ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ

FEATURES OF THE WORK OF A PSYCHOLOGIST WITH COMBATANTS

УДК 159.98-051:364.622-057.36
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.22
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Сорочич Н.М.
здобувачка вищої освіти
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
ORCID ID: 0009-0004-4764-0256

Спринська З.В.
к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
ORCID ID: 0000-0002-4844-4917

У статті аналізується проблема психічного здоров'я військовослужбовців і працівників правоохоронних органів в умовах активних воєнних дій в Україні. Наголошується, що чоловіки та жінки, які перебувають на службі, щодня стикаються з високим рівнем стресу та ризиком для життя, що призводить до значних психологічних і соціальних наслідків. Мета дослідження – на основі аналізу сучасних уявлень про психічні розлади військовослужбовців, спричинені бойовим стресом, розробити пропозиції щодо організації поетапної системи надання психологічної допомоги з позицій сучасної військово-медичної доктрини. Визначено основні чинники негативного впливу на психічний стан військовослужбовців, серед яких: порушення життєвого ритму, тривала тривога, очікування бою, організаційні недоліки у військовому управлінні, а також постійна загроза життю. Окремо підкреслюється, що наслідки бойового стресу можуть проявлятися у формі посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних і тривожних розладів, зловживання психоактивними речовинами, проблем у сімейних і соціальних стосунках. Також наголошено на важливості цілісних підходів до психологічної підтримки, як-от практики уважності, групова терапія та створення розгалуженої системи допомоги. У роботі презентовано тренінгову програму, спрямовану на підвищення обізнаності фахівців щодо особливостей роботи з військовослужбовцями та ветеранами, а також формування навичок ефективної психологічної допомоги. Результати дослідження можуть бути використані у військовій психології, практиці психосоціальної реабілітації та підготовці спеціалістів різних професійних груп.
Ключові слова: *учасник бойових дій, ветеран, бойовий стрес, психічні стани, психотравма, тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад.*

The article analyzes the problem of mental health of military personnel and law enforcement officers in the context of active military operations in Ukraine. It is emphasized that men and women in service face high levels of stress and risk to their lives on a daily basis, which leads to significant psychological and social consequences. The aim of the study is to develop proposals for the organization of a phased system of psychological assistance based on modern military medical doctrine, based on an analysis of current understanding of mental disorders in military personnel caused by combat stress. The main factors negatively affecting the mental state of military personnel have been identified, including: disruption of the rhythm of life, prolonged anxiety, anticipation of combat, organizational shortcomings in military management, and constant threat to life. It is separately emphasized that the consequences of combat stress can manifest themselves in the form of post-traumatic stress disorder (PTSD), depressive and anxiety disorders, substance abuse, and problems in family and social relationships. The importance of holistic approaches to psychological support, including mindfulness practices, group therapy, and the creation of a comprehensive support system, is also emphasized.
The paper presents a training program aimed at raising awareness among specialists about the specifics of working with military personnel and veterans, as well as developing skills for effective psychological assistance. The results of the study can be used in military psychology, psychosocial rehabilitation practice, and the training of specialists from various professional groups.
Key words: *combatant, veteran, combat stress, mental states, psychological trauma, anxiety, depression, post-traumatic stress disorder.*

У зв'язку з розвитком воєнних дій в Україні все більшого значення набуває проблема психічного здоров'я особистості (насамперед треба виокремити військовослужбовців і працівників правоохоронних органів). Чоловіки та жінки, які служать у збройних силах, відграють життєво важливу роль у гарантуванні безпеки, часто стикаються зі складними та вимогливим ситуаціями, які можуть мати глибокий вплив на їхній добробут.

На психічне благополуччя військовослужбовців, як у мирний час, так і під час конфліктів, впливає низка факторів. Під час бою воїни піддаються впливу елементів, які впливають на їхній психологічний стан, це [1; 2]:

– порушення ритму життєдіяльності (сон, відпочинок, харчування та інші), зміни кліматичних умов, суворі погодні умови;

– тривога, що погіршується до сильного стресу, ініціатива до бою знижується, втрата інтересу до себе, безсоння, дратівливість, нервозність та інше. Образливість, цинізм і недисциплінованість;

– періоди очікування бою, тривога, поглиблена бездіяльністю;

– період перед боєм: організаційні недоліки команди (неефективність і нерішучість), невизначеність і розгубленість серед посадових осіб, необдумані дії, розгубленість і неадекватні накази та розпорядження, інше.

Є. Потапчук виділяє два основні чинник негативного впливу на військовослужбовців у бойових умовах, а саме: сили й тривалості впливу на психіку військовослужбовців бойових стресорів і особливості реагування військовослужбовців на вплив цих факторів [3].

Бойовий стрес є поширеною проблемою, яка впливає на психічне здоров'я військовослужбовців і ветеранів. Жахливий бойовий досвід може залишити тривалі психологічні шрами, впливати на людей через довгий час після того, як вони залишили поле бою.

Можна зазначити одні з головних впливів бойового стресу на особистість.

Підвищений ризик розладів психічного здоров'я: бойовий стрес може значно збільшити ризик розвитку розладів психічного здоров'я, як-от посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), депресія, тривога та зловживання психоактивними речовинами. Постійний вплив травматичних подій і втрата товаришів по службі можуть мати глибокий вплив на психологічне благополуччя людини.

Вплив на стосунки: бойовий стрес може погіршити стосунки з родиною, друзями та романтичними партнерами

Наслідки для фізичного здоров'я: бойовий стрес може мати наслідки для фізичного здоров'я. Постійний стан підвищеної уваги та стрес можуть призвести до порушень сну, головних болів, проблем із травленням і ослаблення імунної системи.

Труднощі переходу до цивільного життя. Для військовослужбовців, які повертаються з бойових дій, перехід до цивільного життя може бути особливо складним.

Системи підтримки. Створення потужної системи підтримки має велике значення для ветеранів бойових дій і військовослужбовців, які переживають бойовий стрес.

Цілісні підходи. Цілісні підходи до боротьби зі стресом, як-от зменшення стресу на основі уважності та додаткові методи лікування, серед яких йога чи акупунктура, показали перспективу в полегшенні симптомів і покращенні загального психічного здоров'я.

Постійна загроза життю, жахливі картини та звуки війни завдають шкоди солдату як психологічно, так і фізично. Значна кількість ветеранів війни страждає від широкого спектра виснажливих психологічних симптомів, які різняться за тривалістю. Для одних симптоми минущі, тоді як для інших глибокі та тривалі психологічні та соматичні наслідки проявляються у формі ПТСР та інших супутніх захворювань.

ПТСР є одним із найпоширеніших станів серед військовослужбовців. ПТСР був пов'язаний зі збільшенням майже на 200% кількості госпіталізацій серед військовослужбовців на дійсній службі між 2006 і 2012 рр., це провідний діагноз у медичних установах Департаменту у справах ветеранів [4].

Отже, аналіз наукових джерел і практичного досвіду показує, що бойовий стрес і його наслідки становлять серйозну загрозу для психічного та фізичного благополуччя військовослужбовців. Висока поширеність посттравматичного стресового розладу й інших психічних порушень серед ветеранів підтверджує необхідність системної роботи із профілактики та подолання цих станів. Одних лише теоретичних знань замало для ефективної підтримки воїнів – потрібні конкретні практичні інструменти, які дозволять фахівцям надавати цільову допомогу та забезпечувати психосоціальну реабілітацію. Із цією метою нами була розроблена тренінгова програма, спрямована на формування у спеціалістів компетентностей у сфері психологічної підтримки військовослужбовців і ветеранів.

Тренінг містить фундаментальну інформацію про проблему роботи з військовослужбовцями, а також пропозиції та техніки для практичної роботи.

1-й ДЕНЬ

Знайомство. Дає можливість скласти враження про учасників. Воно також дозволяє учасникам сформувати уявлення про те, що вони сподіваються отримати від сесії (очікування).

Мета: 1) окреслити план сесії; 2) визначити «експертизу» (тренера) у сфері військової психології; 3) надати учасникам можливість представити себе, свої інтереси й очікування щодо семінару-тренінгу; 4) надати можливість поділитися особистим досвідом роботи з військовослужбовцями; 5) визначити цілі навчальної програми.

2-й ДЕНЬ

Тема: «Знайомство з особливостями військової психології». Військова психологія є критично важливою для забезпечення психологічного здоров'я та бойової готовності військовослужбовців. Військові психологи повинні мати глибокі знання та спеціалізовані навички для роботи в умовах високого стресу та небезпеки. Їхня робота охоплює підготовку, підтримку та реабілітацію військових, що є невід'ємною частиною забезпечення успішної військової служби й адаптації до цивільного життя.

Мета: 1) пояснити унікальні стресори та виклики, що виникають у воєнних середовищах; 2) розгляд основних психологічних проблем, з якими можуть зстикатися воєнні: ПТСР, тривога, депресія та інше.

Військове середовище відрізняється від цивільного своїми унікальними стресорами та викликами, які можуть суттєво вплинути на психічне та фізичне здоров'я військовослужбовців. Нижче наведено основні стресори та виклики, з якими стикаються військові.

Військова служба, особливо участь у бойових діях, може призвести до розвитку різних психологічних проблем. *Найпоширенішими серед них є посттравматичний стресовий розлад, тривога та депресія*. Розглянемо кожну із цих проблем детальніше.

ПТСР – це тривале порушення психічного здоров'я, яке виникає після пережиття або свідчення травматичної події. Для військових це можуть бути бойові дії, поранення, загибель товаришів та інші екстремальні ситуації. Симптоми:

– флешбеки та нічні кошмари – інтенсивні та реалістичні спогади про травматичну подію;

– уникнення ситуацій, людей або місць, які нагадують про травму;

– підвищена збудливість, гіперчутливість до навколишніх подразників, дратівливість, труднощі зі сном, постійна настороженість;

– негативні зміни в настрої, відчуття провини, сорому, відчуження від інших, зниження інтересу до звичних активностей.

Виклики	Стресори	Вплив
Бойові дії та постійна небезпека	Постійний ризик поранення або смерті. Перебування в бойових умовах, де кожна помилка може бути фатальною.	Високий рівень стресу та тривоги. Розвиток посттравматичного стресового розладу. Психосоматичні розлади.
Тривала розлука із сім'єю та близькими	Тривала відсутність контактів із родиною та друзями. Почуття ізольованості та самотності.	Емоційні проблеми, зокрема й депресія та тривожність. Складності в підтримці сімейних стосунків. Виникнення конфліктів у родині після повернення.
Жорсткі дисциплінарні вимоги	Необхідність постійного дотримання строгих правил і наказів. Високі вимоги до фізичної та психічної витривалості.	Високий рівень стресу через постійний контроль та обмеження. Психологічний тиск через страх покарання або невиконання завдань.
Травматичні події	Свідчення жахливих подій, як-от смерть товаришів, цивільних осіб. Особистий досвід поранення або важких втрат.	Розвиток ПТСР. Виникнення флешбеків, нічних кошмарів. Емоційне оніміння та уникнення ситуацій, які нагадують травму.
Непередбачуваність та невизначеність	Непередбачувані зміни умов служби, місця розташування або завдань. Невизначеність щодо тривалості бойових дій або місії.	Постійна тривога та напруженість. Втрата відчуття контролю над власним життям. Труднощі із плануванням майбутнього.
Фізичні навантаження та виснаження	Інтенсивні фізичні тренування та бойові операції. Недостатній відпочинок і сон.	Фізичне виснаження, зниження імунітету. Зростання ризику травм і захворювань. Психічне виснаження та зниження здатності до концентрації.
Соціальна стигма та культурні бар'єри	Стигматизація звернення по психологічну допомогу. Культурні бар'єри у взаємодії з місцевим населенням під час зарубіжних місій.	Небажання звертатися по допомогу, що погіршує психологічний стан. Труднощі в адаптації до місцевих умов і норм.
Післявоєнна адаптація	Адаптація до цивільного життя після тривалого перебування у військових умовах. Відчуття втрати ідентичності та мети.	Соціальна й економічна нестабільність. Психологічні проблеми, як-от депресія, тривожність, зловживання алкоголем або наркотиками. Складності в інтеграції в цивільне суспільство.

Тривога – це постійне відчуття занепокоєння або страху, яке може бути як загальним, так і специфічним для окремих ситуацій або подій. Симптоми:

– фізичні – пришвидшене серцебиття, пітливість, тремтіння, відчуття браку повітря;

– психологічні: постійне відчуття занепокоєння, труднощі з концентрацією, страх перед майбутнім;

– поведінкові – уникнення ситуацій, які можуть призвести до тривоги.

Депресія – це стан, що характеризується тривалим почуттям смутку, втрати інтересу до життя та зниженням енергії. Симптоми:

– емоційні, як-от почуття безнадійності, безпорадності, постійний смуток;

– фізичні (зміни в апетиті та вазі, порушення сну, постійна втома);

– когнітивні – труднощі з концентрацією, негативні думки про себе та майбутнє;

– поведінкові: відсторонення від соціальних контактів, зниження активності, уникнення улюблених занять.

3-й ДЕНЬ

Тема: «Ефективні техніки консультування».

Мета: 1) навчання слухання та емпатії в контексті воєнного досвіду; 2) техніки саморегуляції та стрес-менеджменту; 3) практичні техніки для зниження тривожності. Навчання навичок слухання та емпатії в контексті військового досвіду є критично важливим для забезпечення підтримки військовослужбовців, ветеранів та їхніх сімей.

Нижче наведено ключові аспекти та підходи до формування цих навичок.

Розглянуті вище аспекти консультування та емпатійного слухання створюють основу для подальшого використання конкретних технік, спрямованих на зниження рівня тривожності та відновлення психологічної рівноваги військовослужбовців. Однією з таких технік, що довела свою ефективність у практичній роботі, є метод «Безпечне місце».

Техніка «Безпечне місце» є корисним інструментом у роботі з військовослужбовцями, особливо тими, хто має досвід бойових дій або стикається

Ключові аспекти	Опис
Розуміння специфіки військового досвіду	1. Контекст і культура: знання про військову ієрархію, дисципліну, бойовий досвід, психологічний вплив бойових дій. 2. Травми та стрес: розуміння ПТСР, травматичних мозкових травм та інших, пов'язаних із війною.
Активне слухання	1. Навчання основ: техніки активного слухання передбачають відображення почуттів, парафразування, уточнювальні питання. 2. Слухання без оцінок: підхід, що дозволяє військовим висловлювати свої почуття та досвід без страху осуду.
Розвиток емпатії	1. Емоційна чутливість: навчання розпізнавання емоцій і співпереживання досвіду інших. 2. Співчуття: уміння надавати підтримку, розуміти глибину переживань військових.
Психологічна підготовка	1. Робота із психологом: навчання в контексті терапії або консультування для розвитку глибшого розуміння. 2. Психоосвіта: освітні програми, що роз'яснюють природу військових травм і способи їх подолання.
Практичні тренінги	1. Ролеві ігри та симуляції: практика в умовах, наближених до реальних, для відпрацювання навичок слухання та емпатії. 2. Робота у групах: групові обговорення та підтримка, які допомагають військовим відчути спільноту та розуміння.
Групова підтримка та реінтеграція	1. Ветеранські групи підтримки: місця, де військові можуть ділитися досвідом і отримувати підтримку. 2. Програми реінтеграції: допомога в переході до цивільного життя, зокрема й підтримка у працевлаштуванні, навчанні та соціалізації.
Освіта та постійне навчання	1. Семінари та тренінги: регулярні освітні заходи для вдосконалення навичок слухання та емпатії. 2. Професійний розвиток: підтримка постійного професійного розвитку для медичних працівників, психологів і соціальних працівників.
Залучення сімей	1. Сімейна терапія: включення сімей військовослужбовців у процес терапії та навчання навичок підтримки. 2. Освітні програми для сімей: допомога родинам зрозуміти, як вони можуть підтримувати своїх близьких, що повернулися з війни.
Індивідуальний підхід	1. Особисті консультації: підбір індивідуальних програм підтримки та навчання, з урахуванням особливостей кожного військового. 2. Індивідуальні плани розвитку: розроблення планів, що враховують особисті потреби й обставини військовослужбовця.

зі стресом і травмами. Основна мета цієї техніки – створення ментального простору, де військовий може відчути безпеку, спокій і заспокоєння.

Що таке безпечне місце? Військовослужбовцю пропонується уявити місце, яке асоціюється зі спокоєм, безпекою та комфортом. Важливо активувати всі сенсорні органи – зорові, слухові, нюхові, тактильні враження. Військовослужбовцеві пропонується зануритися в почуття та емоції, пов'язані із цим місцем.

Ключові аспекти та методи застосування техніки «Безпечне місце»:

– заспокоєння, бо допомагає зменшити рівень стресу та тривожності;

– саморегуляція, адже вчить військовослужбовців контролювати свої емоції та фізіологічні реакції;

– емоційна підтримка, тому що створює можливість відновлення психологічного здоров'я через позитивний емоційний досвід.

Техніка «Безпечне місце» може бути ефективним інструментом у роботі з військовослужбовцями, допомагати їм знайти спокій і підтримку у складних ситуаціях. Важливо, щоб вона застосовувалася з урахуванням індивідуальних потреб кожного військового та під керівництвом кваліфікованого фахівця.

Практичні техніки для зниження тривожності у військовослужбовців можуть включати різні методи, що спрямовані на заспокоєння та релаксацію, як-от дихальні вправи, медитація, м'язева релаксація, фізична активність, журналінг, соціальна підтримка.

Серед дихальні вправ можна виділити глибоке дихання (сидячи або лежачи, повільно та глибоко дихати через ніс, утримуючи подих на кілька секунд, а потім повільно видихати через рот) і дихальне лічіння – використовувати лічіння вдихів і видихів для зосередження уваги та зняття тривожності.

Щодо медитації, корисно застосовувати міндфулність – практика концентрації уваги на диханні та тілі, зосередження на поточному моменті, та візуалізацію – уявлення приємного місця чи ситуації, що допомагає відчути спокій і заспокоєння.

Прогресивна м'язова релаксація передбачає послідовне напруження та розслаблення м'язів: військовослужбовець послідовно напружує та розслабляє різні групи м'язів, розпочинаючи з ніг та закінчуючи обличчям.

До фізичної активності варто віднести прогулянки або вправи просто неба для зняття стресу та підвищення настрою, виконання вправ, які сприяють розслабленню м'язів і зниженню рівня стресу.

Журналінг, або запис емоцій, коли військовослужбовець може вести журнал, де записує свої думки, почуття та емоції, що допомагає виразити їх і зняти тривогу.

Соціальна підтримка має на меті допомогу та підтримку від друзів, колег, побратимів.

4-й ДЕНЬ

Тема: «Робота зі складними випадками».

Мета: 1) навчитися способів взаємодії з воєнними, які можуть відмовлятись від допомоги; 2) розробленняа стратегій управління агресивною чи саморуйнівною поведінкою.

Вивчення способів взаємодії з військовими, які можуть відмовлятися від допомоги, є критично важливим для забезпечення психологічної підтримки та допомоги тим, хто може потребувати допомоги, але не виявляє бажання її приймати. Стратегії, які можна використовувати в таких ситуаціях:

1. Емпатійність та терплячість. Відмова від допомоги може бути результатом дії різних факторів, як-от гордість, страх або недовіра. Будьте терплячими, демонструйте розуміння та підтримку.

2. Використання неконфронтаційних підходів: замість того, щоб прямо натякати на необхідність допомоги, спробуйте використовувати неконфронтаційні підходи, наприклад, запропонуйте допомогу, але не тисніть.

3. Встановлення довіри. Робіть усе можливе, щоб військовослужбовець відчував вашу підтримку та довіру. Зарекомендуйте себе як надійного й об'єктивного партнера, готового допомогти будь-якої миті.

4. Пропозиція альтернативних варіантів: якщо військовослужбовець відмовляється від допомоги через обставини чи обґрунтовані причини, запропонуйте альтернативні варіанти підтримки або ресурсів, які можуть бути йому корисними.

5. Спільна діяльність. Запропонуйте військовослужбовцю спільну діяльність або проєкт, який може бути спільним інтересом, що допоможе підтримати взаємозв'язок і взаємини.

6. Важливо зберігати конфіденційність та повагу до особистого простору військовослужбовця. Не тисніть на нього та не робіть публічними його проблеми, які він може відчувати.

7. Надайте інформацію про ресурси та служби, куди може звернутися військовий у майбутньому (якщо відмовляється від цього зараз). Важливо пам'ятати, що кожна ситуація є унікальною, не існує одного універсального рішення для взаємодії з військовослужбовцями, які відмовляються від допомоги. Тому важливо залишатися відкритими, емпатійними та готовими адаптуватися до потреб кожного конкретного військовослужбовця.

Розроблення стратегій управління агресивною або саморуйнівною поведінкою військовослужбовців важливе для убезпечення та ефективної служби. Ось деякі стратегії, які можна використовувати.

5-й ДЕНЬ

Тема: «Заключні висновки й обговорення»

Мета: 1) підсумок ключових моментів тренінгу; 2) закріплення основних ідей і ресурсів для подальшого вдосконалення роботи з військовими; 3) можливість для учасників висловити свої враження та поставити питання.

6-й ДЕНЬ

Тема: «Оцінка тренінгу».

Мета: 1) проведення оцінювання задоволення учасників тренінгу; 2) збір фідбеку щодо корисності й ефективності матеріалів і практичних технік.

Пропонована тренінгова програма призначена для використання в навчанні та підвищенні обізнаності відповідних професійних груп. Тренінг містить фундаментальну інформацію про проблему роботи з військовослужбовцями, а також

Стратегії	Опис
Емоційна регуляція	Навчання військовослужбовців методів емоційної регуляції, як-от глибоке дихання та медитація, для зменшення рівня стресу та тривоги.
Комунікаційні навички	Навчання ефективних методів спілкування та вираження своїх потреб без використання агресивних методів.
Розвиток соціальних навичок	Програми тренування соціальних навичок, що сприяють взаєморозумінню та співпраці з колегами.
Стрес-менеджмент	Навчання стратегій управління стресом і труднощами, що допомагають військовослужбовцям реагувати на стресові ситуації конструктивно.
Підтримка та консультування:	Надання доступу до психологічної підтримки та консультування для військовослужбовців, які виявляють агресивну або саморуйнівну поведінку.
Постійне оцінювання	Проведення регулярних оцінювань та відстеження змін у поведінці військовослужбовців для виявлення потенційних проблем і негативних тенденцій.
Командне планування	Використання командного підходу до розроблення стратегій управління агресивною або саморуйнівною поведінкою, зокрема й взаємодії з керівництвом, психологами й іншими фахівцями.
Система підтримки	Створення системи підтримки й інтервенції, яка дозволяє військовослужбовцям отримати допомогу в разі необхідності.

пропозиції та техніки для практичної роботи. Однією з головних цілей тренінгу є підвищення обізнаності про проблему психологічної підтримки військовослужбовців.

Перспективою даної роботи є порівняння психологічного стану військовослужбовців, які перебували в зоні бойових дій у 2014–2020 рр., та тих, які несуть службу під час повномасштабного вторгнення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Світовий звіт про здоров'я: 2001: Психічне здоров'я: нове розуміння, нова надія / Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). 2001.

2. Потапчук Є., Матеюк О. Деякі аспекти проблеми збереження та зміцнення психічного здоров'я військовослужбовців. *Збірник наукових праць. Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* Серія «Психологія». 2000. Вип. 11.

3. Потапчук Є. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2004. С. 322.

4. Herman J. Trauma and Recovery. New York, USA : Basic Books/Hachette Book Group, 1992.

Стаття надійшла в редакцію: 19.09.2025
Стаття прийнята: 29.09.2025
Опубліковано: 17.11.2025