

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ВАЖКОПОРАНЕНИХ КОМБАТАНТІВ

Петреченко Світлана Анатоліївна,

кандидат юридичних наук, доцент,

доцент кафедри психології та соціальної роботи

Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Хмельницький інститут соціальних технологій

<https://orcid.org/0000-0002-7329-0219>

ResearcherID: AGE-0003-2022

У статті досліджується важливість психологічної підтримки в процесі відновлення та реінтеграції важкопоранених комбатантів. Доведено, що після війни тисячі військовослужбовців потребують спеціалізованої допомоги для подолання посттравматичних станів і соціальної адаптації. Проведено аналіз ефективних психологічних підходів та практик, спрямованих на забезпечення успішної реабілітації важкопоранених осіб. Особливу увагу в дослідженні приділено ролі психологічної підтримки у процесі відновлення та реінтеграції важкопоранених комбатантів. Зазначається, що психологічна допомога спрямована на подолання посттравматичного стресового розладу, депресії та інших психічних проблем, сприяння соціальній адаптації та формування нових життєвих перспектив. Забезпечення комплексного підходу до психологічної реабілітації визначається як необхідна умова для успішної реінтеграції цієї категорії осіб у мирне життя. Розглядаються основні проблеми, що виникають у важкопоранених комбатантів, зокрема посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривога та інші психічні травми. Зазначається, що психологічна підтримка є ключовим елементом успішної реабілітації та адаптації цієї категорії осіб до мирного життя. Висвітлюються переваги комплексного підходу до психологічної реабілітації, включаючи різні методи та підходи, такі як психодинамічна, когнітивна, поведінкова, арт-терапія та інші. Аналізується важливість психосоціальної підтримки та формування нових життєвих перспектив для важкопоранених осіб. Дослідження базується на аналізі наукової літератури та емпіричних даних, зокрема досвіду роботи психологів і психотерапевтів з важкопораненими комбатантами. Представлено висновки щодо найбільш ефективних практик та підходів до психологічної реабілітації, які можуть забезпечити успішну реінтеграцію цієї категорії осіб у мирне суспільство та покращення їхньої якості життя.

Ключові слова: психологічна підтримка, важкопоранені комбатанти, посттравматичний стресовий розлад, соціальна адаптація, психологічна реабілітація, психотерапія.

Petrenchenko Svitlana. The role of psychological support in the process of adaptation of severely wounded combatants

The article explores the importance of psychological support in the process of recovery and reintegration of severely wounded combatants. After the war, thousands of military personnel need specialized assistance to overcome posttraumatic conditions and social adaptation. The article analyzes effective psychological approaches and practices aimed at ensuring the successful rehabilitation of severely wounded persons. Particular attention is paid to the role of psychological support in the process of recovery and reintegration of severely wounded combatants. It is noted that psychological assistance is aimed at overcoming post-traumatic stress disorder, depression and other mental problems, promoting social adaptation and forming new life prospects. Ensuring a comprehensive approach to psychological rehabilitation is defined as a prerequisite for the successful reintegration of this category of persons into civilian life. The author examines the main problems that arise in severely wounded combatants, including post-traumatic stress disorder, depression, anxiety and other mental trauma. It is noted that psychological support is a key element of successful rehabilitation and adaptation of this category of persons to peaceful life. The advantages of a comprehensive approach to psychological rehabilitation, including various methods and approaches, such as psychodynamic, cognitive, behavioral, art therapy,

and others, are highlighted. The importance of psychosocial support and the formation of new life perspectives for severely injured people is analyzed. The study is based on the analysis of scientific literature and empirical data, including the experience of psychologists and psychotherapists working with severely wounded combatants. Conclusions are presented on the most effective practices and approaches to psychological rehabilitation that can ensure the successful reintegration of this category of people into a peaceful society and improve their quality of life.

Key words: psychological support, severely wounded combatants, posttraumatic stress disorder, social adaptation, psychological rehabilitation, psychotherapy.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення росії в Україну, спричинило масштабні людські втрати та руйнування. Тисячі українських військовослужбовців зазнали поранень різного ступеня тяжкості, стикнувшись із серйозними фізичними та психологічними травмами. Всі важкопоранені комбатанти потребують особливої уваги та комплексної реабілітації для успішної адаптації до мирного життя після пережитого травматичного досвіду війни. Окрім фізичної реабілітації, важливу роль у цьому процесі відіграє психологічна підтримка, яка допомагає комбатантам подолати посттравматичний стресовий розлад, депресію та інші психічні проблеми, що виникають у результаті війни.

Психологічна підтримка відіграє ключову роль у процесі відновлення та реінтеграції важкопоранених комбатантів. Вона спрямована на подолання психологічних наслідків травми, відновлення психоемоційного стану, формування нових життєвих перспектив і сприяння соціальній адаптації. Забезпечення комплексного підходу до психологічної реабілітації є необхідною умовою для успішної реінтеграції цієї категорії осіб у мирне життя та їх повноцінної реалізації в постконфліктний період.

Згідно з даними Міністерства охорони здоров'я України, після закінчення війни очікується, що близько 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної допомоги [1]. Одним із ключових завдань стане відновлення військовослужбовців, їхня реадаптація до умов цивільного життя та надання їм психологічної допомоги відповідно до потреб, починаючи саме з етапу проходження військової служби. Ефективна психологічна підтримка є критично важливою для успішної реінтеграції комбатантів у суспільство, покращення їхньої якості життя та запобігання суїцидальним намірам.

Метою дослідження є аналіз найбільш ефективних психологічних підходів

та практик, які б забезпечували успішну реінтеграцію важкопоранених комбатантів у мирне суспільство.

Результати дослідження. Дослідженням психологічної реабілітації військовослужбовців займалися: Н. Агаєв, Н. Главацька, В. Дикун, Н. Дідик, В. Стасюк, С. Чижевський [1; 2].

Вчені виділяють 3 основних психотерапевтичних підходи: психоаналіз; біхевіористський підхід; гуманізм [3, с. 158]. Всесвітня організація охорони здоров'я виділила наступні класифікації методів психотерапевтичного підбору в залежності від захворювання:

- при гострих істеричних симптомах – основне навіювання;
- при вегетативних розладах – автономний тренінг;
- при життєвих труднощах – «розмовна» терапія;
- при складних розладах з попередніми схильностями – глибинний психологічний метод;
- при фобіях – поведінкова терапія;
- при розладах, пов'язаних з сімейними проблемами – сімейна психотерапія;
- у разі характерних розладів – гештальт-терапія або психодрама [2, с. 93].

За результатами проведеного теоретичного аналізу визначили, що у сучасній психотерапевтичній практиці існують такі види психологічної допомоги, як: психодинамічна психотерапія, когнітивна терапія, клієнтцентрована терапія К. Роджерса, дельфінотерапія, поведінкова терапія, позитивна психотерапія, гештальт-терапія, групова психотерапія, сімейна посттравматична терапія, тілесно-орієнтована терапія та арт-терапія [4, с. 79].

Психодинамічна психотерапія є одним із методів психологічної допомоги, який зосереджується на розумінні і вирішенні внутрішніх конфліктів, що впливають на психоемоційний стан пацієнта. Для важкопоранених комбатантів, які зазнали

значних фізичних та психічних травм, цей метод може бути особливо корисним, оскільки дозволяє глибоко досліджувати підсвідомі процеси та емоційні реакції на пережиті події.

До переваг психодинамічної психотерапії для важкопоранених комбатантів слід віднести:

- глибоке розуміння травматичного досвіду – терапія, що дозволяє пацієнтам заглибитися у свої переживання та детально дослідити травматичний досвід, який вони пройшли. Це сприяє кращому усвідомленню причин їхньої психологічної болі та страхів. Терапевт допомагає виявити приховані емоції та спогади, що спричиняють стрес і тривогу, тим самим, сприяючи їхньому опрацюванню та інтеграції у свідомість;

- опрацювання підсвідомих процесів. Означає, що значна частина наших емоційних реакцій і психологічних проблем виникає з підсвідомих процесів, які ми часто не усвідомлюємо. Психодинамічна терапія фокусується на розкритті цих підсвідомих процесів, що дозволяє комбатантам зрозуміти, як їхній минулий досвід впливає на теперішнє життя. Такий метод допомагає знизити інтенсивність тривожних і депресивних симптомів, покращуючи загальний психоемоційний стан військового;

- покращення міжособистісних взаємин можуть сильно впливати на психологічний стан важкопоранених комбатантів. Психодинамічна терапія допомагає зрозуміти, як попередній досвід впливає на поточні взаємини. Робота з переносом і контрпереносом у взаєминах із терапевтом може покращити здатність пацієнтів до побудови здорових і продуктивних відносин з іншими людьми, що є важливим аспектом соціальної адаптації;

- зменшення симптомів ПТСР та депресії – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і депресія є поширеними проблемами серед важкопоранених комбатантів, а психодинамічна терапія сприяє зменшенню симптомів цих розладів, допомагаючи пацієнтам працювати з болісними спогадами, страхами та тривогами. Опрацювання підсвідомих конфліктів та інтеграція травматичних спогадів у свідоме життя допомагає комбатантам знайти емоційний спокій та стабільність [5, с. 317].

Важкопоранені комбатанти, які зазнали серйозних фізичних та психічних травм внаслідок бойових дій, потребують комплексного підходу до психологічної реабілітації. Одним із ефективних методів у цьому контексті є когнітивна терапія, що ґрунтується на розумінні ролі когнітивних процесів у виникненні та підтриманні емоційних і поведінкових проблем. Когнітивна терапія спрямована на зміну дисфункціональних переконань, установок та схем мислення, які лежать в основі психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність. У випадку важкопоранених комбатантів, когнітивні викривлення, пов'язані з травматичним досвідом (наприклад, негативні уявлення про себе, світ та майбутнє), часто підтримують симптоми ПТСР та інші психічні порушення.

Основна мета когнітивної терапії для важкопоранених комбатантів полягає у корекції дисфункціональних когнітивних патернів, зниженні інтенсивності симптомів ПТСР та супутніх розладів, а також у сприянні адаптивній переоцінці травматичного досвіду.

Когнітивна терапія, як правило, є структурованою, короткостроковою (від 12 до 20 сесій) та фокусується на вирішенні конкретних проблем. Численні дослідження демонструють високу ефективність когнітивної терапії. Зокрема, вона сприяє зниженню інтенсивності симптомів, поліпшенню якості життя, а також підвищенню рівня соціальної та професійної адаптації.

Карл Роджерс розробив клієнт-центровану терапію, яка є одним із провідних напрямків гуманістичної психології, що фокусується на унікальності кожної особистості та її здатності до самореалізації [4, с. 80]. Цей підхід набув широкого застосування у психологічному консультуванні та психотерапії, зокрема для роботи з особистісними розладами, кризовими станами та проблемами особистісного зростання.

Терапевт у клієнт-центрованому підході виступає як фасилітатор, створюючи сприятливі умови для саморозкриття та самореалізації клієнта.

Клієнт-центрована терапія сприяє:

- підвищенню самоприйняття та самоповаги;

- зниженню рівня тривожності й депресії;
- поліпшенню міжособистісних стосунків;
- розвитку здатності до саморегуляції та автентичної самореалізації.

Дельфінотерапія є напрямком альтернативної медицини, що використовує лікувальні властивості взаємодії між людьми та дельфінами. Цей метод набув значного поширення у роботі з особами, які мають різноманітні психологічні та психоневрологічні порушення, а також у профілактиці та реабілітації [5, с. 54]. Основні методи дельфінотерапії:

- безпосередня взаємодія з дельфінами (плавання, годування, ігри);
- пасивне споглядання за дельфінами;
- аудіовізуальна стимуляція (перегляд відеозаписів, прослуховування записів звуків дельфінів).

Дельфінотерапія призводить до покращення психоемоційного стану (зниження тривожності, депресії, підвищення настрою), зниження проявів агресії, імпульсивності, стереотипної поведінки, підвищення рівня довіри, самооцінки та мотивації до самостійної активності.

Поведінкова психотерапія заснована на ідеї про те, що симптоми деяких психічних розладів з'являються в результаті неправильно сформованих навичок і звичок. Основною метою поведінкової психотерапії є усунення небажаної поведінки та розвиток поведінкових навичок, корисних для пацієнта. Ця психотерапія найбільш успішно застосовується для лікування різних фобій, розладів поведінки та залежностей. Вона успішно застосовується в роботі з пацієнтами зі станами, при яких можна виявити специфічні симптоми для терапевтичного втручання. Науково-теоретичною основою поведінкової психології є біхевіоризм [2]. Основна мета поведінкової терапії – опосередковано змінити поведінку пацієнта.

Позитивна психотерапія базується на принципах позитивної психології, які фокусуються на розвитку особистісних ресурсів, підсиленні позитивних емоцій та посиленні сенсу життя. Ключовими компонентами є концентрація на збереженні здатностей, розвиток оптимізму, життєстійкості, позитивної ідентичності та сенсу

життя. Застосування позитивної психотерапії для важкопоранених комбатантів передбачає оцінку особистісних ресурсів, розвиток позитивних емоцій та сенсу життя, навчання навичкам, а також залучення соціальної підтримки.

Гештальт-терапія є підходом у психотерапії, що фокусується на цілісності сприйняття, самосвідомості та особистій відповідальності. Цей метод спрямований на допомогу пацієнтам у вирішенні невирішених емоційних конфліктів та покращенні їхньої здатності до адаптації. Для важкопоранених комбатантів, які зазнали значних фізичних та психологічних травм, гештальт-терапія може бути особливо корисною, оскільки дозволяє пацієнтам глибше усвідомити свої переживання та емоції. Головними аспектами гештальт-терапії у роботі з цією категорією клієнтів є:

- 1) фокус на актуальному досвіді та емоціях, а не на минулих подіях;
- 2) акцент на міжособистісній взаємодії терапевта та клієнта для встановлення довірчих стосунків;
- 3) поступове опрацювання травматичного досвіду через усвідомлення, вираження емоцій та прийняття відповідальності;
- 4) розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних меж та кордонів;
- 5) фокус на наявних ресурсах і можливостях, а не на обмеженнях [6; 7].

Застосування гештальт-підходу сприяє поновленню відчуття контролю, автономії та життєвої перспективи у важкопоранених військовослужбовців.

Групова психотерапія є ефективним методом надання психологічної допомоги важкопораненим комбатантам, адже дозволяє поєднати індивідуальний та соціальний аспекти реабілітації, сприяючи відновленню психологічного благополуччя клієнтів [5, с. 126]. Вона передбачає формування терапевтичних груп, учасники яких мають спільний досвід військової травми. Така групова взаємодія дозволяє полегшити процес пошуку сенсу, розвитку навичок подолання та адаптації до нових життєвих реалій. Для ведення групової психотерапії для важкопоранених комбатантів необхідно створити атмосферу безпеки та довіри, робити акцент на наявних ресурсах, поступовому просуванні в опра-

цюванні травматичного досвіду, підтримувати та взаємодопомогати учасникам. Застосування цього підходу дозволяє комплексно вирішувати психологічні проблеми ветеранів.

Сімейна посттравматична терапія є важливим комплексним підходом до реабілітації важкопоранених комбатантів. Цей метод ґрунтується на розумінні того, що травма впливає не лише на самого постраждалого, а й на його найближче оточення, зокрема членів сім'ї. Сімейна посттравматична терапія передбачає залучення всієї родини комбатанта до терапевтичного процесу. Вона спрямована на відновлення цілісності та функціональності сімейної системи, що позитивно позначається на психологічному стані важкопораненого. Цей підхід сприяє зниженню рівня стресу та тривоги, покращенню адаптації до цивільного життя, підвищенню функціонування сім'ї та зменшенню симптомів ПТСР і депресії.

Для досягнення максимальних результатів важливо враховувати індивідуальні особливості кожної родини, забезпечувати їхню мотивацію до участі в терапії та використовувати різноманітні методи та техніки, що сприяють опрацюванню травматичних переживань та розвитку адаптивних стратегій. Сімейна посттравматична терапія є ефективним методом реабілітації важкопоранених комбатантів, який допомагає відновити не лише фізичний і психічний стан, а й покращити загальне функціонування сім'ї.

В основі тілесно-орієнтованої терапії закладеної В. Райхом використовуються фізичні техніки та вправи для розробки психологічних стратегій і сприяння психічному відновленню важкопоранених комбатантів. Такий підхід базується на тісному зв'язку між психічним і фізичним станом людини, відтворюючи інтегрований підхід до розуміння та лікування психічних травм та стресових реакцій. Основними елементами тілесноорієнтованої терапії є експериментальне вивчення тіла, рухова діяльність, дихальні практики та техніки відчуттів, які спрямовані на відновлення тісного зв'язку між тілом і психікою, а також на зниження рівня стресу, тривоги і покращення психоемоційного стану пацієнтів [5, с. 207].

Арт-терапія є ефективним методом реабілітації важкопоранених комбатантів, який передбачає використання різноманітних видів мистецтва для покращення їхнього психологічного та фізичного стану [5, с. 215]. Підхід ґрунтується на розумінні того, що творчий процес дозволяє людині безпечно виражати емоції, пов'язані з травматичним досвідом, та інтегрувати їх у власну психіку. Для важкопоранених комбатантів арт-терапія є особливо цінною, оскільки часто вони не здатні вербально експресувати свої переживання через мову.

Арт-терапія має на меті не просто відновлення фізичних функцій, а й покращення їхнього психологічного благополуччя. Створюючи художні роботи, військові мають можливість безпечно виразити свій біль, страхи, гнів та інші емоції, пов'язані з травмою. Цей процес сприяє зниженню симптомів посттравматичного стресового розладу, депресії та тривоги, а також розвитку позитивної ідентичності та підвищенню самооцінки.

Важливим аспектом арт-терапії є її інтеграція з іншими методами реабілітації, такими як фізична терапія, ерготерапія та психотерапія. Комплексний підхід дозволяє максимально ефективно підтримувати важкопоранених комбатантів у процесі їхнього відновлення та адаптації до нових життєвих обставин.

Аналіз результатів дослідження. За результатами проведеного теоретичного аналізу, у сучасній психотерапевтичній практиці існують наступні види ефективної психологічної допомоги: психодинамічна психотерапія, когнітивна терапія, клієнт-центрована терапія К. Роджерса, дельфінотерапія, поведінкова терапія, позитивна психотерапія, гештальттерапія, групова психотерапія, сімейна посттравматична терапія, тілесноорієнтована терапія та арт-терапія.

Ці види психотерапії представляють широкий спектр підходів і технік, які можуть бути ефективно використані для психологічної реабілітації важкопоранених комбатантів, забезпечуючи їх успішну реінтеграцію у мирне суспільство та покращення їхньої якості життя.

Висновки. Отже, психологічна реабілітація військовослужбовців є важливим

напрямом в забезпеченні їх успішної реінтеграції у мирне суспільство після участі в бойових діях. Широкий спектр сучасних психотерапевтичних практик, дозволяє забезпечити комплексний підхід до психологічної реабілітації важкопоранених військовослужбовців. Поєднання різних психотерапевтичних методів (індивідуальних і групових, тілесноорієнтованих і «розмовних» тощо) дає змогу максимально врахувати індивідуальні особли-

вості кожного постраждалого комбатанта та сприяти його успішній адаптації. Врахування сімейних і соціальних чинників, залучення близького оточення до процесу реабілітації є важливою складовою психологічної підтримки комбатантів на етапі реінтеграції. Бачимо, що комплексний та диференційований підхід до психологічної реабілітації важкопоранених комбатантів є головним для забезпечення їх успішної адаптації та повернення до мирного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Після війни психологічна підтримка може знадобитися близько 15 мільйонам українців. *Укрінформ*. URL: <http://surl.li/enehac>.
2. Чижевський С. О. Особливості психологічного відновлення військовослужбовців в умовах повномасштабного російського вторгнення: Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук*. 2023. № 5 (2). С. 1–5. URL: <https://1ll.ink/StoIS>.
3. Агаєв Н. А., Коқун О. М., Пішко І. О. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2016. 234 с.
4. Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування: посібник. Київ: Літера, 2015. 207 с. URL: <https://1ll.ink/9y6qn>.
5. Роджерс К. Клієнт-центрований / людиноцентричний підхід в психотерапії. *Питання психології*. 2012. № 6. С.70–81.
6. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
7. Про гештальт-терапію. *Pogodin Academy*. URL: <http://surl.li/nbbcdk>.

REFERENCES:

1. Pislia viiny psykholohichna pidtrymka mozhe znadobytysia blyzko 15 milionam ukraintsiv [After the war, about 15 million Ukrainians may need psychological support]. *Ukrinform*. Retrieved from <http://surl.li/enehac> [in Ukrainian].
2. Chyzhevskiy, S.O. (2024). Osoblyvosti psykholohichnoho vidnovlennia viiskovosluzhbovtiv v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhnennia: Naukova dopovid na metodolohichnomu seminarі «Aktualni problemy okhorony psykhichnoho zdorovia ukrainskoho narodu u voiennyi i povoiennyi chas», 16 lystopada, 2023 r. [Features of psychological recovery of military personnel in the conditions of a full-scale russian invasion: Scientific report at the methodological seminar "Actual problems of protecting the mental health of the Ukrainian people in war and post-war times", November 16, 2023]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk – Bulletin of the National Academy of Pedagogical Sciences*, 5 (2), 1–5. Retrieved from <https://1ll.ink/StoIS> [in Ukrainian].
3. Ahaiev, N.A., Kokun, O.M., & Pishko, I.O. (2016). *Zbirnyk metodyk dlia diahnostryky nehatyvnykh psykhichnykh staniv viiskovosluzhbovtiv: metodychnyi posibnyk [Collection of methods for diagnosing negative mental states of servicemen: a methodological guide]*. Kyiv: Research Center of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine [in Ukrainian].
4. Hrydkovets, L.M., & Vasheka, T.V. (2015). *Psykhologichne konsultuvannia: posibnyk [Psychological counseling: a guide]*. Kyiv: Litera, 2015. 207 s. Retrieved from <https://1ll.ink/9y6qn> [in Ukrainian].
5. Rodzhers, K. (2012). Kliient-tsentrovanyi / liudynotsentrychnyi pidkhid v psykhoterapii [Client-centered/human-centered approach in psychotherapy]. *Pytannia psykholohii – Questions of Psychology*, 6, 70–81 [in Ukrainian].
6. Mushkevych, M. I. (2017). *Osnovy psykhoterapii : navch. posib. [Basics of psychotherapy: teaching. manual]*. Lutsk: Vezha-Druk, 2017 [in Ukrainian].
7. Pro heshtalt-terapiiu [About Gestalt therapy]. *Pogodin Academy*. Retrieved from <http://surl.li/nbbcdk> [in Ukrainian].