

**ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Кішук Л. А. доктор філософії з галузі психологія,
доцент кафедри військової психології,
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0003-2353-6986>

Охремчук М. І. слухачка кафедри військової психології,
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0009-0007-5343-4493>

У статті проаналізовано чинники, що визначають особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України. Зазначено, що під час стресових подій військовослужбовці з високою психологічною пружністю здатні зберігати соціальні зв'язки та застосовувати активні стратегії подолання навіть в екстремальних умовах, що певною мірою захищає їх від розвитку посттравматичних розладів у майбутньому.

Ключові слова: психологічна допомога; військово-професійна діяльність; військовослужбовець; стратегії подолання стресових подій; соціальні зв'язки; соціальна взаємодія.

Вступ. У контексті сучасної війни в Україні **актуальності** набуває вивчення психосоціальних чинників, що впливають на відновлення військовослужбовців після пережитих травмувальних подій. Війна – це не лише фізичні втрати, а й глибокі психологічні травми, що порушують базові уявлення особистості про безпеку, довіру й соціальні зв'язки. Одним із найважливіших чинників стабілізації психоемоційного стану військовослужбовців після травмувальної події є якісна соціальна взаємодія. Соціальні зв'язки з побратимами, родиною, спільнотою забезпечують базове відчуття належності, а й також стають дієвим захисним механізмом проти ізоляції, посттравматичних розладів та дезадаптації. Потреба в емоційній підтримці та безпечному соціальному середовищі активізується зразу ж після критичної події, зокрема через фізіологічні механізми (активацію афіліативної поведінки, вивільнення окситоцину, зниження кортизолу). При цьому слід враховувати індивідуальні відмінності військовослужбовців у сприйнятті підтримки та ризики неадекватної або примусової соціалізації в гострих фазах стресу. Саме тому раннє відновлення міжособистісного контакту та організація взаємодії в умовах військового середовища мають бути ключовими елементами психологічної допомоги.

Мета статті полягає в дослідженні особливостей надання психологічної допомоги військовослужбовцям ЗС України після пережитої травмувальної події із

зосередженням уваги на важливості соціальної взаємодії як ключового елемента цієї допомоги.

Завданнями статті є обґрунтування ролі соціальних зв'язків та міжособистісної взаємодії у процесі надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які пережили травмувальні події, а також з'ясування, чи є потреба в соціальному контакті після таких подій універсальною для всіх військовослужбовців.

Теоретичне підґрунтя. Дослідження проблематики надання психологічної допомоги після пережитої травмувальної події в науковій літературі спрямовано передусім на розвиток ідеї, що травмувальні події значно і руйнівно впливають на особистість, передусім через порушення відносин з іншими людьми (Т. Титаренко, П. Горностай, С. Миронець, В. Стасюк, О. Тімченко, В. Осьодло, О. Колесніченко, І. Приходько, О. Ковальчук та ін.). Травмувальні події не лише порушують емоційні зв'язки в родині, дружні та близькі відносини, а й здатні розламати внутрішню структуру особистості, яку формувала і підтримувала саме взаємодія з цими людьми. Варто наголосити, що втрата або ослаблення соціальних зв'язків – це не побічний наслідок травми а, як правило, одна з невід'ємних дій. Вчені наголошують, що травма безпосередньо уражає систему прив'язаності, сприйняття сенсу життя і базові психологічні конструкції, які забезпечують людині відчуття цілісності та стабільності. У фокусі досліджень перебувають як індивідуальні підходи

(когнітивно-поведінкова терапія, логотерапія, тілесно орієнтовані техніки), так і групові форми роботи, зокрема групова терапія, що дає змогу відновити довіру, емоційний зв'язок і почуття безпеки.

Також у наукових дослідженнях наголошено на важливості формування культури психологічної підтримки у військових підрозділах, де турботу один про одного розглядають як ключовий чинник морально-психологічної стійкості (Осьодло, 2021). Особливу увагу приділено важливості соціальної взаємодії як ключової складової психологічної допомоги.

Зокрема вчені зауважують, що емоційна підтримка може стати потужним стабілізатором у момент психічної дестабілізації, а психологічна допомога військовослужбовцям є не лише початковим інтервенційним заходом, а й важливою формою гуманного реагування, яка передбачає підтримку, безпечну присутність, зниження рівня тривожності й емоційного напруження у військовослужбовців. Застосування таких протоколів, як модель кризового втручання Дж. С. Еверлі або структурована допомога за алгоритмами М. Фархі, І. Пінчук, О. Гершанова, підтверджує багатоаспектність підходів, в яких простота дій поєднується з ефективністю, а надання допомоги не потребує глибокої професійної підготовки, що робить її доступною для побратимів у бойових умовах. У наданні психологічної допомоги фахівці та військовослужбовці мають діяти як партнери у відновленні гідності, контролю й психологічної рівноваги того, хто пережив травматичну подію (Моргунов, 2022).

Методи дослідження. У статті використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових результатів з дослідження впливу соціальних зв'язків і групової підтримки на процес відновлення психічного стану військовослужбовців після травмувальної події.

Результати і обговорення. Психологічну допомогу визначають як цілеспрямовану діяльність, спрямовану на розширення адаптаційних і психологічних можливостей особистості в умовах її індивідуального та соціального функціонування. Її форми охоплюють широкий спектр – від емоційної підтримки та міжособистісної фасилітації до інформування, навчання, консультування чи психотерапії.

Важливою характеристикою психологічної допомоги є можливість її надання до, під час та після виконання бойових завдань. Водночас ключовим чинником її ефективності є соціальна взаємодія, яка забезпечує воїну відчуття підтримки, довіри і включеності в колектив, що значною мірою впливає на результативність подолання психотравмувальних наслідків (Романишин, Бойко, Гузенко, 2014).

Також варто наголосити на важливості є системного та координованого підходу до організації надання психологічної допомоги військовослужбовцям, що є ключовою передумовою підвищення ефективності застосування будь-яких програм, їх стабільності і тривалого впливу на психологічне здоров'я особового складу. Інтегрована стратегія, що включає управління стресом, формування психологічної стійкості, а також забезпечення особистісного і професійного розвитку, створює науково обґрунтовану модель збереження психологічного благополуччя військових (Кіщук, 2024).

Після пережитої травмувальної події військовослужбовець часто опиняється у стані психологічної невизначеності, який характеризується балансуванням між поверненням до звичного соціального функціонування та ризиком ізоляції. У цей період провідне значення мають соціальні зв'язки з побратимами та найближчим оточенням, що можуть бути чинником як підтримки, так і ускладненої адаптації. Відсутність належної соціальної взаємодії зумовлює підвищену ймовірність розвитку тривалої дезадаптації, яка може проявлятися у вигляді посттравматичних стресових реакцій, депресивних станів або соціального відчуження. Натомість підтримка з боку побратимів чи значущих осіб здатна забезпечити конструктивну комунікацію, прийняття і відчуття належності, виконуючи функцію проєктивного чинника. Соціальні зв'язки сприяють когнітивній обробці травматичного досвіду, його інтеграції в біографію та зменшення ризику соціальної ізоляції, що створює умови для ефективнішого відновлення психосоціального функціонування.

Фахівці когнітивно-поведінкової терапії (Г.С. Нетлюх, О.І. Романчак) розглядають травму, як надзвичайно стресову життєву подію, що спричиняє переживання

безпомічності, уразливості, емоційної дезорієнтації та суб'єктивного відчуття неможливості подолання ситуації, залишаючи слід у психіці особистості. Також науковці вважають, що є два умовних рівні травматичного досвіду: «мала травма» (т) та «велика травма» (Т). Мала травма не супроводжується безпосередньою загрозою життю чи фізичному здоров'ю, однак може значно впливати на емоційний стан військовослужбовця (наприклад, емоційне відчуження, тривале ігнорування). Велика травма, навпаки, пов'язана з прямою загрозою для життя або тілесної цілісності, такою травмою є участь у бойових діях. В обох випадках існує високий ризик розвитку стресових та посттравматичних психічних розладів. Зауважимо, що травматичний вплив можуть переживати не лише безпосередні учасники бойових подій, а й військовослужбовці, які стали свідками травмуючої ситуації або отримали інформацію про загрозові події, що трапилися з їхніми побратимами. Отож, травму розглядають як багатогранне психосоціальне явище, що істотно впливає на функціонування військовослужбовця у різних життєвих контекстах (Горбунова, 2016).

Варто зазначити, що стрес розглядають як системну, неспецифічну та адаптивну реакцію організму на нові умови середовища, що одночасно охоплює фізіологічні, психологічні та поведінкові аспекти діяльності людини. Системність цієї реакції полягає в тому, що стрес впливає на всі основні регуляторні системи: фізіологічну, психологічну та поведінкову, які нерозривно пов'язані між собою. Зокрема, на психологічному рівні стрес виявляється у зміні емоційної сфери та переживань; на неврологічному – через активацію певних відділів нервової системи й одночасне пригнічення інших, що супроводжується змінами в активності окремих ділянок мозку; на гуморальному – у посиленому синтезі деяких гормонів (наприклад, адреналіну та кортизолу) і зниженні вироблення інших. Неспецифічність реакції проявляється в тому, що незалежно від подразника запускається схожий механізм фізіологічної відповіді – активація симпатичної нервової системи, підвищення рівня стресових гормонів та мобілізація ресурсів організму. Стрессова реакція має адаптивну природу, оскільки дає змогу військовослужбовцям швидко

приспосовуватися до нових, часто екстремальних умов бойової діяльності та ефективно реагувати на загрози, що виникають у воєнному середовищі (Ульянов, 2024).

Поняття «бойовий стрес» нині застосовують не для опису реакцій військовослужбовців, а певного набору стресорів, який для більшості військовослужбовців буде найсильнішим. Важливо зазначити, що бойовий стрес – це поєднання страху за своє життя, яке може відіграти інша людина, необхідності самому завдавати шкоди подібному до себе і гучних звуків, які є найважливішою ознакою небезпеки для нас як для біологічного виду. Необхідність проявляти агресію та/або ворожість, особливо стосовно іншої людини – це потужний психологічний стресор, який виводить бойовий стрес на вищий рівень впливу на нашу психіку. Бойовий стрес впливає не лише на індивідуальну стійкість військовослужбовців, а й на боєздатність всього підрозділу, знижуючи рівень морального духу, ефективн взаємодії з іншими (Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., 2015).

Із поняттями травми і стресу пов'язані реакції на стрес – те, як військовослужбовці реагують на події, сприйняті ними, як загрозові. Тип стрес-реакції – досить складне поєднання вроджених та набутих рис. Це генетично визначена ознака, як група крові, але їх прояв здебільшого – продукт дії середовища, тобто досвіду, звичок, наявності у житті психотрамуючих ситуацій. У стресових ситуаціях військовослужбовці схильні виявляти один із двох базових типів поведінки, умовно позначених як тип «А» і тип «Б». Ці реакції активуються, коли рівень напруження, новизна події, її емоційна значущість або інтенсивність впливу настільки сильні, що обходять логіку, звички та моральні оцінки, діючи безпосередньо через вкорінені поведінкові шаблони.

Тип «А» характеризується реакцією «бий або біжи». У військовому контексті це може проявлятися як підвищена активність: інтенсивні рухи, надмірна балакучість, прагнення не сховатись, а швидко ухилитися або уникнути загрози. Натомість тип «Б» – це реакція «замри», що не завжди має вигляд повного знерухомлення чи ступору, частіше її можна розпізнати за загальмованістю: сповільненням рухів, зниженням темпу

мовлення. Наприклад, почувши шоковую новину або побачивши травмуючу сцену, військовослужбовець може різко пригальмувати ходу або у стані дезорієнтованості раптово рушити у напрямку небезпеки, наприклад, у бік ворожих позицій.

Із психологічної точки зору військовослужбовцям зі стрес-реакцією типу «А» властиві такі риси особистості, як агресивність, амбіційність та висока активність у соціальних взаємодіях. Варто уточнити, що агресивність у цьому разі не обов'язково пов'язана з насильством, це передусім швидкість скорочення психологічної чи фізичної дистанції до іншого. Натомість військовослужбовцям із реакцією типу «Б» притаманні протилежні риси: менша соціальна активність, схильність до обережності та внутрішнього напруження. Також є різниця в базовому рівні тривожності у спокійних, нестресових умовах: особи з типом реагування «А» зазвичай мають значно нижчий рівень тривожності, ніж ті, в кого переважає тип «Б». Це важливо враховувати у підходах до взаємодії з особовим складом: зовні спокійні та зібрані військові типу «А» можуть у стресі діяти імпульсивно, тоді як військовослужбовці з підвищеною базовою тривожністю у критичний момент здатні мобілізуватися завдяки соціальним зв'язкам.

У повсякденних умовах бойового побуту військовослужбовцям типу «А» особливо важко залишатися у стані спокою. Такий військовослужбовець не витримує пасивного очікування у бліндажі – йому життєво необхідно діяти: це можуть бути фізичні вправи, підготовка спорядження, навіть гра на телефоні – будь-який спосіб «зайняти руки» і спрямувати енергію назовні. Однак повернення до стабільного психоемоційного стану після стресу у представників типу «А» зазвичай ускладнене. У них знижується рівень афіліативної (дружньої, підтримувальної) поведінки, що, навпаки, активізується у типу «Б». Коли для осіб типу «Б» у важкі моменти важливими стають близькість, взаємна підтримка та згуртованість, особи типу «А» можуть втрачати ці соціальні зв'язки, а іноді свідомо їх руйнуючи. В умовах бойового підрозділу це стає критично небезпечним. У стані напруження військовослужбовець типу «А» може зганяти роздратування на побратимах, ставати вибуховим, агресивним, реагувати надмірно гостро навіть на дрібниці, внаслідок чого інші члени підрозділу можуть

інстинктивно уникати контакту з ним, що посилює його ізоляцію. Така емоційна відірваність шкодить командній згуртованості, знижує ефективність спільних дій і загалом негативно впливає на бойову злагодженість (Ульянов, 2024).

Для осіб із типом реагування «Б» стресові труднощі мають іншу психофізіологічну природу порівняно з типом «А». Їхнім основним викликом у критичних ситуаціях стає не сама подія, а необхідність негайного включення в активні дії без можливості поступової адаптації. На відміну від представників типу «А», для яких загрозливими є пасивність або втрата контролю, особи з типом «Б» зазнають найбільшого навантаження в умовах необхідності швидко мобілізуватися, що активує внутрішній механізм стискання, замикання або блокування. Така реакція вказує на інше функціональне навантаження на нервову систему – не через імпульсивне збудження, а через пригнічення і сповільнену адаптацію до стресового чинника, що зовні дуже помітно. Коли військовослужбовець типу «А» може яскраво і бурхливо проявляти емоції – ридати, кричати чи навіть трошити меблі, представник типу «Б» часто просто завмирає, ніби «відключається» – дивиться в одну точку, не реагує на слова чи дії, начебто демонструє повну відстороненість. Така поведінка може викликати нерозуміння з боку осіб типу «А» схильних сприймати таку реакцію як бездушність, байдужість або навіть неповагу до загибелі побратимів чи самої ситуації. Проте така оцінка хибна – військовослужбовець типу «Б» переживає втрату або горе зовсім інакше, у внутрішньому, глибоко прихованому емоційному режимі.

Ця відмінність має і практичні наслідки. В умовах стресу особи типу «А» можуть довше залишатися у стані емоційного напруження, що часто спричиняє ворожість до оточення та деструктивні соціальні реакції. Військовослужбовці типу «Б», навпаки, можуть мати певні переваги: кращу адаптацію до спільного простору під час переживання стресу, підтримання зв'язків, збереження соціальної згуртованості, що критично важливо для ефективності бойового підрозділу.

Таким чином, розуміння цих двох типів реагування допомагає не лише точніше оцінювати поведінку військовослужбовців у

кризових ситуаціях, вибудовували ефективнішу комунікацію, уникати конфліктів у підрозділі та формувати взаємопідтримку як ключовий ресурс виживання (Ульянов, 2024).

Травматичні події неминуче впливають на міжособистісні зв'язки, порушуючи звичну структуру відносин. Саме тому соціальне оточення військовослужбовця може відігравати вирішальну роль у подальшому перебігу травматичного досвіду. Підтримка з боку інших здатна значно пом'якшити його наслідки, тоді як холодність, критика чи неприйняття можуть лише поглибити душевну рану. Після пережитого потрясіння війни стають особливо вразливими, тому відновлення має відбуватися так само, як формувалась особистість від початку: через стосунки, через зв'язок із людьми. У бойових умовах головним джерелом відчуття безпеки для військових є мала група – підрозділ, з яким вони перебувають у безпосередньому контакті. В умовах постійної загрози спільна небезпека згуртовує. З часом у групі виникає глибоке відчуття взаємної відповідальності, довіри та віри в те, що саме взаємна підтримка здатна захистити від фатальних наслідків. Бійці починають сприймати розлуку з побратимами як більшу загрозу, ніж фізична загибель. Цей ефект помічали ще під час Другої світової війни. Військові психіатри зауважили, що ізоляція солдата від його підрозділу значно посилювала психічні наслідки бойової травми. Якщо хтось виявляв ознаки емоційного виснаження чи дезорієнтації, йому не влаштовували ізоляцію чи відсторонення, навпаки, такого солдата розміщували на ніч ближче до тилу, наприклад, біля польової кухні. Це місце було трохи далі від фронту, але ще в межах рідного підрозділу, тобто у знайомому й емоційно безпечному середовищі. Там завжди були люди, які виконували побутові, а не бойові завдання. Солдатові давали можливість відпочити, іноді – легке заспокійливе, щоб зняти напруження. Бойова психотравма не виникає миттєво, спочатку – це розгубленість, шок, безсилля, і саме в перші години або добу є шанс, якщо середовище доброзичливе та підтримувальне не допустити глибшого занурення у психічну кризу. Отже, своєчасна підтримка в межах бойового колективу здатна стати ефективною профілактикою тяжких посттравматичних наслідків (Герман, 2015).

Також військовослужбовець потребує соціальної підтримки у процесі оплакування

втрат, адже ніхто з учасників бойових дій не застрахований від болючих втрат побратимів чи рідних. У ситуації, коли людина змушена проходити цей шлях наодинці, без емоційної підтримки оточення, зростає ризик того, що горе перетвориться на тривалий або «заморожений» стан, який ускладнює відновлення та поглиблює травматичну реакцію. У праці Дж. Герман наголошено, що завершення процесу оплакування є критично важливим для зцілення, а наявність соціального визнання втрати, підтримки спільноти й безпечного простору для вираження емоцій відіграє вирішальну роль. Однак у нашому суспільстві часто відсутні стійкі ритуали чи традиції, які сприяють колективному переживанню втрати, а також зберігається упереджене ставлення до відкритого прояву емоцій, особливо серед чоловіків, що лише посилює ізоляцію та пригнічує природний процес горювання.

Важливо наголосити, що фокус уваги після критичної події зсувається, увага стає своєрідним ліхтариком. Куди його спрямовують, що вирішують підсвідомі, те й отримують. І якщо військовослужбовець буде повністю зосередженим на події, яка трапилася, це може призвести до збільшення реактивності стресорної системи. Тут дуже важливо спрямувати увагу військовослужбовця на щось інше, і це може зробити побратим який перебуває поруч. Спілкування з побратимом можна розглядати як елемент заземлення після травматичної події, зокрема відхід від внутрішньої боротьби, коли військовослужбовець «чіпляється» за важкі думки й емоції, може призвести до зациклювання на негативі. Спілкування допомагає відвернути увагу від внутрішнього конфлікту, спрямувати її на зовнішній світ та інших людей, зокрема побратимів. Зосередження на теперішньому, спілкування потребують уваги до співрозмовника, його слів, інтонацій, виразу обличчя. Це сприяє зосередженню на «тут і зараз», а не на минулих подіях або майбутніх тривогах. Спілкування з іншими людьми повертає військовослужбовця у контекст соціальних взаємодій, нагадує про його місце у цьому завданні, підрозділі (Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво, 2020).

У військових, які пережили бойову травму, глибоко підриваються фундаментальні переконання, що світ є безпечним місцем,

вони самі гідні поваги й любові, а світовий порядок має сенс і логіку. Під час переживання жажливих ситуацій військовослужбовці несвідомо прагнуть звернутися до першоджерел захисту. Ці поклики – прояв потреби у безумовній підтримці. Коли відповідь на них не надходить, розпадається базова довіра до світу: воїн почувається залишеним, вразливим, самотнім на найглибшому рівні. Внаслідок цього втрачається здатність до відкритості у стосунках – виникає відчуження, що пронизує всі зв'язки: сімейні, дружні, навіть товариські. Надійне почуття прийняття і близькості, яке зазвичай є основою становлення особистості, більше не сприймається як доступне чи безпечне. Травмований військовий починає сумніватися, чи взагалі можливо залишатися собою у взаємодії з іншими людьми, не зазнавши відторгнення чи болю (Герман, 2015; Юнгер, 2023).

У військовому середовищі, де соціальні зв'язки нерідко формуються в умовах ризику, напруження і втрат, важливо враховувати, що не будь-яка взаємодія буде підтримувальною. Дослідження показують, що присутність несумісних або домінуючих осіб у близькому оточенні може посилювати стресову реакцію замість її послаблення. Близькі стосунки не завжди є чинником захисту: у деяких випадках, зокрема у хронічно конфліктних або емоційно виснажливих взаєминах, вони можуть сприяти імуносупресії та підвищенню уразливості до захворювань. З іншого боку, як наголошує Сапольскі, здатність не лише отримувати, а й надавати соціальну підтримку, бути корисним для інших значно позитивно впливає на адаптаційні механізми та зниження відчуття безпорадності. У цьому контексті створення у військових підрозділах середовища з емоційною безпекою, довірою та взаємною підтримкою не лише поліпшує психологічне самопочуття, а й має потенціал знижувати фізіологічні наслідки стресу. Таким чином, важливими складовими системи психологічного забезпечення є не лише зовнішня підтримка, а й активне залучення особового складу до взаємодопомоги та зміцнення горизонтальних зв'язків (Сапольскі, 2020).

Незалежно від типу особистості – інтровертованої чи екстравертованої – усі люди потребують якісних міжособистісних зв'язків для формування відчуття безпеки та

належності. Особливої актуальності соціальна підтримка набуває у контексті служби у військових формуваннях, де ризик психотравмувальних подій значно вищий. Після пережитого бойового стресу, втрати побратимів чи інших критичних інцидентів наявність стійких соціальних зв'язків відіграє ключову роль у процесі психологічного відновлення. Міцні міжособистісні стосунки не лише сприяють регуляції емоційного стану військовослужбовців, й підвищують рівень їхньої резильєнтності, знижуючи ризики ізоляції, вигорання та розвитку ПТСР. Наукові дані підтверджують, що підтримка з боку побратимів, командирів, членів родини та професійних фахівців із психічного здоров'я амортизує наслідки стресових переживань і формує середовище для подальшої реабілітації. За словами В. Мурті, соціальні зв'язки є не просто емоційною потребою, а фундаментальною основою суспільного здоров'я. Чим глибші й автентичніші зв'язки існують між людьми, зокрема у військових колективах, тим вища стійкість індивіда до життєвих викликів, а отже, і стійкість усього суспільства (Мурті, 2023).

Особливу увагу варто звернути на феномен спільного досвіду екстремальних обставин, який формує унікальний тип взаємин між військовослужбовцями. Коли люди разом проходять крізь небезпеку, ризикують життям і ділять тягар повсякденного життя на війні, між ними виникають глибокі, майже нерозривні зв'язки. Ці стосунки часто лишаються незрозумілими для тих, хто не мав подібного досвіду. Відчуття належності до такої групи людей – тих, з ким було пережито крайні випробування, може діяти як надзвичайно сильне емоційне зцілення. Людина є соціальною істотою, адже в ситуаціях загрози зазвичай звертається по підтримку до інших. Вплив соціальної підтримки на фізичне та психологічне здоров'я висвітлено у багатьох джерелах, її висока якість посилює стресостійкість і знижує ризик травматизації. Так, відповідно до концепції «соціальної базової лінії» мозок людини за замовчуванням очікує наявності ресурсів від оточення. Присутність співчутливого партнера в умовах загрози знижує потребу організму в докладанні додаткових зусиль. Наприклад, в одному експерименті під час очікування болісного електричного розряду ті, хто тримав за руку партнера, демонстрували значно

нижчу активність префронтальної кори та передньої поясної звивини (зон емоційної регуляції) порівняно з тими, хто перебував на самоті. Це демонструє, що фізична присутність іншого у критичний момент слугує потужним сигналом безпеки та допомагає знизити рівень страху (Мурті, 2023).

Деякі дослідники наголошують, що в умовах бойового стресу ключову роль у наданні психологічної підтримки відіграє не стільки фахівець, скільки побратим, який перебуває поруч. Саме присутність, розуміння та підтримка з боку товариша по службі можуть стати найдієвішою формою надання психологічної допомоги в момент переживання гострої реакції на стрес. Просте щире запитання «Як ти?» може стати першим кроком до відновлення внутрішньої рівноваги, сигналізуючи: тебе бачать, про тебе дбають, ти не один. У військовому середовищі соціальна взаємодія та якісна комунікація є найважливішим чинниками підтримання психологічної стійкості і запобігання негативним наслідкам травматичного досвіду. Саме комунікацію у військовому контексті розглядають не як обмін інформацією, а як акт емоційної присутності та співпереживання. Бути поруч, слухати, не тиснути, не оцінювати, а просто дозволити людині говорити або мовчати – це базові форми допомоги, які не потребують фахової підготовки, але мають глибокий вплив. Така присутність створює відчуття безпеки, що є критично важливим для початку процесу осмислення складного досвіду. Психологічні травми часто спричиняються не стільки подією, скільки браком можливості поділитися викликаними емоціями в безпечному середовищі. Особливу роль відіграє невербальна комунікація: дотик, спільна проста дія, підтримувальний погляд. Такі сигнали знижують внутрішню тривогу, повертають людину до відчуття контролю над ситуацією, дають змогу пережити емоції без відчуття ізоляції чи сорому. Мовчання також визнається важливою частиною взаємодії – саме в тиші, поруч із довіреною особою, може початися внутрішнє прийняття пережитого (Семенов, 2022).

У стресових ситуаціях значно посилюється потреба у прийнятті, яку називають афіліативною, ключовою для бойової ефективності і психологічної стійкості військовослужбовців. Відчуття «я серед своїх»

посилює згуртованість підрозділу, знижує рівень страху і стресу, а після травмувальної події сприяє швидкій стабілізації завдяки підтримці побратимів. Якщо немає можливості задовольнити цю потребу, людина почувається ізольованою і самотньою, що додатково погіршує її здатність впоратися з наслідками стресу. Зміст афіліації полягає у такому спілкуванні й підтримці, які приносять задоволення і збагачують усіх учасників діалогу. Потреба об'єднання у групи з'являється, коли розрізнених ресурсів явно не вистачає для подолання наслідків переживання ситуації, вплив якої перевищує можливості однієї людини.

Заслугує уваги і тактильний контакт між військовослужбовцями після травматичної події, що при стресі потужно психологічно і фізіологічно впливає на військовослужбовців. Афіліативний дотик запускає в мозку каскад реакцій, серед яких виділення «гормону довіри» – окситоцину, який знижує рівень тривоги й пом'якшує стрес-реакції. Варто звернути увагу на основні нейрофізіологічні ефекти тактильного контакту: стимуляцію окситоцинового ефекту – дотик слугує потужним стимулом для вивільнення окситоцину (соціального нейропептиду), який має стрес-резистивні властивості; зниження рівня кортизолу та маркерів стресу – афіліативний дотик зменшує вироблення кортизолу та інших гормонів стресу; активізацію парасимпатичної нервової системи – легке погладження шкіри стимулює СТ-афери (спеціалізовані волокна приємного дотику), що сприяє зниженню частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та підвищенню варіабельності пульсу; зняття психологічного напруження – і зниженням фізіологічного напруження людина відчуває більший спокій. Дослідження показують, що афіліативний дотик корелює також зі зниженням суб'єктивного рівня тривоги.

Вкрай важливо у військовому середовищі після критичної події провести обговорення між військовослужбовцями: що відбулося, що зробили, що і як думали в цей час, що відчували. Стрес дуже сильно впливає на те, що і як ми бачимо й чуємо. Розбір та обговорення того, що сталося – це збирання даних з різних джерел для складання об'єктивної картини. У ході дебрифінгу напрацьовується навичка без зайвих емоцій, усвідомлено й раціонально оцінювати те, що

відбувається, свої дії та дії побратимів. Однак основне завдання – виговоритися і вислухати. Вважається, що перші години після екстремальної ситуації – критично важливі, бо визначають, наскільки психотравматичною виявляється ситуація. Правильні слова та моральна підтримка можуть не просто послабити психологічну травму, а майже повністю виключити її. Дебрифінг допомагає зрозуміти хід думок побратима, висновки, які він робить з ситуації, що склалася. Обговорюючи те, що сталося, ми допомагаємо побратимам позбутися відчуття провини й сорому, даємо можливість скинути накопичену напругу. Дебрифінг дає зрозуміти людині, яка пережила екстремальну подію, що вона в безпеці, серед своїх, де її приймають і розуміють.

Дебрифінг належить до методів екстреної психологічної допомоги. Процедура дебрифінгу дає змогу учасникам в безпечних умовах відреагувати на враження, реакції і відчуття, пов'язані з подією. Стикаючись з подібними відчуттями в інших людей, учасники отримують полегшення – в них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішнє напруження. Дії командира, який проводитиме цю активність, мають бути спрямовані на мобілізацію внутрішніх ресурсів військовослужбовців, допомогти в підготовці до переживання тих симптомів чи реакцій, які можуть виникнути у майбутньому. Мета дебрифінгу – знизити тяжкість психологічних наслідків після пережитого стресу. Участь у дебрифінгу не може запобігти виникненню наслідків трагічних подій, але перешкодить їх розвитку та посиленню, сприятиме розумінню причин свого стану й усвідомленню дій, які необхідно виконати, щоб його полегшити. Це одночасно метод кризової інтервенції та профілактики (Мацегора, 2015).

Організація обговорень переживань у колі побратимів сприяє зниженню стресу: вербалізуючи, проговорюючи, людина бере під контроль свої переживання, крім того, вся група в ситуації небезпеки переживає схожі почуття – страх, розгубленість, агресію, ненависть, ступор, що є нормальними переживаннями для такої ситуації. Обговорення переживань без осуду (адже всі друзі) дає змогу усвідомити, що ти не один так відчуваєшся, позбутися метاپочуттів (почуттів із приводу почуттів), не відчувати провини за

те, що тобі страшно, і не витрачати сили ще й на подолання метاپочуттів, допомагає не витіснити, а прийняти свій стан і, відповідно, його контролювати. Необхідно організовувати «дружні посиденьки (провокувати, створювати ситуації, зручні для розмов «по душах» або просто пояснити, що військовослужбовцям корисно ввечері у наметі між собою говорити про свої переживання, проводячи імпровізований дружній міні-дебрифінг) і при цьому створювати установку, що переживання таких почуттів у загальному плані нормальне для такої ситуації (Моргунов, 2022).

Таким чином, соціальна взаємодія та підтримка є не просто бажаними, а критично необхідними елементами надання психологічної допомоги для військовослужбовців, які пережили травмувальні події. Травма глибоко впливає на здатність особи довіряти, бути пов'язаною з іншими та зберігати базове відчуття безпеки, тому саме підтримка з боку близьких, побратимів і професіоналів може амортизувати її наслідки. Соціальні зв'язки відіграють ключову роль у відновленні емоційної рівноваги, регуляції стресової реакції, поверненні відчуттів сенсу, належності й контролю. Водночас не всі взаємодії є конструктивними: якість, щирість і безпека взаємин визначають їхній ефект. Надмірний контроль, конфліктність або емоційне навантаження можуть лише погіршити стан військовослужбовця, тому системи надання психологічної допомоги мають враховувати індивідуальні потреби, забезпечувати можливість підтримки у безпечному соціальному середовищі та розвивати горизонтальні зв'язки всередині військових колективів. Найпростішими засобами, як-от щира розмова, фізична присутність, можна активізувати внутрішні ресурси особистості і створити фундамент для її подальшого відновлення. Отже, соціальну підтримку потрібно розглядати як базовий і невід'ємний компонент надання психологічної допомоги в умовах війни.

Висновки. Критичними чинниками у процесі відновлення військовослужбовців після пережитого стресу і травми є система соціальних зв'язків та міжособистісна взаємодія. Підтримка з боку побратимів та інших значущих осіб як потужний захисний механізм, сприяє осмисленню досвіду, послабленню почуття самотності й інтеграції

травматичної події в особисту історію. Феномен спільного досвіду екстремальних обставин формує унікальні, глибокі зв'язки у малих військових групах, які стають основним джерелом безпеки та довіри, а розлука з якими сприймається як загроза.

Особливого значення в контексті надання психологічної допомоги набуває безпосередня соціальна взаємодія, що включає як вербальні (щирі запитання, проговорювання досвіду), так і невербальні (тактильний контакт, підтримувальний погляд) форми комунікації. Ці елементи сприяють «заземленню», відвертають увагу від негативних переживань, посилюють зв'язок з реальністю і знижують внутрішню тривогу завдяки фізіологічним ефектам (виділення окситоцину, зниження кортизолу).

Дебрифінг як метод екстреної психологічної допомоги підтверджує свою ефективність у забезпеченні безпечного

простору для проговорення переживань, усвідомлення нормальності власних реакцій та мобілізації внутрішніх ресурсів, чим перешкоджає розвитку тяжких посттравматичних наслідків. Створення умов для неформальних обговорень, де переживання приймають без осуду, є критично важливим для осмислення досвіду та запобігання накопиченню внутрішньої тривоги.

Таким чином, якісні міжособистісні зв'язки – це не просто емоційна потреба, а фундаментальна основа психологічної стійкості і резильєнтності військовослужбовців, особливо після пережитих травмувальних подій, що амортизує наслідки стресу, сприяє відновленню базової довіри до світу та є ключовим ресурсом для ефективної профілактики та подолання посттравматичних розладів.

Список використаних джерел

1. Гансен І. (2024) Я можу! Як впоратися зі стресом, долати труднощі та вирішувати конфлікти. Київ: ArtHuss, С.114
2. Герман Дж. (2015) Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, С. 416
3. Горбунова В.В. (2016) Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, С. 94
4. Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво. (2020). Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я, С. 126
5. Моргунов О.А. (2022) Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: Навчально-практичний посібник. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ, С. 84
6. Мацегора Я.В. (2015) Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах. Харків, С. 69
7. Мурті В. (2023) Самотність: сила людських стосунків. Київ: Лабораторія, С. 301
8. Осьодло В.І. (2021) Психологічна допомога військовослужбовцям. Київ: НУОУ С. 144
9. Осьодло В.І. (2020) Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації. Київ: НУОУ С. 484
10. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях (2017) Київ: ПУЛЬСАРИ, С. 64
11. Романишин А.М. (2014) Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах: навчально-методичний посібник. Львів: АСВ, С.140
12. Сапольскі Р. (2020) Чому зебри не страждають на виразку. Харків: Ранок; Фабула, С. 399
13. Семенов В.А. (2022) Як ти, брате? Посібник з психологічної взаємодопомоги для військових. Київ, С. 48
14. Семігін Т. (2017) Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Київ: Наш Формат, С. 1067
15. Ульянов К. (2024) Броньований розум: Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ: Бізнес-Логіка, С. 320
16. Кісарчук З.Г. (2015) Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: Методичний посібник. Київ: ТОВ "Видавництво Логос", С.207
17. Кішук Л.А. (2024) Підтримка (збереження) психологічного здоров'я молодших офіцерів сухопутних військ Збройних Сил України, С.385-386
18. Ковальчук О.П. Мороз Р.В. (2020) Психологічний механізм виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України, 53(3), 84–93. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-84-93>
19. Ковальчук О.П. (2015) Динамічні особливості психологічної адаптації військовослужбовців – учасників антитерористичної операції до наслідків поранень. Вісник Національного університету оборони України, С. 106–109.
20. Кокун О.М. (2015) Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, С. 170
21. Юнгер С. (2023) Плем'я: Про повернення з війни і належність до спільноти. Київ: Наш Формат, С. 125

22. Prykhodko I., Matsehora, Y., Kryvokon, N., Hunbin, K., Kovalchuk, O., Antusheva, N., & Filonenko, L. (2023). Manifestations of post-traumatic stress in military personnel after participating in hostilities in the Russian-Ukrainian war. *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 21(4), 776–784. <https://doi.org/10.15584/ejcem.2023.4.19>
23. Prykhodko I., Kolesnichenko O., Matsehora Y., Aleshchenko V., Kovalchuk O., Matsevko T., Krotiuk V., & Kuzina V. (2022). Effects of posttraumatic stress and combat losses on the combatants' resilience. *Československá Psychologie*, 66(2), 157–169. <https://doi.org/10.51561/cspych.66.2.157>

References

1. Hansen I. (2024) Ya mozhu! Yak vporatysia zi stresom, dolaty trudnoshchi ta vyrishuvaty konflikty. [I can do it! How to cope with stress, overcome difficulties, and resolve conflicts] Kyiv: ArtHuss, S.114 (in Ukrainian)
2. Herman Dzh. (2015) Psykholohichna travma ta shliakh do vyduzhannia: naslidky nasylstva – vid znushchan u simi do politychnoho teroru. [Psychological trauma and the road to recovery: the consequences of violence – from domestic abuse to political terror] Lviv: Vydavnytstvo Staroho Leva, S. 416 (in Ukrainian)
3. Horbunova V.V. (2016) Sotsialno-psykholohichna pidtrymka adaptatsii veteraniv ATO. [Social and psychological support for the adaptation of ATO veterans] Lviv: Instytut psykhychnoho zdorovia Ukrainskoho katolytskoho universytetu, S. 94 (in Ukrainian)
4. Vazhlyvi navychky v periody stresu: iliustrovane kerivnytstvo. (2020) [Essential Skills for Stressful Times: An Illustrated Guide] Kopenhagen: Yevropeyskyi rehionalnyi ofis Vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorovia, S. 126 (in Ukrainian)
5. Morhunov O.A. (2022) Persha psykholohichna dopomoha v hostrykh stresovykh sytuatsiiakh: Navchalno-praktychnyi posibnyk. [First psychological aid in acute stressful situations] Kharkiv: Kharkivskyi natsionalnyi universytet vnutrishnikh sprav, S. 84 (in Ukrainian)
6. Matsehora Ya.V. (2015) Psykholohichnyi suprovid viiskovosluzhbovtziv, yaki vykonuiut sluzhbovo-boiovi zavdannia v ekstremalnykh umovakh. [First psychological aid in acute stressful situations] Kharkiv, S. 69 (in Ukrainian)
7. Murti V. (2023) Samotnist: syla liudskykh stosunkiv. [Loneliness: the power of human relationships] Kyiv: Laboratoriia, S. 301 (in Ukrainian)
8. Osodlo V.I. (2021) Psykholohichna dopomoha viiskovosluzhbovtziv. [Psychological assistance to military personnel] Kyiv: NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, S. 144 (in Ukrainian)
9. Osodlo V.I. (2020) Teoriia i praktyka psykholohichnoi dopomohy ta reabilitatsii. [Theory and practice of psychological assistance and rehabilitation] Kyiv: NUOU S. 484 (in Ukrainian)
10. Persha psykholohichna dopomoha: posibnyk dlia pratsivnykiv na mistsiakh. (2017) [First psychological aid: a guide for field workers] Kyiv: PULSARY, S. 64 (in Ukrainian)
11. Romanyshyn A.M. (2014) Pervynna psykholohichna dopomoha i reabilitatsiia v boiovykh umovakh: navchalno-metodychnyi posibnyk. [Primary psychological assistance and rehabilitation in combat conditions] Lviv: ASV, S.140 (in Ukrainian)
12. Sapolski R. (2020) Chomu zebry ne strazhdaiut na vyrazku. [Why zebras don't suffer from ulcers] Kharkiv: Ranok; Fabula, S. 399 (in Ukrainian)
13. Semenov A. (2022) Yak ty, brate? Posibnyk z psykholohichnoi vzaємodopomohy dlia viiskovykh. [How are you, brother?] Kyiv, S. 48 (in Ukrainian)
14. Semyhina T. (2017) Okhorona psykhychnoho zdorovia v umovakh viiny. [Mental health care in wartime] Kyiv: Nash Format, S. 1067 (in Ukrainian)
15. Ulianov K. (2024) Bronovanyi rozum: Boiovyi stres ta psykholohiia ekstremalnykh sytuatsii. [Armored Mind: Combat Stress and the Psychology of Extreme Situations.] Kyiv: Biznes Lohika, S. 320 (in Ukrainian)
16. Kisarchuk Z. H. (2015) Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii: Metodychnyi posibnyk. [Psychological assistance to victims of traumatic crisis events] Kyiv: TOV “Vydavnytstvo Lohos”, S.207 (in Ukrainian)
17. Kishchuk L.A. (2024) Pidtrymka (zberezhennia) psykholohichnoho zdorovia molodshykh ofitseriv sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy. [Support (preservation) of the psychological health of junior officers of the Ukrainian Armed Forces' ground forces], S.385-386 (in Ukrainian)
18. Kovalchuk O.P. (2020) Psykholohichnyi mekhanizm vynykennia stresovykh sytuatsii u viiskovosluzhbovtziv. [The psychological mechanism of stressful situations in military personnel] Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 53(3), 84–93. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-84-93> (in Ukrainian)
19. Kovalchuk O.P. (2015) Dynamichni osoblyvosti psykholohichnoi adaptatsii viiskovosluzhbovtziv – uchasykiv antyterorystychnoi operatsii do naslidkiv poranen. [Dynamic features of psychological adaptation of military personnel participating in anti-terrorist operations to the consequences of injuries] Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 2, 106–109 (in Ukrainian)
20. Kokun O.M. (2015) Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtziv v umovakh boiovykh dii. [Basics of psychological assistance to military personnel in combat conditions] Kyiv: NDTs HP ZSU, S. 170 (in Ukrainian)
21. Yunger S. (2023) Plemia: Pro povernennia z viiny i nalezhnist do spilnoty. [Tribe: About returning from war and belonging to a community] Kyiv: Nash Format, S. 125 (in Ukrainian)

Summary

FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO MILITARY PERSONNEL OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Kishchuk L. A. Doctor of Philosophy in Psychology;
Associate Professor, Department of Military Psychology;
National Defense University of Ukraine

Okhremchuk M. I. Student, Department of Military
Psychology, National Defense University of Ukraine

Introduction. In the context of the current war in Ukraine, it is important to study the psychosocial factors that influence the recovery of military personnel after traumatic events. War involves not only physical losses, but also deep psychological trauma that disrupts a person's basic notions of security, trust, and social connections. One of the most important factors in stabilizing the psycho-emotional state of military personnel after a traumatic event is quality social interaction. Social ties with comrades, family, and community not only provide a basic sense of belonging, but also act as an effective protective mechanism against isolation, post-traumatic disorders, and maladjustment. The need for emotional support and a safe social environment intensifies immediately after a critical event, in particular through physiological mechanisms (activation of affiliative behavior, release of oxytocin, reduction of cortisol). At the same time, individual differences among military personnel in their perception of support and the risks of inadequate or forced socialization in acute phases of stress should be taken into account. That is why the early restoration of interpersonal contact and the organization of interaction in a military environment should be key elements of psychological assistance.

The purpose of the article is to study the peculiarities of providing psychological assistance to servicemen of the Armed Forces of Ukraine after a traumatic event, focusing on the importance of social interaction as a key element of this assistance.

Research methods. The study used the following research methods: analysis and generalization of scientific results from research on the impact of social ties and group support on the process of restoring the mental state of military personnel after a traumatic event.

The scientific novelty of the study lies in the fact that it deepens and refines the theoretical and practical foundations for providing first psychological aid to servicemen of the Armed Forces of Ukraine. The research materials can be used in the professional training of military psychologists for the practical development of their professional competence, as well as in the educational process of higher military educational institutions.

Conclusions and prospects for further scientific research. A critical factor in the recovery of military personnel after experiencing stress and trauma is the system of social connections and interpersonal interaction. Support from comrades and other significant individuals is a powerful protective mechanism that helps to make sense of the experience, reduce feelings of loneliness, and integrate the traumatic event into one's personal history. The phenomenon of shared experience in extreme circumstances forms unique, deep bonds in small military groups, which become the main source of security and trust, and separation from which is perceived as a threat. Direct social interaction, including both verbal (sincere questions, talking through experiences) and nonverbal (tactile contact, supportive gaze) forms of communication, is particularly important in the context of first psychological aid. These elements contribute to "grounding," distracting attention from negative experiences, strengthening the connection with reality, and reducing internal anxiety through physiological effects (oxytocin release, cortisol reduction). Thus, quality interpersonal relationships are not just an emotional need, but a fundamental basis for the psychological stability and resilience of military personnel, especially after traumatic events. They cushion the effects of stress, help restore basic trust in the world, and are a key resource for effective prevention and treatment of post-traumatic disorders. Prospects for further research lie in the implementation of a program of psychological diagnosis and training in the development of social ties and interpersonal interaction among servicemen of the Armed Forces of Ukraine.

Keywords: psychological assistance; military professional activity; military personnel; strategies for overcoming stressful events; social ties; social interaction.

Концептуалізація – Кіщук Л. А.

Методика – Охремчук М. І.

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: 14.08.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 16.09.25

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