

Смірнова Т. М. слухачка інституту стратегічних комунікацій Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0002-9562-8604>

Осьодло В. І. доктор психологічних наук, професор, Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0003-2893-4721>

Чижевський С. О. аспірант Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України
<https://orcid.org/0000-0002-1996-4892>

ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ШЛЯХОМ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

У статті розглянуто особливості психосоціального відновлення військовослужбовців після їх відведення з району активних бойових дій. Проаналізовано можливості комплексного підходу до надання психологічних та інших видів послуг військовослужбовцям та членам їх сімей у рамках пілотного проекту Міністерства оборони України та Міністерства соціальної політики України. Розглянуто важливість психосоціального відновлення для успішної реадaptaції сімей військовослужбовців. Апробовано програму комплексної психосоціальної підтримки військовослужбовців та проаналізовано її результати.

Зміст статті покликаний спонукати до створення та надання якісного пакету послуг психосоціального супроводу військовослужбовців і ветеранів на етапі виходу з районів ведення бойових дій. У статті надано рекомендації щодо підвищення ефективності психосоціальної підтримки та психологічної допомоги зазначеної категорії осіб.

Ключові слова: психосоціальна підтримка; психосоціальне відновлення; психологічна реабілітація; психологічна допомога, бойова травма; бойовий стрес; посттравматичний стресовий розлад.

Вступ. На другому році широкомасштабного збройного вторгнення російської федерації на територію України для української держави все більшої актуальності набуває завдання збереження людського ресурсу. За даними Міністерства охорони здоров'я України після закінчення війни близько 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної допомоги [1]. Ключовими завданнями на цей час є відновлення та адаптація військовослужбовців, ветеранів в умовах затяжної війни та надання їм психологічної допомоги відповідно до потреб.

За час широкомасштабної війни значно розширилися можливості психологічної допомоги для усіх верств населення. Так, зросла поінформованість суспільства про проблеми воєнного стресу. Всеукраїнська програма збереження ментального здоров'я, започаткована за ініціативи першої леді у 2022 році, сприяла посиленню співпраці між активними громадськими організаціями та розширенню спектру психологічних ініціатив[2]. Зокрема, у рамках цієї програми в вересні 2023 року презентовано модель Центру відновлення психічного здоров'я для постраждалих від війни на основі досвіду державного закладу “Центр

психічного здоров'я та реабілітації “Лісова поляна” Міністерства охорони здоров'я України”, де представлено ефективну та діючу модель надання послуг з відновлення психічного здоров'я. У цій моделі наголошено на мультимодальному, біопсихосоціальному та людиноорієнтованому підході до надання реабілітаційних послуг військовикам і ветеранам. Саме створення та впровадження комплексних пакетів психосоціальних послуг, у тому числі у Збройних Силах України, могло б посприяти кращому відновленню психоемоційного стану військовослужбовців, подоланню наслідків воєнної травматизації та налагодженню стосунків у сім'ях.

В умовах широкомасштабної війни російської федерації проти України, заходи відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) здійснюється в обмежених умовах (у скорочені терміни) через характерні особливості війни: значна протяжність фронту, інтенсивність бойових дій, великі обсяги залучених ресурсів.

У таких умовах потрібно шукати оптимальні підходи до регулювання психоемоційного стану діючих військовослужбовців і членів їх сімей.

У роботі ми будемо розглядати психосоціальне відновлення переважно як заходи психосоціальної підтримки, спрямовані на поновлення ресурсів особистості та налагодження внутрішньосімейної взаємодії.

Мета статті полягає в пошуку ефективних підходів до подолання наслідків бойового стресу у військовослужбовців у сучасних умовах та визначенні особливостей психосоціального відновлення на прикладі пілотного проекту.

Теоретичне підґрунтя. Згідно із законодавством психологічна реабілітація військовослужбовців під час відновлення боєздатності військових частин чи підрозділів – комплекс психологічних заходів, спрямованих на збереження, відновлення та корекцію психофізіологічних і психічних функцій, оптимального рівня боєздатності військовослужбовців, які зазнали впливу психотравмивних чинників та постраждали внаслідок цього, а також створення сприятливих умов для подальшого успішного виконання ними службових обов'язків [3].

У чинному Положенні про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України виокремлено превентивну реабілітацію як систему заходів, спрямованих на відновлення резервів здоров'я практично здорового військовослужбовця до “безпечного” рівня з використанням немедикаментозних засобів та його психологічної пружності [3]. На нашу думку, такий вид реабілітації потрібно широко застосовувати в умовах сьогодення, щоб запобігти розвитку посттравматичних станів, пов'язаних із порушенням психічного здоров'я.

Сучасні бойові дії супроводжуються високим рівнем стресогенного впливу на психіку військовослужбовців, що визначається силою та тривалістю стресорів, особливостями психіки військовослужбовця, його стійкістю до негативного впливу. Дослідники окремо виділяють перелік як негативних, так і позитивних наслідків впливу екстремального стресу та психотравми на психіку і поведінку військовослужбовців, які можуть зникати чи посилюватися [4]. На підставі положень про бойовий стрес відомо, що його значна тривалість і висока інтенсивність призводять до дистресу, після

чого виникають стани виснаження чи бойової втоми [5].

Російсько-українська війна не має аналогів за масштабами і специфікою бойових дій серед війн останніх десятиліть. Попри значний технологічний та цивілізаційний розвиток, розвиток міжнародного права у цій війні ми спостерігаємо найгірші прояви антигуманності ворога, порушення правових та моральних норм, гібридні, інформаційні впливи, терористичні атаки. За таких умов психіка військовослужбовця зазнає впливу політравматизації. Важливо надавати психологічну допомогу та підтримку на ранніх етапах впливу бойового травмування, таким чином попереджаючи розвиток посттравматичних наслідків.

Бойова психологічна травматизація є головним внутрішнім бар'єром в адаптації військовослужбовців до умов мирного життя. Після повернення в мирну обстановку, у відпустку комбатант переживає новий стрес, пов'язаний адаптацією до умов цивільного середовища. Слід зауважити, що адаптацію проходить і його родина. Травматичний досвід, накопичений у психіці комбатанта, тривалий час утримує його у стані внутрішньої війни. Як наслідок, на первинний стрес, отриманий під час виконання службових чи бойових завдань, накладається вторинний, який виник після повернення додому. Цей процес стає вихідною умовою для пошуку шляхів комплексного психосоціального відновлення військовослужбовців – учасників бойових дій [6].

Проблему бойової психотравми та її наслідків активно почали вивчати у ХХ сторіччі, епісі найбільш масштабних світових воїн. Зокрема, це стосується робіт іноземних дослідників С. Levy, P. S. Bourne, V. Frankl, Ch. Figley, M. Horowitz, L. Bartemeor, R. Bryant, R. Ursano, B. Van Der Kolk, J. German, R. Tedeschi та L. Calhoun (щодо посттравматичного зростання), J. Shay, Litz (щодо морального травмування) У контексті російсько-української війни, починаючи з 2014 року, цю проблему досліджують Т. Титаренко, В. Осьодло, О. Хміляр, О. Кокун, В. Стасюк, О. Тімченко, Ю. Широбоков та інші.

Психічна травма виникає внаслідок впливу на психіку людини життєвої події або ситуації, яка виходить за рамки звичайного досвіду, пов'язана із загрозою

життя, раптовістю, небезпекою і призводить до глибокого психологічного переживання. Її виникнення вважають наслідком незавершеності інстинктивної реакції організму на травматичну подію. Таким чином, психічну травму можна порівняти з фізичною раною, яка за відсутності лікування спричинить або загострення стану і відповідні наслідки, або природне чи спонтанне одужання [7].

Природа психотравми дуальна: спочатку її вплив може обмежувати здатність людини жити, радіти, мріяти, будувати плани. Також її могутня сила може спонукати до трансформацій та зміцнення особистості. Цей вплив дослідники описують як феномен посттравматичного зростання. Травма, руйнуючи старі, здатна створювати нові стратегії дій, цінності, особистісні конструкти. R. Tedeschi у своїх дослідженнях зазначав, що на шляху до посттравматичного зростання людина, яка пережила психотравматичну подію, витримує певну психологічну боротьбу через свою вразливість, і це посилює віру людини у себе, у свою здатність вижити, перемогти, змінює її погляди на світ, стосунки з оточенням.

З іншого боку, сприятливе соціальне середовище та підтримка посилюють позитивну адаптацію особистості, сприяють посттравматичному зростанню ветеранів, що дослідили іноземні та вітчизняні науковці [8]. У своїй роботі ми будемо спиратися на цей потужний орієнтир.

Вторинна травматизація стосується випадків, коли травма транслюється в міжособистісному спілкуванні, може передаватися через переповідання історій й відображатися на стосунках. В умовах затяжної війни, складнощів із наданням відпусток військовослужбовцям-комбатантам, можливе виникнення вторинної психотравматизації у самих підрозділах, що посилюватиме первинну. Таким чином, тривалий надмірний бойовий стрес може спричинити посилення симптоматики стресових розладів.

У дослідженнях про вплив тривалого воєнного стресу на населення України зазначено, що затяжна війна, постійна небезпека можуть спричинити хроніфікацію значного інтенсивного воєнного стресу та викликати безперервний травматичний розлад (Maercker & Augsburger, 2019). Визначену симптоматику в умовах діючої загрози не варто розцінювати лише як

посттравматичну, а швидше як комплексну [9]. Вже нині можемо спостерігати негативні копінг-стратегії у поведінці, ускладнене горювання, зміни самооцінки серед військовиків, що загалом знижують загальні показники психологічної стійкості. Так, дослідник R. Pender Baum стверджує, що слід обов'язково відстежувати ознаки вторинної травматизації, адже це явище досить поширене та може глибоко впливати на інших військовослужбовців.

З іншого боку, деякі дослідники виокремлюють моральну травму як важкий досвід негативної моральної оцінки своєї поведінки або поведінки інших людей, що призводить до когнітивного дисонансу, знецінювання досвіду, втрати важливих соціальних зв'язків, появи почуття провини. Це нове явище описує зміну переконань та цінностей під впливом складних життєвих обставин, зокрема війни. У дослідженнях доведено, що моральна травма посилює симптоми посттравматичного стресового розладу, а також посткомунічну симптоматику у ветеранів [10].

Іншим концептуальним положенням нашої роботи є важливість психосоціальної підтримки військовослужбовців у сприятливому соціальному середовищі, що зберігає та посилює ідентичність військовослужбовця як чоловіка, батька, члена громади чи суспільства. Поряд з індивідуальною ідентичністю дослідники виділяють колективну ідентичність. Ідентичність поєднує Я-концепцію, вплив культурних елементів і те, як особистість сприймає соціум [11]. Для діючих військовослужбовців провідною і ресурсною є ідентичність воїна та захисника. Важливо посилювати також інші види ідентичності військовослужбовців: чоловіка, батька, громадського активіста тощо.

У багатьох країнах НАТО діють комплексні програми підтримки ветеранів та членів їх сімей, які активно протидіють зростанню психотравматизації у суспільстві та які можемо взяти за приклад (Хорватія, Великобританія). Такі програми, як Battle Mind, що проводиться у збройних силах США, засвідчили свою високу ефективність, участь у них приймають і сім'ї військовослужбовців. Також іноземний досвід визначає першість стосунків, сімейних тем серед психологічної проблематики військовослужбовців, які

перебувають у місіях (за даними місії “Тракська свобода”) [12].

Українська дослідниця Н. Дідик (2019) приділила увагу вивченню психологічної стійкості членів сімей військовослужбовців на етапах підготовки до проходження військової служби (призову, укладання контракту), у системі заходів бойового злагодження підрозділів та підготовки до циклу розгортання, а також на етапі відновлення боєздатності і повернення додому [13].

Ще одним прикладом для втілення мети проєктів також стали програми, які проводяться у збройних силах США, наприклад Army Soldier and Family Readiness Groups (SFRG), завданнями яких є формування сімейної готовності до викликів, пов'язаних з військовою службою та участю у бойових діях. Такі програми ґрунтуються на психосоціальній підтримці громад та середовища.

Командотворення армійської родини США (далі – Army Family Team Building – AFTB) спрямоване на формування армійської сім'ї, а також саморозвиток лідерських компетенцій, базових армійських знань і спеціалізовану підготовку, яка підвищує особистий і професійний потенціал як військовослужбовця, так і членів його сім'ї. Ця програма включає:

рівень I – військові знання (K) – навчальний модуль з базовою інформацією про військове формування (ознайомлення з армійським побутом, щоденними викликами, розшифровка загальновійськових абревіатур, використання ресурсів громади, удосконалення фінансової обізнаності, ознайомлення з наслідками впливу завдань служби на повсякденне життя);

рівень II – особистісний розвиток і стійкість (G) – навчальний модуль із тренування навичок особистісного зростання (ознайомлення з можливостями удосконалення особистих відносин, вдосконалення навичок спілкування та управління стресом, ознайомлення з порядком формування та розвитку команди, способами вирішення проблем і врегулювання особистих конфліктів, ознайомлення з армійськими традиціями, звичаями, нормами етики та ввічливості, протоколами);

рівень III – модуль розвитку лідерства (L) – навчальний модуль з формування компетенцій вибудовування кар'єри в армії

та цивільному житті, опанування лідерських навичок та ефективних методів спілкування і наставництва в разі переходу на керівні посади (ознайомлення з різними стилями лідерства, рекомендаціями щодо проведення ефективної службової наради, зустрічі, керування груповими конфліктами, правила тренування та наставництва інших).

Тренінги за прикладом AFTB дають змогу удосконалити особисту готовність і готовність сім'ї до викликів, підвищити загальну готовність армії та допомогти військовослужбовцям та членам їх сімей адаптуватися до змін [14].

Отже, однією з дієвих стратегій є надання вчасної психосоціальної підтримки та допомоги превентивного спрямування військовослужбовцям (перед їх поверненням до умов цивільного життя) та членам їхніх сімей, сприяння їх переключенню, сімейній інтеграції, запобігання вторинній травматизації та негативним посттравматичним наслідкам. Психосоціальне відновлення має за мету посилення внутрішнього ресурсу комбатанта, адже війна ще триває. Ці завдання потрібно поступово реалізовувати у системі послідовних заходів.

Із практичного досвіду роботи військових психологів під час широкомасштабної війни відомо, що психологічний супровід з метою відновлення ресурсів особистості є найефективнішим у місцях відведення, більш безпечних для досягнення ефекту переключення психіки військовослужбовців. У країнах-членах НАТО аналогом відповідних програм перезавантаження є програми з контролю бойовим (оперативним) стресом (COSC бригади збройних сил США), до прикладу програма “Cobra” тривалістю 5-7 днів [6].

Згідно з багатьма дослідженнями сприятливим є саме формат сімейного відновлення разом з відповідними заходами психосоціального супроводу, адже згуртована сім'я є одним з потужних чинників збереження психічного здоров'я особистості, формування досвіду прийняття в соціумі, повернення до безпечного середовища на протигагу небезпечному. І навпаки, негативне сприйняття оточенням, недооцінювання, відсутність розуміння в соціальному просторі є чинниками поглиблення психотравматизації [4].

Методи дослідження. Для пошуку нових дієвих підходів, спрямованих на

подолання наслідків бойового стресу у військовослужбовців застосовано аналіз, узагальнення наукових праць та підходів, психологічне тестування (методики Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність-200”, Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій, опитувальник самооцінки стану), анкетування, усні опитування військовослужбовців та членів сімей, емпіричний опис та математичний обрахунок даних, отриманих в ході практичної реалізації пілотних проєктів психосоціальної підтримки.

Результати і обговорення. У березні та серпні 2023 року на базі лікувально-оздоровчих закладів було організовано та проведено комплекс заходів із психосоціального відновлення військовослужбовців та членів їхніх сімей. Всього було залучено 121 особу, із них: 50 військовослужбовців і 71 члена їхніх сімей (із них – 31 дитину). Комплекс заходів передбачав організацію комфортних побутових умов та харчування, надання психологічних та медичних послуг (24/7), інших реабілітаційних та відновних послуг, в ході чого було апробовано типову програму психосоціального відновлення військовослужбовців та членів їхніх сімей (на 7–10 днів).

Метою психосоціального відновлення учасників було забезпечення оптимального співвідношення відпочинкових та психосоціальних заходів. Деякі військовослужбовці прибули відразу із фронту, тому у разі потреби відреагування їх досвіду цивільні та військові психологи надавали індивідуальну психологічну допомогу.

Групову психологічну роботу як форму психологічної допомоги проводили щоденно до обіднього часу протягом 1,5–3 годин (заходи з арттерапії, тілесної терапії, майндфулнес та ресурсні техніки). Групові психологічні заходи мали на меті передусім налагодження стосунків та спілкування у парі, прояснення цінностей та посилення індивідуальних і сімейних ресурсів. Плавна та поступова реалізація заходів програми сприяла кращій інтеграції нового досвіду взаємодії у парі та в групі.

“Солідарність групи є найсильнішою протитрутою для травм”, вважає Джудіт Герман, відома травмотерапевтка. Сигналом про успішне завершення заходів стали самостійно організовані групами спільні

сімейні вечері, творчі заходи. Загалом цей процес відображав важливість спільноти та комунікації, дружнього соціального зв'язку для успішного відновлення.

Надалі реалізовувати заходи психосоціального відновлення сімей військовослужбовців було запропоновано на етапі відведення військових підрозділів з зони активних бойових дій. На основі відгуків фахівців робочих груп надано пропозиції з подальшого удосконалення програми заходів: про важливість прибуття військовослужбовців до закладів відновлення після проведення з ними заходів декомпресії, оскільки деяким з них було складно переключитися з активного бойового стану, забезпечення участі у заходах військовослужбовців однієї військової частини, вирішення проблемного питання щодо відрядження чи відпустки дружин, які працюють, у короткі строки.

За нашими спостереженнями, краще процес відновлення відбувався у сім'ях, які прибули у повному складі, контакт батьків із своїми дітьми був теплим, близьким, посилював їх особисті цінності та сенси, тому важливо до участі в таких заходах долучати дітей, а також забезпечити дітям щоденні анімаційні послуги, заняття. Щоденний вечірній тренінг з біосугестивної терапії мали змогу відвідати діти, такий позитивний спільний досвід посилював ефект відновлення у парах. Важливо було дотриматися принципу залучення лише тих сімейних пар, які перебувають у стабільних відносинах (шлюб, цивільний шлюб, наявність дітей), виключити осіб з психопатологіями, залежностями, хворобами, які впливають на фізичний, психоемоційний стан. У цілому це завдання було виконано успішно.

Родини, які мали членів сім'ї з особливими потребами, отримували за їх запитом психологічні та соціальні послуги індивідуально. Учасники без пари були залучені разом з усіма і виконували за допомогою тренерів навчальні вправи. Таким чином, жоден учасник групи, який мав бажання долучитися до участі, не залишився поза увагою членів робочої групи, що посилювало загальний ефект відновлення у групах. Гарні відгуки отримав концерт, присвячений захисникам, та організований представниками робочої групи.

На успішність перебігу відновлення істотно впливало ставлення постійного

Питання психології

персоналу закладу до військовослужбовців та членів їхніх сімей. Комунікація в цілому була успішною, однак на майбутнє рекомендовано перед новими заїздами, проводити тренінгові заняття для цивільного персоналу баз відновлення щодо особливостей комунікації з військовослужбовцями і ветеранами.

За результатами зазначених заходів були проведені завершальні опитування учасників пілотних програм відновлення.

Середній показник відвідування серед дорослих учасників першого заїзду становив 73% [рис.1]. Під час наступного заїзду (серпень), показник відвідування групових заходів досягнув – 95-100%.



Рис 1. Активність учасників програми у заходах першого заїзду (%)

Військовослужбовці критичніше, ніж їхні дружини оцінили рівень наданих послуг (середня оцінка 4,1 проти 4,5 за базу 1 та 4,8 проти 4,7 за базу 2). Відгуки про роботу команди фахівців показали позитивне сприйняття учасниками, а серед недоліків названо термін проведення заходів (замалий), побутові умови, частково рівень

медичних послуг. Важливими для опитаних були саме комфортні умови перебування для їхніх родин, харчування, вчасне повідомлення військовослужбовців та членів їх сімей щодо відряджень. Під час наступного заїзду ці недоліки були втрачені та відкореговані [рис.2].

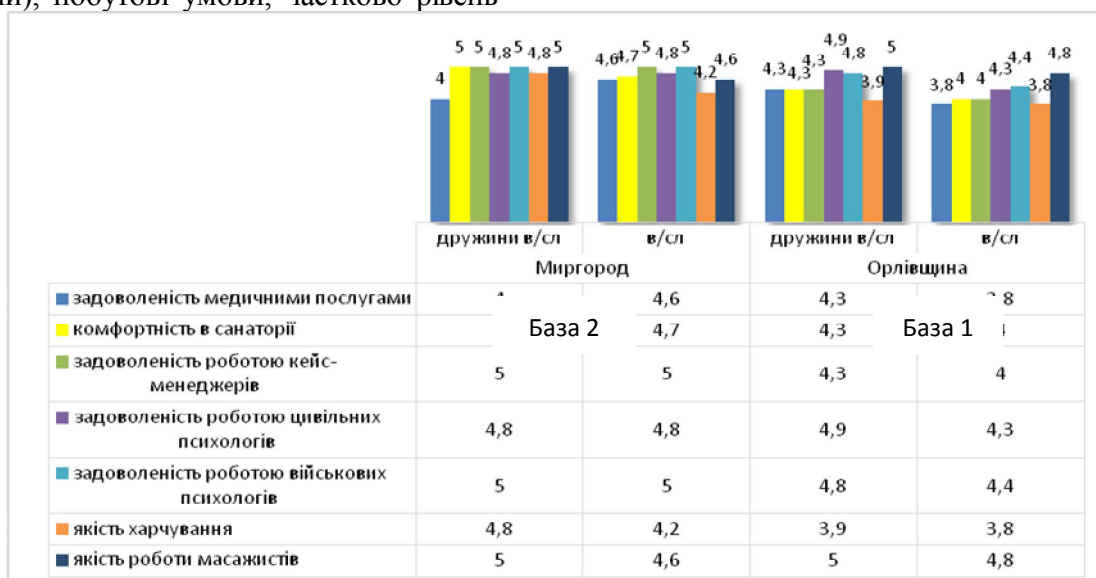


Рис 2. Оцінки від учасників програми (середній бал за 5-ти бальною шкалою)

Також, за результатами першого заїзду (березень), з військовослужбовцями в перший та останні дні заходів були проведені психологічні тестування та анкетування. За первинними даними. За первинними даними, у 2 з 32 військовослужбовців (першого заїзду) спостерігалися прояви дезадаптації, порушення поведінкової регуляції, втрата

комунікаційного потенціалу (методика Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність-200”), за результатами опитувальника “Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій” у 10 з 32 військовослужбовців спостерігалися значні посттравматичні симптоми (показник вище 77), що становило 31 % вибірки. Зазначимо, що такий стан можна трактувати як стан

Питання психології

постійної бойової готовності та хронічного стресу через чинники тривалості та інтенсивності бойових дій. Незавершеність війни, різке виведення військовослужбовців з району ведення активних бойових дій, очікування швидкого повернення у бойові умови можуть посилювати виявлену симптоматику. Самооцінка психологічного стану, проведена в останній день заїзду, показала переважання в учасників програми позитивних емоцій над негативними, крім двох військовослужбовців з вибірки, що в

цілому вказує на успіх програми. З цими військовослужбовцями була проведена додаткова психологічна робота.

Загальну оцінку програми визначено за результатами анкетування. Можемо констатувати високий рівень задоволеності учасників програмою відновлення, рівнем надання психологічних послуг. Лише у 2 військовослужбовці вибірки середні оцінки були нижчі за 6,8 бали за 10-бальною шкалою [рис.3].

	Важливість та необхідність для учасників програма відновлення	Задоволеність учасниками заходами медичного відновлення	Задоволеність учасниками заходами психологічного відновлення	Оцінка насиченості програми відновлення	Послідовність та логічність заходів програми	Порекомендували б проходження заходів відновлення побратимам	Комфортність під час перебування на базі відновлення №1	Оцінка впливу проведених медичних на психологічних заходів на стан здоров'я	Задоволеність роботою медичних працівників	Задоволеність роботою психологів
Середнє значення (від 0 до 10)	8,16	7,96	8,48	7,76	7,56	8,16	7,96	7,88	7,96	8,69

Рис. 3. Середні результати оцінювання успішності програми учасниками першого заїзду

Позитивно відзначено роботу двох груп психологів (цивільних та військових), що дало змогу реалізувати комплексний підхід, а військовослужбовцям – обирати, до членів якої команди звернутися. Також мали попит послуги психіатра, який надавав індивідуальні та групові інформаційні послуги. Затребуваною виявилася робота соціальних працівників, фахівців Міністерства соціальної політики України, які всіляко сприяли вирішенню соціально-правових проблемних питань. Це створило певний синергетичний ефект взаємодії у команді і стало одним із ключових чинників позитивного оцінювання результатів.

До програми відновлення були включені додаткові заходи, схвалені учасниками, тому ми пропонуємо їх впроваджувати під час наступних заїздів:

інформаційна година з питань соціального захисту військовослужбовців та членів їхніх сімей (2 год) – проведена представниками Департаменту соціального забезпечення Міністерства оборони України для надання відповідей на запити щодо порядку отримання статусу учасника бойових дій, надання відпусток, виплат;

екскурсійна програма (2 год) – відвідування садиби та ферми родини Б., яка з 2014 року переселилася із тимчасово

окупованого Луганська і створила власне фермерське господарство. У ході оглядової екскурсії по господарству учасники програми мали змогу спілкуватися про можливості власного бізнесу. Встановлено, що сім'ї військовослужбовців не в повному обсязі обізнані із державними та громадськими ініціативами, спрямованими на розвиток ветеранського бізнесу, що потребує додаткових роз'яснень;

групові заходи із дітьми військовослужбовців (2–4 год щоденно) – проведені командою соціальних педагогів, дитячих психологів та отримали схвалені відгуки дітьми та батьками. Заходи відбувалися на спортивних майданчиках, анімаційних кімнатах, у басейні, приміщеннях для групової роботи в години групових заходів із батьками та отримання медичних послуг на території баз відновлення.

Висновки. У статті встановлено важливість подальших досліджень проявів психологічної травми у військовослужбовців – учасників бойових дій з огляду на особливості і труднощі сучасної війни. З'ясовано особливості проявів бойового стресу у військовослужбовців на етапі виходу з

району бойових дій, особливості від реагування та взаємодії у родинях.

Визначено важливість комплексної психосоціальної підтримки та програм відновлення військовослужбовців, у тому числі із залученням членів їх сімей. Під час проведення пілотних проєктів було апробовано та вдосконалено програму психосоціального відновлення, яка включала комплекс заходів та послуг, що враховували потреби військовослужбовців та членів їх сімей. Успіх програми серед учасників був забезпечений добром професійної команди фахівців, якісним наданням послуг та індивідуальним мультимодальним підходом у роботі.

За результатами опитувань виявлено високий рівень оцінювання якості наданих послуг, у тому числі і психологічних. Запропоновані психологічні послуги відповідали запитам, містили достатню кількість необхідної інформації, нормалізували реакції у парах при довготривалій розлуці, сприяли поновленню близькості та довіри у взаєминах. Визначено потребу у розширенні переліку надання соціально-інформаційних послуг.

Перевагою програми відновлення став реалізований комплексний людиноорієнтований підхід у наданні психосоціальних послуг, який ґрунтувався на залученні та розвитку сімейних ресурсів, плеканні стійкості та цінностей особистості в обмежених умовах.

Перспективи подальших досліджень.

За результатами проведеного аналізу доцільно продовжити пошуки дієвої моделі психологічного забезпечення, первинними

етапами реалізації якої запропонувати якісний професійно-психологічний відбір кандидатів на військову службу, проходження комплексу бойової та психологічної підготовки, безперервний моніторинг психоемоційного стану військовослужбовців та оцінювання психологічних потреб підрозділів (за прикладом країн-партнерів НАТО), що ймовірно знизить психотравмувальні ризики для військовослужбовців. Однак, у теперішніх умовах бойових дій заходи психологічної реабілітації, психосоціального відновлення мають велику затребуваність та ефективність щодо профілактики психотравмування.

З огляду на важливість соціального оточення, родини, цілощупу силу людських стосунків, спираючись на позитивний ефект проєкту, доречно продовжити дослідження ефективності та надалі реалізовувати подібні програми як варіант надання військовослужбовцям (у перспективі – ветеранам) та їхнім сім'ям комплексних психосоціальних послуг з відновлення.

В умовах широкомасштабної війни та значних втрат існує потреба в подальшому розвитку та поширенні проєктів психосоціального відновлення військовослужбовців і членів їхніх сімей, впровадженні програми відновлення на постійній основі, розробці чітких критеріїв відбору членів команд, учасників, вдосконаленні баз відновлення та підготовці їх персоналу, доповненні таких програм заходами соціального та інформаційного супроводу.

Список використаних джерел:

1. Після війни психологічна підтримка може знадобитися близько 15 млн. українців, В.Ляшко. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3679481-pisla-vijni-psihiologicna-pidtrimka-moze-znabitisa-blizko-15-miljonam-ukrainsiv-lasko.html>
2. Всеукраїнська програма збереження ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської. URL: <https://www.howareu.com/>
3. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах: наказ Міністерства оборони України від 09.12.2015 №702 (зі змінами).
4. Василенко С.В., Грилюк С.М., Грунтковський О.Л., Мозальов В.Є., Корольчук М.С., Стасюк В.В. та ін (2021) Психологічна допомога військовослужбовцям : навчально-методичний посібник. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського.
5. Осьодло В. І., Хміляр О. Ф., Корольчук М. С. та ін. (2015) Прикладні аспекти військової психології: навчальний посібник. Київ, НУОУ ім. Івана Черняхівського.
6. Чижевський С., Колесніченко О., Бондаренко О. (2022) Актуальні проблеми розвитку системи психологічної реабілітації військовослужбовців - учасників бойових дій. Честь і закон. 81(2). 139–149.

7. Hobfoll, S.E., P. Watson, C.C. Bell, R.A. Bryant, M.J. Brymer, M.J. Friedman, M. Friedman et al. (2007) Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry* 70 (4). 283– 315.
8. Осодло В.І., Зубовський Д.С. (2017) Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 1. 63-79.
9. Levin, Y., Ben-Ezra, M., Hamama-Raz, Y., Maercker, A., Goodwin, R., Leshem, E., & Bachem, R. (2023). The Ukraine–Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress. *Psychological trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. URL: <https://doi.org/10.1037/tra0001522>
10. Kinney, Adam R., Gerber, Holly R., Hostetter, Trisha A., Brenner, Lisa A., Forster, Jeri E., Stephenson, Ryan O. (2023) *Morally injurious combat events as an indirect risk factor for postconcussive symptoms among veterans: The mediating role of posttraumatic stress*. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(1), p.144–152. URL: <https://doi.org/10.1037/tra0001213>
11. Артеменко А., Батаєва К. (2022) Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків, ХГУ “НУА”.
12. Агаєв Н.А., Дикун В.Г., Стасюк В.В. (2020) Особливості організації морально-психологічного супроводу в арміях зарубіжних країн: навчальний посібник. Київ, НДЦ ГП ЗС України.
13. Лідик Н. (2019). Система роботи із сім'ями військовослужбовців: порівняльний аналіз досвіду США, Канади, Великої Британії. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 44(47), с. 37-51.
14. Army Family Team Building. U.S. Army Family and Morale Welfare and Recreation URL: <https://www.armymwr.com/programs-and-services/personal-assistance/army-family-team-building/>

References

1. Pislia viiny psykholohichna pidtrymka mozhe znadobytysia blyzko 15 mln. ukraintsiiv, V.Liashko. [About 15 million Ukrainians may need psychological support after the war, V. Lyashko] URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3679481-pisla-vijni-psihologicna-pidtrimka-moze-znadobitisa-blizko-15-miljonam-ukrainciv-lasko.html> (in Ukrainian)
2. Vseukrainska prohrama zberezhenntia mentalnoho zdorovia za initsiatyvoiu Oleny Zelenskoï [All-Ukrainian mental health preservation program at the initiative of Olena Zelenska]. URL: <https://www.howareu.com/> (in Ukrainian)
3. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro psykholohichnu reabilitatsiiu viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy ta Derzhavnoi spetsialnoi sluzhby transportu, yaki braly uchast v antyterrorystychnii operatsii, zdiisniuvaly zakhody iz zabezpechennia natsionalnoi bezpeky i oborony, vidsichi i strymuvannia zbroinoï ahresii Rosiiskoi Federatsii u Donetskii ta Luhanskii oblastiakh chy vykonuvaly sluzhbovi (boiovi) zavdannia v ekstremalnykh umovakh: nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 09.12.2015 №702 (zi zminamy). [On the approval of the Regulation on the psychological rehabilitation of servicemen of the Armed Forces of Ukraine and the State Special Transport Service who participated in an anti-terrorist operation, carried out measures to ensure national security and defense, repel and deter armed aggression of the Russian Federation in the Donetsk and Luhansk regions, or performed official (combat) tasks in extreme conditions: order of the Ministry of Defense of Ukraine dated 09.12.2015 No. 702 (as amended)]. (in Ukrainian)
4. Vasylenko S.V., Hrylyuk S.M., Gruntkovskiy O.L., Mozalyov V.E., Korolchuk M.S., Stasyuk V.V. and others (2021) *Psykholohichna dopomoha viiskovosluzhbovtiam : navchalno-metodychnyi posibnyk* [Psychological assistance to military personnel: educational and methodological manual] Kyiv, NUOU named after Ivan Chernyakhovskiy. (in Ukrainian)
5. Osodlo V. I., Khmilyar O. F., Korolchuk M. S. and others. (2015) *Prykladni aspekty viiskovoi psykholohii: navchalnyi posibnyk* [Applied aspects of military psychology: a study guide] Kyiv, NUOU named after Ivan Chernyakhovskiy. (in Ukrainian)
6. Chyzhevsky S., Kolesnichenko O., Bondarenko O. (2022) Aktualni problemy rozvytku systemy psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtiv – uchasyky boiovykh dii. [Actual problems of the development of the system of psychological rehabilitation of military personnel – participants in hostilities]. *Honor and law*. Vol.81, No.2. P.139–149.
7. Hobfoll, S.E., P. Watson, C.C. Bell, R.A. Bryant, M.J. Brymer, M.J. Friedman, M. Friedman et al. Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence (2007). *Psychiatry*, 70 (4). P. 283– 315.
8. Osodlo V.I., Zubovskiy D.S. (2017) Posttravmatychnе zrostannia osobystosti uchasyky boiovykh dii: suchasnyi stan ta perspektyvy. [Post-traumatic personality growth of combatants: current state and prospects] / *Ukrainian Psychological Journal*. 1, p. 63-79.
9. Levin, Y., Ben-Ezra, M., Hamama-Raz, Y., Maercker, A., Goodwin, R., Leshem, E., & Bachem, R. (2023). The Ukraine–Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress. *Psychological trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. URL: <https://doi.org/10.1037/tra0001522>
10. Kinney, Adam R., Gerber, Holly R., Hostetter, Trisha A., Brenner, Lisa A., Forster, Jeri E., Stephenson, Ryan O. (2023) *Morally injurious combat events as an indirect risk factor for postconcussive*

symptoms among veterans: The mediating role of posttraumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(1), p. 144–152. URL: <https://doi.org/10.1037/tra0001213>

11. Artemenko A., Bataeva K. (2022) *Militarna identychnist ta sotsialna adaptatsiia veteraniv ATO/OOS: monohrafiia* [Military identity and social adaptation of veterans of the ATO/OOS: monograph]. Kharkiv, KhSU NUA. (in Ukrainian)

12. Agaev N.A., Dykun V.G., Stasyuk V.V. (2020) *Osoblyvosti orhanizatsii moralno-psykholohichnoho suprovodu v armiakh zarubizhnykh krain: navchalnyi posibnyk*. [Features of the organization of moral and psychological support in the armies of foreign countries: educational manual]. Kyiv, NDC of the State Department of the Armed Forces of Ukraine. (in Ukrainian)

13. Didyk, N. (2019). *Systema roboty iz simiamy viiskovosluzhbovtziv: porivnialnyi analiz dosvidu SShA, Kanady, Velykoi Brytanii* [The system of working with families of military personnel: a comparative analysis of the experience of the USA, Canada, and Great Britain]. *Scientific studies in social and political psychology*, 44(47), p.37-51. (in Ukrainian)

14. *Army Family Team Building*. U.S. Army Family and Morale Welfare and Recreation URL: <https://www.armymwr.com/programs-and-services/personal-assistance/army-family-team-building>.

Summary

Smirnova T. M. student-officer of the Institute of Strategic Communications of the National Defense University of Ukraine

Osodlo V. I. Doctor of psychological sciences, professor National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi

Chyzhevskiy S. O. graduate student of the Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF COMBAT STRESS IN MILITARY - PARTICIPANTS IN COMBAT ACTIONS BY PSYCHOSOCIAL RECOVERY

Introduction. *In the second year of the large-scale armed invasion of the Russian Federation on the territory of Ukraine, the task of preserving human resources is becoming more and more urgent for the Ukrainian state. According to the Ministry of Health of Ukraine, after the end of the war, about 15 million Ukrainians will need psychological help. The main tasks at this time are the recovery and adaptation of military and veterans in the conditions of a protracted war and providing them with psychological assistance in accordance with their needs.*

Purpose. *Search for effective approaches to overcome the consequences of combat stress in military personnel in modern conditions and determine the features of psychosocial recovery.*

Methods. *In order to find new effective approaches aimed at overcoming the consequences of combat stress in servicemen, analysis, generalization of scientific works and approaches, psychological testing, questionnaires of servicemen and family members, empirical description and mathematical calculation of data obtained during psychosocial support projects were used.*

Originality. *In the conditions of the large-scale war of the Russian Federation against Ukraine, measures to restore the combat capability of military units (units) are implemented in limited conditions (in abbreviated terms) due to the characteristic features of the war: a significant length of the front, the intensity of hostilities, and a large amount of involved resources.*

In such conditions, it is necessary to look for optimal approaches to regulating the psycho-emotional state of military and their family members.

In the work, we will consider psychosocial recovery mainly as measures of psychosocial support aimed at renewing personal resources and establishing intra-family interaction.

Conclusion. *The article establishes the importance of further research on the manifestations of psychological traumatization in military personnel - participants in hostilities in view of the peculiarities and difficulties of modern war. The specifics of the manifestations of combat stress in military at the stage of leaving the combat zone, the specifics of interaction in families have been clarified. The importance of comprehensive psychosocial support and recovery programs for military, including involving their family members, was determined.*

Key words: *psychosocial support; psychosocial recovery; psychological rehabilitation; psychological help; combat trauma; combat stress; post-traumatic stress disorder.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 10.10.23.