

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЯ З ВІЙНИ

FEATURES OF COMMUNICATION WITH SERVICEMEN WHO RETURNED FROM THE WAR

Стаття присвячена аналізу, спостереженню та дослідженню спілкуванню з військовослужбовцями, які повернулися з війни. Її актуальність висвітлюється багатьма конфліктами та війнами, які тривають у різних куточках світу, загострилась у зв'язку з повномасштабним вторгненням Росії в Україну. У статті розкрито проблеми, з якими стикаються військові, серед яких спілкування, посттравматичний стресовий розлад, інші психологічні аспекти. Опрацьовано наукові праці іноземних і українських військових психологів, провідних експертів і реабілітологів, які відобразили багатоаспектність спілкування з військовослужбовцями. Теоретично проаналізовано зміст поняття «спілкування» у різних контекстах, його функції та види, які впливають на ефективність комунікації з військовими. Розкрито важливість застосування засобів і компонентів спілкування, їх правильне адаптування до суб'єктів. Шляхом опитувальника досліджено особливості спілкування з військовослужбовцями, які повернулися з війни. Отримані результати дослідження дали змогу виявити найбільш поширені психологічні проблеми військових, на основі яких було складено основні правила та поради етичного та правильного спілкування з військовослужбовцями.

Висновки статті можуть бути корисними для психологів, соціологів та інших фахівців, які працюють з військовослужбовцями; також для громадськості, яка прагне краще розуміти та підтримувати цю важливу соціальну групу осіб у процесі реінтеграції в цивільне оточення.

Отже, спілкування з військовими, які повернулися з війни, вимагає чутливості, розуміння та підтримки. Важливо пам'ятати, що вони можуть переживати складнощі та потребувати нашої підтримки. Щоб успішно впоратися з викликами, потрібно бути обізнаними в підходах і правилах спілкування з військовослужбовцями, які повернулися до цивільного життя.

Ключові слова: війна, військовослужбовець, психологія, психологічні проблеми, спілкування, соціальні норми, адаптація, взаємодія.

The article is devoted to the analysis, observation and research of communication with servicemen who returned from the war. Its relevance is underscored by numerous conflicts and wars occurring in different corners of the world, which have intensified, particularly in light of Russia's full-scale invasion of Ukraine. The article explores the issues confronting military personnel, encompassing communication, post-traumatic stress disorder, and other psychological aspects. It incorporates the research of foreign and Ukrainian military psychologists, leading experts, and rehabilitators who have illuminated the multifaceted nature of interactions with servicemen.

The concept of "communication" is theoretically analyzed in various contexts, exploring its functions and types that impact the effectiveness of communication with soldiers. The importance of applying communication tools and components and their proper adaptation to the subjects is emphasized. Peculiarities of communication with servicemen who returned from the war were studied by means of a questionnaire. The obtained research results have enabled the identification of the most common psychological issues among military personnel. Based on these findings was formulated key principles and advice for ethical and proper communication with servicemen.

The article's conclusions can be beneficial for psychologists, sociologists and other experts working with servicemen, as well as for the public interested in gaining a deeper understanding of and providing support to this crucial social demographic during the reintegration into civilian society.

In this way, communicating with military personnel who have returned from war demands sensitivity, understanding, and support. It's important to remember that they may be facing difficulties and require our support. To effectively tackle these challenges, being well-versed in approaches and communication guidelines with veterans transitioning to civilian life is essential.

Key words: war, military serviceman, psychology, psychological problems, communication, social norms, adaptation, interaction.

УДК 340.12 (477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.43>

Петреченко С.А.

к.ю.н., доцент,
доцент кафедри адміністративної діяльності
Національна академія Державної прикордонної служби України

Філіппов С.О.

д.ю.н., к.психол.н., професор,
заступник начальника факультету правоохоронної діяльності
Національна академія Державної прикордонної служби України

Постановка проблеми. Спілкування з військовослужбовцями, які повернулися з війни, є вкрай актуальною сучасною проблемою, оскільки повернення військових із зони ведення бойових дій, полону часто супроводжується зміною емоційних станів і різноманітними соціальними та психологічними проблемами.

Зокрема, багато військовослужбовців стикаються з посттравматичним стресовим розладом та іншими психологічними проблемами, які суттєво відображаються в повсякденному житті та взаємодії з оточенням.

Повернення в цивільне життя може бути складним через різку зміну звичної обста-

новки. Виникають труднощі зі знаходженням роботи та створенням нових соціальних зв'язків. Страшні спогади, відчуття гіркоти від пережитого, віддалений зв'язок з родиною або його відсутність теж впливають на спілкування військовослужбовця.

Тому гостро постає питання «Як спілкуватись із військовослужбовцями, які повернулися з війни?». Воно є складним та потребує особливого підходу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багатоаспектність спілкування з військовослужбовцями досліджувалась сучасними практичними, соціальними та військовими

психологами, провідними експертами України та реабілітологами. Серед них такі: Н. Агаєв, Л. Галан, Л. Казмірчук, О. Кокун, Н. Лозінська, Л. Луценко, В. Остапчук, Д. Отич, І. Пішко, О. Покальчук, Н. Струс, Н. Турецька, Н. Шахрозан та інші. Іноземні вчені також надавали особливого значення правильному спілкуванню з військовослужбовцями, а саме: Г. Гілберт, Д. Гроссман, Н. Зінсер, Дж. Олджіві, які у своїх працях розкривали психологічні стани військових і їх спілкування в цивільному житті. У результаті проведення власного дослідження, спостереження й аналізу ми дійшли висновку, що спілкування з військовослужбовцями є широкою темою для розгляду даної проблеми та вимагає більшого обґрунтування [3, с. 12; 7, с. 32].

Мета статті – відобразити проблеми військовослужбовців через проведені дослідження, спостереження й аналіз; віднайти оптимальні шляхи врахування та сформулювати поради для спілкування з військовослужбовцями.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спілкування відіграє важливу роль у житті та діяльності кожної людини. Завдяки йому утворюється та налагоджується взаємодія, виробляються соціальні норми поведінки. Знання сутності спілкування, його закономірностей, функцій і проблем є підґрунтям для реалізації та поліпшення стосунків з людьми, задоволення вищих потреб особистості. Без спілкування особистість не може повноцінно розвиватися.

Особистий досвід спілкування з військовослужбовцями в різноманітних психотравматичних ситуаціях (під час виконання службових завдань, поховання співслужбовців, спілкування безпосередньо перед або після хірургічних операцій) свідчить, що участь у бойових діях залишає глибокий слід на психологічному, емоційному та фізичному стані особистості військовослужбовця. Тому очевидно, що спілкування з ними вимагає особливої уваги, чутливості та розуміння.

Зміст поняття «спілкування» трактується в різних значеннях, як: «обмін думками, почуттями, переживаннями», «різновид людської діяльності», «взаємодія, стосунки між суб'єктами, які мають діалогічний характер» тощо [7, с. 21].

Психологи Л. Кайдалова та Л. Пляка вважають спілкування «процесом установаження та розвитку контактів між людьми, який породжується потребами спільної діяльності та включає обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття та розуміння іншої людини» [3, с. 18].

Очевидно, що спілкування – це комплексний процес взаємодії між людьми, який включає передачу інформації, обмін емоці-

ями, встановлення зв'язків і вплив на психологічний стан учасників комунікації. Воно може включати відомості про емоційний стан співрозмовника, середовище, наукові та побутові знання, навички й уміння, про саму людину, відбуватися вербальним і невербальним шляхом. Інформація може передаватися за допомогою органів чуття, мови й інших знакових систем.

У спілкуванні з військовослужбовцями особливо важливі засоби спілкування, які мають бути адаптовані до суб'єкта, адже можливим є повернення з війни або полону військовослужбовців, поранених як фізично, так і психологічно. Також велике значення має врахування таких компонентів спілкування, як потреби, мотивація, мета, способи взаємодії, взаємовпливу та прогнозовані результати спілкування.

Спілкування з такими військовослужбовцями спрямовано на досягнення різних цілей і виконує різноманітні функції, як-от:

- контактна (виявлення взаємної готовності прийняти та передати інформацію);
- інформаційно-комунікативна (обмін інформацією);
- сприймаюча (адекватне сприйняття, виявлення стилю поведінки, взаєморозуміння);
- регуляційна (координація поведінки та спільної діяльності у процесі взаємодії);
- афективна (регуляція емоційної сфери людини);
- перцептивна (сприйняття партнерами один одного, взаєморозуміння) [4, с. 56].

Залежно від ситуацій спілкування з військовослужбовцями, які повернулись з війни, воно поділяється на види (табл. 1) [4, с. 71].

Після проведеного аналізу змісту спілкування з військовослужбовцями, функцій, його видів ми провели опитування в онлайн-форматі на тему «Як спілкуватися з військовослужбовцями, які повернулись з війни», у якому брали участь особи, зазначені в таблиці 2.

Отримали результати опитування, деякі з яких представлені в таблиці 3.

У таблиці 3 відображені лише основні питання, ставились і допоміжні, опитано всіх вищезазначених осіб. Результати опитування свідчать про те, що спілкування для військовослужбовців, які повернулись з війни, є важливим аспектом їхньої адаптації в цивільне життя. Загалом, найбільш поширеними є такі проблеми, з якими стикаються військові:

- збільшуються астеничні симптоми (непродуктивність, відчуття втомленості, швидка стомлюваність, зниження когнітивних функцій, пам'яті, фізична та психічна загальмованість, неухважність);
- поширеним є погіршення самопочуття, відчуття тривожності, внутрішньої напруги;

Таблиця 1.

Класифікація видів спілкування

№	Класифікація	Вид спілкування	Характеристика
1.	Контингент	міжособистісне	сприйняття, взаємовплив на співрозмовника, виявлення психологічних особливостей індивідів
		особистісно-групове	взаємодія окремої особистості та груп людей
		міжгрупове	участь двох або більше груп, кожна має власну позицію та цілі
		опосередковане	взаємодія за допомогою третіх осіб і технічних засобів
2.	Спрямування	пряме	особистісні контакти та безпосереднє сприймання один одного
		непряме	взаємодія через посередників, якими можуть виступати інші люди
3.	Засіб спілкування	ділове	на офіційному рівні
		особистісне	розгляд проблем, які становлять внутрішній світ людей
4.	Зміст спілкування	когнітивне	обмін знаннями
		кондиційне	обмін психічними та фізіологічними станами
		мотиваційне	передача настанов або готовність діяти визначеним чином
		діяльнісне	обмін діями, уміннями та навичками

Таблиця 2

Учасники опитування

Категорія учасників	Кількість учасників
військовослужбовці, які повернулися з війни	17
військовослужбовці, які повернулися з полону	3
поранені військові	15
дружини військовослужбовців	19
матері військових	13

Таблиця 3

Опитування учасників

№	Основні питання учасникам	Відповіді учасників	
		військово-службовця, який повернувся з війни	військовослужбовця, який повернувся з полону
1	2	3	4
1.	Що найбільше турбує військовослужбовців у цивільному житті після повернення з війни, із зони бойових дій?	«Турбує незвичність. Відвик від тихого життя. На війні більше звикаєш до шуму. Повернувшись до цивільного життя, тяжко стає спати, але людина швидко до всього звикає».	«Усе турбує, абсолютно все – суто мій випадок! Тут багато, на мою думку, залежить від характеру та темпераменту людини. Ключовим моментом для мене було заповнення інформаційного вакууму. Новини різного роду несли як позитивний, так і негативний вплив. Питання реалізації свого потенціалу, задумів, мрій тощо. Перебування в полоні (по суті, ув'язнення в закладах позбавлення волі) пов'язане з бездіяльністю в різних планах. Питання деструктивної поведінки. Людина, як губка, втягує в себе з навколишнього середовища і хороше, і погане. Перебування в тюрмі, навіть за умов, якщо це називати полонем, усе одно, по суті, перебування на самому соціальному дні. Є приказка: «Ти можеш вийти з тюрми, але вона з тебе не відразу». Так от, повернувшись з полону, став абсолютно щирим і правдивим сам із собою, саме тому приймаю темну сторону своєї особистості».

1	2	3	4
2.	Чому військові бажають повернутися в зону бойових дій?	<i>«Передусім це вже як звичка та розуміння того, що там залишаються твої побратими. І за весь час на війні ви стаєте з ними дуже близькими, як сім'я. Не можеш їх покинути, хочеться назад».</i>	<i>«Тому що відчувають, що не виконали свій військовий обов'язок. Будучи в полоні, хотілося якнайшвидше помститися, допомагати побратимам захищати свою країну».</i>
3.	Якого ставлення Ви хотіли б від оточення після повернення з війни: щоб Вас визнавали героєм, щоб Вас питали / не питали про війну, що саме хотіли б почути від близьких, сусідів, колег, друзів?	<i>«Не знаю чи героєм, адже всі є героями. Не всі хотіли б, щоб їх возвеличували. Щодо питань, їх потрібно ставити, але з обережністю. Якщо військовослужбовець повернувся з виконання бойового завдання, із зони бойових дій, він, якщо захоче, сам розповість. Не питати військового – це означає байдужість, не виявлення інтересу до особистості. Ставити питання потрібно коректно, найкраще запитання: «Як ти?». Якщо людина захоче поділитися, то вона відкриється до розмови. Жаліти теж не потрібно, бо це нагнітає обстановку».</i>	<i>«Уявіть ситуацію, що хтось із Ваших рідних чи близьких (не дай Бог) відмотав строк і повернувся з тюрми, чи будуть в нього проблеми з адаптацією? Скажу так, що в мене і раніше були не найкращі відносини з батьками, але зараз, після полону, почав в односторонньому порядку над ними працювати, особливо гостро в мене постало питання взаємин із ріднею, різні конфліктні аспекти та моменти відчував та продовжую приймати дуже гостро, сприймав та сприймаю близько до серця <...> Тут питання дуже специфічне <...> Має пройти час і бувший полонений має бути сам готовий психічно та морально для розмови. Коли до мене у шпиталі ломанувся полковник ВВБ з метою спілкування, і я був до цього не готовий – у мене був сильний стрес, психічний зрив і панічна атака. Тут треба враховувати кожного індивідуально <...> Запитувати можна, підбираючи слова, але тут, як на мене, головне, щоб слухати щиро, бо будь-яке неухажне ставлення до полоненого та його розповіді сильно може ранили. Залежно від рівня емпатії хтось зможе про те розповідати спокійно та нічим не продемонструвавши психічні процеси, а в когось це все проходитиме через них, неначе струм. У цієї другої категорії можливі після або під час розповіді негативні психічні процеси, так можна навіть у депресію впасти».</i>

– невмотивована та невластива підвищена соціальна й інші активності (екстравертація) у поєднанні з нестійким настроєм;

– прогресуюча інтраверсія (бажання обмежитись колом спілкування із друзями та родичами, прояв замкнутості, бажання усамітнитись, зниження інтересу до раніше важливих захоплень);

– підвищення психологічної дезадаптації;

– посттравматичний стресовий розлад та інші психологічні проблеми [2; 6].

Щоб допомогти військовослужбовцю, який повернувся з війни, подолати вказані труднощі, адаптуватися до цивільного життя, потрібно створити сприятливі умови середовища, підбирати способи, функції та види спілкування з ним і дотримуватись правил етики.

Головне правило у спілкуванні з військовослужбовцем – у розмові з ним поставити себе на його місце, бути дружнім і природним. Потрібно усвідомлювати, що всі ми опинились в однаковому психотравмувальному просторі. Цивільні люди можуть бути більш невротизовані, аніж особи, які приїхали із фронту [6; 8].

Той, хто на власні очі бачить небезпеку та розуміє її природу, швидко вчиться. Є військова приказка, що перші три дні солдат думає, що всі кулі та снаряди летять суто в нього, а далі – навчається розрізняти, що й куди насправді летить. Людина зникає жити в ситуаціях, коли життя постійно під загрозою, жити ефективно [1].

Проте потрібно дотримуватись порад, які допоможуть віднайти взаєморозуміння для комфортної комунікації з військовим:

1. Упорядкуйте власні думки та почуття. Наприклад, якщо у Вас болить нога, ви відчуваєте нестерпний біль, то на прогулянку не підете. Так і в цьому випадку, якщо не можете спокійно мислити, краще уникати розмови в такому стані. Уникайте такого порівняння: «цивільний – військовий». Визнайте, що Ви перебуваєте на такому ж рівні спілкування, але не демонструйте цього.

2. Проявіть розуміння та терпимість. Важливо відчувати та виражати розуміння до їхніх переживань і емоцій. Намагайтесь не оцінювати, а просто слухати.

3. Слухайте без засудження. Військовослужбовці можуть розповідати про складні чи болісні події. Пам'ятайте, що важливо створити безпечне середовище, де вони зможуть говорити про все, що хочуть, без страху засудження.

4. Поради або терапевтичні послуги потрібно надавати тим, хто про це просить. Адже це може сприйматись як втручання в особистісний простір. Але так буває не завжди. Якщо ви бачите людину, у якої є проблеми, але це поза вашою компетенцією, і вона не хоче розмовляти, то знайдіть кваліфікованого фахівця.

5. Розмова має бути спокійною, чіткою, з короткими фразами, без схлипувань і переживань.

6. Шукайте спільні інтереси, які можуть об'єднати вас і допомогти знайти спільну мову.

7. Якщо у військовослужбовця є сім'я, то намагайтесь і їх підтримати.

8. Спонукайте до здорового способу життя. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та здоровий сон можуть позитивно вплинути на психологічний стан військового.

9. Уникайте обговорення політичних, релігійних або інших спірних тем, якщо Ви не впевнені, що співрозмовник бажає говорити про це.

10. Якщо Ви відчуваєте, що військовослужбовцю може бути корисне нове заняття (захоплення), запропонуйте йому приєднатися до різних груп, спільнот або заходів [1; 2; 5].

Якщо Ви не знайомі зі своїм співрозмовником, то варто скористатися такими трьома правилами:

1. Правило 3-х «так». Поставте запитання, на яке людина обов'язково відповість «так». Таким чином, вона підтвердить свою згоду на спілкування з Вами.

2. Попросіть військового про щось просте, що він зможе зробити фізично. Наприклад: «Чи можете Ви подати мені цю пляшку води?».

3. Використовуйте короткі та чіткі фрази, уникайте довгих, заплутаних речень. Вій-

ськовослужбовець звик до чітких формулювань [8].

Загалом, найважливіше поважати, розуміти, бути готовим слухати та підтримати військового на шляху до адаптації після повернення з війни.

Висновки. Кожен військовослужбовець має свої індивідуальні потреби, тому під час спілкування треба враховувати їхні побажання, особливості й обставини, у яких вони перебувають. Психологічне відновлення військовослужбовця – це завдання, що потребує спільних зусиль офіційних установ, громадських організацій, медичних і психологічних фахівців, а також родин і друзів.

Перспективу дослідження проблеми вбачаємо в експериментальній перевірці ефективності різних підходів і порад щодо спілкування з військовослужбовцями.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гичка Г. Як спілкуватися з військовими, аби не зачепити, не зробити боляче? *Varosh*. URL: <http://surl.li/kpend>.

2. Іноземцева Ю. Слухати, чути і ... молитись. Як правильно маємо спілкуватися із військовими. *20 хвилин*. URL: <http://surl.li/hbniv>.

3. Кайдалова Л., Пляка Л. Психологія спілкування: навчальний посібник. Харків: НФаУ, 2011. 132 с.

4. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник / О. Кокур та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

5. Отич Д. Любов перемагає війну. Психолог про те, як спілкуватися в часи війни. *ZN.UA*. URL: <http://surl.li/kpeqq>.

6. Рацібарська Ю. Поради психологів: «вислухайте бійця, не відводьте погляд». *Радіо Свобода. Суспільство*. URL: <http://surl.li/kpenu>.

7. Філоненко М. Психологія спілкування: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2008. 224 с.

8. Яцишина Ю. Як не поранити словом: недоречні фрази у спілкуванні з військовими. *Освіторія*. URL: <http://surl.li/gyhmd>.