

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ

Стасюк В. В. доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри внутрішніх комунікацій

Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0002-7943-8456>

Федоренко Ю. А. слухач кафедри внутрішніх комунікацій,
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0009-0008-4705-2496>

Психологічна реабілітація жінок-військовослужбовиць, які беруть участь у сучасних воєнних конфліктах, є одним із ключових і водночас складних напрямів сучасної військової психології. Жінки, залучені до виконання службово-бойових завдань, стикаються з унікальним комплексом стресорів, що включають не лише загальновійськові психологічні навантаження, але й специфічні виклики, пов'язані з гендерними аспектами служби в мілітаризованих структурах. У статті розглядаються теоретичні засади, методологічні підходи та практичні аспекти організації системи психологічної реабілітації, що враховують фізіологічні, психологічні та соціальні характеристики жінок-військовослужбовиць.

Ключові слова: жінки-військовослужбовці; психологічна реабілітація; посттравматичний стресовий розлад; бойовий стрес; адаптація; емоційне вигорання; психологічна підтримка; гендерні аспекти військової служби; психічне здоров'я.

Вступ. Сучасні військові конфлікти, зокрема ті, що характеризуються високою інтенсивністю та тривалістю, ставлять перед системою психологічної підтримки та реабілітації нові, безпрецедентні завдання. Особливої уваги в цьому контексті потребує категорія жінок-військовослужбовиць, які дедалі активніше залучаються до виконання бойових завдань та несення служби у Збройних Силах України. Їхній військовий досвід невід'ємно поєднується не лише з екстремальними фізичними випробуваннями, але й зі значним та пролонгованим психологічним навантаженням, що вимагає розробки та впровадження специфічних, гендерно-чутливих підходів до психологічної реабілітації та підтримки адаптаційних механізмів безпосередньо під час несення служби.

Проблематика теми набуває особливої актуальності у зв'язку зі стійкою тенденцією до зростання кількості жінок на військовій службі, що зумовлює нагальну необхідність розробки та імплементації ефективних програм психологічної реабілітації. Ці програми мають ґрунтуватися на глибокому розумінні та врахуванні унікальних аспектів їхнього фізіологічного, психологічного та соціального стану в контексті мілітарного середовища.

Військова діяльність, особливо в умовах бойових дій, справляє значний, часто

деструктивний вплив на емоційний добробут, когнітивні функції, міжособистісні взаємини та загальну стресостійкість, створюючи потенційні ризики для виникнення та розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних станів, тривожних розладів та синдрому емоційного вигорання.

Психологічна реабілітація військовослужбовців – це комплекс цілеспрямованих психологічних, психотерапевтичних, а за потреби і медико-психологічних заходів, скерованих на збереження, відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, станів, особистісних характеристик та соціально-психологічного статусу особистості, що зазнали негативного впливу внаслідок виконання службово-бойових завдань та перебування в екстремальних умовах. Цей процес є багатогранною та динамічною системою, спрямованою на відновлення внутрішньої рівноваги, нівелювання наслідків бойового стресу, підвищення адаптаційного потенціалу та забезпечення здатності ефективно продовжувати військову службу, а також підготовку до успішної інтеграції в цивільне життя після її завершення (Овсянникова, 2023).

Метою даного дослідження є визначення ключових аспектів та специфіки психологічної реабілітації жінок-

військовослужбовиць в умовах тривалої участі у бойових діях, аналіз основних психологічних викликів та перешкод, з якими вони стикаються під час служби.

Для досягнення визначеної мети в рамках дослідження поставлено такі ключові завдання:

- провести всебічний теоретико-методологічний аналіз основних психологічних проблем, стресогенних чинників та їх наслідків, з якими стикаються жінки-військовослужбовиці під час активної служби та участі в бойових діях.

- визначити та проаналізувати унікальні фактори (біологічні, психологічні, соціально-культурні, організаційні), що впливають на ефективність та результативність реабілітаційних програм, розроблених спеціально для жінок-військовослужбовиць.

Таким чином, дослідження проблематики психологічної реабілітації для жінок, які проходять військову службу та виконують бойові завдання в екстремальних умовах, є критично важливим завданням сучасної військової психології та практики. (Агаєв, 2020).

Теоретичне підґрунтя. Проблема психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць є складною, багатоаспектною сферою наукових досліджень, що знаходиться на перетині військової психології, клінічної психології, психології стресу та адаптації, гендерної психології та соціології військової справи. Накопичені наукові дані переконливо свідчать, що участь у бойових діях та тривале перебування в умовах військової служби, особливо в екстремальних ситуаціях, супроводжуються значним та пролонгованим психологічним напруженням, яке вимагає застосування спеціалізованих, науково обґрунтованих реабілітаційних підходів.

Питання психологічної реабілітації учасників бойових дій, зокрема аспекти діагностики, корекції та профілактики психологічних проблем, досліджували у своїх роботах В.О. Лесков, Ю.Л. Бриндіков, В.В. Стасюк (зокрема, психологічні проблеми осіб, які брали участь у військових діях) та інші науковці. Досвід організації системи психологічної реабілітації учасників воєнних конфліктів та осіб, постраждалих від надзвичайних ситуацій у різних країнах світу,

узагальнено та проаналізовано в працях О.В. Вдовіченко, І.М. Соколової, О.В. Педченко, С.С. Степанової, О.В. Фролова, С.Ю. Лебедевої, Я.О. Овсянникової.

Один із центральних аспектів психологічної реабілітації стосується роботи з наслідками травматичного стресу, зокрема з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), який досить часто діагностується серед військовослужбовців, що брали безпосередню участь у бойових діях або були свідками травмуючих подій. Для жінок-військовослужбовиць прояви ПТСР можуть мати свою специфіку, що потребує окремого вивчення та врахування при розробці реабілітаційних програм.

В рамках надання психологічної допомоги та проведення реабілітаційних заходів особливу ефективність демонструють методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), травмофокусованої КПТ, десенсибілізації та переробки рухами очей (ДПРО/EMDR), арт-терапії, методики розвитку навичок “mindfulness” (усвідомленості), а також групові форми роботи (групи підтримки, психоедукаційні групи), спрямовані на підтримання емоційної рівноваги та розвиток адаптивних копінг-стратегій (Лесков, 2020).

Вагомим теоретичним підходом, що дозволяє комплексно розглядати процес реабілітації, є біопсихосоціальна модель. Ця модель інтегрує біологічні (фізіологічний стан, генетичні predisпозиції, вплив стресу на організм), психологічні (когнітивні процеси, емоційні реакції, поведінкові патерни, особистісні особливості) та соціальні (соціальна підтримка, культурні норми, умови служби, сімейні стосунки) аспекти відновлення та підтримки психічного здоров'я. Зокрема, фізичний стан жінки, рівень її стресостійкості, особливості гормонального фону, а також наявність або відсутність дієвої підтримки з боку соціального середовища (колеги, командування, родини) суттєво впливають на успішність реабілітаційних заходів та загальну адаптацію до умов служби (Бриндіков, 2019).

Реабілітаційні програми для жінок-військовослужбовиць повинні обов'язково враховувати потенційні ризики для їхнього репродуктивного здоров'я, особливості перебігу психологічних реакцій, пов'язані з

гормональними змінами, а також специфічні стресори, зумовлені гендерними ролями та стереотипами в мілітарному середовищі. Отже, такі програми мають включати як психологічні, так і, за потреби, фізіологічні та медичні методи для відновлення фізичних та психічних сил.

Таким чином, ефективна психологічна реабілітація жінок-військовослужбовиць, які перебувають на дійсній військовій службі, базується на комплексному, інтегративному підході, що об'єднує психологічні, соціальні, фізіологічні та організаційні фактори. Цей підхід має бути спрямований не лише на усунення негативних наслідків стресу, але й на посилення адаптаційного потенціалу, розвиток стресостійкості та збереження психічного здоров'я в умовах тривалої та інтенсивної військової діяльності.

Методи дослідження. У ході проведення даного дослідження застосовувався комплекс взаємодоповнюючих теоретичних методів, які сприяли всебічному та глибокому аналізу проблеми психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць в умовах проходження військової служби та виконання бойових завдань.

Аналіз та систематизацію наукових праць: Було проведено ретельний огляд та критичний аналіз вітчизняних наукових публікацій, монографій, дисертаційних досліджень та методичних рекомендацій з галузей військової психології, клінічної психології, психотерапії, психології стресу, гендерної психології та соціальної адаптації.

Порівняльний аналіз: Здійснювався порівняльний аналіз існуючих програм та методик психологічної реабілітації військовослужбовців у різних країнах, з акцентом на виявлення специфіки підходів до роботи з жінками та можливості адаптації позитивного зарубіжного

Це дало змогу окреслити ключові теоретико-методологічні підходи до вивчення процесу психологічної реабілітації, визначити основні поняття, концепції та моделі, а також виявити недостатньо досліджені аспекти проблеми стосовно жінок-військовослужбовиць. досвіду до умов України.

Результати і обговорення. Психологічна реабілітація жінок-військовослужбовиць, які беруть активну

участь у бойових діях та несуть військову службу в екстремальних умовах, є складним, багатограним та динамічним процесом. Цей процес вимагає не лише стандартних підходів, що застосовуються у військовій психології, але й глибокого врахування психологічних, соціальних, фізіологічних та гендерно-специфічних особливостей жінок, які перебувають у мілітаризованому середовищі (Лебедева, 2022).

Виклики з якими стикаються жінки-військовослужбовиці під час несення військової служби:

Тиск гендерних стереотипів та "подвійна доведеність": Жінки у війську часто стикаються з необхідністю постійно доводити свою професійну компетентність, фізичну витривалість та психологічну стійкість у середовищі, яке традиційно вважається маскуліним. Це може призводити до додаткового хронічного стресу, почуття ізоляції, надмірної самокритичності та внутрішнього конфлікту між суспільними очікуваннями щодо "жіночності" та вимогами військової професії.

Поєднання професійних та сімейних ролей: Жінки-військовослужбовиці часто продовжують нести відповідальність за сімейні обов'язки (догляд за дітьми, літніми батьками), навіть перебуваючи на службі. Це створює значне додаткове навантаження, посилює ризик емоційного вигорання, викликає почуття провини та тривогу за близьких, особливо під час тривалих відряджень або перебування в зоні бойових дій.

Фізіологічні та репродуктивні аспекти: Особливості жіночого організму, включаючи менструальний цикл, гормональні зміни, питання репродуктивного здоров'я, можуть впливати на психологічний стан, рівень працездатності та реакцію на стрес. Необхідність підтримання гігієни в польових умовах, доступ до специфічної медичної допомоги є важливими факторами, які не завжди належним чином враховуються, що може створювати додатковий дискомфорт та стрес.

Проблема сексуального насильства та домагань: На жаль, проблема сексуального насильства та домагань у військових структурах залишається актуальною у багатьох країнах. Жінки-

військовослужбовиці, які стикаються з такими проявами, рідко звертаються за допомогою через страх осуду, недовіру до системи розслідування, побоювання за свою кар'єру або через почуття сорому. Наслідки таких травматичних переживань можуть бути надзвичайно глибокими та довготривалими, включаючи розвиток серйозних психоемоційних порушень, депресії, аж до суїцидальних думок.

Материнство та військова служба: Для жінок-матерів військова служба пов'язана з особливими викликами. Тривалі періоди розлуки з дітьми можуть призводити до труднощів у відновленні емоційного зв'язку, почуття провини, а також до психологічних проблем у дітей. Необхідність балансувати між вимогами служби та материнськими обов'язками є значним стресором.

Відмінності у психологічній реабілітації жінок та чоловіків-військовослужбовців:

Специфіка стресорів та травм: Як зазначалося вище, жінки частіше стикаються з ризиком сексуального насильства та гендерної дискримінації, що вимагає спеціалізованих терапевтичних підходів, таких як травмофокусована терапія, орієнтована на роботу з цими видами травм. Чоловіки частіше можуть переживати травми, пов'язані з прямою агресією, втратою побратимів, що може вимагати інших акцентів у терапії (Кокун, 2018).

Стиль пошуку допомоги та соціальної підтримки: Дослідження показують, що жінки, в середньому, частіше схильні визнавати наявність психологічних проблем та активно шукати соціальну підтримку через спілкування та встановлення близьких емоційних зв'язків (стратегія “спілкування та піклування” – “tend and befriend”). Чоловіки ж, через суспільні очікування “бути сильними” та стримувати емоції, можуть приховувати свої проблеми, уникаючи звернення за допомогою або вибирати більш ізольовані способи подолання стресу.

Ефективність терапевтичних методів: Для жінок часто більш ефективними виявляються групові терапії, особливо в однорідних за статтю групах, де вони можуть вільно ділитися досвідом та отримувати підтримку від інших жінок зі схожим досвідом. Арт-терапія, методики, спрямовані на розвиток емоційної регуляції та

усвідомленості (mindfulness), також демонструють високу ефективність. Для чоловіків, поряд з індивідуальною терапією, можуть бути більш прийнятними активні форми реабілітації, включаючи фізичну активність, спорт, діяльнісно-орієнтовані підходи (Остапчук, 2019).

Враховання сімейного контексту: Для жінок-військовослужбовиць, особливо матерів, програми реабілітації повинні обов'язково включати роботу з сімейним контекстом, допомогу у відновленні стосунків з дітьми та партнером, сімейну терапію або консультації для близьких. Хоча це важливо і для чоловіків, специфіка материнської ролі часто робить цей аспект більш критичним для жінок.

Стигматизація: Хоча стигма, пов'язана з психічними розладами, існує для всіх військових, жінки можуть стикатися з подвійною стигматизацією – як військовослужбовці з психологічними проблемами, так і як жінки, які “не впоралися” з “чоловічою” роботою. Це вимагає особливої делікатності та створення атмосфери довіри та безпеки в реабілітаційному процесі (Ткаченко, 2019).

Для ефективної реабілітації жінок-військовослужбовиць необхідний індивідуалізований підхід, розробка та впровадження гендерно-чутливих програм, активне використання групових форм підтримки, забезпечення доступу до комплексної медичної та психологічної допомоги, що враховує їхні унікальні потреби, досвід та особливості реагування на стрес.

Ключові напрямки та методи психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць:

Професійна психотерапія: Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Вважається одним із найбільш дієвих інструментів для роботи з наслідками стресу, тривожними розладами та ПТСР у військовослужбовців. КПТ допомагає ідентифікувати та модифікувати деструктивні моделі мислення та поведінки, навчає навичкам управління стресом, тривогою та емоціями. Техніки КПТ включають когнітивну реструктуризацію, експозиційну терапію (в уявленні або in vivo, якщо це безпечно та доцільно), тренінг релаксації, навчання навичкам вирішення проблем (Стасюк, 2018).

Травмофокусована КІПТ: Спеціалізований підхід для роботи з наслідками психотравмуючих подій, особливо ефективний при ПТСР.

Метод експозиційної терапії: Спрямований на поступове та контрольоване зниження рівня страху та тривоги, пов'язаних з травматичними спогадами або ситуаціями, що їх нагадують (тригерами). Під керівництвом спеціаліста жінки вчаться конфронтувати ці спогади та ситуації в безпечному середовищі, що сприяє зменшенню їх негативного впливу.

Десенсибілізація та переробка рухами очей (ДПРО/EMDR): Інноваційний метод, що довів свою ефективність у роботі з ПТСР, допомагаючи переробити травматичні спогади та знизити їх емоційний заряд.

Групова терапія та групи підтримки: Створення безпечного простору для обміну досвідом з іншими жінками-військовослужбовицями, які проходять через схожі випробування, є надзвичайно важливим. Це допомагає зменшити почуття ізоляції, нормалізувати свої переживання, зміцнити самооцінку та сформувати підтримуючу спільноту безпосередньо в умовах служби або під час короткострокових реабілітаційних заходів. Такі групи можуть бути тематичними (наприклад, подолання стресу, профілактика вигорання, розвиток лідерських якостей) або загальнопідтримуючими. Дані групи зможуть допомогти жінкам-військовослужбовицям зрозуміти, що вони не на одинці зі своїми травмами (Лебедева, Степанова 2022-2020).

Арт-терапія: Використання творчих методів (малювання, ліплення, музика, написання текстів) як інструменту для емоційного самовираження та відновлення. Арт-терапія дозволяє жінкам виразити почуття та переживання, які складно вербалізувати, сприяє зниженню рівня тривожності, поліпшенню настрою та стабілізації емоційного стану.

Методики розвитку усвідомленості (Mindfulness): Навчання навичкам усвідомленого перебування “тут і зараз”, управління увагою, прийняття своїх думок та емоцій без осуду. Ці практики допомагають знизити рівень стресу, покращити концентрацію уваги, розвинути емоційну стійкість та саморегуляцію.

Терапія з використанням технології віртуальної реальності (VR): Інноваційний підхід, який дозволяє симулювати стресові або травматичні ситуації (наприклад, бойові умови) в контрольованому терапевтичному середовищі. Це може допомогти опрацювати травматичні спогади та реакції під наглядом фахівців, розвинути навички подолання стресу в безпечних умовах.

Соціальна та організаційна підтримка: Важливою є не лише індивідуальна робота, але й створення сприятливого психологічного клімату в підрозділі, підтримка з боку командування та співслужбовців. Програми соціальної адаптації під час служби можуть включати тренінги комунікативних навичок, командування, вирішення конфліктів. Такі тренінги можуть проводити групи контролю бойового стресу та офіцери підрозділів психологічної підтримки персоналу військових частин.

Програми сімейної підтримки: Надання психологічної підтримки та консультацій для членів родин жінок-військовослужбовиць, особливо під час їх тривалої відсутності. Це може включати тренінги для сімей з ефективного спілкування, подолання тривоги, пов'язаної зі службою близької людини.

Фізична активність та реабілітація: Регулярні заняття спортом, йогою, плаванням або іншими видами фізичних навантажень допомагають зменшити рівень стресу, поліпшити загальний стан здоров'я, підвищити рівень ендорфінів та покращити настрій. Спеціалізовані спортивні програми можуть бути інтегровані в систему реабілітації (Фролов, 2021).

Духовна та екзистенційна підтримка: Для багатьох жінок-військовослужбовиць, особливо в умовах екзистенційних викликів, пов'язаних з війною, важливою є можливість звернутися до питань сенсу життя, цінностей, духовності. У цьому можуть допомогти капелани, духовні наставники або психологічні програми, побудовані на принципах екзистенційної терапії, спрямовані на пошук внутрішньої гармонії та визначення життєвих орієнтирів.

Комплексний підхід до психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць які проходять військову службу та виконують бойові завдання, що поєднує

психотерапевтичні, соціально-психологічні, освітні, фізичні та, за потреби, духовні аспекти, є запорукою їхньої ефективної адаптації до умов служби, збереження психічного здоров'я та високої боєздатності.

Державна політика та організаційні аспекти забезпечення психологічної реабілітації. Ефективність психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць значною мірою залежить від наявності та функціонування цілісної державної системи підтримки, а також активної участі громадських організацій та міжнародних партнерів. Ця підтримка має бути системною, доступною, фінансово забезпеченою та адаптованою до специфічних потреб жінок, які несуть службу.

Формування ефективної інфраструктури. Державна політика має бути зосереджена на створенні розгалуженої та доступної інфраструктури для надання комплексної психологічної підтримки та реабілітації. Це включає створення спеціалізованих центрів або відділень психологічної реабілітації на базі військових госпіталів, санаторіїв або окремих установ, з урахуванням потреб жінок (наприклад, наявність жіночого персоналу, окремих приміщень).

Важливим є забезпечення цих центрів кваліфікованими фахівцями – військовими психологами, психотерапевтами, психіатрами, соціальними працівниками, які пройшли спеціальну підготовку з питань гендерної чутливості та роботи з травмою у жінок.

В Україні в 2024 році на базі Інституту педіатрії, акушерства та гінекології НАМН розпочали створення Центру реабілітації здоров'я жінок, які постраждали від війни. Головне завдання Центру максимально реабілітувати, адаптувати в медичному, соціальному плані тих, хто воює. Інститут на базі кого створюється Центр має великий досвід у лікуванні розладів жіночого здоров'я, у тому числі і у жінок, які постраждали від війни, адже фахівці інституту з 2016 року надавали допомогу жінкам у східних областях України, де розпочалася війна.

Інформаційно-просвітницька діяльність. Жінки-військовослужбовиці повинні мати повний та доступний обсяг

інформації про свої права, існуючі програми психологічної реабілітації, механізми отримання допомоги та про важливість піклування про своє психічне здоров'я. Необхідно організовувати інформаційні кампанії, створювати ресурсні онлайн-платформи, проводити освітні заходи для підвищення рівня психологічної грамотності серед самих військовослужбовиць, їхніх командирів та членів їхніх родин.

Особливу увагу слід приділяти подоланню стигматизації, пов'язаної зі зверненням за психологічною допомогою. Важливо формувати в суспільстві та у військовому середовищі культуру турботи про психічне здоров'я та поваги до жінок, які несуть службу.

Фінансування програм. Стабільне та достатнє фінансування є критично важливим для забезпечення довгострокового функціонування та розвитку програм психологічної реабілітації. Це включає фінансування з державного бюджету, а також активне залучення ресурсів від міжнародних організацій, благодійних фондів та приватного сектору.

Міжнародний досвід та співпраця. Вивчення та адаптація успішного міжнародного досвіду у сфері психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць (наприклад, досвід США, Канади, Великої Британії, Ізраїлю) може значно збагатити та вдосконалити вітчизняні програми. Розвиток міжнародної співпраці, обмін фахівцями та методиками є важливим напрямком (Педченко, 2020).

Створення ефективної системи психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць вимагає синергії зусиль державних структур, військового командування, медичних та психологічних служб, громадського сектору та міжнародних партнерів. Лише такий комплексний, скоординований та гендерно-чутливий підхід дозволить забезпечити належну підтримку жінкам, які захищають країну, сприяючи збереженню їхнього здоров'я, боєздатності та психологічного благополуччя.

Висновки. У ході дослідження психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць в умовах проходження військової служби та виконання бойових завдань, підкреслює складність і багатогранність їхніх психологічних

викликів, зумовлених поєднанням загальновійськових стресорів (бойові дії, високий рівень відповідальності, ризик для життя) та гендерно-специфічних факторів, таких як суспільні стереотипи, ризик сексуальних домагань чи насильства, необхідність поєднання службових і сімейних обов'язків, а також фізіологічні особливості.

Ці аспекти підвищують вразливість до ПТСР, емоційного бадьорості, тривожних і депресивних розладів, що робить психологічну реабілітацію критично важливою для збереження їх психічного здоров'я, боєздатності та загального благополуччя.

Ефективна реабілітація потребує гендерно-чутливого підходу, який враховує специфічні потреби жінок, забезпечує безпечне та довірче середовище й застосовує перевірені методи, такі як групова терапія у жіночих групах, арт-терапія та робота з травмами сексуального насильства. Комплексний підхід, що забезпечує індивідуальну та групову психотерапію, психоосвіту, соціально-психологічну підтримку, медичне супроводження та

створення сприятливого психологічного клімату в підрозділах, є необхідним для досягнення стійких результатів.

Важливою є соціальна підтримка з боку командування, колегії, родини та спеціалізованих служб, яка зменшує відчуття ізоляції та досягнення впевненості. Професійний розвиток, наставництво й підвищення кваліфікації сприяють не лише кар'єрному зростанню, а й зміцненню самооцінки та мотивації. Для створення ефективної системи реабілітації необхідна цілеспрямована державна політика, належне фінансування, підготовка кваліфікованих кадрів, розробка нормативно-правової бази та співпраця з громадськими організаціями й міжнародними партнерами.

Подальші наукові дослідження мають зосередитися на вивчених довгострокових наслідків військової служби для психічного здоров'я жінок, оцінці ефективності реабілітаційних програм і розробці інноваційних, науково обґрунтованих методів психологічної допомоги, адаптованих до умов сучасної війни та унікальних потреб жінок-військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н.А. (2020) Психологічні аспекти адаптації військовослужбовців до умов бойових дій. Київ: Видавництво НУОУ, С. 180.
2. Бриндіков Ю.Л. (2019) Психологічна реабілітація учасників бойових дій: методи та підходи. Харків: ХНУВС, С. 150
3. Кокун О.М. (2018.) Психологія бойового стресу: теорія і практика. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, С. 220
4. Лебедева С.Ю. (2022) Гендерні аспекти психологічної підтримки військовослужбовців. Журнал військової психології, № 4. С. 12–20.
5. Лесков В.О. (2020) Діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, С. 200
6. Овсянникова Я.О. (2023) Психологічна реабілітація осіб, постраждалих від надзвичайних ситуацій. Одеса: ОНУ ім. І.І. Мечникова, С. 190
7. Остапчук В.В. (2019) Психологічні проблеми учасників бойових дій та шляхи їх подолання. Київ: НУОУ, С. 175
8. Педченко О.В. (2020) Психологічна допомога в умовах воєнних конфліктів: зарубіжний досвід. Вісник НАПН України, № 5. С. 33–40.
9. Пішко І.О. (2021) Стресостійкість військовослужбовців: психологічні детермінанти. Дніпро: ДНУ, С. 160
10. Стасюк В.В. (2018) Психологічні проблеми осіб, які брали участь у військових діях. Київ: НУОУ, С. 230
11. Степанова С.С. (2020) Психологічна підтримка військовослужбовців: зарубіжні моделі. Журнал військової психології, № 2. С. 25–32.
12. Ткаченко В.В. (2019) Психологічна реабілітація військовослужбовців: методи діагностики та корекції. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, С. 165
13. Фролов О.В. (2021) Психологічна допомога учасникам бойових дій: сучасні підходи. Запоріжжя: ЗНУ, С. 180

References

1. Ahaiev N.A. (2020) Psykholohichni aspekty adaptatsii viiskovosluzhbovtziv do umov boiovykh dii. [Psychological aspects of adaptation of military personnel to combat conditions] Kyiv: Vydavnytstvo NUOU, S. 180 (in Ukrainian)

2. Bryndikov Yu.L. (2019) Psykholohichna reabilitatsiia uchasnykiv boiovykh dii: metody ta pidkhody. [Psychological rehabilitation of children with disabilities: methods and approaches] Kharkiv: KhNUVS, S. 150 (in Ukrainian)
3. Kokun O.M. (2018) Psykholohiia boiovoho stresu: teoriia i praktyka. [Psychology of biological stress: theory and practice] Kyiv: Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, S. 220 (in Ukrainian)
4. Lebedieva S.Iu. (2022) Henderni aspekty psykholohichnoi pidtrymky viiskovosluzhbovtziv. [The current aspects of psychological and psychological support of virological patients] Zhurnal viiskovoi psykholohii, № 4. S. 12–20. (in Ukrainian)
5. Leskov V.O. (2020) Diahnostyka ta korektsiia posttravmatychnoho stresovoho rozladu u viiskovosluzhbovtziv. [Diagnostics and correlation of post-traumatic stress disorder in the case of virological patients] Lviv: LNU im. I. Franka, S. 200 (in Ukrainian)
6. Ovsiannikova Ya.O. (2023) Psykholohichna reabilitatsiia osib, postrazhdalych vid nadzvychainykh sytuatsii. [Psychological rehabilitation of people, postrazhdalych from nadzvychainykh sytuatsii] Odesa: ONU im. I.I. Mechnykova, S. 190 (in Ukrainian)
7. Ostapchuk V.V. (2019) Psykholohichni problemy uchasnykiv boiovykh dii ta shliakhy yikh podolannia. [Psychological problems of children with disabilities and their consequences] Kyiv: NUOU, S. 175 (in Ukrainian)
8. Pedchenko O.V. (2020) Psykholohichna dopomoha v umovakh voienykh konfliktiv: zarubizhnyi dosvid. [Psychological dopomoga in the events of violent conflicts: a special report] Visnyk NAPN Ukrainy, № 5. S. 33–40. (in Ukrainian)
9. Pishko I.O. (2021) Stresostiikist viiskovosluzhbovtziv: psykholohichni determinanty. [Stress resistance of military personnel: psychological determinants] Dnipro: DNU, S. 160 (in Ukrainian)
10. Stasiuk V.V. (2018) Psykholohichni problemy osib, yaki braly uchasnykh u viiskovykh diiah. [Psychological problems are common, but they can also occur in the healthcare sector] Kyiv: NUOU, S. 230 (in Ukrainian)
11. Stepanova S.S. (2020) Psykholohichna pidtrymka viiskovosluzhbovtziv: zarubizhnyi modeli. [Psychological support for military personnel: foreign models.] Zhurnal viiskovoi psykholohii, № 2. S. 25–32. (in Ukrainian)
12. Tkachenko V.V. (2019) Psykholohichna reabilitatsiia viiskovosluzhbovtziv: metody diahnostyky ta korektsii. [Psychological rehabilitation of military personnel: methods of diagnosis and correction.] Kharkiv: KhNU im. V.N. Karazina, S. 165 (in Ukrainian)
13. Frolov O.V. (2021) Psykholohichna dopomoha uchasnykam boiovykh dii: suchasni pidkhody. [Psychological assistance to combatants: modern approaches] Zaporizhzhia: ZNU, S. 180 (in Ukrainian)

Summary

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF WOMEN SERVICEWOMEN

Stasiuk V. V. Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Internal Communications of the National Defence University of Ukraine

Fedorenko Y. A. Student of the Department of Internal Communications, National Defence University of Ukraine

Introduction. Modern military conflicts, in particular those characterised by high intensity and duration, pose new and unprecedented challenges to the system of psychological support and rehabilitation. In this context, special attention is required for the category of women servicewomen who are increasingly involved in combat missions and service in the Armed Forces of Ukraine. Their military experience is inherently combined not only with extreme physical challenges, but also with significant and prolonged psychological stress, which requires the development and implementation of specific, gender-sensitive approaches to psychological rehabilitation and support for adaptation mechanisms directly during service (Lozinska, 2021).

The topic is particularly relevant due to the steady upward trend in the number of women in military service, which necessitates the development and implementation of effective psychological rehabilitation programmes. These programmes should be based on a thorough understanding and consideration of the unique aspects of their physiological, psychological and social condition in the context of the military environment.

Military activity, especially in combat, has a significant and often destructive impact on emotional well-being, cognitive function, interpersonal relationships and overall stress resilience, creating potential risks for the onset and development of post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, anxiety disorders and burnout syndrome.

Purpose. The main purpose of this study is to identify the key aspects and specifics of psychological rehabilitation of women servicewomen in conditions of prolonged participation in combat operations, to analyse the main psychological challenges and obstacles they face during their service, and to develop scientifically based recommendations for improving existing and creating new rehabilitation programmes focused on the needs of this category.

Methods. In the course of this research, a set of complementary theoretical and empirical methods was used, which contributed to a comprehensive and in-depth analysis of the problem of psychological rehabilitation of women servicewomen in the conditions of military service and combat missions.

The theoretical part of the study included:

Analysis and systematisation of scientific works: A thorough review and critical analysis of domestic scientific publications, monographs, dissertation research and methodological recommendations in the fields of military psychology, clinical psychology, psychotherapy, stress psychology, gender psychology and social adaptation was conducted. This made it possible to outline the key theoretical and methodological approaches to studying the process of psychological rehabilitation, define basic concepts, concepts and models, and identify insufficiently researched aspects of the problem in relation to women servicewomen.

Comparative analysis: A comparative analysis of existing programmes and methods of psychological rehabilitation of servicewomen in different countries was carried out, with a focus on identifying the specifics of approaches to working with women and the possibility of adapting positive foreign experience to the conditions of Ukraine.

The empirical part of the study includes:

Observation methods: Direct or indirect observation of the peculiarities of behaviour, interaction and adaptation of women servicewomen in the context of daily service activities and during specific tasks (with ethical standards and appropriate permissions).

Psychological testing and questionnaires: The use of standardised and valid psychodiagnostic techniques to assess stress levels, diagnose manifestations of emotional burnout, anxiety, depression, and to study individual psychological characteristics (e.g. coping strategies, resilience). The questionnaires are aimed at collecting data on subjective assessment of service conditions, level of social support, specific difficulties and needs for psychological assistance (Sokolova, 2022).

The method of expert assessments: Involvement of military psychologists, unit commanders, medical professionals and other specialists with experience working with women servicewomen to obtain expert opinions on current problems, effectiveness of existing rehabilitation programmes and priority areas for their improvement.

Originality. The originality of the study lies in its specific focus on the psychological rehabilitation of women servicewomen in the Armed Forces of Ukraine and other components of the security and defence sector in the context of modern military conflicts. The relevance of the work is due to the growing number of women in military service in Ukraine and the urgent need to develop effective support programmes that take into account their unique physiological, psychological and social characteristics. The article offers a comprehensive analysis of specific challenges, such as PTSD, emotional burnout and difficulties in social adaptation, taking into account gender aspects, and puts forward comprehensive approaches to rehabilitation that integrate psychotherapeutic, social, physical and occupational aspects. An important element of originality is not only the analysis of the problem, but also the development of practical recommendations aimed at improving the existing system of psychological support and filling gaps in approaches that do not always fully take into account the gender-specific needs of women servicewomen.

Conclusion. The study of the psychological rehabilitation of women servicewomen in the context of military service and combat missions highlights the complexity and multifaceted nature of their psychological challenges caused by a combination of general military stressors (combat operations, high level of responsibility, risk to life) and gender-specific factors, such as social stereotypes, the risk of sexual harassment or violence, the need to combine service and family responsibilities, and physiological characteristics.

These aspects increase their vulnerability to PTSD, emotional distress, anxiety and depressive disorders, making psychological rehabilitation critical to maintaining their mental health, combat capability and overall well-being.

Effective rehabilitation requires a gender-sensitive approach that takes into account the specific needs of women, provides a safe and trusting environment, and uses proven methods such as group therapy in women's groups, art therapy, and work with trauma of sexual violence. A comprehensive approach that provides individual and group psychotherapy, psychoeducation, social and psychological support, medical care and a favourable psychological climate in the units is essential to achieve sustainable results.

Social support from command, peers, family and specialised services is important to reduce feelings of isolation and build confidence. Professional development, mentoring and training contribute not only to career advancement but also to self-esteem and motivation. To create an effective rehabilitation system, a targeted government policy, adequate funding, training of qualified personnel, development of a legal framework, and cooperation with NGOs and international partners are needed.

Further research should focus on studying the long-term effects of military service on women's mental health, evaluating the effectiveness of rehabilitation programmes and developing innovative, evidence-based methods of psychological assistance adapted to the conditions of modern warfare and the unique needs of women in the military.

Keywords: female servicewomen; psychological rehabilitation; post-traumatic stress disorder; combat stress; adaptation; emotional burnout; psychological support; gender aspects of military service; mental health.

Концептуалізація – Стасюк В. В.

Методика – Федоренко Ю. А.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 25.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 11.08.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.