

УДК 159.922.8 355.23

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.18>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ

Віра Синякова

*Міжрегіональна Академія управління персоналом,
вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039
e-mail: vsinyakova@ukr.net*

У статті розглядаються особливості психологічного супроводу військовослужбовців після повернення із зони бойових дій.

Зазначено основні організаційні та теоретико-методичні завданнями психологічного супроводу військовослужбовців до умов цивільного життя. Виокремлено основні аспекти супроводу: діагностика стану, психологічна реабілітація та підтримка соціальної адаптації.

Аналізуються основні психологічні труднощі, з якими стикаються військові, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоційне вигорання, депресивні стани та труднощі в соціальній адаптації. Проаналізовано індивідуальні та соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців, а саме: психологічне благополуччя, копінг-стратегії, індивідуальний спосіб взаємодії учасника бойових дій із ситуацією, життєстійкість, резилентність, посттравматичне зростання.

Окреслено основні методи психологічної реабілітації, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, групову підтримку, арт-терапію та сімейне консультування. Наголошено, що психологічний супровід військових має бути комплексним, з урахуванням індивідуальних потреб, бойового досвіду та рівня стресу. Особливу увагу приділено ролі військових психологів у процесі повернення до мирного життя, а також важливості міждисциплінарного підходу у реабілітаційній роботі. Розглянуто основні підходи військової психології: традиційний, в якому психологи працюють при вищому командуванні та штатний, який передбачає наявність одного або кількох військових психологів у складі кожного самостійного підрозділу. Доведено, що лідерські якості є критично важливими для військового психолога. Визначено перспективні напрями подальших досліджень у сфері психологічної підтримки ветеранів війни, що включають створення скринінгових методик для раннього виявлення посттравматичних станів, впровадження програм психологічної підготовки до повернення у мирне життя.

Ключові слова: військовослужбовці, психологічний супровід, реабілітація, адаптація, посттравматичний стресовий розлад, соціальна інтеграція.

Повернення військовослужбовців із зони бойових дій є складним процесом, який супроводжується значними психологічними, соціальними та фізіологічними викликами. Актуальність психологічного супроводу в цей період умовлена необхідністю допомогти військовим адаптуватися до мирного життя, зменшити негативні наслідки бойового стресу та сприяти їхній соціальній інтеграції. Військовослужбовці часто повертаються з емоційним виснаженням, тривожними розладами, підвищеною агресивністю, що супроводжується частими випадками депресії та почуттям провини перед загиблими побратимами. Варто наголосити і на проблемах соціальної адаптації, таких, як складнощі у поверненні до родини, напруженість у стосунках із близькими, відчуття відчуженості від суспільства, нерозуміння з боку цивільних, труднощі з поверненням на роботу або пошуком нової професійної діяльності. Все це значно підвищує суїцидальні ризики серед

ветеранів і робить психологічну підтримку критично необхідною. Вчасне психологічне втручання допомагає запобігти розвитку хронічних психічних розладів. Дослідники в цій галузі зосереджуються на розробці та впровадженні заходів, спрямованих на профілактику та корекцію негативних психічних станів, адаптацію до бойових умов та реабілітацію після виконання бойових завдань.

Згідно з методичними рекомендаціями Міністерства оборони України, психологічний супровід включає комплекс заходів з підтримання оптимального стану психічного здоров'я військовослужбовців, їх стійкості до впливу стресових чинників та психологічної готовності до виконання обов'язків військової служби.

Психологічний супровід військовослужбовців після повернення є надзвичайно важливим для збереження їхнього психічного здоров'я, відновлення нормального життя та запобігання негативним наслідкам бойового досвіду. Комплексний підхід до реабілітації дозволяє не лише допомогти військовим, а й сприяє зміцненню суспільства загалом. В Україні питання психологічної реабілітації військовослужбовців досліджують та розробляють провідні науковці та практики. Проблеми психологічної реабілітації військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах вивчали Колесніченко О.О., Мацегора Я.В. Приходько І.І., Борисова О.О. Теоретичний огляд сучасних підходів до психологічної реабілітації військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом зроблено Крук І.М., Григус І.М. Ефективні методи психологічної реабілітації ветеранів війни висвітлено в працях Голярдик Н. та Лівандовської Н. Але особливості психологічного супроводу військовослужбовців після їх повернення в вітчизняній психології розглянуті недостатньо.

Метою статті є охарактеризувати особливості психологічного супроводу військовослужбовців після їх повернення.

Супровід військовослужбовців має свої психологічні особливості, які пов'язані з високим рівнем стресу, бойовими травмами, адаптацією до мирного життя та іншими факторами.

Основними організаційними та теоретико-методичними завданнями психологічного супроводу військовослужбовців до умов цивільного життя є:

- 1) «планування і здійснення заходів, спрямованих на пом'якшення соціально-економічних і суспільно-психологічних наслідків, пов'язаних зі звільненням військовослужбовців;

- 2) організація заходів щодо зниження соціальної напруженості в місцях розміщення військових формувань і проживання громадян, звільнених з військової служби;

- 3) створення умов і можливостей для здобуття освіти, перепідготовки та працевлаштування;

- 4) розробка пропозицій щодо вдосконалення законодавства про права, пільги та соціальні гарантії військовослужбовців, громадян, звільнених з військової служби, та членів їх сімей;

- 5) вдосконалення механізмів та інститутів соціальної адаптації військовослужбовців» [3, с. 112].

Основні аспекти такого супроводу є діагностика стану, психологічна реабілітація та підтримка соціальної адаптації.

Діагностика стану військовослужбовців проводиться з використанням наступних методик тестування: ММРІ, 16-факторний опитувальник Кеттелла, методика Айзенка, тест Люшера; проєктивних методики: метод Роршаха, тематичний аперцептивний тест (ТАТ); спостереження та інтерв'ю; фізіологічних методів: аналіз рівня стресу за допомогою біометричних показників.

Прояви психічних станів у військовослужбовців виникають на фоні травматичних впливів, зумовлених бойовими діями, що пов'язані зі смертю, загрозою смерті, серйозними пораненнями або іншими ризиками для фізичної цілісності. Ці впливи можуть бути як короточасними, але надзвичайно інтенсивними (тривалість яких коливається від кількох хвилин до кількох годин), так і тривалими або такими, що регулярно повторюються. Наслідками таких травматичних впливів можуть стати нав'язливі думки про пережиті події, симптоми уникнення та підвищена фізіологічна реактивність. Це також може призвести до змін в «Я-концепції» та сприйнятті світу особистості, супроводжуючись почуттями тривоги, провини, сорому і зниження самооцінки. У цих випадках можливе зловживання алкоголем та іншими психоактивними речовинами. Після перебування у бойових діях для воїнів характерне виникнення постратматичного стресового розладу, що супроводжується тривожністю, безсонням, спалахами агресії, депресивних станів, що проявляються у втраті сенсу життя, почуття провини за пережите або загиблих товаришів та суїцидальних ризиків.

Дослідження провідних науковців показують, що після перебування у зоні бойових дій військовослужбовці демонструють різноманітні прояви психічних станів: тривожність, фрустрацію, емоційність і критичне ставлення до суджень поряд із гнучкістю в адаптації до змін обстановки; старанність і сумлінність при високій чутливості до невдач; прагнення виглядати більш важливими ніж є насправді та бажання привернути увагу незважаючи на достатню соціальну адаптацію й стійкість настроїв; а також окремі прояви поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю та відчуженістю в міжособистісних стосунках. Водночас військовослужбовці суб'єктивно оцінюють свій рівень самопочуття як середній, рівень активності – як низький, а рівень настрою – як високий. Велике психічне та фізичне навантаження, а також перебування в зоні безпосередніх бойових дій можуть призвести до виникнення вищезазначених симптомів. Ці симптоми можуть проявлятися як окремо, так і в комплексі. Наявність навіть одного з них є підставою для включення в процес психологічної реабілітації.

Психологічна реабілітація є важливим складовою психологічного супроводу військових після повернення. – систематична робота з психотерапевтом. Якісна реабілітація допомагає військовим повернутися до активного життя та інтегруватися в суспільство.

Досліджуючи особливості реабілітації учасників бойових дій О. Мельник [6, с. 8] виокремлено індивідуальні та соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців, а саме:

- «психологічне благополуччя – переживання людиною ставлення до власного буття, що здійснює свій вплив на адаптацію в якості погляду на світ з позитивної точки зору;

- копінг-стратегії – індивідуальний спосіб взаємодії учасника бойових дій із ситуацією, реакції на неї відповідно до її значення та в кореляції із власними психологічними ресурсами;

- життєстійкість – характеризується як вміння особистості діяти ефективно в супереч стресової ситуації; стресові життєві ситуації трактуються як такі, що відкривають нові можливості, шляхи вдосконалення;

- резилентність – розглядається як здатність справлятися із негативними емоціями, що виникають у травматичних ситуаціях, з метою запобігання дезадаптації, зумовлює вміння використовувати навички постратматичного зростання у ситуаціях мирного життя;

- постратматичне зростання – це позитивні зміни, що відбуваються із учасником бойових дій у результаті кризових життєвих ситуацій, через які відбувається усвідомлення цінності власного життя, змінюються життєві пріоритети, з'являється можливість бачити життєві перспективи та можливості» [6, с. 8].

Фахівцями-психологами виділено основні категорії пацієнтів, які потребують психологічної реабілітації: військовослужбовці з психотравмою, військові, які постраждали від контузії, військовослужбовці, що пережили полон або катування тощо. Отже, психологічна реабілітація воїнів ставить перед собою чимало завдань, таких як: приведення у норму психологічного стану, відновлення психічних функцій, які постраждали в результаті війни, примирення із власним “Я-образом”, якщо йде мова про важку фізичну травму, наприклад, втрату кінцівки, налагодження взаємозв’язку із оточенням, пошук нових цінностей та сенсів у житті, самоідентифікація – пошук відповідей на запитання: “Хто Я?”, формування внутрішнього світу з урахуванням отриманого досвіду на війні; супровід у посттравматичному зростанні.

Реабілітація допомагає не лише відновитись психологічно, але й налагодити міжособистісні зв’язки, полегшити *психологічну адаптацію* до змін, які виникли у житті. Перш за все варто наголосити, що соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців в Україні гарантується державою та надається безкоштовно, тому за допомогою може звернутись кожен бажаючий.

Психологічна реабілітація обов’язково проходить згідно індивідуального плану, який розробляється на основі довірливої розмови з військовим та його скарг. Такий персоналізований підхід дозволяє досягти позитивних зрушень у максимально короткі терміни. Сама реабілітація включає як використання ліків, так і індивідуальну чи групову роботу з психотерапевтом. До найбільш популярних методик, які використовують спеціалісти, належать: когнітивний тренінг; вестибулярний тренінг; нейрофідбек-терапія; медитативні та трансівні техніки; ресурсна психотерапія; проєктивні техніки та методи самоідентифікації та самоактуалізації.

Враховуючи різні травми та труднощі, з якими військовослужбовці можуть стикатися після повернення, важливо розглянути різноманітні форми реабілітації, які допоможуть їм успішно реінтегруватися в суспільство та вести повноцінне життя.

1. Індивідуальна терапія та консультування, що відіграє важливу роль у допомозі справлятися з психологічними наслідками війни. Співпраця з професіоналами у сфері психічного здоров’я, такими як психологи, психотерапевти та психіатри, може бути корисною для вирішення проблем, пов’язаних із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривогою, депресією та адаптацією.

2. Групова терапія надає можливість ділитися досвідом і взаємодіяти з людьми, які пережили подібні військові ситуації. Це створює позитивне середовище для розвитку почуття спільноти та взаєморозуміння. Групова терапія також забезпечує платформу для обміну історіями і стратегіями подолання труднощів.

3. Ветеранське братерство передбачає залучення до спілкування з іншими ветеранами або участь у ініціативах під їхнім керівництвом сприяє формуванню відчуття товаришності і взаєморозуміння. Ці мережі можуть значно поліпшити психічне здоров’я ветеранів,

4. Громадські заходи допомагають формувати відчуття належності й знижує рівень ізоляції.

5. Освіта та кар’єрний розвиток, що передбачають можливості перепідготовки або здобуття вищої освіти. Це не лише збільшує їхню впевненість у собі, а й підвищує шанси на довгостроковий успіх.

6. Медитація та молитва є ефективними способами заспокоєння розуму та емоційного відновлення.

7. Фізична активність сприяє зменшенню стресу, покращенню настрою й відновленню емоційного балансу.

8. Пет-терапія, що включає взаємодію людей із тваринами (конями або собаками) для полегшення емоційних труднощів і покращення психічного стану.

9. Соціальна підтримка. Сильні зв'язки з родиною, друзями й членами громади є надзвичайно важливими для заповнення емоційної порожнечі після війни.

10. Терапія віртуальної реальності є сучасним підходом до лікування травматичних спогадів у контрольованому середовищі.

11. Робота з сім'ями військових для налагодження комунікації та взаєморозуміння.

12. Медикаментозне лікування. Медикаменти можуть бути необхідними для управління психічними захворюваннями в разі серйозних симптомів. Однак їх слід інтегрувати в більш широкий план психологічної підтримки зі регулярним моніторингом лікарями задля ефективності лікування.

Належна підтримка позитивно вплине не лише на окремих військових осіб але й на їхні родини і громаду загалом. Завдяки сталим ресурсам ми можемо працювати над добробутом наших військовослужбовців. Інформування суспільства про виклики повернення солдатів створить більш інклюзивну атмосферу. Важливим фактором є підтримка рідних та близьких людей, яка допомагає військовим швидше відновитись.

Вважаємо за важливе підкреслити провідну роль психолога в цьому процесі, яка полягає у виявленні та профілактиці психологічних проблем, наданні кризової інтервенції у випадку критичних ситуацій, організації реабілітаційних заходів, роботі з сім'ями військовослужбовців.

Психологічний супровід військових має бути комплексним, з урахуванням індивідуальних потреб, бойового досвіду та рівня стресу. Це сприяє збереженню психічного здоров'я, ефективній реабілітації та соціальній інтеграції військовослужбовців. Забезпечення належного рівня психологічного супроводу підвищує авторитет армії та підтримку з боку населення.

Сьогодні у сфері військової психології існує два основних підходи:

1. Традиційний, в якому психологи працюють при вищому командуванні, в дослідницьких центрах і спеціальних відділах, що підпорядковуються Міністерству оборони та Генеральному штабу.

2. Штатний, який передбачає наявність одного або кількох військових психологів у складі кожного самостійного підрозділу (батальйон, бригада) з чіткою професійною ієрархією та автономними функціями [2, с. 7].

В Україні протягом тривалого часу домінував традиційний підхід, коли психологи, здебільшого цивільні, залучалися для виконання специфічних військових завдань. Зазвичай це включало професійний відбір, оцінку готовності до служби в армії та організацію тренінгів з управління стресом і розвитку стресостійкості. Іншими словами, здійснювалася психоедукація та підготовка військовослужбовців для усвідомлення своїх реакцій у стресових ситуаціях і навчання адекватним способам реагування на них. Хоча цей аспект є важливим, за результатами нашого опитування 2023 року виявилось, що військові психологи не мають на це ані часу, ані ресурсів. Наразі проводяться лише короткі заняття з надання першої психологічної допомоги при негативних психічних станах і методам самопомогі та саморегуляції. Основною причиною цього є те, що військові психологи часто працюють безпосередньо поблизу фронту – у лікарнях та реабілітаційних центрах.

Зважаючи на ці обставини, ми вважаємо доцільним здійснення першого етапу психологічної підготовки цивільним психологам із відповідною кваліфікацією. Це дозволить звільнити висококваліфікованих військових психологів для роботи в більш складних умовах. Включення військових психологів до складу підрозділів забезпечує їм можливість вирішувати щоденні психологічні питання до, під час і після бойових дій згідно зі штатним

підходом. На цьому етапі особливо важлива роль військового психолога – він повинен мати статус офіцера Збройних сил України для встановлення довірливих відносин із військовослужбовцями.

Лідерські якості є критично важливими для військового психолога. Усі аспекти ефективного лідерства можна класифікувати на кілька груп:

- Мотиваційні (самовпевненість, прагнення до досягнення);
- Емоційно-вольові (стабільність емоційного стану);
- Особистісні (вміння впливати на інших);
- Ділові (здатність приймати рішення в кризових ситуаціях) [3, с. 128].

Таким чином, більшість цих лідерських компетенцій є суттєвими не тільки для військового психолога але й для самих воїнів.

Подальші наукові дослідження у сфері психологічного супроводу військовослужбовців після повернення з бойових дій мають важливе значення для розробки ефективних реабілітаційних стратегій. Серед основних перспективних напрямів можна виокремити такі: розширення емпіричних досліджень, щодо дослідження впливу бойового досвіду на психологічний стан військовослужбовців у довгостроковій перспективі та аналізу індивідуальних та групових факторів ризику розвитку психічних розладів. Ефективним продовженням вважаємо розробку нових методик психологічної реабілітації, що включають впровадження інтегрованих програм, які поєднують когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, тілесно-орієнтовані техніки та медитативні практики та використання сучасних технологій (VR-терапія, мобільні додатки для психологічної підтримки, онлайн-консультування).

З метою профілактики психоемоційних розладів вважаємо за доцільне створення скринінгових методик для раннього виявлення посттравматичних станів, впровадження програм психологічної підготовки до повернення у мирне життя. Посилення співпраці між психологами, соціальними працівниками, медиками та юристами для комплексного підходу до реабілітації є передумовою успішності даного процесу.

Список використаної літератури

1. Морально-психологічне забезпечення у Збройних силах України / Н.А. Агаєв та ін. ; за заг. ред. В.В. Стасюка. 2020. 208 с.
2. Белікова Т.В. Методи виявлення деструктивного інформаційно-психологічного впливу для інформаційних технологій забезпечення безпеки під літків : кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. 2019. 233 с.
3. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. Актуальні проблеми проєктування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки : мат. всеукр. наук.-техн. конф., Вінниця, : ВНТУ, 2017. С. 111–113.
4. Джигун Л.М., Берегова Н.П., Главацька Н.Д. Особливості і сучасний стан психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. Психологічні тривалогії. 2021. № 2. С. 57–73.
5. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021.
6. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : методичний посібник. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.

7. Костян В.І. Бойовий стрес і бойова втома. URL: <https://vseosvita.ua/library/bojovij-stres-i-bojova-vtoma-137861.html>.
8. Мацевко, Т., Березницька, У., & Солошенко, Н. (2020). Психологічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. Вісник Національного університету оборони України, 55(2), 59–67. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-59-67>
9. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців / А.М. Романишин та ін. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.
10. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Ун-т внутр. справ. 268 с.
11. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення / О. М. Кокун та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
12. Соціальна робота: технологічний проект / за ред. А.Й. Капської. Київ : ДЦССМ, 2004. 125с.
13. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків криз / за ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
14. Чижевський С. О. Система медико-психологічної реабілітації військовослужбовців Національної гвардії України. Вісник Національного університету оборони України, 2015. 277–280 с.

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR SERVICEMEN AFTER RETURNING

Vira Sinyakova

*Interregional Academy of Personnel Management,
2, Frometivska str., Kyiv, Ukraine, 03039
e-mail: vsinyakova@ukr.net*

The article deals with the peculiarities of psychological support of servicemen after returning from the combat zone.

The main organizational, theoretical and methodological tasks of psychological support of servicemen to the conditions of civilian life are indicated. The main aspects of support are highlighted: diagnostics, psychological rehabilitation and support for social adaptation.

The main psychological difficulties faced by the military are analyzed, including post-traumatic stress disorder (PTSD), emotional burnout, depression and difficulties in social adaptation. The article analyzes individual and socio-psychological factors that influence the adaptation of military personnel, namely: psychological well-being, coping strategies, individual way of interaction of a combatant with the situation, resilience, resilience, post-traumatic growth.

The main methods of psychological rehabilitation, including cognitive behavioral therapy, group support, art therapy and family counseling, are outlined. It is emphasized that psychological support for the military should be comprehensive, taking into account individual needs, combat experience and stress level. Particular attention is paid to the role of military psychologists in the process of returning to civilian life, as well as the importance of an interdisciplinary approach to rehabilitation work. The main approaches of military psychology are discussed: traditional, in which psychologists work under the high command, and staff, which provides for the presence of one or more military psychologists in each independent unit. It is proved that leadership skills are critically important for a military psychologist. Promising areas for further research in the field of psychological support for war veterans are identified, including the creation of screening methods for the early detection of post-traumatic conditions, the introduction of psychological training programs for returning to civilian life.

Key words: military personnel, psychological support, rehabilitation, adaptation, post-traumatic stress disorder, social integration.