

УДК 159.9:159.96

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.6>

## ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ МЕТОДИ НА ШЛЯХУ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВОЇНІВ У ЧАС ВІЙНИ

**Наталія Жигайло**

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

Дослідження присвячене актуальній проблемі важливості впливу психокорекційних методів на фізичне та психічне здоров'я воїнів, які пережили екстремальні стресові ситуації під час війни. У дослідженні визначено, що ефективна психокорекція та реабілітація не лише покращують індивідуальне благополуччя воїнів, а й впливає на стабільність та відновлення суспільства в цілому. Підкреслена важливість сімейної підтримки, застосування методів психотерапії, а також необхідність соціальної інтеграції для успішної реабілітації воїнів під час війни. Здоров'я воїнів та їхнє відновлення є не тільки особистою справою, але і стратегічно важливим фактором для суспільства загалом.

Дослідження аналізує ефективність різноманітних психокорекційних підходів, включаючи групову терапію, індивідуальні консультації та медитацію, у контексті покращення психічного здоров'я ветеранів. Виокремлені ключові аспекти, такі як важливість сімейної підтримки, соціальні бар'єри та індивідуалізація програм реабілітації. Результати дослідження свідчать про високий рівень усвідомленості та підтримки важливості психокорекційних методів серед воїнів, а також підкреслюють необхідність інвестування в розвиток цих програм для повноцінної реабілітації воїнів під час війни.

Дослідження підтверджує необхідність та ефективність психокорекційних підходів у реабілітації воїнів, і надає підґрунтя для подальших зусиль у розробці та вдосконаленні таких методів та програм. Результати аналізу досвіду провідних країн світу засвідчили, що мотивація кандидатів на військову службу та мотивація діючих військовослужбовців має свої особливості, зокрема, вона формується на засадах ідеологічних концепцій, прийнятих у цих країнах.

*Ключові слова:* психокорекція, реабілітація, воїни, стрес, психічне здоров'я, групова терапія, сімейна підтримка, соціальні бар'єри, індивідуалізація.

**Актуальність проблеми.** У сучасному світі, де глобальні конфлікти та війни залишають за собою невиправні сліди на фізичному та психічному здоров'ї воїнів, питання реабілітації та психокорекції військовослужбовців стає надзвичайно актуальним. Зіткнувшись з екстремальними стресовими ситуаціями та травмуючими подіями, військовослужбовці потребують комплексного підходу до відновлення свого фізичного та психічного здоров'я. Важливість ефективної психокорекції та реабілітації воїнів визначається не лише їхнім індивідуальним благополуччям, але й загальним становищем суспільства. Відновлені та стабілізовані після воєнної діяльності воїни можуть активно взяти участь у соціальному та економічному відновленні своїх країн. Таким чином, розгляд та вирішення питань, пов'язаних із психокорекцією та реабілітацією воїнів в час війни, має величезне значення для забезпечення не тільки фізичного, але й психічного здоров'я та стабільності тих, хто став жертвою війни.

**Аналіз останніх публікацій на тему дослідження.** Психокорекція є видом психологічної допомоги, яка передбачає активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівень функціонування людини (О. А. Блінов, О.Л. Туринін, О.В. Сорока, Агаєва Н.А., Кокуна О.М., Пішка І.О. О.Л. Туриніна, Цимбалюка М.М., Жигайло Н.І.) [1-10].

**Вклад основного матеріалу.** Психокорекція – це спрямований психологічний вплив на визначені психологічні структури з метою оптимізації розвитку і функціонування індивіда в конкретних умовах життєдіяльності [1]. На думку авторів психотерапевтичної енциклопедії, психологічна корекція – це спрямований психологічний вплив на певні психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку і функціонування індивіда. Психологічна корекція (психокорекція) – доцільно організована система психологічних впливів, спрямованих на зміну визначених особливостей (властивостей процесів, станів, ознак) психіки, які грають важливу роль у прояві хвороб, у їх патогенезі [10]. Спеціальною (прямою) психотерапією є сукупність спеціальних прийомів словесного впливу на психіку воїна, який отримав психічну травму.

Розрізняють такі види психотерапії: седативний, коригуючий і психотерапія, спрямована на усунення патологічного стереотипу [10]. Психотерапія – це спрямоване упорядкування порушеної функціональності організму за допомогою психологічних засобів [7]. Окрім того, психотерапію визначають як особливий тип міжособистісної взаємодії, під час якого пацієнтам надається професійна психологічна допомога у вирішенні проблем психічного характеру [5]. Успішна реабілітація воїна часто включає в себе взаємодію з його сім'єю. Підтримка родини може відігравати ключову роль у психокорекційному процесі, сприяючи стабільності та підтримці воїна під час його відновлення. Застосування методів психотерапії, спрямованих на подолання травматичних досвідів, є ключовим елементом психокорекційної роботи. Когнітивно-поведінкова терапія, емоційно-орієнтована терапія та інші підходи можуть допомагати впоратися з посттравматичним стресовим розладом.

Важливо створювати умови для повноцінної соціальної інтеграції воїнів. Це включає в себе підтримку в знаходженні роботи, отриманні освіти, а також підтримку у відновленні соціальних взаємин. Участь у групових сесіях може бути ефективним методом психокорекції, оскільки вона дозволяє воїнам обмінюватися досвідом, підтримувати одне одного та спільно працювати над подоланням труднощів. Психокорекційна робота повинна враховувати також фізичний аспект відновлення воїнів. Фізичні тренування, реабілітаційні заходи та спортивна діяльність можуть позитивно впливати на загальний стан психічного здоров'я. Загалом, успішна психокорекційна робота вимагає інтегрованого підходу, орієнтованого на індивідуальні потреби військовослужбовців та спрямованого на відновлення їхнього психічного благополуччя та соціальної адаптації.

Виділяють наступні специфічні риси психокорекційного процесу, під час реабілітації воїнів [7]: • психокорекція орієнтована на клінічно здорову особистість людей, що мають в повсякденному житті психологічні труднощі, проблеми, скарги невротичного характеру, а також на людей, які почуваються добре, проте б бажали змінити своє життя або ставлять перед собою мету розвитку особистості; • корекція орієнтується на здорові сторони особистості незалежно від ступеня порушення; • в психокорекції частіше орієнтуються на сьогодення і майбутнє клієнтів; • психокорекція зазвичай орієнтується на середньострокову допомогу (на відміну від короткострокової – до 15 зустрічей – допомоги при консульгуванні і довгострокової – до декількох років – допомоги при психотерапії); • в психокорекції акцентується ціннісний внесок психолога, хоча відхиляється нав'язування

певних цінностей клієнтові; • психокорекційні впливи спрямовані на зміну поведінки і розвиток особистості клієнта

У госпіталі для військових існують специфічні особливості процесу психологічної корекції та психотерапії, які можна визначити наступним чином: усі пацієнти, які пройшли курс лікування, мають медичні показники для проведення психологічної корекції та психотерапії: - різні категорії пацієнтів характеризуються різними індивідуально-психологічними особливостями та рівнем потреби в психологічній корекції та психотерапії; - відсоток військовослужбовців, які потребують психокорекції та психотерапії, варіюється в залежності від їхнього участі у війні: 90-95% – учасники бойових дій, 70-75% – контрактники, 20-25% – курсанти та військовослужбовці строкової служби, 80-85% – пенсіонери збройних сил; - психологічні корекція та психотерапія необхідні для всіх військовослужбовців, які отримали травматичні та хірургічні втручання, незалежно від важкості травми, віку та характеру службової діяльності; - проведення психологічної корекції та психотерапії розглядається і для цивільних осіб, що оплачують курс лікування (50-60% від загальної кількості).

Також психологічну корекцію слід проводити для цивільних лікарів (5-7%), які працюють в госпіталі, а також для військових лікарів (10-15%), які були відряджені в зону бойових дій та повернулися до місця постійної роботи, і для медичних сестер (5-10%), які працюють в лікувальних відділеннях.

При проведенні психологічної корекції та психотерапії з військовослужбовцями основний акцент робиться на оцінці їхнього емоційного стану. При цьому ключовими критеріями для постановки діагнозу та подальшої роботи є важкість захворювання, гострість та тривалість проявів наслідків травматичного стресу, а також період часу, який пройшов після критичного інциденту, зокрема, служби в зоні бойових дій.

Успіх психокорекційної роботи залежить від значної кількості факторів. В першу чергу це стосується знань і досвіду роботи практичного психолога (кризового психолога, психотерапевта) з пацієнтами, здатності спеціаліста викликати у нього довіру, в доступній формі вербально пояснити суть існуючої проблеми у пацієнта, викликати зацікавленість у пацієнта полегшити свій функціональний і душевний стан. Значною допомогою в практичній роботі з пацієнтами є наявність у психолога досвіду діяльності в екстремальних умовах. Це дає можливість гідно оцінити і прокоментувати існуючі проблеми у пацієнта та отримати в його очах достатній рівень довіри щоб розпочати психокорекційну роботу. Великим плюсом в роботі відділення психологічної реабілітації госпіталю є наявність в штаті психологів як чоловіків так і жінок. Це дає можливість більш диференційовано проводити роботу з пацієнтами. Встановлено, що для проведення психокорекційної та психотерапевтичної роботи 10-15% пацієнтів бажають спілкуватися з психологами за гендерною ознакою. У практичній діяльності використовується низка нормативних документів, які дозволяють організувати і систематизувати роботу. Наприклад, Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 23.02.2016 року за № 121 затверджений і введений в дію Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги (УКПМД) «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад». Він розроблений з урахуванням сучасних вимог доказової медицини, розглядає особливості проведення діагностики та лікування пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) в Україні з позиції забезпечення наступності етапів медичної допомоги [10].

З метою здійснення дослідження, спрямованого на визначення наявності посттравматичного стресового розладу та рівня розвитку компонентів ПТСР, обрано наступні

методики: 1. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант) . 2. Опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі. 3. Оцінка схильності до суїцидальних реакцій.

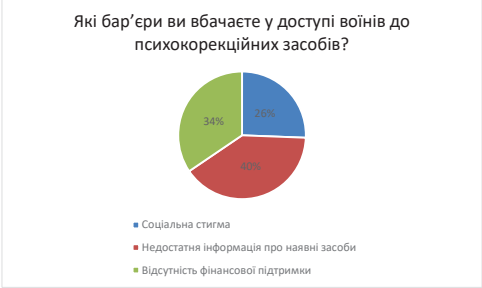
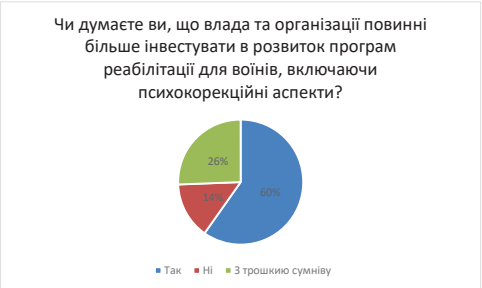
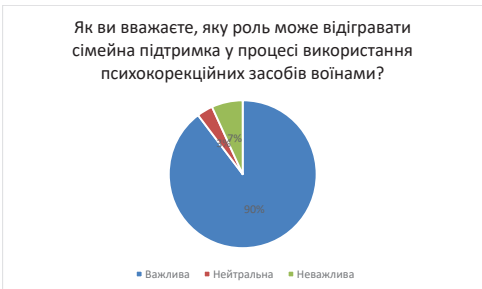
Впровадження корекційних та тренінгових програм є актуальним завданням нашого часу. Перший етап програми орієнтований на створення початкової психологічної стабілізації, формування безпечного оточення та вивчення простих методів саморегуляції. Крім того, на цьому етапі надається підтримка та сприяння для розвитку нових форм комунікації та самовираження.

Другий етап у цій програмі зосереджений на екстерналізації та початковій обробці травматичного досвіду. Використання різноманітних форм комунікації та терапевтичних відносин відіграє ключову роль. Характерною особливістю цього етапу є висловлення емоційно-зарядженого матеріалу з підвищеною увагою до його утримання та управління оптимальним рівнем навантаження.

Третій, головний етап програми, фокусується на глибокій особистісній переробці психічної травми та реконструкції особистості. Він включає в себе перебудову та розвиток системи значущих відносин, зміну звичних схем реагування та самооцінки. У контексті арт-терапії, цей етап взаємодіє з різними формами вираження досвіду через образи та словесні висловлення.

Студентам Львівського національного університету імені Івана Франка та військовим було запропоновано взяти участь у програмі дослідження важливості психокорекційних засобів для воїнів під час їх реабілітації в час війни. Результати представлені у таблиці.

<p>Як ви оцінюєте рівень стресу, з яким стикалися ви або ваші знайомі, що повернулися з війни?</p>  <p>■ Низький ■ Середній ■ Високий</p>	<p>Низький: 5,89% Середній: 45,6% Високий: 48,51%</p>
<p>Які засоби психокорекції ви вважаєте найефективнішими для військових під час реабілітації?</p>  <p>■ Групова терапія ■ Індивідуальні консультації з психотерапевтом ■ Медитація та релаксація</p>	<p>Групова терапія: 34,9% Індивідуальні консультації з психотерапевтом: 48,7% Медитація та релаксація: 16,4%</p>

<p>Які бар'єри ви вбачаєте у доступі воїнів до психокорекційних засобів?</p>  <p>■ Соціальна стигма ■ Недостатня інформація про наявні засоби ■ Відсутність фінансової підтримки</p> <p>Чи думаєте ви, що влада та організації повинні більше інвестувати в розвиток програм реабілітації для воїнів, включаючи психокорекційні аспекти?</p>  <p>■ Так ■ Ні ■ З трошки сумніву</p>	<p>Соціальна стигма: 25,6% Недостатня інформація про наявні засоби: 39,9% Відсутність фінансової підтримки: 34,5%</p> <p>Так: 59,8% Ні: 14,6% Не знаю : 25,6%</p>
<p>Як ви вважаєте, яку роль може відігравати сімейна підтримка у процесі використання психокорекційних засобів воїнами?</p>  <p>■ Важлива ■ Нейтральна ■ Неважлива</p>	<p>Важлива: 89,7% Нейтральна: 3,5% Неважлива: 6,8%</p>

Внаслідок застосування програми тренінгу, ми одержали такі результати. Більше половини респондентів оцінили рівень стресу як високий. Значна частина визнала його середнім, що свідчить про важливість уваги до психічного стану воїнів. Зростання рівня тривоги, стресу може призвести до певних наслідків, але також спричинити підвищення рівня інтелектуальної активності. Практично чотири з п'яти учасників вважають доступ до психокорекційних методів важливим для повного відновлення психічного здоров'я воїнів. Недостатня інформація про наявні психокорекційні методи та соціальна стигма визначаються як основні бар'єри у доступі. Значна кількість респондентів вважає, що влада та організації повинні більше інвестувати в розвиток програм реабілітації для воїнів, включаючи психокорекційні аспекти. Значна більшість вважає сімейну підтримку важливою у процесі використання психокорекційних методів. Більшість вважає, що програми психокорекції повинні бути індивідуалізованими для кожного воїна, враховуючи унікальні потреби кожного учасника. Значна частина відповідалів вважає рівень свідомості воїнів про існуючі програми психокорекції та їх доступність високим.

Дані висновки підкреслюють важливість розвитку та підтримки індивідуалізованих психокорекційних програм для воїнів, акцентуючи на усуненні бар'єрів та забезпеченні

доступності для всіх, хто потребує підтримки у процесі реабілітації після війни. Психокорекція включає різноманітні вправи, спрямовані на покращення емоційного стану: 1. Дихальні вправи: глибокий рівномірний дихальний процес може зменшити стрес і покращити емоційний стан. 2. Медитація: регулярна медитація сприяє зосередженню, зменшенню стресу та підвищенню емоційної стійкості. 3. Позитивне мислення: практика фокусування на позитивних аспектах життя. 4. Фізична активність: регулярні фізичні вправи сприяють виділенню ендорфінів, що покращують настрій. 5. Спостереження емоцій: ведення щоденника, де ви можете висловлювати свої емоції та аналізувати їх. 6. Асертивність: тренування навичок асертивного спілкування допомагає ефективно виражати свої потреби та вміння рішуче говорити «ні». 7. Самосприйняття: розробка уміння приймати себе таким, який ти є, з усіма своїми перевагами та недоліками.

Психокорекційні вправи є цінним інструментом для покращення психічного здоров'я та емоційного стану. Вони допомагають знижувати рівень стресу, підвищувати настрій, розвивати навички саморегуляції та покращувати загальну якість життя. Засвоєння цих вправ сприяє ефективній адаптації до стресових ситуацій, забезпечує кращий контроль над емоціями та сприяє загальному психологічному благополуччю.

**Висновки.** В ході дослідження було визначено, що психокорекційна робота є важливим елементом в реабілітації воїнів, особливо тих, які стали жертвами посттравматичного стресового розладу. Цей процес передбачає комплекс заходів, спрямованих на психічне відновлення та адаптацію воїнів в час війни. Вивчення особливостей здійснення психокорекційної роботи в процесі реабілітації виявило важливі аспекти, такі як створення безпечного середовища, розвиток нових форм комунікації, та методи саморегуляції. Ці аспекти є ключовими для успішної психологічної стабілізації воїнів. Аналіз різноманітних методик психокорекції підтверджує, що індивідуалізований та комплексний підхід до реабілітації є ефективним у роботі з посттравматичним стресовим розладом воїнів. Важливість етапів, таких як екстерналізація та змістова переробка, виокремлюється для досягнення глибокого зцілення.

Отримані результати свідчать про важливість вивчення та впровадження психокорекційних програм для воїнів. Виявлення психологічних труднощів та розробка індивідуалізованих стратегій допомогли у встановленні ефективних підходів до реабілітації. Розробка психокорекційної програми для реабілітації воїнів підкреслює важливість розробки психокорекційних програм, що адаптовані до індивідуальних потреб воїнів. Розроблена програма має включати етапи стабілізації, екстерналізації, та глибокої змістовної переробки для досягнення повноцінної реабілітації.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідження підтверджує необхідність та ефективність психокорекційних підходів у реабілітації воїнів, і надає підґрунтя для подальших зусиль у розробці та вдосконаленні таких методів та цілих програм. Результати аналізу досвіду провідних країн світу засвідчили, що мотивація кандидатів на військову службу та мотивація діючих військовослужбовців має деякі особливості, але вона ґрунтується на взаємозв'язку між інституційною та прагматичною мотивацією, в деяких випадках вона формується на засадах ідеологічних концепцій, прийнятих у цих країнах.

#### Список використаної літератури

1. Блінов О. А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям / О. А. Блінов // Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. – К. : НУОУ, 2014. – Вип. 4 (41). – С. 168-173.
2. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2016. 234 с.

3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючі ситуацій: навчальний посібник. Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 160 с.
4. Числіцька О.В. Проблема посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій (Антитерористичної операції). Питання психології. Київ: Вісник Національного університету оборони України. №2. 2015. С. 282-285
5. 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.
6. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. – К. : КММ, 2006. 255 с.
7. Максименко С. Д. Психологія особистості : Підручник. – К. : КММ, 2007. 296 с.
8. Остапович В.П., Про особливості соціальної та психологічної реабілітації військовослужбовців. / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 74 с.
9. 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.
10. 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)

## PSYCHO-CORRECTIVE METHODS ON THE WAY REHABILITATION OF WARRIORS

**Nataliya Zhyhaylo**

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

The study is devoted to the topical problem of the importance of the impact of psychocorrective methods on the physical and mental health of soldiers who experienced extreme stressful situations during the war. The study found that effective psychological correction and rehabilitation not only improves the individual well-being of soldiers, but also affects the stability and recovery of society as a whole. The importance of family support, the use of psychotherapy methods, as well as the need for social integration for the successful rehabilitation of soldiers during the war is emphasized. The health of soldiers and their recovery is not only a personal matter, but also a strategically important factor for society in general.

The study examines the effectiveness of a variety of psychological remedial approaches, including group therapy, individual counseling, and meditation, in the context of improving the mental health of veterans. Key aspects such as the importance of family support, social barriers and individualization of rehabilitation programs are highlighted. The results of the study indicate a high level of awareness and support for the importance of psychocorrective methods among soldiers, and also emphasize the need to invest in the development of these programs for the full rehabilitation of soldiers during war.

The study confirms the necessity and effectiveness of psychocorrective approaches in the rehabilitation of soldiers, and provides a basis for further efforts in the development and improvement of such methods and programs. The results of the analysis of the experience of the leading countries of the world proved that the motivation of candidates for military service and the motivation of active military personnel has its own characteristics, in particular, it is formed on the basis of ideological concepts adopted in these countries.

*Key words:* psychocorrection, rehabilitation, soldiers, stress, mental health, group therapy, family support, social barriers, individualization.