів та депресії. Моделювання таких методів дозволяє створювати індивідуалізовані стратегії впливу, враховуючи психологічні особливості кожного демобілізованого. Психокорекційні методи були адаптовані до специфічних вимог та труднощів, з якими зіткнулися військовослужбовці під час своєї служби.

#### Список використаної літератури:

1. Андрушко Я.С. Психологічний дебрифінг як метод групової допомоги демобілізованим. / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 113 с.
2. Балабанова Л.М., Жданова І.В. Роль образів психічного стану в розробці психокорекційних програм. / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 52 с.



3. Варлакова Є.О. Роль і місце родини в адаптації та реабілітації. / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 77 с.
4. Костицький М. В., Кудерміна О. І. та ін. / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) / [ред. кол.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 248 с.
5. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. – К. : КММ, 2006. 255 с.
6. Максименко С. Д. Психологія особистості : Підручник. – К. : КММ, 2007. 296 с.
7. Остапович В.П., Про особливості соціальної та психологічної реабілітації військово-вслужбовців. / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 74 с.
8. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс – ЛТД, 2018. – 160 с.
9. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. – Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136 [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec\\_2022/17.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf)

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INFLUENCE OF THE SIMULATION PROCESS OF PSYCHOCORRECTIVE METHODS ON THE EFFICIENCY OF REHABILITATION OF DEMOBILISED FROM THE ARMY AND OTHER MILITARY FORMS

**Mykhailo Tsymbaliuk**

*Committee of the Verkhovna Rada of Ukraine on Social Policy and Protection of Veterans' Rights  
5, Mykhaila Hrushevskoho str., Kyiv, Ukraine, 01008  
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

**Nataliya Zhyhaylo**

*Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

In this individual work, the psychological aspects of the influence of the modeling process of psychocorrective methods on the effectiveness of the rehabilitation of demobilized from the ranks of the Armed Forces and other military formations will be investigated. The focus is on the psychological characteristics of servicemen who have survived demobilization and the influence of the modeling process of psychocorrective methods on the effectiveness of rehabilitation measures. We will focus on modeling psychocorrective methods for the social, emotional and professional rehabilitation of military personnel. Psychocorrection will form a positive attitude to life.

The research is focused on the analysis of stress and adaptation processes that occur in demobilized persons, as well as on the determination of optimal psychocorrection strategies to facilitate their recovery after military service. We will also determine the level of anxiety and the state of depression using the example of spiritual values training. But after its completion, we will observe whether the condition of servicemen has improved.

This paper examines the psychological aspects of demobilization, including stress, anxiety, depression and (PTSD), which are typical consequences of military service.

An important and main task is to improve the condition of the demobilized, to overcome the psychological difficulties associated with military service and to determine the effectiveness of various methods of psychocorrection, including cognitive-behavioral therapy, group support, meditation and other techniques that can facilitate adaptation and improve the mental state of veterans. Let's evaluate the factors that determine the stability of mental health and general well-being of the demobilized in the post-war period. The conducted modeling allows to increase the efficiency of rehabilitation and to provide high-quality assistance to the military. An important process is to create conditions for veterans where they can open up, which will promote their mental health and positive thinking.

*Key words:* demobilized from the ranks of the Armed Forces, rehabilitation, depression, anxiety, stress, empathy, PTSD, psychocorrection, modeling, mental health, training.