

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

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>

У статті досліджуються аспекти психологічного відновлення та реабілітації військовослужбовців, які зазнали впливу збройного конфлікту. Особлива увага приділяється розмежуванню понять відновлення та реабілітації, їхній специфіці та ефективним методам реалізації. Психологічне відновлення орієнтоване на зміцнення емоційної стійкості та підтримання психічного здоров'я, тоді як реабілітація охоплює глибші процеси подолання наслідків травми. У статті аналізуються практичні підходи до обох напрямів, а також висвітлюється їхня критична роль у сприянні адаптації військовослужбовців до мирного життя.

Ключові слова: психологічне відновлення; реабілітація; військовослужбовці; збройний конфлікт; психічне здоров'я; емоційна стійкість.

Вступ. У сучасних умовах збройних конфліктів військовослужбовці стикаються не лише з фізичними, але й з серйозними психологічними травмами, які здатні завдати довготривалий негативний вплив на їхнє психічне здоров'я та соціальну інтеграцію. Саме тому питання психологічної підтримки та реабілітації набуває особливої актуальності, адже є ключовим для забезпечення якісної допомоги як ветеранам, так і тим, хто продовжує активну службу. Цей напрямок вимагає тонкого підходу, оскільки правильне розуміння різниці між відновленням і реабілітацією значно впливає на ефективність обраних методик.

Психологічне відновлення є процесом, спрямованим на швидке зниження рівня стресу та відновлення базового емоційного балансу. Він включає такі важливі аспекти, як посилення стійкості до стресових ситуацій, активізація внутрішніх ресурсів і відновлення здатності адаптуватися до непростих обставин. Цей етап часто виявляється короткочасним і не завжди потребує складних втручань, однак його роль є вирішальною у поступовій реінтеграції військових у нормальне життя.

Реабілітація, у свою чергу, є довготривалишим і значно глибшим процесом, який має на меті опрацювання серйозних психотравматичних наслідків, що виникають у результаті участі в бойових діях.

Цей напрямок зосереджується на лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних та депресивних станів, розладів адаптації та інших психологічних проблем. Реабілітація нерідко триває роками та потребує всебічного підходу, який включає командну роботу різнопрофільних спеціалістів.

Головним завданням є чітке розмежування між психологічним відновленням і реабілітацією, що мінімізує ризик плутанини та дозволяє більш ефективно надавати необхідну допомогу. Відновлення зосереджується на стабілізації психічного стану, тоді як реабілітація спрямована на досягнення довгострокових результатів, вирішуючи складніші психологічні проблеми.

Крім того, кожен із цих процесів потребує індивідуального підходу з урахуванням особистих характеристик військовослужбовця та його психологічного стану. Лише такий підхід здатен забезпечити максимальну ефективність підтримки та відповідний рівень психологічної допомоги в умовах воєнних дій.

Психологічне відновлення та реабілітація військовослужбовців у контексті збройного конфлікту є ключовими чинниками забезпечення їхнього психічного здоров'я та успішної соціальної адаптації після участі у бойових діях. Перебуваючи в

умовах війни, військові зазнають надмірного стресу, що охоплює сукупність фізичних, емоційних і психічних перевантажень. Після повернення додому багато з них стикаються зі складними психологічними викликами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні стани чи депресивні розлади. Ці проблеми не лише псуєть якість їхнього життя, але й кидають виклик їхній здатності успішно інтегруватися до соціуму та відновити професійну діяльність.

Сучасні програми реабілітації військовослужбовців повинні брати до уваги водночас психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти їхнього стану. Бойові дії залишають по собі комплексні травми, що проявляються як на рівні психіки, так і в сфері фізичного здоров'я («Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ», 12.01.2025). Зокрема, все більше досліджень підтверджують сильний взаємозв'язок між фізичними ушкодженнями та розвитком психологічних розладів. Наприклад, ті, хто отримав серйозні тілесні травми, частіше стикаються з глибокими депресивними станами чи симптомами ПТСР, що значно ускладнює та подовжує їхній процес реабілітації.

Не менш важливою залишається роль суспільства в підтримці військових на шляху до повернення у мирне життя. Емоційна допомога зі сторони родини, друзів і громади відіграє визначальну роль у їхній успішній соціальній інтеграції. Розуміння й прийняття соціумом труднощів, із якими зіштовхуються ветерани, сприяє більш швидкому і якісному відновленню. Водночас стигматизація або нерозуміння їх психологічного стану може створювати додаткові бар'єри на шляху до одужання й адаптації в мирному середовищі.

Особливе значення слід надавати питанню довгострокової психологічної підтримки. Реабілітаційні програми повинні охоплювати не лише аспекти короткострокового лікування, а й забезпечувати тривалий супровід військовослужбовців після завершення основного курсу терапії. Психічні проблеми можуть проявлятися повторно навіть через місяці або роки після участі в бойових діях, тому постійний моніторинг та систематична підтримка є ключовими для стабільного та повного відновлення.

Проблематика психологічної реабілітації військових набуває дедалі більшої актуальності в умовах сучасних збройних конфліктів. Це підкреслює потребу в подальших дослідженнях, розробці інноваційних рішень та вдосконаленні існуючих методів, щоб забезпечити максимально дієву допомогу військовим у їхній адаптації та поверненні до нормального мирного життя після війни.

Теоретичне підґрунтя. Психологічне відновлення та реабілітація військовослужбовців є ключовими компонентами адаптації після пережитого досвіду бойових дій. Вони відіграють вирішальну роль у відновленні психічного здоров'я та відновленні здатності до повноцінної соціальної взаємодії серед тих, хто зазнав важких травматичних впливів.

Відновлення психологічної рівноваги спрямоване на швидке зниження рівня стресу та відновлення основного стану душевної стабільності. Цей процес акцентує увагу на підтримці емоційної стійкості, мобілізації внутрішніх ресурсів і формуванні здатності до адаптації в умовах підвищеного навантаження. Він може бути короткотерміновим і не завжди вимагати глибокого втручання, проте є важливою умовою для поступового повернення до звичного життя.

Реабілітація, у свою чергу, являє собою тривалий і ретельний процес, що охоплює детальне опрацювання психотравматичного досвіду, отриманого в зоні бойових дій. Цей етап зосереджений на роботі з посттравматичними стресовими розладами, тривожністю, депресією, порушеннями адаптації та іншими психологічними ускладненнями, що можуть з'явитися внаслідок участі у військових конфліктах. Вона може тривати роками та вимагає комплексного підходу із залученням фахівців різних спеціалізацій.

Розмежування понять психологічного відновлення та реабілітації є критично важливим, оскільки це дозволяє уникнути плутанини та забезпечує більш ефективне надання допомоги. Відновлення спрямоване на стабілізацію психоемоційного стану в короткостроковій перспективі, тоді як реабілітація орієнтована на довготривале вирішення глибших психологічних проблем.

Обидва процеси вимагають суто індивідуального підходу з урахуванням специфічних характеристик психологічного стану кожного військовослужбовця. Тільки такий підхід дозволяє досягти максимальної ефективності та забезпечити належний рівень психологічної підтримки, особливо в умовах збройного конфлікту.

Дослідження свідчать, що майже всі учасники бойових дій у певні моменти потребуватимуть психологічної допомоги. Її основою є доказові методи, сучасні принципи роботи та стандарти, розроблені на базі міжнародних угод країн НАТО і рекомендацій ВООЗ («Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців операції об'єднаних сил в умовах війни», 2023). Також значний внесок зроблено психологічними службами сектору безпеки й оборони України, які мають унікальний досвід, здобутий під час російсько-української війни.

Психологічна реабілітація військовослужбовців є надзвичайно важливою частиною їхнього відновлення після участі в бойових діях. Цей процес відіграє ключову роль як у поверненні військових до повноцінного життя в суспільстві, так і в підтримці їхньої здатності продовжувати виконувати завдання у військовій сфері («Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців на етапі відновлення», 2024).

У матеріалі детально аналізуються основні аспекти психологічної реабілітації на етапах відновлення, з акцентом на спеціалізовані методики та підходи, спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я військовослужбовців («Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців на етапі відновлення», 13.11.2024).

Загалом, концепція реабілітації базується на синтезі сучасних психологічних практик, науково обґрунтованих методів та найкращого міжнародного досвіду. Такий підхід створює основу для ефективної підтримки психічного стану військових у післяконфліктний період, сприяючи їхньому успішному поверненню до стабільного життя.

Методи дослідження. У рамках дослідження психологічного відновлення та

реабілітації військовослужбовців застосовуються різноманітні методи для всебічного аналізу ефективності програм підтримки та адаптації.

Психодіагностичні підходи охоплюють використання стандартизованих тестів і опитувальників, спрямованих на оцінку рівня стресу, тривожності, депресії та інших психоемоційних станів. Ці інструменти дають змогу виявляти індивідуальні особливості та потреби військовослужбовців, що дозволяє розробляти персоналізовані реабілітаційні програми.

Методи спостереження та інтерв'ювання використовуються для збору глибших якісних даних. Психологи аналізують поведінку військових у різних ситуаціях і проводять глибинні інтерв'ю, які допомагають краще зрозуміти їхній емоційний стан та характер соціальної взаємодії.

Психотерапевтичні підходи, серед яких когнітивно-поведінкова терапія та арт-терапія, сприяють зменшенню стресу, покращенню адаптаційних здібностей і формуванню емоційної стійкості. Ці методи активно використовуються для полегшення психологічного стану військовослужбовців.

Соціологічні інструменти, як-от анкетування та фокус-групи, дозволяють досліджувати рівень соціальної підтримки, особливості взаємодії з родиною та колегами. Вони також допомагають виявити ключові перешкоди й ресурси, які впливають на процес реабілітації.

Експериментальні методи застосовуються для оцінки ефективності різних підходів у сфері психологічної реабілітації. Це забезпечує можливість аналізувати результати програм і виокремлювати найефективніші стратегії допомоги.

Результати і обговорення. У ході дослідження, присвяченого психологічному відновленню та реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, вдалося отримати низку значущих результатів. Вивчались різноманітні аспекти психічного здоров'я, ефективність чинних реабілітаційних програм і фактори, що впливають на емоційну стійкість військових. Ці дані є надзвичайно важливими для подальшого вдосконалення підходів до психологічної

допомоги військовим після їхньої участі у збройних конфліктах.

Одним із ключових відкриттів стало підтвердження високого рівня поширеності посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військових, які пережили бойові дії. Психодіагностичні методи дослідження показали, що більша частина опитаних, а саме понад половина, виявляє симптоми ПТСР різного ступеня вираженості. Найпоширенішими проявами стали нічні кошмари, підвищена тривожність, емоційна нестабільність, а також складнощі з адаптацією до мирного життя («Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях», 30.12.2021). Ці фактори значно ускладнюють їхнє повернення до нормального соціального середовища. Отримані результати підкреслюють актуальність поглибленого вивчення проблематики ПТСР і необхідність розробки спеціалізованих реабілітаційних програм для подолання цього стану.

Ще одним важливим висновком дослідження стало встановлення тісного зв'язку між рівнем соціальної підтримки та успішністю реабілітації. Дані з анкет та інтерв'ю продемонстрували, що військовослужбовці, які отримували підтримку від родини, друзів чи колег, мали набагато кращу адаптацію після повернення з бойових дій. Вони характеризувались нижчим рівнем тривожності, вищою стійкістю до стресу і більш оптимістичним ставленням до власного майбутнього. Це висвітлює роль соціальної інтеграції у процесі відновлення, адже ізоляція від соціального середовища може поглибити психологічні проблеми та суттєво ускладнити реабілітацію.

З іншого боку, військовослужбовці, яким не надавали достатньої соціальної підтримки, значно частіше стикалися з депресією, порушеннями сну та складнощами в адаптації. У них часто спостерігалися схильність до самоізоляції, відчуття безпорадності та зниження самооцінки. Це яскраво демонструє необхідність своєчасних заходів і розбудови системи підтримки, яка охоплює не лише психологічну реабілітацію, але й соціальну взаємодію. Сюди можна включити ініціативи

від громади та державні програми, спрямовані на підтримку ветеранів.

Одним із ключових елементів реабілітації військовослужбовців є надання психологічної підтримки на всіх етапах відновлення. На початкових етапах важливо здійснити комплексну оцінку фізичного стану і психоемоційного здоров'я, щоб виявити індивідуальні потреби кожного. Раннє втручання допомагає запобігти розвитку серйозних психічних розладів та сприяє швидшому поверненню до звичного життя.

Ефективна реабілітація базується на багатокомпонентних методах, що охоплюють психотерапію, медикаментозну підтримку та соціальну допомогу. З огляду на високу поширеність посттравматичного стресового розладу серед військових, особлива увага приділяється використанню сучасних психотерапевтичних підходів, як-от когнітивно-поведінкова терапія, терапія прийняття і зобов'язань та релаксаційні техніки. Когнітивно-поведінкова терапія зокрема спрямована на зміну шкідливих моделей мислення і поведінки, які формуються під дією бойового стресу.

Сучасні реабілітаційні програми також включають заняття арт-терапією, музикотерапією, фізичними вправами, йогою та медитацією. Ці методи допомагають знижувати рівень стресу, відновлювати емоційну стабільність і підвищувати загальне відчуття благополуччя. Медична реабілітація часто поєднує фізіотерапевтичні процедури з психологічними техніками, що дозволяє не лише зняти емоційну напругу, але й поліпшити фізичний стан пацієнтів.

Соціальна підтримка відіграє значну роль у процесі реабілітації. Залучення родини та близьких до відновлення допомагає створити емоційний комфорт і забезпечити відчуття безпеки. Рідні та друзі виконують функцію моральної підтримки, полегшуючи адаптацію військових до життя в мирних умовах. У рамках програм соціальної реабілітації передбачені консультації й тренінги для членів сімей, що сприяє покращенню взаєморозуміння та гармонізації спілкування в родинному колі.

Адаптація до цивільного життя є невіддільною складовою реабілітаційного процесу. Повертаючись до мирного середовища, військові часто зустрічаються з

труднощами, зокрема в інтеграції на ринку праці та вибудові соціальних зв'язків. Пережитий стрес може додатково ускладнити цей перехід, тому важливо надати їм підтримку в пошуку роботи, вдосконаленні професійних навичок і встановленні нових взаємовідносин.

Подолання наслідків отриманих травм також охоплює роботу з психологічними аспектами, такими як депресія, тривожність чи агресія. Використання різноманітних психотерапевтичних методів дозволяє пом'якшити прояви цих симптомів. Крім того, важливо забезпечити доступ до антидепресантів, які призначаються фахівцями для зниження впливу депресивних станів. Значну увагу слід приділяти підвищенню самооцінки військовослужбовців, адже розвиток позитивного ставлення до себе є суттєвим кроком на шляху до повноцінного відновлення.

Важливу роль у психологічному відновленні ветеранів відіграють комплексні програми підтримки, які виходять за межі суто медичних питань та охоплюють соціальні й культурні аспекти. Спільноти ветеранів і волонтерські організації активно залучають колишніх військових до різних соціальних ініціатив, сприяючи відновленню їхніх контактів із суспільством і створюючи нові можливості для самореалізації. Одним із ключових елементів таких програм є формування мереж взаємодопомоги серед ветеранів, що дозволяє ділитися досвідом і отримувати моральну підтримку від людей, які пройшли подібні випробування.

Програми підтримки мають враховувати розвиток лідерських здібностей та залучення до волонтерської діяльності, оскільки це допомагає ветеранам відчувати свою приналежність до спільноти й долучитися до реалізації важливих соціальних проєктів. Такий підхід також підсилює їхнє відчуття власної значущості та віру в можливість позитивних змін у своєму житті.

Оскільки реабілітація потребує індивідуального підходу, ефективність таких програм суттєво залежить від персоналізованого врахування потреб кожного ветерана. Важливо адаптувати стратегії відновлення до специфіки психоемоційного стану, бойового досвіду та соціального середовища кожного учасника,

що сприятиме максимальній ефективності процесу інтеграції та одужання.

Подальші дослідження мають зосереджуватися на вдосконаленні методів психологічної реабілітації та розробці більш дієвих програм для військових, які зазнали впливу збройних конфліктів. Особливу увагу слід приділити вивченню впливу сучасних технологій, зокрема віртуальної реальності, на процес відновлення. Крім того, важливим є розвиток міждисциплінарних підходів, що інтегрують психологічну підтримку з соціальними та економічними ініціативами для допомоги ветеранам.

Одним із перспективних напрямів у реабілітаційній сфері є дослідження впливу новітніх технологій, зокрема віртуальної реальності (VR), на процес відновлення. Застосування VR у терапевтичних програмах дозволяє створювати безпечне та контрольоване середовище для моделювання бойових ситуацій і навчання ефективним технікам подолання стресу. Такі підходи можуть значно знизити рівень тривожності та страхів у ветеранів. Завдяки симуляціям військові отримують можливість реагувати на стресові фактори в реальному часі, що позитивно впливає на їхнє психологічне відновлення.

Не менш важливим є вивчення ролі цифрових платформ та соціальних мереж у процесі реабілітації. Завдяки розвитку спеціалізованих онлайн-ресурсів для ветеранів та їхніх родин, зокрема мобільних додатків, можна суттєво підвищити доступність психотерапевтичної допомоги. Різноманітні інструменти, такі як дистанційні консультації, форуми підтримки чи онлайн-курси з реабілітації, значно спрощують отримання необхідних послуг. Це сприяє відновленню не лише психологічного стану ветеранів, а й їхньої соціальної інтеграції.

Ще одним важливим аспектом є дослідження довгострокових наслідків різних методів реабілітації, насамперед щодо їхнього впливу на соціальну адаптацію та повернення до професійної діяльності. Реабілітаційні програми мають бути орієнтовані не лише на подолання психологічних розладів, а й сприяти професійній підготовці чи перекваліфікації. Окремої уваги заслуговує роль волонтерських ініціатив у підтримці ветеранів: участь у таких проєктах може

стати ключовим елементом для відновлення відчуття власної цінності та зменшення соціальної ізоляції.

Для підвищення результативності програм психологічної реабілітації необхідно не лише досліджувати вплив існуючих терапевтичних методів, але й зосередитися на розробці оптимальних механізмів співпраці між різними відомствами та організаціями, які займаються підтримкою військових. Особливу увагу слід приділити створенню єдиного інформаційного простору, що забезпечить військових комплексною підтримкою, включаючи медичну, психологічну та соціальну допомогу, а також надасть можливості для навчання та адаптації до мирного життя.

Отже, подальші дослідження повинні орієнтуватися на впровадження сучасних методів, технологій та підходів у процес психологічної реабілітації військовослужбовців. Зважаючи на масштабність цієї проблеми, такі дослідження сприятимуть розробленню дієвих стратегій підтримки, що значно полегшить повернення ветеранів до мирного життя і сприятиме їхній повній соціальній інтеграції.

Окремою частиною дослідження було оцінювання ефективності різних психотерапевтичних підходів для реабілітації військових. Найкращі результати показали когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія та арт-терапія. Когнітивно-поведінкова терапія допомогла військовослужбовцям зменшити нав'язливі думки, знизити рівень тривоги та покращити здатність до емоційної саморегуляції (Бербак, 2023). Групова терапія забезпечувала можливість обміну досвідом і отримання моральної підтримки від інших, що допомагало уникнути почуття ізоляції. Арт-терапія сприяла вираженню складних емоцій, які важко передати словами, і стала інструментом відновлення емоційного балансу та глибшого усвідомлення власних переживань.

Проте деякі методи, зокрема психоаналітичні підходи, виявилися менш дієвими в контексті реабілітації військових. Вони вимагали тривалого часу та зосередження на глибокому аналізі минулого, що робило їх менш придатними для тих, хто перебував у гострому

стресовому стані чи мав обмежений доступ до тривалої терапії. У результаті дослідження встановлено, що для військовослужбовців ефективніше застосовувати короткотермінові інтенсивні методи, які забезпечують відчутні результати в найкоротші терміни.

Одним із ключових досягнень дослідження стало розуміння значущості фізичної активності в процесі психологічної реабілітації. Чимало військовослужбовців відзначили, що спорт та фізичні вправи допомагали їм долати емоційне напруження й тривожність. Фізична активність сприяла зниженню рівня стресу, поліпшенню загального самопочуття та підняттю настрою. Особливо високо були оцінені такі заняття, як біг, плавання й йога. Це підкреслює важливість інтеграції фізичних навантажень у програми психологічного відновлення, адже вони не лише покращують фізичний стан, а й мають позитивний вплив на психіку.

Під час обговорення результатів також піднімалося питання тривалої реабілітації. Одним із важливих аспектів є те, що багато військових потребують системної підтримки навіть після завершення основного курсу відновлення. Встановлено, що значна частина військовослужбовців стикається з рецидивами психологічних проблем через кілька місяців або навіть років після завершення бойових дій. Це вказує на необхідність розробки довготривалих програм підтримки, які передбачають регулярні сесії психотерапії, допомогу з боку соціальних працівників та залучення фахівців із реабілітації.

У процесі дослідження було підкреслено важливість цілісного підходу до реабілітації військових, що охоплює не лише психотерапевтичну допомогу, але й врахування соціальних, фізичних і економічних аспектів їхнього відновлення. Багато ветеранів поділилися, що після повернення з фронту вони зіштовхнулися з труднощами у пошуку роботи, нестабільністю в фінансовій сфері та ізоляцією від суспільства. Такі обставини лише загострювали їхній стрес і значно ускладнювали реабілітаційний процес. Тому для забезпечення ефективного відновлення необхідно приділяти увагу цим викликам, пропонуючи не тільки психологічну, а й соціальну підтримку.

Поглиблений аналіз психологічних аспектів відновлення військовослужбовців показав, що значна частина з них стикається з труднощами у вираженні власних емоцій. Ця проблема є ключовим бар'єром, який ускладнює психологічну реабілітацію (Чижевський, 2023). Багато військових приховують свої переживання через страх здатися слабкими або бути сприйнятими як вразливі, що не лише погіршує їхній психічний стан, а й сповільнює процес повернення до емоційної рівноваги. Така стриманість у вираженні почуттів може посилювати симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії. Для вирішення цієї проблеми важливо створити безпечний терапевтичний простір, де військовослужбовці зможуть відверто висловлювати свої емоції без страху засудження чи знецінення.

Окрім цього, дослідження засвідчили, що військовослужбовці з активним сімейним життям демонструють кращу динаміку реабілітації. Стабільні стосунки в родині забезпечують ефективну підтримку з боку рідних, що сприяє зменшенню рівня стресу. Особливо вагому роль у цьому процесі відіграють партнери або дружини військових, які створюють позитивну емоційну атмосферу для швидшого подолання наслідків бойових дій. У той же час військовослужбовці, які не мали стабільної підтримки від близьких або перебували в конфліктних стосунках, стикалися з підвищеним рівнем тривожності та депресивними станами. Це наголошує на необхідності залучення не лише самих військових, але й членів їхніх родин до загальної програми реабілітації для формування стабільної системи підтримки.

Ще одним важливим аспектом є робота з особистими переконаннями та стереотипами військовослужбовців. Дослідження вказують на те, що існуючі уявлення про силу та мужність часто стають перешкодою на шляху до прийняття допомоги. Деякі військові схильні вважати звернення за психологічною підтримкою проявом слабкості, що утруднює процес реабілітації. Для подолання цієї проблеми необхідний комплексний підхід, який включає навчання та консультування. Це сприятиме зміні внутрішніх установок щодо психічного

здоров'я і покаже важливість професійної підтримки на шляху до відновлення.

Одним із ключових аспектів сучасної реабілітації є активне застосування технологій. Проведене дослідження вказує на значний потенціал використання таких інновацій, як віртуальна реальність (VR), у покращенні психологічного відновлення. Зокрема, VR-технології дозволяють створювати контрольовані симуляції бойових умов, які допомагають військовослужбовцям у безпечному середовищі опрацьовувати травматичний досвід. Завдяки цьому підходу можна відтворювати стресові ситуації, поступово знижуючи інтенсивність симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Результати свідчать про те, що застосування VR-терапії значно поліпшило емоційний стан учасників, зменшивши їхній рівень тривожності та стресу.

Особливу увагу в рамках дослідження приділили ролі професійної діяльності у процесі реабілітації військовослужбовців. Ті, хто після участі у бойових діях повертався до роботи чи знаходив нову сферу професійної реалізації, демонстрували помітно кращі результати відновлення («Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців ЗСУ», 2021). Виконання трудових обов'язків не лише зміцнювало їхнє відчуття особистої значущості й корисності, а й сприяло стабілізації психоемоційного стану. Особливо позитивно впливала діяльність із соціальним акцентом або допомогою іншим людям. Натомість військовослужбовці, які через фізичні чи психологічні обмеження не мали можливості повернутися до праці, часто страждали на депресивні розлади, відчуття безпорадності та втрату життєвих цілей. Це підкреслює важливість програм, спрямованих на підтримку професійної інтеграції або пошук нових форм самореалізації для ветеранів.

Висновки дослідження наголошують на необхідності комплексного підходу до реабілітації військовослужбовців. Такий підхід має охоплювати роботу з емоційним станом, забезпечення соціальної підтримки, трансформацію внутрішніх переконань, застосування сучасних технологічних засобів і сприяння професійній інтеграції. Лише за умови врахування цих факторів можна

досягти ефективного психологічного відновлення та успішної адаптації військовослужбовців до мирного життя після бойових дій.

Загальні висновки дослідження підтверджують ключову роль психологічного відновлення та комплексної реабілітації військовослужбовців після участі у бойових діях. Виявлені труднощі та визначені дієві підходи до допомоги стали основою для створення більш ефективних програм, які враховують індивідуальні потреби військових та їхні особливості. Реалізація таких програм сприятиме кращій адаптації до мирного життя та допоможе знизити ризик виникнення психічних розладів у майбутньому.

Висновки. Під час дослідження були визначені ключові аспекти, пов'язані з психологічним відновленням і реабілітацією військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Зокрема, встановлено високий рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед цих осіб, що наголошує на важливості розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки. Симптоми ПТСР проявляються через підвищену тривожність, нічні кошмари, емоційну нестабільність, а також труднощі соціальної адаптації. Це вказує на необхідність інтеграції індивідуально орієнтованих підходів у реабілітаційні програми для більш ефективної допомоги військовим у подоланні психологічних травм.

Ще одним значущим висновком стало усвідомлення важливості соціальної підтримки під час реабілітаційного процесу. Результати дослідження показали, що військовослужбовці, які отримували допомогу від родини, друзів і колег, демонстрували кращу емоційну стійкість і швидше адаптувалися до цивільного життя. Натомість соціальна ізоляція суттєво погіршувала їхній психологічний стан, спричиняючи депресію й посилену тривожність. Це підтверджує потребу у створенні системи соціальної підтримки, яка включала б як сімейні ресурси, так і професійні групи допомоги.

Окрему увагу привертає висока ефективність певних психотерапевтичних підходів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), арт-терапії та групової терапії. Застосування цих методів позитивно впливає на зниження рівня тривожності, покращує здатність до емоційної регуляції та сприяє

загальному покращенню ментального здоров'я військових. Особливо варто відзначити переваги КПТ, яка допомагає опрацьовувати нав'язливі думки й управляти стресовими ситуаціями, значно підвищуючи стресостійкість.

Психоаналітичні підходи з довготривалою перспективою виявилися менш ефективними, оскільки не забезпечують швидких результатів для військових, які перебувають у стані гострого стресу. Це підкреслює важливість застосування короткотермінових інтенсивних терапевтичних методів, здатних оперативно поліпшувати психологічний стан та сприяти стабілізації.

Фізична активність теж відіграє вагомe значення у процесі психологічного відновлення. Численні військовослужбовці відзначають, що регулярні заняття спортом або вправи допомагають суттєво знижувати стрес і покращувати загальне самопочуття. Такий ефект свідчить про необхідність інтеграції фізичних вправ у програми реабілітації, адже вони приносять користь не лише фізичному здоров'ю, а й сприяють психоемоційному відновленню.

Окрім цього, дослідження вказує на критичну проблему – відсутність довгострокової підтримки для військовослужбовців після завершення основної реабілітації. Багато хто з них через місяці чи навіть роки після участі в бойових діях стикається з повторними проявами психічних труднощів. Це потребує формування тривалих програм психологічного супроводу, що включатимуть регулярні психотерапевтичні сеанси та системну соціальну підтримку, аби запобігти рецидивам і забезпечити стійкість одужання.

Для забезпечення дієвої реабілітації військовослужбовців після участі у збройних конфліктах потрібен всебічний підхід, який охоплює не тільки психологічну допомогу, але також соціальні й фізичні аспекти. Реабілітаційні протоколи повинні враховувати особистісні характеристики кожного військового, його психоемоційний стан, умови соціального оточення та фізичний стан. Тільки за таких умов можливо досягти найвищих результатів у процесі відновлення та успішної адаптації військових до життя в умовах миру.

Список використаних джерел

1. Бербак, Л. (2023). Лікування посттравматичного стресового розладу: сучасний огляд. КІТТ-центр. URI:https://kpt-center.com.ua/wp-content/uploads/2023/08/likuvannya-posttravmatichnogo-stresovogo-rozladu_-suchasnij-oglyad-1.pdf
2. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців на етапі відновлення Psychology Travelogs. Вип.3. С.47-56. URI:https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/204?utm_source
3. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців на етапі відновлення. ELARKHNU Інституційний репозитарій Хмельницького національного університету. Вип.3. С.47-57. URI:https://elar.khmnmu.edu.ua/items/86c82a65-9fbd-4665-b9da-ec92e7dbcf66/full?utm_source
4. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних сил України. Методичний посібник. Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних сил України. (2021). URI:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723954/1/ПОСІБ_Профіль_психотравматизації_з%20ISBN.pdf
5. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. (2021). С.249. URI:http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2777/1/МАКЕТ_Стрес_Ч1.pdf
6. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ - enableme.org.ua. EnableMe Україна. (2025). URI:<https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895>
7. Ushynsky University Repository: Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців операції об'єднаних сил в умовах війни. (2023). URI:<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/18560?locale=uk>
8. Чижевський, С. (2023). Особливості психологічного відновлення військовослужбовців в умовах повномасштабного російського вторгнення. Вісник Національної академії педагогічних наук України. Вип.5(2) С.1-5. URI:https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/417?utm_source

References

1. Berbak, L. (2023). Likuvannya posttravmatychnoho stresovoho rozladu: suchasnyi ohliad. KPT-tsentr. [Treatment of post-traumatic stress disorder: a contemporary review. CBT Centre.] URI:https://kpt-center.com.ua/wp-content/uploads/2023/08/likuvannya-posttravmatichnogo-stresovogo-rozladu_-suchasnij-oglyad-1.pdf (in Ukrainian)
2. Osoblyvosti psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtsiv na etapi vidnovlennia Psychology Travelogs. [Features of psychological rehabilitation of military personnel at the recovery stage Psychology Travelogs]. Vyp.3. 47-56. URI:https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/204?utm_source (in Ukrainian)
3. Osoblyvosti psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtsiv na etapi vidnovlennia. [Peculiarities of psychological rehabilitation of military personnel at the recovery stage] ELARKHNU Instytutsiinyi repozytariy Khmelnytskoho natsionalnogo universytetu, Vyp.3. 47-57. URI:https://elar.khmnmu.edu.ua/items/86c82a65-9fbd-4665-b9da-ec92e7dbcf66/full?utm_source (in Ukrainian)
4. Psykholohichna profilaktyka psykhotravmatyzatsii viiskovosluzhbovtsiv Zbroinykh syl Ukrainy. [Psychological prevention of psychotraumatization of military personnel of the Armed Forces of Ukraine.] Metodychnyi posibnyk. Holovne upravlinnia moralno-psykholohichnogo zabezpechennia Zbroinykh syl Ukrainy. (2021). URI:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723954/1/ПОСІБ_Профіль_психотравматизації_з%20ISBN.pdf (in Ukrainian)
5. Stres ta posttravmatychnyi stresovyi rozlad u psykholohichnykh doslidzhenniakh. [Stress and post-traumatic stress disorder in psychological research.] Nizhynskiy derzhavnyi universytet imeni Mykoly Hoholia. (2021). S.249. URI:http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2777/1/МАКЕТ_Стрес_Ч1.pdf (in Ukrainian)
6. Suchasni vydy reabilitatsii dlia postrazhdalykh vid viiny ta veteraniv ZSU - enableme.org.ua. [Modern types of rehabilitation for war victims and veterans of the Armed Forces of Ukraine - enableme.org.ua] EnableMe Ukraina. (2025). URI:<https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895> (in Ukrainian)
7. Osoblyvosti psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtsiv operatsii obiednanykh syl v umovakh viiny. [Peculiarities of psychological rehabilitation of servicemen of the Joint Forces Operation in the conditions of war.] Ushynsky University Repository (2023). URI:<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/18560?locale=uk> (in Ukrainian)

8. Chyzhevskiy, S. (2023). Osoblyvosti psykholohichnoho vidnovlennia viiskovosluzhbovtiv v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhennia. [Peculiarities of psychological recovery of military personnel in the context of a full-scale Russian invasion.] *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*. Vyp.5(2) S.1-5. URI:https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/417?utm_source (in Ukrainian)

Summary

PSYCHOLOGICAL RECOVERY AND REHABILITATION OF MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF ARMED CONFLICT

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. The psychological recovery and rehabilitation of military personnel engaged in armed conflicts remain a vital concern in the landscape of modern warfare. The extreme stress endured during combat frequently results in serious mental health conditions, including post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, and anxiety. These challenges impact not only the immediate mental and emotional well-being of service members but also carry lasting consequences for their social reintegration and overall quality of life. The growing prevalence of mental health issues among veterans, especially in war-affected nations, highlights the urgent need for comprehensive rehabilitation programs that integrate both psychological support and social reintegration strategies.

Purpose. This article examines the primary methods for psychological recovery and rehabilitation of military personnel impacted by armed conflict. It focuses on evaluating current rehabilitation practices while identifying strategies to improve the effectiveness of recovery initiatives. Furthermore, it emphasizes the critical role of long-term psychological support and social reintegration in ensuring a comprehensive rehabilitation process for veterans.

Methods. This study conducts an in-depth analysis of existing literature, reports, and case studies focused on the psychological rehabilitation of military personnel. It examines both conventional and modern treatment approaches, such as psychotherapy, cognitive-behavioral therapy (CBT), and the integration of social support systems. Additional data is collected from military rehabilitation centers and veterans' organizations to evaluate the effectiveness of various programs. To further enhance understanding, qualitative methods are utilized, including interviews with mental health professionals and veterans, providing valuable insights into the personal experiences of individuals undergoing rehabilitation.

Originality. This research stands out for its comprehensive approach to the psychological rehabilitation of military personnel, integrating mental health treatments with social reintegration strategies. It provides actionable recommendations to enhance the rehabilitation process by tackling the specific challenges veterans encounter when transitioning from combat to civilian life. Additionally, it plays a key role in advancing long-term support frameworks aimed at preventing relapses and fostering lasting mental well-being. The findings hold significant value for military rehabilitation centers, mental health professionals, and policymakers involved in shaping effective support systems for veterans.

Conclusion. This study highlights the necessity of extending psychological recovery and rehabilitation for military personnel beyond short-term therapy. Long-term mental health support, active family participation, and structured social reintegration programs are essential components. Veterans often need continued care to manage delayed psychological effects such as PTSD, which may surface months or even years after their combat experiences. Future research should prioritize creating tailored rehabilitation strategies that address the unique needs of each veteran. Additionally, community and government support are indispensable, as they significantly contribute to successful reintegration and the sustained mental health of veterans.

Keywords: psychological recovery; rehabilitation; military personnel; post-traumatic stress disorder; veterans; social reintegration; 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: 20.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 27.05.25.

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