

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ТА ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ

### FEATURES OF PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN WORKING WITH MILITARY SERVANTS AND WAR VETERANS

У статті схарактеризовано аспекти трансформації психічного здоров'я військових і ветеранів в умовах війни. Актуальність розвідки визначається теперішньою ситуацією воєнного стану, який є негативним чинником для психічного здоров'я. Доведено, що психологічна допомога має надаватися в умовах війни. Завданням держави є розроблення програми надання психологічної допомоги військовослужбовцям з метою уникнення проблем із психікою на ранніх стадіях і в майбутньому. З'ясовано, що необхідним механізмом є подолання комплексів щодо звернення по психологічну допомогу. Військове командування має усвідомлювати, що кожен військовий має індивідуальні реакції на зовнішні подразники. Визнано, що кожен із них потребує бесіди, зустрічі з фахівцем, комплексної роботи над проблемою. Окреслено завдання, спрямовані на збереження та поліпшення психічного здоров'я різних груп населення в умовах війни. Відомо, що на здоров'я людини впливає низка соціально-економічних, біологічних й екологічних чинників. Серед них насильство та постійний соціально-економічний тиск визнані ризиками для психічного здоров'я. Поганий стан психічного здоров'я також пов'язаний із швидкими соціальними змінами, стресовими умовами праці, соціальною ізоляцією, нездоровим способом життя, порушенням прав людини. Особи, які пережили збройний конфлікт, можуть страждати від психологічної травми, посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії, втрати самооцінки й інших проблем із психічним здоров'ям. У статті обговорюються основні напрями психологічної підтримки. Зазначено, що вона має бути індивідуалізованою й орієнтованою на конкретні потреби. Комплексний підхід до психологічної підтримки, яка охоплює діагностику, планування та реалізацію інтервенцій, може допомогти покращити загальний психологічний стан.

**Ключові слова:** війна, психотерапія, психосоціальна робота, профілактика, військовослужбовці та ветерани.

The article describes aspects of the transformation of the mental health of military personnel and veterans in the conditions of war. Relevance is determined by the conditions of modernity – wartime. It has been studied that war is a negative factor for mental health. It has been proven that psychological help should be provided in wartime. The task of the state is to develop a support program for military personnel with the aim of providing psychological assistance, which is a perspective of avoiding problems with the psyche in the early stages and in the future. It was found that the necessary mechanism is to overcome complexes regarding seeking psychological help. The military command must organize that each soldier has different reactions to external stimuli. It is recognized that everyone needs a conversation, a meeting with a specialist, comprehensive work on the problem. The tasks aimed at preserving and improving the mental health of various population groups in the conditions of war are outlined. War can have serious effects on a person's mental health, including post-traumatic stress disorder, depression, anxiety disorders and other mental health problems. It is known that a person's mental health is influenced by a number of socio-economic, biological and environmental factors that affect his situation at any moment in time. Among these factors, violence and constant socio-economic pressure are recognized as risks for mental health. Poor mental health is also associated with rapid social changes, stressful working conditions, social isolation, unhealthy lifestyles, and violation of human rights. Survivors of armed conflict may suffer from psychological trauma, post-traumatic stress disorder, anxiety, depression, loss of self-esteem and other mental health problems. The main areas of psychological support are discussed. It is noted that psychological support should be individualized and focused on specific individual needs. A comprehensive approach to psychological support, including diagnosis, planning, and implementation of interventions, can help improve psychological adjustment.

**Key words:** war, psychotherapy, psychosocial work, prevention, military personnel, and veterans.

УДК 615.851:355.134.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.44>

#### Фурса Т.П.

к.економ.н., доцент,  
доцент кафедри управління  
та адміністрування  
Івано-Франківський навчально-  
науковий інститут менеджменту  
Західноукраїнського національного  
університету

#### Власенко Ю.К.

к.політ.н.,  
доцент кафедри соціальної роботи,  
психології та соціокультурної діяльності  
імені Т. Сосновської  
Навчально-реабілітаційний заклад  
вищої освіти «Кам'янець-Подільський  
державний інститут»

#### Карачинський О.А.

к.психол.н.,  
старший викладач кафедри філософії  
Національний технічний університет  
України «Київський політехнічний  
інститут імені Ігоря Сікорського»

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах соціально-політичні конфлікти у країнах дедалі частіше переростають у війни. Миротворчі місії, локальні війни та регіональні збройні конфлікти, причиною яких є відсутність взаєморозуміння між людьми, політичними рухами, соціальними групами та державами, призводять до серйозних змін у функціонуванні соціальної системи. Участь у бойових діях – це досвід, який часто передбачає фізичні та психологічні травми. Не варто забувати, що психологічна травма війни є однією з головних внутрішніх перешкод для адаптації до мирного життя. Травматичні переживання, відображені у психіці комбатанта, тримають його у стані внутріш-

ньої війни. Після повернення в мирне середовище учасник бойових дій відчуває нові стреси, пов'язані з адаптацією. Первинні стреси, яких він зазнав під час виконання своїх обов'язків, накладаються на вторинні стреси, що виникають після повернення. Це формує внутрішню основу психосоціальної дезадаптації комбатанта в суспільстві. Солдати, які беруть участь у бойових діях, отримують видимі рани «із плоті та крові», а ті, кому згодом ставлять діагноз посттравматичного стресового розладу, отримують їх ще довго після того, як суспільний інтерес до війни згасає. Хвороба може проявитися через тривалий час після того, як солдат залишив зону бойових дій або взагалі припи-

нив військову службу. У такому разі командири можуть навіть не знати про остаточні «втрати» особового складу на всіх рівнях. Усе це свідчить про необхідність періоду психологічного відновлення або психологічної реабілітації для військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Це потрібно для того, щоб підвищити рівень психологічної безпеки та психічного здоров'я до рівня безкризового стану й відновити психологічні ресурси для мирного часу.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Багато дослідників вивчали особливості психотерапії та психологічного консультування в роботі з військовослужбовцями та ветеранами війни. Наприклад, В. Демидюк, І. Пасічник описали особливості психологічного консультування у професійній діяльності військовослужбовців [1]. Н. Жигаїло, О. Матеюк приділяють особливу увагу вивченню таких психологічних явищ, як бойовий стрес, зокрема аналізують його види та причини виникнення, і посттравматичний стресовий розлад, поширений серед військовослужбовців, які брали участь у бойових діях [2]. С. Іващенко, Н. Козак представляють результати наукового дослідження, що проводилося з метою розв'язання таких завдань: визначити стан здоров'я молоді, яка перебуває в запасі Збройних сил України (далі – ЗСУ). Виявлено, що проблеми зі здоров'ям спостерігаються у великій кількості учасників бойових дій. Для покращення фізичного та психологічного здоров'я створюються реабілітаційні програми [3]. Р. Карпінська, О. Борисенко досліджували проблеми соціально-психологічної та медичної реабілітації учасників АТО та зосереджувалися на таких питаннях, як відновлення психологічних ресурсів, необхідних для повноцінного життя й активного соціального функціонування в мирному середовищі, процеси стабілізації та контролю психологічного стану людини, зменшення симптомів ПТСР, корекція спогадів про події, відновлення стосунків, підвищення самооцінки, зміна ціннісно-нормативних засад поведінки, вироблення ефективних поведінкових стратегій [4]. М. Лукашенко висвітлює аспекти зарубіжного досвіду психосоціальної роботи з учасниками бойових дій і потенціал для його впровадження у вітчизняну практику. Методологічною основою роботи є наукова концепція дослідження стресу та профілактики його негативних наслідків. Описано роль психосоціальної роботи із жертвами збройного конфлікту [5]. О. Ляска, П. Федірко, О. Березкін доводять, що після демобілізації зі збройних сил військовослужбовці стикаються з кардинальними змінами та перебудовою в усіх сферах свого життя. Але в основі всіх цих змін лежить психологічний чинник розбіжності між настановами й очікуваннями у військовому та цивільному житті, тобто наявність когні-

тивного дисонансу. Можна констатувати, що нині питання соціально-психологічної адаптації колишніх військовослужбовців і членів їхніх сімей до нових умов діяльності не отримало належної уваги ні в суспільстві, ні у військових частинах, але є надзвичайно актуальним, важливим і потребує як обговорення, так і відповідного проектування й організації [6]. О. Сафін, А. Якимчук з'ясовують психологічний інструментарій проведення реабілітаційних заходів для ветеранів бойових дій. Зазначається, що нині існує широкий спектр технік і методів психотерапевтичної та психологічної допомоги з використанням методів корекції посттравматичних ситуацій, як-от методи раціональної психологічної корекції, психологічний дебрифінг, методи психічної саморегуляції й особистісно орієнтовані методи психологічної корекції [7]. О. Хуртенко аналізує наукові дослідження із проблем адаптації учасників бойових дій: представлено новітні підходи до діагностики та модифікації психологічних наслідків війни для ветеранів АТО. Висвітлено методи соціально-психологічної реабілітації поранених і хворих; описано метод «психологічного дебрифінгу стресу критичного інциденту» у комплексній системі їх соціально-психологічної реабілітації [8]. А. Чапляк, О. Романів, Б. Надь наголошують, що проблеми соціально-психологічної реабілітації й адаптації до умов життя та діяльності особливо гостро постають у періоди соціально-економічних трансформацій із кризовими явищами і під час воєнних конфліктів. Основним психотравматичним ефектом бойових дій є досить тривале перебування військовослужбовців в особливих стресових ситуаціях, негативні наслідки яких зберігаються впродовж тривалого часу. Наслідки стресу під час війни мають деякий позитивний вплив на людей, але після закінчення війни він стає негативним і деструктивним чинником через постстресові реакції [9]. С. Чижевський, О. Колесніченко, О. Бондаренко описують наявну систему психологічної реабілітації бійців сил безпеки й оборони України. Аналізують формування нормативно-правової бази та відомчих документів щодо діяльності психологів в умовах російської збройної агресії проти України (із 2014 р.), узагальнюють рекомендації щодо розвитку системи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій [10]. В. Якимець, В. Печиборщ, В. Вороненко, А. Никоненко, Г. Слабкий вивчають наукові джерела, нормативно-правові документи, наукові публікації та матеріали науково-практичних конференцій з питань організації медичного забезпечення для ліквідації наслідків застосування хімічної зброї в умовах бойових дій. Дослідження проводилося з використанням аналітичного, бібліометричного, історичного, логічного методів

і системного аналізу. Проаналізовано нормативно-правову базу з питань регулювання психологічної підтримки й реабілітації військовослужбовців і членів їхніх сімей, виявлено необхідність створення системи психологічної реабілітації захисників Батьківщини. З огляду матеріально-технічного й кадрового забезпечення ефективність такої системи має оцінюватися на національному рівні як складова частина національної безпеки держави [11].

**Мета** статті полягає в охарактеризуванні та вивченні аспектів психологічного здоров'я військовослужбовців і ветеранів в умовах війни, а також у розгляді методів і підходів до психотерапії та психологічного консультування цієї категорії осіб.

Завдання статті:

1. Охарактеризувати аспекти трансформації психічного здоров'я військових в умовах війни та перспективи збереження чи відновлення їхнього психічного здоров'я.

2. Обґрунтувати необхідність і ефективність психологічної допомоги для військовослужбовців і ветеранів війни.

3. Розглянути необхідність і можливості надання індивідуальної та цільової психологічної підтримки з урахуванням специфіки потреб кожного військовослужбовця та ветерана.

**Виклад основного матеріалу.** В умовах бойових дій саморегуляція поведінки військовослужбовців є фундаментальним викликом. Це пов'язано з тим, що їхні психологічні проблеми та девіантна поведінка несуть загрозу життю та здоров'ю не лише їхньому та їхніх колег, а й цивільного населення. Тому соціальний інтелект кожного окремого військового відіграє провідну роль у цьому процесі. Не менш важливою в контексті самоуправління поведінкою є самореалізація. Можливість такої реалізації, особливо потреба в безпеці, повазі та любові, є важливою рушійною силою для багатьох військовослужбовців в умовах бойових дій [7]. Водночас їхня поведінка має бути передбачуваною з огляду на специфіку професійної діяльності. Коли військовослужбовці виконують свої обов'язки в умовах конфлікту, важливо керувати їхньою поведінкою. Уважається, що найбільш ефективно цього можна досягти шляхом надання психологічної підтримки військовим.

Зважаючи на специфіку професійної діяльності й особливості бойової ситуації, метою психологічного забезпечення є: постійний моніторинг динаміки психологічної обстановки, тобто морально-психологічного стану комбатантів у своїх військах і у військах противника, включно із соціальною ситуацією, бойовими й ергономічними умовами в зоні бойових дій; визначення, оцінка та прогнозування втоми та психологічних втрат військо-

вослужбовців; надання їм психологічної підтримки в зоні воєнних дій [11].

Участь у бойових діях є сильним стресовим чинником, який призводить до порушення функцій організму, розвитку соматичних захворювань і виникнення патологічних реакцій. З огляду на те, що нині не існує єдиного методологічного підходу до організації медичної, психологічної, професійної та соціальної реабілітації учасників бойових дій, а визначені лише окремі напрями теорії та практики в цьому питанні, превентивні заходи з медико-психологічної реабілітації мають знаходити оптимальні варіанти [9]. Адаптація до режиму бойового життя та стресових чинників війни відбувається з усіма її учасниками. Це явище відоме як бойовий стрес і може бути зумовлене як фізіологічними, так і психологічними причинами. Тому різні бойові стресори можна розділити на специфічні та неспецифічні, залежно від характеру їхнього впливу на психіку людини. Очевидно, що реакція кожного військовослужбовця на вплив бойового стресора є індивідуальною і залежить як від значущості цього стресора для бійця, так і від специфічних способів його подолання [10].

У світлі зазначеного вище бажано розробити та впровадити національну програму для забезпечення максимально ефективної психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в зонах бойових дій в Україні. Завдання такої програми мають кілька вимірів. Когнітивний вимір: формування позитивного образу соціальної реальності, професійної діяльності, найближчого оточення та самого себе; сприяння усвідомленню умов для самореалізації у професійній діяльності та поза нею. Емоційний вимір: виявлення осіб, які після військової служби важко адаптуються до умов цивільного життя; розвиток комунікативних навичок, стресостійкості, лідерських якостей і навичок управління своїм емоційним і соціальним життям. Окрім того, основним завданням психологічної підтримки військовослужбовців в умовах війни (з метою зменшення або подолання негативних психологічних явищ, що виникають у таких ситуаціях) можна визначити допомогу в реалізації професійної діяльності й особистісних компетенцій, посилення позитивних якостей особистості та зміну негативних, забезпечення психологічного комфорту та збереження здоров'я військових. Розв'язання цих завдань у процесі реалізації заходів психологічного супроводу можливе за такими напрямками діяльності, як: оцінка та поглиблене вивчення психологічних особливостей особистості щодо її професійної адаптації, а також психологічна підтримка військовослужбовців, які перебувають у дезадаптивному стані через труднощі такої адаптації або неналежний розвиток їхніх професійних якостей.

Для допомоги таким військовим необхідно, наприклад, на регулярній основі надавати професійні психологічні консультації, пропонувати психологічну підтримку в разі виникнення кризових ситуацій під час несення служби в зоні бойових дій, а також оперативно коригувати неадекватні реакції на нові проблеми. Також рекомендується залучати військове духовенство до психологічної підтримки військовослужбовців (відповідно до новітніх вимог і на прохання представників силового блоку держави) [8].

С. Іващенко, Н. Козак виокремлюють кілька шляхів підтримки психологічного здоров'я військовослужбовців [3, с. 42]: спеціальні профілактичні реабілітаційні програми для молоді з функціональними обмеженнями здоров'я можуть бути використані для поліпшення їхнього психологічного становища з метою створення резерву для збройних сил та інших силових структур держави; організація відпусток на відповідному рівні; постійний моніторинг стану психологічного здоров'я.

**Висновки.** Зарубіжний досвід психосоціальної реабілітації свідчить про те, що в роботі з учасниками бойових дій і їхніми сім'ями варто застосовувати комплексний підхід, а військовослужбовці мають усвідомлювати потребу в послугах з охорони психічного здоров'я, щоб успішно виконувати свої професійні обов'язки. Цей досвід, підтверджений практикою і часом, потребує вивчення його ефективності для застосування в місцевому контексті, що зумовить подальші дослідження в цій сфері. Отже, наведений вище аналіз особливостей психотерапії та психологічного консультування в роботі з військовослужбовцями й ветеранами війни свідчить про те, що чинні процедури регулювання та здійснення психологічної реабілітації бійців у сучасних умовах не є досконалими і потребують доопрацювання. Водночас кількість законодавчих нововведень свідчить про те, що для їх імплементації необхідний перехідний період, вони мають впроваджуватися єдиним пакетом разом із психологічними службами органів безпеки й оборони України. Головним розробником має стати психологічна служба центрального органу виконавчої влади, яка відповідає за реалізацію державної політики у сфері оборони. Ефективний механізм психологічної підтримки військовослужбовців перебуває на стадії розроблення і є технічно ускладненим. Зволікання центральних органів виконавчої влади та неготовність психологічних служб структурних підрозділів Міністерства оборони України до організації психологічної реабілітації військових у воєнний час призводять до збільшення небойових втрат. Подальших досліджень потребує роз-

роблення програм психологічної реабілітації учасників бойових дій, які проходять службу в органах сектору безпеки й оборони України.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Демидюк В., Пасічник І. Особливості подолання професійного вигорання в середовищі військовослужбовців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2023. № 16. С. 4–12. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3779/3424>.
2. Жигайло Н., Матеюк О. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету*. 2022. № 13. С. 64–70. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.8>.
3. Іващенко С., Козак Н. Корекція стану здоров'я осіб молодого віку з метою поповнення резерву Збройних сил України. *Сучасні аспекти військової медицини*. 2020. С. 38–44. <https://doi.org/10.32751/2310-4910-2020-27-25>.
4. Карпінська Р., Борисенко О. Соціально-психологічна та медична реабілітація учасників АТО. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 10. С. 77–82. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.11>.
5. Лукашенко М. Актуальні напрями психосоціальної роботи з учасниками бойових дій: зарубіжний досвід. *Юридична психологія*. 2018. № 2 (23). С. 48–58. URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/download/888/892/>.
6. Методичні аспекти соціально-психологічної роботи з військовослужбовцями, що звільняються з лав Збройних сил, і членами їх сімей / О. Ляска та ін. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 5. С. 415–430. URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/42.pdf>.
7. Сафін О., Якимчук А. Психологічні інструменти роботи з учасниками антитерористичних операцій під час їхньої реабілітації. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*. 2019. № 3 (14). С. 235–251. URL: [https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy\\_zbirnyk/article/view/228/229](https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/228/229).
8. Хуртенко О. Дебрифінг як метод соціально-психологічної реабілітації учасників воєнних дій. *Психологічний журнал*. 2019. № 3. С. 1–13. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/download/195942/196237>.
9. Основні напрями реабілітації учасників бойових дій / А. Чапляк та ін. *Україна. Здоров'я нації*. 2018. № 1 С. 59–61. URL: <https://dSPACE.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/21539/1/59-61.pdf>.
10. Актуальні проблеми розвитку системи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій / С. Чижевський та ін. *Честь і закон*. 2022. № 2 (81). С. 139–149. URL: <http://chiz.nangu.edu.ua/article/download/263832/260094>.
11. Гарантована психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців – складова національної безпеки / В. Якимець та ін. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 3 (93). С. 41–50. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/download/13435/12499/45326>.