

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-5>

УДК 159.9: 159.96

Наталія СУРГУНД

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-6724-4235>

e-mail: surhundn@khmnu.edu.ua

Галина ВЕРБА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет
e-mail: halyna.verba@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЕТАПІ ВІДНОВЛЕННЯ

У періоді війни психічне здоров'я страждає у всіх людей, проте у військовослужбовців, які перебували у зонах бойових дій, ця проблема є особливо актуальною. Майже кожен з них потребує допомоги, навіть якщо з боку здається, що все гаразд. Саме тому держава забезпечує їх можливість безкоштовного отримання широкого спектру послуг для діагностики та лікування. Психологічна реабілітація військових складається з різноманітних заходів, спрямованих на покращення і відновлення психічних функцій організму. При успішному і своєчасному проведенні цієї реабілітації особа зможе швидше адаптуватися до мирного життя і уникнути багатьох проблем, які часто виникають у людей з бойовим досвідом.

Психологічна реабілітація військовослужбовців є критично важливою складовою процесу відновлення після участі в бойових діях. Цей процес має вирішальне значення для повернення військових до нормального функціонування в суспільстві або забезпечення їхньої здатності продовжувати виконання бойових завдань. У статті розглядаються основні аспекти психологічної реабілітації військових на етапі відновлення, зокрема специфічні методи та підходи, що застосовуються для підтримки психічного здоров'я.

Особлива увага приділяється потребам військовослужбовців, які виникають після повернення з зони конфлікту, і викликам, з якими вони стикаються, включаючи стрес, травматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та соціальну ізоляцію

Важливим аспектом статті є аналіз практичних рекомендацій для ефективної реабілітації військовослужбовців, що допомагають зменшити стресові навантаження та покращити загальне самопочуття. Розглянуто також необхідність комплексного підходу, який включає інтеграцію психологічної підтримки, соціальної адаптації та медичної допомоги. Стаття підкреслює важливість розробки та впровадження комплексних програм реабілітації, що сприяють успішному відновленню військових і їхньому поверненню до активного життя в суспільстві.

Ключові слова: психологічна реабілітація, військовослужбовці, учасники бойових дій, ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), ГСР (гострий стресовий розлад), постекстремальний період.

Natalia SURGUND, Halyna VERBA

Khmelnyskyi National University

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF MILITARY AT THE RECOVERY STAGE

During wartime, mental health suffers for everyone, but for military personnel who have been in combat zones, this issue is particularly acute. Nearly every one of them needs assistance, even if they appear to be fine from the outside. That is why the state provides them with the opportunity to receive a wide range of diagnostic and treatment services free of charge. Psychological rehabilitation of military personnel involves various measures aimed at improving and restoring the mental functions of the body. Successful and timely implementation of this rehabilitation allows individuals to adapt more quickly to civilian life and avoid many issues that often arise for those with combat experience.

Psychological rehabilitation of military personnel is a critically important component of the recovery process after participation in combat operations. This process is crucial for reintegrating military personnel into normal societal functioning or ensuring their continued ability to carry out combat duties. The article discusses key aspects of psychological rehabilitation during the recovery phase, including specific methods and approaches used to support mental health.

Particular attention is given to the needs of military personnel following their return from conflict zones and the challenges they face, including stress, post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, and social isolation. An important aspect of the article is the analysis of practical recommendations for effective rehabilitation of military personnel, which help reduce stress and improve overall well-being. The necessity of a comprehensive approach that includes psychological support, social adaptation, and medical assistance is also discussed. The article emphasizes the importance of developing and implementing comprehensive rehabilitation programs that contribute to the successful recovery of military personnel and their reintegration into active societal life.

Keywords: *psychological rehabilitation, military personnel, combatants, PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), ASD (Acute Stress Disorder), post-extreme period.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Війна в Україні актуалізувала психологічну реабілітацію військовослужбовців. В умовах постійного зростання числа учасників бойових дій проведення комплексу заходів з відновлювального лікування і подальшої психологічної реабілітації військовослужбовців є одним із пріоритетних напрямків діяльності закладів, де вони проходять лікування та реабілітацію. Комплексна реабілітація учасників бойових дій під час лікування, реабілітації чи після закінчення бойових дій, тобто після припинення дії стресору, має особливе значення для суспільства. Зменшення впливу наслідків травматичного стресу на соматичне здоров'я і профілактика психосоматичної патології у цих пацієнтів – важливе завдання медицини [6].

Аналіз досліджень та публікацій

Дослідженнями проблематики психологічної реабілітації військовослужбовців займалися: І. Блохін, О. Дорошенко, А. Гаврилюк, О. Кокун, Н. Пророк та іноземні фахівці: Дж. Герман, Д. Ліндерман, Е. Леттинг, С. Мартін, Д. Бріер, К. Скот., Д. Креймєєр та ін.

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичний аналіз особливостей психологічної реабілітації військовослужбовців на етапі відновлення.

Для досягнення поставленої мети ми провели детальний огляд опублікованих психологічних робіт на цю тему.

Виклад основного матеріалу

Участь у військових подіях є потужним стресом, що призводить до функціональних порушень організму, розвитку соматичних захворювань і виникненню патологічних реакцій. З огляду на те, що в організації медичної, психологічної, професійної та соціальної реабілітації учасників бойових дій на сьогодні немає єдиних методологічних підходів, а визначені тільки окремі напрямки теорії і практики з цієї проблеми, існує необхідність розробки оптимального варіанту проведення медико-психологічних реабілітаційних профілактичних заходів [9, с. 6].

Сучасні наукові дослідження стверджують, що ранні втручання за допомогою психологічних технік зменшують доклінічну посттравматичну симптоматику, симптоми гострого стресового розладу (ГСР) та ймовірність подальшого розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в осіб, що постраждали від травматичних подій (Д. Брієр, К. Скот та ін.) [1, с. 245].

За останні роки термін «реабілітація» в психології відображає характер комплексного підходу до відновлювальних проблем людської психіки. Це загальний організаційно-методологічний підхід, що включає найрізноманітніші аспекти психології та психотерапії, соціальної й трудової реадптації, вторинної і третинної психопрофілактики. Реабілітація – комплексне координування заходів, що має соціально-правовий, медичний, психологічний, професійний, педагогічний характер, націлений на найповніше відновлення психічного й фізичного здоров'я, працездатності й адаптивності людини у соціальному середовищі [3, с. 9].

Медико-психологічна реабілітація у Збройних Силах України являє собою комплекс лікувально-профілактичних, реабілітаційних та оздоровчих заходів медико-психологічного характеру, спрямованих на

збереження та відновлення психофізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності військовослужбовців, які постраждали внаслідок екстремальних психогенних впливів під час виконання завдань у районі ведення бойових дій.

Психологічна реабілітація – частина загального реабілітаційного комплексу (разом із медичною, професійною, соціальною), спрямована на відновлення втрачених (порушених) психічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності, відновлення (корекцію) самооцінки й соціального статусу військовослужбовців, учасників бойових дій, із психічними розладами, бойовими травмами й каліцтвами [9, с. 9].

На думку практичного психолога, що тривалий час займається реабілітацією військовослужбовців, Г. Дмитренка, основними цілями реабілітації бійців-учасників бойових дій є такі:

- відновлення особистого й соціального статусу пацієнтів, які перенесли психотравму під час локальних бойових дій;
- корекція соціальної поведінки військовослужбовця, покращення комунікабельності, розвиток здібностей до самореалізації, вирішення психологічних і подолання соціальних конфліктів;
- відновлення виснаженої, деформованої депресіями, стресами й перевантаженнями психіки, зняття внутрішньої напруженості й тривожності; збільшення ресурсності та стресостійкості організму;
- мобілізація внутрішніх резервів на подолання залежності від психоактивних речовин (алкоголь, наркотики) [2, с. 250].

Психологічна реабілітація передбачає надання таких послуг:

1) психологічна діагностика – оцінка актуального психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей отримувача послуг, контроль за його психічним станом, визначення потреб та оптимальних методів психологічної реабілітації;

2) психологічна просвіта та інформування – інформування отримувача послуг для формування розуміння закономірностей функціонування людської психіки, поведінки людей в екстремальних умовах, формування навичок і способів управління можливостями власної психіки, надання самопомоги та першої психологічної допомоги іншим особам, а також готовності та бажання отримувати професійну психологічну допомогу в разі потреби;

3) психологічне консультування – комплекс короткострокових заходів, які здійснюються психологом, і спрямовані на надання отримувачу послуг інформації з психологічних питань,

емоційної підтримки, допомоги у прийнятті усвідомлених рішень та оцінці власних психологічних ресурсів для зміни поведінки, на розвиток відповідальності за власну поведінку, самосвідомості та зміну ставлення до проблеми, підвищення стресостійкості та психологічної культури;

4) психологічна підтримка і супроводження – система соціально-психологічних способів і методів, застосування яких сприяє соціально-професійному самовизначенню особистості в ході відновлення її здібностей, ціннісних орієнтирів і самосвідомості, підвищенню її конкурентоспроможності та адаптованості, подоланню стресових та інших життєвих ситуацій і запобіганню виникнення психологічних кризових станів;

5) психотерапія – використання методів психологічного впливу для розв'язання особистісних та міжособистісних проблем із застосуванням стандартизованих процедур в індивідуальній або груповій формі, спрямованих на відновлення порушеної діяльності організму отримувача послуг з метою відновлення або компенсації його психічних функцій, особистісних якостей, міжособистісних стосунків, а також поліпшення якості життя;

6) групова робота – проведення психологічних тренінгів, інтерв'ю, занять із психологічної просвіти та інформування для груп підтримки із застосуванням стандартизованих процедур, спрямованих на саморозкриття учасників таких груп, актуалізацію наявного досвіду і пошук шляхів розв'язання власних психологічних проблем, формування навичок самопізнання та саморозвитку, опанування нових комунікативних і поведінкових стратегій [7, с. 9].

Психологічна реабілітація стає необхідною, коли в психіці виникають серйозні порушення, які можуть призвести до розвитку психологічних дисфункцій. Добре сплановані психореабілітаційні заходи допомагають відновити здатність нормально функціонувати і запобігти появі симптомів посттравматичного стресового розладу.

У динаміці реабілітації в постекстремальний період існує кілька фаз. Усі вони обумовлені єдиними закономірностями та механізмами розвитку [8, с. 33].

Перша фаза – «збудженість» чи «медовий місяць» – ейфоричний стан у військовослужбовців від того, що вони залишилися в живих. У цій фазі солдати й офіцери, що приймали участь у бойових діях, немовби не помічають життєвих проблем. Вони надзвичайно самовпевнені. У соціальному відношенні мають внутрішню настанову на активну позицію в житті і виконання сформованих у суспільстві норм поведінки. У власних очах складається образ «Я – героя», що не завжди

відповідає оцінці оточуючих. Захисна поведінка виявляється в наявності рухового порушення й гіперактивності; агресії; апатії і безпорадності; психічної регресії; вживанні спиртних напоїв і наркотичних засобів (за даними досліджень, 40% військовослужбовців уживають алкоголь і наркотики). А оскільки поведінка зовні виявляється у певних вчинках людини, то саме вона піддається оцінці з боку соціального оточення. На першому етапі усвідомленість військовослужбовцем своїх вчинків і поведінки відбувається поступово. Громадськістю незвичайна (неадекватна) поведінка колишнього військовослужбовця, що побував у зонах озброєних конфліктів, сприймається як девіантна, що відхиляється від норми. Тим більше, що особистість, на думку оточуючих людей, знаходиться «у повному здоров'ї». При цьому сама ж «екстремальна особистість», знаходячись на рівні неусвідомленості своїх учинків, не сприймає негативну оцінку громадськості. Тому виникає «бар'єр нерозуміння» в результаті – з боку особистості: негативна думка про навколишнє середовище, а з боку середовища – негативне ставлення до тих, хто воював, оскільки оточуючи не усвідомлюють захисно-адаптивного характеру їх поведінки. Тут виникає внутрішньоособистісний конфлікт, тому що колишній військовий не може знову ввійти в соціальне середовище. З'являється роздвоєність особистості, комплекс провини, амбівалентні переживання. Завданням реадаптації на першій фазі є відновлення реального образу світу військовослужбовця, його раціональності, а також збереження власного контролю за ситуацією. Лікування від залежностей може здійснюватися за допомогою групової й індивідуальної психотерапії. Метою аналізу поведінки індивіда, що страждає різного роду залежностями, є з'ясування подій, що привели до залежності, тобто перебування в ситуації, зв'язаної з підвищеним ризиком для життя.

Друга фаза – період «розчарування» триває від 8 до 10 місяців після повернення з зони конфлікту і характеризується переосмисленням усього що відбулося, свого місця і своєї ролі в конфліктній ситуації, у якій брали участь військовослужбовці. У цій фазі присутня реальне сприйняття життя і відбувається зіткнення з великою кількістю побутових, службових, моральних проблем. Образ «Я – герой» зникає і йому на зміну приходить постстресовий психічний розлад (ПТСР).

По закінченні 10-18 місяців після участі в збройному конфлікті настає **третя фаза – «відновлення»**. З'являються позитивні тенденції в зміні психічного стану, згасає вплив зовнішніх проявів, як основного дестабілізуючого фактора.

Таким чином, ефективна реабілітація військових потребує комплексного підходу, що включає підтримку на всіх етапах адаптації і враховує як індивідуальні, так і соціальні аспекти.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз особливостей психологічної реабілітації військовослужбовців на етапі відновлення дозволив нам зробити висновок, що є ключові вимоги щодо цього процесу і вони полягають в наступному.

1. Важливість раннього втручання: Сучасні дослідження підтверджують, що своєчасне психологічне втручання значно знижує ризик розвитку серйозних посттравматичних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Раннє використання психологічних технік і методів дозволяє зменшити симптоми гострого стресового розладу (ГСР) і знижує ймовірність тривалих психологічних проблем [1, с. 245].

2. Комплексний підхід до реабілітації: Психологічна реабілітація є частиною загального реабілітаційного комплексу і включає медичний, соціальний, професійний та педагогічний аспекти. Це підкреслює необхідність інтеграції різних видів допомоги для досягнення найбільш ефективних результатів у відновленні психічного та фізичного здоров'я [8, с. 9].

3. Фази реабілітації: Психологічна реабілітація військовослужбовців проходить кілька ключових фаз, кожна з яких має свої особливості:

– **Перша фаза («збудженість»):** Відзначається ейфорією та підвищеним самовпевненістю після повернення з зони бойових дій, що може призводити до негативних соціальних проявів, таких як агресія або залежності. Завдання цієї фази – допомогти військовим усвідомити свої дії та відновити контроль над ситуацією.

– **Друга фаза («розчарування»):** Включає переосмислення свого досвіду і боротьбу з моральними і соціальними проблемами. Тут важливо знову відновити соціальні та моральні норми, а також адаптуватися до нових умов життя.

– **Третя фаза («відновлення»):** Характеризується позитивними змінами в психічному стані та адаптацією до нових умов, але може бути тривалою через соціальні та психологічні проблеми, які зберігаються. Завдання цієї фази полягає у формуванні адекватного сприйняття реальності та поліпшенні соціальної адаптації [7, с. 33].

4. Необхідність структурованого підходу: Психологічна реабілітація повинна бути чітко структурованою і включати широкий спектр заходів, таких як медичні огляди, психодіагностика, психологічне консультування, терапія та групова робота. Це забезпечує комплексний підхід до відновлення психічного здоров'я та соціальної адаптації військовослужбовців [4, с. 18].

5. Профілактика та підтримка: Постійна профілактика психологічної деформації і підтримка військовослужбовців в процесі адаптації до цивільного життя є критично важливими для запобігання розвитку серйозних психічних розладів. Включення психоосвітніх і психокорекційних заходів допомагає зменшити стрес та підвищити стресостійкість [7, с. 9].

Таким чином, ефективна психологічна реабілітація військовослужбовців потребує комплексного та структурованого підходу, що включає всі етапи від початкового стресового стану до повної соціальної адаптації. Важливо враховувати як індивідуальні потреби, так і соціальні аспекти, щоб забезпечити успішне відновлення та інтеграцію військових у нові умови життя.

Література

1. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів : Свічадо, 2015. 448 с.
2. Дмитренко Г.М. Психологічна реабілітація учасників АТО: види діяльності практичного психолога. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : зб. наук. праць. 2016. С. 248-252.
3. Колесніченко О.С., Приходько І.І., Мацегора Я.В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах : монографія. Харків : НА НГУ, 2021. 75 с.
4. Кокур 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. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
5. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

6. Котвіцька А.А., Кононенко Н.М., Чікіткіна В.В. Основні напрямки медико-психологічної реабілітації учасників бойових дій. Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна.

7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Н. Пророк, О. Запорожець та ін, за ред.Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.

8. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. / Н.В. Павлик. Київ, 2020. 92 с.

9. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками бойових дій на етапі відновлення. Методичний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 283 с.

10. Питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). Київ : СПД Чалчинська Н.В., 2020. 91 с.

References

1. Briyer D., Skot K. Osnovy travmofokusovanoi psykhoterapiyi. L'viv: Svichado, 2015. 448 s.

2. Dmytrenko H. M. Psykholohichna reabilitatsiya uchasnykiv ATO: vydy diyal'nosti prykhlynoho psykholoha. Osobystist' u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiyakh zhyttya : zb. nauk. prats. 2016. S. 248-252.

3. Kolesnichenko O. S., Prykhod'ko I. I., Matsehora Ya. V. Psykholohichna reabilitatsiya viys'kovosluzhbovtiv pislya vykonannya sluzhbovo-boyovykh zavdan' v boyovykh umovakh: monohrafiya. Kharkiv: NA NGU, 2021. 75 s.

4. Kokun O. M., Ahayev N. A., Pishko I. O., Lozyns'ka N. S., Ostapchuk V. V. Psykholohichna robota z viys'kovosluzhbovtysamy-uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennya: Metodychnyy posibnyk. K. : NDTs HP ZSU, 2017. 282 s.

5. Kokun O. M., Pishko I. O., Lozyns'ka N. S., Oliynyk V. O., Khoruzhyy S. M., Lariyonov S. O., Syrytsya M. V. Osoblyvosti nadannya psykholohichnoyi dopomohy viys'kovosluzhbovtysam, veteranam ta chlenam yikhnykh syem' tsvil'nymy psykholohamy : metod. posib. K. : 7BTs, 2023. 175 s.

6. Kotvits'ka A. A., Kononenko N. M., Chikitkina V. V. Osnovni napryamky medyko-psykholohichnoyi reabilitatsiyi uchasnykiv boyovykh diy Natsional'nyy farmatsevtichnyy universytet, Kharkiv, Ukrainya.

7. Osnovy reabilitatsynoyi psykholohiyi: podolannya naslidkiv kryzy. Navchal'nyy posibnyk. Tom 2. / N. Prorok, O. Zaporozhets ta in., za red. N. Prorok. Kyiv, 2018. 208 s.

8. Psykholohichnyy suprovід viys'kovosluzhbovtiv, spryamovany na psykholohichnu reabilitatsiyu poststresovykh psykichnykh rozlaiv: metod. posib. / N. V. Pavlyk. Kyiv, 2020. 92 s.

9. Psykholohichna robota z viys'kovosluzhbovtysamy-uchasnykamy boyovykh diy na etapi vidnovlennya. Metodychnyy posibnyk. Kyiv : «Tsentr uchbovoyi literatury», 2023. 283 s.

10. Pytannya psykholohichnoyi rehabilitatsiyi veteraniv uchasnykiv antyterorystychnoi operatsiyi ta viys'kovosluzhbovtziv operatsiyi ob'yednanykh syl v Ukraini (analychnyy ohlyad literatury). Kyiv : SPD Chalchyns'ka N. V., 2020. 91 s.