

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-16>

УДК 159.9.7:355

Роман ПОПЕЛЮШКО

доктор психологічних наук, доцент,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

<https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>

e-mail: r.p.popeliushko@udu.edu.ua

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ КОМБАТАНТІВ

Стаття присвячена актуальній проблемі забезпечення психологічної стійкості комбатантів. У статті пропонується огляд передумов порушення психологічної стійкості комбатантів в наслідок їх участі у бойових діях в російсько-Українській війні, характерних особливостей їх психофізичних станів та їх вплив на розвиток дезадаптивних процесів особистості військового. Описано різні способи відновлення психологічної стійкості комбатантів за допомогою психосоціальної адаптації.

Автором обгрунтовано те, що адаптаційна робота з учасниками бойових дій включає використання різноманітних методів, таких як соціальні, психологічні, педагогічні, правові, медичні, фінансово-економічні, інформаційні та трудові. Також було звернено увагу, що оптимізація взаємодії між психологом та комбатантом повинна відбуватися як на індивідуальному і груповому рівнях так і на рівні громади.

Ключові слова: комбатант, психологічна стійкість, психосоціальна адаптація, психологічна реабілітація.

Roman POPELIUSHKO,

Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University

MAIN ASPECTS OF ENSURING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF COMBATANTS

The article is dedicated to the pressing issue of ensuring the psychological resilience of combatants. The paper provides an overview of the factors leading to the disruption of psychological resilience in combatants due to their involvement in combat actions in the russo-Ukrainian War. It outlines the characteristic features of their psychophysical states and their impact on the development of maladaptive processes in the military personnel. Various methods of restoring the psychological resilience of combatants through psychosocial adaptation are described.

The purpose of this article is to provide a theoretical justification of the peculiarities of the process of maintaining psychological resilience in individuals who have participated in combat actions.

The article emphasizes that besides the economic, political, and social consequences of war for society, there are also psychological repercussions for individuals, especially those directly involved in combat. It is noted that the impact of war factors on the human psyche is extremely diverse. Importantly, it is highlighted that softer and delayed consequences of combat significantly outweigh the immediate effects, influencing not only the physical and mental health of military personnel but also their psychological resilience, stability of values, and worldview.

It is emphasized that the primary goal of psychologists in the process of psychological support is to contribute to optimizing psychosocial adaptation and conducting psychological rehabilitation for participants in combat actions.

The author argues that adaptation work with combatants involves the use of various methods, such as social, psychological, pedagogical, legal, medical, financial-economic, informational, and labor-related. It has also been highlighted that optimizing the interaction between the psychologist and the combatant should occur at both individual and group levels, as well as within the community.

Keywords: *combatant, psychological resilience, psychosocial adaptation, psychological rehabilitation.*

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Військовослужбовці Збройних Сил України, які беруть участь в бойових діях під час російсько-Української війни, зазнають особистісних трансформацій під впливом різноманітних чинників. Серед них варто відзначити усвідомлення загрози для життя, біологічний страх перед смертю, пораненнями та боєм, а також шансом здобути інвалідизацію. Вони також стикаються з унікальним стресом, пов'язаним з безпосередньою участю у бойових діях, психоемоційним стресом внаслідок втрати побратимів або необхідності вбивати, і впливом конкретних аспектів бойової обстановки. Крім того, вони повинні адаптуватися до особливого середовища та рельєфу місцевості. Участь у цих бойових діях має особливий статус як стресова подія, що може спричинити загальний дистрес у будь-якої особи.

Поза економічними, політичними і соціальними наслідками, що випливають з будь-якої війни для суспільства, виникають також психологічні наслідки для особистості, особливо для тих, хто безпосередньо брав участь у бойових діях. Вплив факторів війни на людську психіку надзвичайно різноманітний. Важливо зауважити, що значно більший вплив мають більш м'які та відкладені наслідки бойових дій, які впливають не лише на фізичне та психічне здоров'я військових, але й на їхню психологічну стійкість, стабільність цінностей, світогляд і інше [2].

Психологічна адаптація осіб, які брали участь у бойових діях та повертаються чи повернуться до цивільного життя, є актуальним викликом для української психологічної науки та практики. Статистичні дані свідчать, що після повернення з зони бойового конфлікту учасники бойових дій часто відчувають себе непотрібними. Це може призводити до конфліктів в родині та на роботі, а також сприяти розвитку девіантної чи адиктивної поведінки. Поєднання «вторинного стресу» цивільного життя з «первинним стресом» бойових дій може призвести до хронічних післятравматичних розладів, що ще

більше ускладнюють соціальну адаптацію. Тому діяльність з адаптації осіб, які повертаються з зони бойових дій, стає необхідною складовою соціальної політики, яка набуває все більшого значення для держави в цілому та територіальних громад зокрема [2].

Аналіз досліджень та публікацій

Вагомий внесок у розробку, на теоретико-практичному рівні, різних аспектів реабілітації та адаптації осіб, що поверталися із зони бойових дій, здійснили вчені із вітчизняних та закордонних дослідницьких груп, серед яких можна виділити О. Блінова, В. Гічуна, О. Кокуна, Ю. Ляха, Т. Пароянц, В. Стасюка, Р. Грінкера, Ф. Енна, Б. Колодзіна, Ф. Пьюселіка, Д. Шпігеля та інших.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні особливостей процесу збереження психологічної стійкості осіб, які брали участь у бойових діях.

Виклад основного матеріалу

Участь у воєнних діях створює екстремальні умови, при яких комбатант постійно перебуває в сильному психоемоційному стресі, який він долає завдяки вольовим зусиллям. Однак це супроводжується високою ціною, оскільки практично у всіх учасників бойових дій відбуваються фізичні та психологічні зміни. За світовою статистикою, приблизно кожен п'ятий учасник бойових дій, який не має фізичних ушкоджень, стикається з нервово-психологічними розладами, а серед поранених і військових з інвалідністю кожен третій [3].

Інші наслідки проявляються через декілька місяців після повернення до мирного життя, включаючи різноманітні психосоматичні захворювання. Дослідження показують, що у комбатантів учасників бойових дій ймовірність таких захворювань в два-три рази вища, ніж у іншого населення, і включає гіпертонічну хворобу, гастрит, виразку шлунку та інші стани. Загальний стан здоров'я характеризується слабкістю, запамороченням, зниженням працездатності, головним болем, болями в серці, фобічними реакціями, порушенням сну, розладами статевої сфери і іншими симптомами, які ускладнюються у комбатантів з пораненнями та фізичними травмами. Все це ставить завдання перед психологами застосовувати різноманітні методи психологічної адаптації для відновлення психологічної стійкості комбатантів [3].

На сучасний момент психологічні служби різних відомств, управлінь та волонтерські психологи активно займаються допомогою особам, які повернулися із зони бойових дій. Ці служби надають допомогу у вирішенні різних соціальних, економічних, психологічних, правових та інших проблем, сприяють у встановленні або відновленні необхідних соціально-психологічних відносин.

Однією з загальноприйнятих форм адаптації учасників бойових дій є триада гарантування психологічної допомоги: індивідуальна, колективна та суспільно-державна. Цей розподіл особливо виражений в аспекті психологічної адаптації осіб, які повернулися із зони бойових дій.

1. Індивідуальна допомога включає проведення бесід і діалогів між психологом та комбатантом з метою вирішення особистих проблем та покращення психічного стану [2].

2. Робота з групами комбатантів які повернулися із зони бойових дій, а також взаємодія з суспільством, спрямована на заповнення сенсом групових переживань. Мета такої групової роботи - підвищення соціальної дієздатності учасників, розуміння групових інтересів та передача групового досвіду взаємодопомоги для фізичного і духовного відновлення [4].

3. Робота з місцевою громадою спрямована на реабілітацію та інтеграцію комбатантів, які повернулися із зони бойових дій, у суспільство. Це досягається через їх включення у соціальні процеси та взаємодію з навколишнім середовищем.

Науковці розглядають роботу в громаді як засіб задоволення потреб жителів та вирішення соціальних проблем на регіональному рівні. Це буде служити перехідною формою до суспільно-державних заходів і сприяти взаємодії комунальної та державної соціальної політики [3].

У практиці відновлення психологічної стійкості комбатантів, які повернулися із зони бойових дій, розрізняють два основні напрями: практична психологічна робота, що спрямована на конкретну особу чи групу, і організаційна робота, яка включає в себе організацію діяльності психологічних служб та розробку конкретних програм.

Психосоціальна адаптація учасників бойових дій представляє собою процес та результат активного пристосування особистості до нового соціально-професійного середовища. Успішність цієї адаптації залежить від адаптаційних можливостей комбатантів і вимагає готовності до нового професійного та соціального середовища. Успішна психосоціальна адаптація передбачає баланс між потребами

особистості та вимогами соціального середовища, а низький рівень адаптації може бути виявлений через девіантну поведінку [4].

Модель адаптації учасників бойових дій, що включає педагогічні умови, засоби, форми та методи роботи з комбатантами, які повернулися із зони бойових дій, передбачає специфічний підхід до психологічної та психосоціальної адаптації. Важливо враховувати особливості, такі як фрустрація, посттравматичний стресовий розлад, нестійкість психіки, які можуть викликати зміни в особистості, соціальній та професійній дезінтеграції, алкоголізації, наркотизації, суїцидальних тенденцій та інших проблем [3].

Робота повинна розпочинатися з розуміння суб'єктивного бачення комбатантом свого оточення. Уникаючи упередженого ставлення та недопущення розгляду учасників бойових дій як жертв, це є важливими аспектами. Найближче соціальне оточення, зокрема сім'я, впливає на успішність відновлення психологічної стійкості комбатанта. Після повернення до цивільного життя важливо залучати військових до реадaptaційних заходів та надавати їм повноцінну комплексну реабілітацію відповідно до індивідуальних програм.

Специфічну категорію становлять колишні комбатанти, у яких виявлені виразні ознаки посттравматичних стресових розладів. Їхня поведінка та відношення до оточення можуть бути деструктивними через негативні наслідки конфліктів та травматичних подій. Для цієї групи важливо забезпечити психологічне супроводження та стимулювати мотивацію для професійної переорієнтації та розвитку соціально-психологічних навичок, таких як комунікабельність та доброзичливість, для успішного відновлення психологічної стійкості та адаптації до нових умов життя [2].

Основною метою діяльності психологів у процесі психологічного супроводу є сприяння оптимізації психосоціальної адаптації та проведення психологічної реабілітації для учасників бойових дій. Крім того, надається індивідуальна психологічна допомога у вирішенні особистісних проблем у навчальній та майбутній професійній діяльності.

Для успішного розвитку позитивних особистісних якостей та професійного досвіду, отриманого під час військової служби, необхідні значні зусилля, пов'язані з переорієнтацією на новий вид діяльності (чи відновлення колишньої) та формуванням нового соціального оточення. Успішність вибору нової професії та поведінки визначатиме активність особистості, що дозволить уникнути повної залежності від соціальних вимог, залишаючись вірною своїм цілям та планам [1].

Психологічна готовність до відновлення психологічної стійкості за допомогою психосоціальної адаптації, визначається станом учасника бойових дій, який залежить від його самооцінки, особистого досвіду та самотності. Важливо враховувати індивідуальні особливості особистості учасника бойових дій та впливати на різні сфери його особистості, включаючи свідомість, емоційно-вольову та поведінкову сфери.

Для цього необхідно використовувати особистісно-орієнтований підхід, враховуючи індивідуальні особливості кожної особистості, та комбінувати індивідуальні та групові методи впливу. Це сприяє психологічній підтримці в прогнозуванні та плануванні кар'єрного розвитку. З цією метою робота центрів соціально-психологічної адаптації стає надзвичайно важливою для комбатантів, учасників бойових дій та їхніх родин [2].

Тобто, успішне відновлення психологічної стійкості комбатантів через адаптацію учасників бойових дій на психологічному рівні означає комплекс об'єктивних і суб'єктивних показників готовності до зміни соціального статусу та виявляється в реалізації їх адаптаційних можливостей. Використання програми, спрямованої на оптимізацію психологічної адаптації під час професійної перепідготовки учасників бойових дій, істотно підвищує їх адаптаційні можливості.

Ефективна модель адаптації комбатантів передбачає комплексний психологічний вплив, охоплюючи такі аспекти як:

- визначення соціально-психологічних проблем;
- надання психологічних консультацій з питань успішної адаптації у професійній сфері та вирішення особистісних і сімейних труднощів;
- здійснення психокорекційної та психотерапевтичної підтримки;
- проведення психологічної реабілітації;
- забезпечення професійно-психологічної підготовки, включаючи різноманітні тренінги [3].

З урахуванням вищевикладеного можна стверджувати, що лише окремі особи серед учасників бойових дій та їхніх родин здатні самостійно вирішувати питання адаптації. Для комбатантів цієї категорії важлива роль належить соціальній та психологічній підтримці. Справжню потребу в організації психологічної допомоги для військових та членів їхніх родин, залучення досвідчених психологів і розробка ефективних реабілітаційних та соціальних програм визначає

необхідність відповідних соціальних структур з належним законодавчим та фінансовим забезпеченням [2].

Вищеписані особливості визначають принципи адаптаційної моделі, які охоплюють:

- повагу до гідності комбатанта, що повернувся із зони бойових дій;
- забезпечення захисту гідності та прав незалежно від походження, статі, віку та внеску в суспільний і соціальний розвиток;
- етапність, диференційованість, комплексність, наступність, послідовність, безперервність у застосуванні адаптаційних заходів;
- толерантність до різних емоційних виявів учасників бойових дій, професійна підготовка, збереження рівноваги та терпимості навіть у непередбачених обставинах;
- співпрацю з комбатантами для ефективного вирішення їхніх завдань та задоволення інтересів;
- збереження конфіденційності та нерозголошення інформації про комбатантів, за винятком випадків, коли це здійснюється з їхньою згодою або в рамках встановленого законом порядку;
- дотримання норм професійної етики та етичної поведінки щодо учасників бойових дій, розуміння їхніх потреб та пропозиція оптимальних видів професійної діяльності чи соціальних послуг;
- сприяння взаємодії на основі довіри, співчуття та збереження конфіденційності [3].

У рамках організаційної спрямованості практики адаптаційної роботи з комбатантами, які повернулися із зони бойових дій, можна визначити методи, такі як організація діяльності психологічної служби та розробка конкретних програм. Адаптаційна робота з учасниками бойових дій включає використання різноманітних методів, таких як соціальні, психологічні, педагогічні, правові, медичні, фінансово-економічні, інформаційні та трудові [4].

Соціальні методи в адаптаційній роботі з комбатантами, які повернулися із зони бойових дій, охоплюють проведення консультацій, заходів з соціальної реабілітації, ідентифікацію осіб, які особливо потребують соціальної допомоги, соціальну діагностику, сприяння організації груп самопомоги та взаємодопомоги, а також взаємодію з різними установами та громадськими організаціями [1].

Психологічні методи включають проведення психологічних консультацій, корекційні заходи та допомогу в адаптації особистості, підтримку в кризових ситуаціях та умовах посттравматичного стресу, проведення психопрофілактики стресу, організацію психологічних

тренінгів та навчання методам аутотренінгу та саморегуляції [2]. Правові методи в адаптаційній роботі з комбатантами включають захист їхніх прав, надання інформації про права та обов'язки, а також надання правових консультацій [1]. Медичні методи передбачають проведення медичних консультацій, надання лікарської допомоги, контроль за дотриманням норм соціальної гігієни, виявлення та лікування хронічних захворювань, проведення психіатричної діагностики та направлення в спеціалізовані медичні заклади [3].

Фінансово-економічні заходи в адаптаційній роботі включають консультування з економічних питань, допомогу в досягненні економічної самостійності та сприяння у підвищенні доходів [1].

Важливо зазначити, що в українському законодавстві існують акти, які передбачають певні пільги для учасників бойових дій. Ключовим нормативним актом у цьому контексті є Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». Інші аспекти соціального захисту регулюються також іншими законами, такими як «Про поліпшення матеріального становища учасників бойових дій та інвалідів війни», «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей», а також іншими нормативними актами [1].

Держава також розробляє різноманітні проекти адаптації та реабілітації учасників бойових дій, які повернулися з війни. Ці проекти включають як індивідуальні послуги, так і групові заходи, такі як тренінги та психотерапевтичні групи [2].

Порівнюючи модель адаптації комбатантів, які повернулися із зони бойових дій в Україні та за кордоном, можна виявити певні різниці. Наприклад, у Ізраїлі військовослужбовці спочатку направляються до реабілітаційних таборів, де працюють психологи та психотерапевти, і лише потім повертаються у повсякденне життя. У США використовують методи рекреації для стабілізації внутрішнього стану особистості через центри рекреаційної терапії. В Німеччині система реабілітації інтегрована у систему соціального захисту, яка охоплює пенсійне страхування, страхування від хвороб, страхування на випадок догляду, страхування від нещасного випадку та страхування від безробіття [3].

Отже, конкретні заходи з відновлення психологічної стійкості комбатантів, за допомогою адаптації, формуються у контексті морально-психологічного забезпечення діяльності учасників бойових дій і можуть включати різноманітні методи адаптації, такі як соціальні, психологічні, педагогічні, правові, медичні, фінансово-економічні, інформаційні та трудові.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, відновлення психологічної стійкості комбатантів за допомогою психологічної адаптації є одним із ключових аспектів для сучасної України, зокрема в умовах повномасштабного військового вторгнення росії на її територію. Це вимагає перегляду багатьох інституційних аспектів для повноцінного інтегрування комбатантів у суспільство.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні ефективних моделей адаптаційної роботи з комбатантами, які повернулися із зони бойових дій, що мають охоплювати різні форми і методи діяльності (індивідуальну, групову та у громаді) і бути спрямовані на оптимізацію взаємодії між психологом та комбатантом.

Література

1. *Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. / заг.ред. Т. В. Семигіної (19 квітня 2017 р.). Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2017. 96 с.
2. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
3. Попелюшко Р. П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів : монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.
4. Чуприна С. О. Соціальна адаптація учасників АТО як засіб їх інтеграції до суспільного життя : тези Всеукр. наук.-практ. конференції *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії* (м. Маріуполь, 28 лют. 2018 р.). Маріуполь, 2018. С. 169-171.

References

1. *Aktualni problemy sotsialno-pravovoho statusu osib, postrazhdalykh pid chas provedennia ATO*: zb. materialiv vseukr. nauk.-prakt. konf. / zah.red. T. V. Semyhinoi. (19 kvitnia 2017 r.). Kyiv : Akademiia pratsi, sotsialnykh vidnosyn i turyzmu, 2017. 96 s.
2. Kokun O. M., Ahaiev N. A., Pishko I. O., Lozinska N. S., Ostapchuk V. V. Psykholohichna robota z viiskovosluzhbovtsiamy-uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennia : metodychnyi posibnyk. Kyiv : NDTs HP ZSU, 2017. 282 s.
3. Popeliushko R. P. Psykholohichna reabilitatsiia kombatantiv pry viddalenykh naslidkakh stresohennykh vplyviv: monohrafiia. Kyiv: «Vydavnytstvo Liudmyla», 2020. 392 s.

4. Chupryna S. O. Sotsialna adaptatsiia uchasnykiv ATO yak zasib yikh intehratsii do suspilnoho zhyttia : tezy Vseukr. nauk.-prakt. konferentsii *Psykhosotsialna pidtrymka osib z travmoiu viiny: mizhnarodnyi dosvid ta ukrainski realii* (m. Mariupol, 28 liut. 2018 r.). Mariupol, 2018. S. 169-171.