

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПЕРІОД РОТАЦІЇ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0532
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Карпенко Вікторія Миколаївна
Керівник: к.психол.н., доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: д психол.н., професор
кафедри психології Шевченко Н.Ф.

Запоріжжя
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

Карпенко Вікторія Миколаївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1 Тема роботи (проєкту) «Особливості психологічної реабілітації
військовослужбовців в період ротації»

керівник роботи Скрипаченко Т.В., к. психол. н., доцентка кафедри психології,
затверджені наказом ЗНУ від « 26 » вересня 2023 року № 1505-с

2 Термін подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи: вивчення та аналіз існуючих даних, публікацій,
наукових статей та книг, присвячених психологічній реабілітації
військовослужбовців.

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати емоційний та
психологічний стан бійців під час активних бойових дій напередодні ротації;
вивчити організацію системи медико-психологічної реабілітації
військовослужбовців-учасників бойових дій; дослідити соціальну адаптацію

після повернення: виклики та стратегії; визначити психологічної особливості військовослужбовців під час ротації.

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): немає.

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновок	Скрипаченко Т.В., доцент		

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Лютий-березень 2023	Виконано
2	Робота над вступом	Квітень 2023	Виконано
3	Робота над першим розділом	Травень-червень 2023	Виконано
4	Робота над другим розділом	Липень-серпень 2023	Виконано
5	Написання висновків	Вересень 2023	Виконано
6	Передзахист	Листопад 2023	Виконано
7	Нормоконтроль	Листопад 2023	Виконано

Студент _____
(підпис)

Карпенко В.М.
(ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проєкту) _____

(підпис)

Скрипаченко Т.В.

(ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____

(підпис)

(ініціали та прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 70 сторінок, 25 джерел.

Об'єкт дослідження – емоційний та психологічний стан військовослужбовців перед та після ротації.

Предмет дослідження – психологічна реабілітація військовослужбовців в період ротації після участі в бойових діях.

Мета роботи – визначити особливості стану психічного здоров'я військовослужбовця до реабілітації (стрес, тривожність, депресія), його психологічні ресурси (оптимізм, рівень самооцінки).

Гіпотеза дослідження: ефективна психологічна реабілітація військовослужбовців в період ротації може значно покращити їхнє психічне становище та соціальну адаптацію після повернення.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень.

Наукова новизна полягає в аналізі та систематизації психологічних аспектів реабілітації військовослужбовців в період ротації, розкритті підходів до вирішення проблем психічного здоров'я та адаптації особистості у військовому середовищі.

Галузь використання: Збройних сили України (сухопутні, повітряні, морські), Національно гвардія України, Державна служба з надзвичайних ситуацій.

СИСТЕМА МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН (СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ, ДЕПРЕСІЯ), ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ (ОПТИМІЗМ, РІВЕНЬ САМООЦІНКИ).

SUMMARY

Karpenko V.M. Peculiarities of psychological rehabilitation of servicemen during the rotation period.

The qualification work consists of an introduction, 2 sections, a conclusion, Literature (25 items, 1 of foreign origin), Qualification the volume of the work is 70 pages, of which 62 are the main text.

The qualification work provides a theoretical examination, analysis and systematization of the psychological aspects of the rehabilitation of servicemen during the rotation period, the disclosure of approaches to solving mental health problems and personal adaptation in the military environment.

The object of the study is the emotional and psychological state of servicemen before and after the rotation.

The subject of the research is the psychological rehabilitation of servicemen during the rotation period after participating in hostilities.

The purpose of the work is to determine the features of the military serviceman's mental health before rehabilitation (stress, anxiety, depression), his psychological resources (optimism, level of self-esteem).

The research tasks are:

- to analyze the emotional and psychological state of soldiers during active hostilities on the eve of the rotation;
- to study the organization of the system of medical and psychological rehabilitation of servicemen participating in hostilities;
- explore social adaptation after return: Challenges and strategies;
- to determine the psychological characteristics of servicemen during the rotation period.

The the master's thesis consists of 2 sections:

Chapter 1 "Theoretical foundations of the rehabilitation of servicemen during rotation" contains a theoretical analysis of the emotional and psychological state of soldiers during active hostilities on the eve of rotation, the organization of the system of medical and psychological rehabilitation of servicemen participating in hostilities.

Chapter 2 "Peculiarities of psychological rehabilitation of military personnel during rotation" includes the study of the main techniques and methods of psychological rehabilitation of military personnel and the role of the family and team in creating a supportive environment.

The analysis of the results proved that effective psychological rehabilitation during the rotation period ensures not only a successful return to the combat zone, but also contributes to their successful transition to civilian life after the end of service.

Key words: SYSTEM OF MEDICAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION, SOCIAL ADAPTATION, EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL STATE (STRESS, ANXIETY, DEPRESSION), PSYCHOLOGICAL RESOURCES (OPTIMISM, LEVEL OF SELF-ESTEEM).

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС РОТАЦІЇ	11
1.1. Емоційний та психологічний стан бійців під час активних бойових дій напередодні ротації	11
1.2. Організація системи медико-психологічної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій.....	17
1.3. Соціальна адаптація після повернення: Виклики та стратегії.....	24
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС РОТАЦІЇ	36
2.1. Основні прийоми та способи психологічної реабілітації військовослужбовців.....	36
2.2. Роль сім'ї та колективу як факторів створення підтримуючого середовища	54
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	66

ВСТУП

Актуальність психологічної реабілітації військовослужбовців в період ротації базується на декількох ключових аспектах:

1. Психологічне благополуччя військовослужбовців: Військова служба часто супроводжується стресом, тривогою, травмами та іншими психологічними викликами. Ротація може підвищити ці навантаження, оскільки вона вимагає адаптації до нового оточення, втрати рутини та відокремлення від близьких людей. Психологічна підтримка стає важливою для збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

2. Посттравматичний стрес: Багато військових пережили стресові ситуації або травму під час служби, що може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або інших психічних проблем. Регулярна психологічна підтримка в період ротації може допомогти управляти цими наслідками.

3. Адаптація та відновлення: Ротація може вимагати від військовослужбовців швидкої адаптації до нових умов і колективу. Психологічна реабілітація може сприяти відновленню нормального робочого та особистісного функціонування.

4. Підтримка сімей: Психологічна підтримка важлива не лише для самого військовослужбовця, але й для його сім'ї. Ротація може викликати стрес і зміни не лише в житті військовослужбовця, але й у їхній родині. Психологічна підтримка спрямована на забезпечення стабільності та допомогу сім'ям в цей період.

Психологічна реабілітація військовослужбовців в період ротації є важливою, оскільки вона сприяє збереженню психічного здоров'я осіб, які проходять військову службу, та допомагає їм успішно адаптуватися до постійних змін і стресових ситуацій, що можуть виникати в період ротації.

Об'єкт дослідження - емоційний та психологічний стан військовослужбовців перед та після ротації.

Предмет дослідження - психологічна реабілітація військовослужбовців в період ротації після участі в бойових діях.

Мета дослідження - визначити особливості стану психічного здоров'я військовослужбовця до реабілітації (стрес, тривожність, депресія), його психологічні ресурси (оптимізм, рівень самооцінки).

Гіпотеза: Ефективна психологічна реабілітація військовослужбовців в період ротації може значно покращити їхній психічний стан при поверненні в зону бойових дій та в подальшому соціальну адаптацію після повернення в цивільне життя.

Завдання: дослідження:

1. проаналізувати емоційний та психологічний стан бійців напередодні ротації;
2. вивчити організацію системи медико-психологічної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій;
3. вивчити особливості соціальної адаптації військових після повернення
4. визначити психологічні прийоми та способи психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел: Вивчення та аналіз існуючих даних, публікацій, наукових статей та книг, присвячених психологічній реабілітації військовослужбовців.

Наукова новизна полягає у визначенні дієвих прийомів та способів психологічної реабілітації військовослужбовців в період ротації.

Сьогодні вже не є актуальною реабілітація тільки фізичного стану військових, оскільки без врахування психологічного статусу особи, її соціальної адаптації неможливо говорити про повноцінне функціонування особистості.

Психологічна реабілітація забезпечує підтримку необхідного стану боєздатності військовослужбовців, сприяє попередженню інвалідності, дозволяє відновлювати психічну рівновагу військовослужбовців, створює умови для адаптації військовослужбовців, які отримали психічні травми. Успішне вирішення завдань психологічної реабілітації буде забезпечувати підтримку високої бойової готовності, дисципліни і бойової згуртованості військовослужбовців. В подальшому їхньому успішному переходу в цивільне життя після завершення служби.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів (з 3 підрозділами в 1 розділі, 2 підрозділами в 2 розділі). Висновку та списку використаних джерел з 25 найменувань. Загальний обсяг основного тексту 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПЕРІОД РОТАЦІЇ

1.1. Емоційний та психологічний стан бійців під час активних бойових дій напередодні ротації

Реабілітація військовослужбовців – це комплекс організаційних та психологічних заходів, які спрямовані на повернення свідомості людини до звичайного для неї образу життя та праці.

Під «військовою службою» розуміється виконання професійної діяльності та виконання військового обов'язку під час екстремальних дій (ситуацій), так як бойові дії є реальною загрозою життю та вимагають максимальне використання психічних та емоційних ресурсів людини [12, 55-57].

Сучасні бойові дії, як правило, супроводжуються підвищеним стресогенним впливом на психіку військовослужбовців. Вчені, здебільшого, схильні віддавати перевагу поняттю стресу або «бойовому стресу» для опису стану людини в екстремальних умовах. Бойовий стрес являє собою сукупність субреактивних станів, що переживається військовослужбовцями в процесі адаптації до умов, що є загрозовими для їх життєдіяльності, є процес мобілізації всіх наявних ресурсів організму для подолання загрозової для життя ситуації.

Реакція комбатанта на бойовий стрес, під час перебування в екстремальних умовах, залежить від таких факторів як [15, 19-20]:

- тривалість перебування в умовах бойових дій;
- інтенсивність переживання екстремальної ситуації;
- мотивація комбатанта;

- наявність чи відсутність попереднього бойового досвіду;
- фізична, професійна та психічна готовність до ведення бойових дій;
- активність комбатанта (кількість бойових операцій) та їх значення для нього;
- способи боротьби зі стресом – розрядка з або без застосування психоактивних речовин;
- кількість бойових втрат особового складу часини, підрозділу, де проходила військова служба.

При описі станів військовослужбовців в умовах бойових дій значне місце посідають різні форми страху. За оцінками американських експертів, близько 90% військовослужбовців відчують в бою страх в активно вираженій формі. Виділяють такі форми страху: переляк, тривога, страх, афективний страх, індивідуальна та групова паніка. Найнебезпечнішою формою вважається стан групової паніки, що супроводжується ефектом зараження більшої кількості військовослужбовців та втратою здатності адекватно та раціонально оцінювати ситуацію. Особливе значення на переживання бойового стресу мають отриманні в ході бойових дій поранення, каліцтва, кількість контузій, перебування в полоні та перенесення тортур під час перебування в ньому, а також особисті характеристики переживання больових відчуттів.

Створена Мелзак і Уоллом «теорія контролю воріт» передбачає існування низки механізмів контролю між місцем травми і головним мозком. До того, як повідомлення про біль, що пересилаються від пошкодженої тканини, потрапляють в головний мозок, вони проходять через серію «воріт», яка починається в спинному мозку. Мозок може закрити ворота і блокувати больовий сигнал за допомогою ендорфінів. «Теорія контролю воріт» діє для всіх видів больових відчуттів. Люди, поранені на полі бою, часто не помічають болю і продовжують боротися, щоб увага солдата була зосереджена на тому, як врятуватися від небезпеки. Тільки коли він опиняється в безпеці, больові сигнали отримують дозвіл пройти до мозку.

На окрему увагу заслуговує стан адаптації у комбатантів. дослідник Фіглір К.Р. виявив, що процес адаптації до бойових дій триває приблизно 15 - 25 діб, після чого військовослужбовець досягає піку морально-психологічних можливостей [25, 155-160]. Після 30 - 40 діб безперервного перебування в безпосередньому зіткненні з противником настає виснаження духовних і фізичних сил. Він вважає, що якщо після 45 діб безперервного перебування на полі бою військовослужбовці не будуть відправлені в тил, то вони за своїми психофізіологічним можливостям виявляться небоєздатними. Аналогічної точки зору дотримуються Кокун О.М. та Агаєв Н.А. На їхню думку, у 98% військовослужбовців, що безперервно беруть участь у бойових діях протягом 35 діб, виникають ті чи інші психічні розлади [13, 111-115].

Отже, здійснення професійної діяльності в умовах бойових дій має інтенсивний, негативний вплив на стан комбатантів, може призвести до порушення функцій та/або психічних розладів різної глибини. Остаточної класифікації станів військовослужбовців в екстремальних умовах не існує, основну увагу зосереджують на поняттях бойового стресу, страху, переживання болі та адаптації до бойових дій. Саме це є основою для розробки програми реабілітації під час ротації.

Згідно українському законодавству особи, які захищають незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України та беруть участь в антитерористичній операції в районах її проведення, визнаються учасниками бойових дій. Сьогодні в українському суспільстві важливо розглядати питання повернення цих учасників Антитерористичної операції (Операції об'єднаних сил, ООС) та військовослужбовців після їхньої участі у бойових діях через реабілітаційні заходи.

Реабілітація військовослужбовців - це ключовий напрямок діяльності державних органів з метою створення та впровадження програм соціального захисту бійців, а також підтримки і відновлення їхнього фізичного та

психологічного здоров'я з метою досягнення їхнього соціального та психологічного благополуччя.

До заходів реабілітації входять медична та психологічна реабілітація.

Медична реабілітація, включаючи безкоштовне протезування та надання безкоштовних ліків та медичних засобів.

Фізична реабілітація військовослужбовців після ротації грає важливу роль у їхньому відновленні після виконання служби. Ось кілька ключових аспектів фізичної реабілітації військовослужбовців [20, 94]:

1. Медичне обстеження і діагностика: Першим кроком є медичне обстеження для виявлення можливих фізичних травм, захворювань або інших проблем зі здоров'ям, які можуть виникнути під час служби.

2. Розробка індивідуальної програми реабілітації: Кожен військовослужбовець може потребувати індивідуальний підхід до фізичної реабілітації залежно від його потреб та стану здоров'я. Індивідуальна програма має включати в себе мети відновлення, обрані методи і плани та урахувати можливі обмеження.

3. Фізична терапія: Фізична терапія грає важливу роль у фізичній реабілітації. Вона може включати в себе різні види вправ, розтяжок, масаж, техніки мануальної терапії та фізіотерапії для відновлення фізичної функції.

4. Тренування та заняття з фітнесу: Фізична активність є важливою для відновлення сили та м'язової маси після служби. Тренування та заняття з фітнесу можуть бути включені в програму реабілітації.

5. Дієта та харчування: Важливо враховувати правильне харчування та дієту для підтримки фізичного відновлення. Це може включати в себе збалансоване споживання білків, вітамінів та мінералів.

6. Соціальна підтримка: Забезпечення підтримки від родини, друзів і спільноти може бути важливим чинником у фізичній реабілітації.

Фізична реабілітація військовослужбовців після ротації повинна бути комплексною та індивідуальною для кожної особи, з метою повернення до нормального фізичного стану та підготовки до подальшої служби або цивільного життя.

Психологічна адаптація визначається як система заходів, спрямованих на формування у особи здатності пристосовуватися до вимог суспільства, дотримуватися його норм і цінностей. Цей процес сприяє створенню позитивного ставлення до себе та оточуючого середовища [8, 420-430].

Психологічна реабілітація, з іншого боку, передбачає систему заходів, спрямованих на відновлення та корекцію психологічних функцій, якостей та властивостей людини. Цей процес організованого психологічного впливу спрямований на усунення негативних психологічних наслідків травматичного стресу та забезпечення стану психічного здоров'я, що дозволяє ефективно вирішувати різноманітні завдання.

Реабілітаційні заходи включають відновлення позитивного ставлення хворого до себе, родини, суспільства та життя для попередження формування психічного дефекту зі схильністю до самоізолювання. Психологічна реабілітація виступає ключовим елементом відновлення психічної рівноваги, а психолог-реабілітолог відповідає за реалізацію психологічної допомоги пацієнтам, мотивацію до активної діяльності та психоосвітню роботу з родичами пацієнтів.

Учасниками психологічної реабілітації можуть бути самі клієнти (пацієнти) та їхні родичі. Функції реабілітації включають діагностичну, розвивальну (корекційну), профілактичну, лікувальну та власне реабілітаційну, спрямовану на відновлення психічної рівноваги та підвищення якості життя пацієнтів.

Психологічна реабілітація, яка може включати санаторно-курортне лікування та консультування психолога з метою покращення психічного стану та адаптації до цивільного життя.

Ці заходи важливі для забезпечення належного підтримки та відновлення учасників бойових дій та подолання негативних наслідків, які вони могли зазнати під час бойових дій. Реабілітація спрямована на покращення як фізичного, так і психічного стану військовослужбовців та підтримання їхньої якості життя після важких випробувань, які вони пережили [23, 233].

Теперішній стан українського суспільства доводить важливість психологічного стану бійця, адже травматичний стрес, що часто виникає під час військових дій, є одним з головних внутрішніх бар'єрів на шляху адаптації до мирного життя.

Психологічний стрес, викликаний небезпечними для життя і здоров'я умовами, є вагомим фактором порушення психічного стану людини.

Психологія людини-воїна і психологія військового колективу практично не відомі сьгоднішнім бійцям АТО. Ситуація, в якій вони зараз опинилися, тримає їх у стані напруги, що може призвести до емоційних зривів та занепадання бойового духу. На жаль, Україна не навчала військових психологів-реабілітологів. Тобто є звичайні психологи, які фактично самостійно перекваліфікуються чи, швидше, підлаштовуються під військову тематику та працюють в управліннях МВС, СБУ і т.д. Однак вони не мають практики роботи з бійцями, які приймали участь у бойових діях.

У бойовій обстановці головні причини психологічного стресу є загроза життю та відповідальність за виконання завдання; невизначеність майбутнього; дефіцит часу для прийняття рішень при здійсненні бойових дій. Додатковими стресовими факторами є невідповідність рівня професійних навичок вимогам, що пред'являються, психологічна невідповідність до виконання конкретного завдання, невпевненість у надійності зброї, відсутність довіри до командування, фактори ізоляції (при діях у відриві від основних сил, знаходженні в ізольованих укриттях).

Розлад психічної діяльності – бойова психічна травма (БПТ) – пов'язаний з травмуючим психіку переживанням, обумовленим бойовою обстановкою. БПТ – це психологічний стрес, викликаний умовами небезпечними для життя і здоров'я. Зазвичай БПТ виникає при великих психологічних та емоційних навантаженнях і, як правило, супроводжується почуттям страху. Збільшення кількості уражених, які отримали БПТ, пояснюється швидкоплинністю і напруженістю сучасних бойових дій, масованим застосуванням різних видів зброї і військової техніки, а звідси тривалими фізичними та психологічними навантаженнями, які часто перевищують захисні можливості психіки військовослужбовців [21, 321-224].

Саме профілактик цих станів, а також лікування їх і є основою реабілітації військовослужбовців під час ротації.

1.2. Організація системи медико-психологічної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій

Показники реабілітації військовослужбовців, які проходять військову службу за контрактом в Збройних Силах України, залишаються незадовільними. Участь у військових подіях є потужним стресом, що призводить до функціональних порушень організму, розвитку соматичних захворювань і виникненню патологічних реакцій. З огляду на те, що в організації медичної, психологічної, професійної та соціальної реабілітації учасників бойових дій на сьогодні немає єдиних методологічних підходів, а визначені тільки окремі напрямки теорії і практики з цієї проблеми, існує необхідність розробки оптимального варіанту проведення медико-психологічних реабілітаційних профілактичних заходів.

Медико-психологічна реабілітація спрямовується на особистість військовослужбовця, його самооцінку, комунікативні властивості, потреби, психологічні механізми компенсації та захисту, способи поведінки в родині, в

професійному колективі та в інших соціальних групах. Її завданням є найшвидше усунення хворобливих симптомів (невротичних, неврозоподібних), подолання іпохондричних фіксацій і т. ін.

Психокорекційні та психотерапевтичні методи збільшують стійкість до несприятливих психогенних впливів, корегують систему взаємовідносин особистості, пом'якшують соматичні та вегетативні розлади, формують активну позицію хворого щодо подолання недуги, підвищують його роль в процесі отримання допомоги.

Медико-психологічна реабілітація учасників повинна спиратися на основні положення інтегративної копінг-концепції, згідно з якою подолання стресу – це процес, в якому індивід здійснює спроби: а) змінити або ліквідувати проблему; б) зменшити її інтенсивність, змінивши свою точку зору на неї; в) полегшити її вплив, відволікаючись на що-небудь або використовуючи інші різноманітні способи подолання [24, 96-98].

Медична та психологічна реабілітація тісно пов'язані між собою, доповнюють одна другу і не повинні протиставлятися. При цьому слід розуміти, що медико-психологічна реабілітація не є долікуванням. Її необхідно починати ще за наявності передпатологічних психічних змін, викликаних екстремальним психогенним впливом. Вона має проводитися починаючи з самих ранніх стадій формування психопатології, а особливо активно – на завершальних етапах лікування та після нього. На донозологічному рівні, коли психічний розлад ще не сформувався, в основному застосовується психокорекція, а за наявності сформованого психічного захворювання – психотерапія.

Медико-психологічна реабілітація у Збройних Силах України являє собою комплекс лікувально-профілактичних, реабілітаційних та оздоровчих заходів медико-психологічного характеру, спрямованих на збереження та відновлення психофізіологічних та психічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності військовослужбовців, які постраждали

внаслідок екстремальних психогенних впливів під час виконання завдань у районі ведення бойових дій. Вона спрямована на збереження здоров'я, зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених бойових психічних травм у формі посттравматичних стресових синдромів та хронічних 9 психопатологічних змін особистості військовослужбовця, та має превентивну, клінічну, функціональну та психологічну форми.

Клінічна (медична, або лікувальна) реабілітація – комплекс лікувально-діагностичних і лікувально-профілактичних заходів, спрямованих на своєчасну і точну діагностику, госпіталізацію, а також відновлення і розвиток фізіологічних функцій постраждалого військовослужбовця, виявлення його компенсаторних можливостей, усунення патологічного процесу, попередження ускладнень, відновлення або часткову компенсацію втрачених функцій, протидію інвалідності, підготовку тих, хто одужує, й інвалідів до побутових і трудових навантажень, активного самостійного життя.

Функціональна (фізична) реабілітація – застосування фізичних вправ і природних чинників з профілактичною і лікувальною метою в комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану і працездатності постраждалих військовослужбовців та інвалідів. Вона є складовою клінічної реабілітації і застосовується в усіх її періодах і етапах [5, 283-286].

Психологічна реабілітація – частина загального реабілітаційного комплексу (разом із медичною, професійною, соціальною), спрямована на відновлення втрачених (порушених) психічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності, відновлення (корекцію) самооцінки й соціального статусу військовослужбовців, учасників бойових дій, із психічними розладами, бойовими травмами й каліцтвами.

Порядок організації заходів медико-психологічної реабілітації регулюється наказом «Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових

частин (підрозділів)» № 702 від 09.12.2015, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 15 лютого 2016 р. за № 237/28367 та ін. [1].

Психологічне відновлення особового складу після прибуття до пунктів постійної дислокації – здійснюється психологами МОУ та інших взаємодіючих структур за планами відновлення бойової готовності (боездатності) військових частин (підрозділів). Заходи медико-психологічної реабілітації проводять офіцери-психологи, психологи, медичні працівники, військові психологи зі складу позаштатних груп психологічного забезпечення, у разі потреби та відповідної можливості можуть залучатися представники громадських та волонтерських психологічних організацій та представники духовенства.

Метою проведення заходів з психологічного відновлення військовослужбовців після виконання завдань за призначенням (бойових дій) є [17, 87-89]:

- Комплексне використання ресурсів органів військового управління, командувань військових частин, медичної та психологічної служб Збройних Сил України, державних, релігійних, громадських та волонтерських організацій для запобігання негативним соціальним, медичним та психологічним наслідкам після перебування військовослужбовців в районі проведення бойових дій.

- Інформування військовослужбовців та членів їх сімей про особливості адаптації до умов мирного життя та можливостей психологічної, медичної та соціальної підтримки у разі необхідності після виконання завдань за призначенням (бойових дій).

- Виявлення осіб, що за своїми медичними, психічними та психологічними показниками непридатні (обмежено придатні) продовжити службу в Збройних Силах України.

- Психологічна допомога та відновлення можливостей військовослужбовців до подальшого виконання завдань за призначенням та мирного життя.

Заходи медико-психологічної реабілітації на етапі відновлення включають [16, 101-103]:

- Медичний огляд військовослужбовців та складання списку військовослужбовців, за наявності відповідних показань, для надання поглибленої медичної, наркологічної, психологічної допомоги; сортування військовослужбовців, які постраждали, за регістрами порушення – непсихотичним та психотичним.

- Психодіагностика поточних психофізіологічних станів військовослужбовців з метою виявлення осіб, які потребують психологічної та/або психіатричної допомоги (виявленням гострих реакцій на стрес, посттравматичних стресових розладів, ознак фізичної і розумової перевтоми, вираженої астенизації, психічної дезадаптації тощо; оцінка наявних адаптаційних резервів для визначення їх подальшої придатності до виконання поставлених завдань).

- Надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям, які її потребують.

- Проведення відповідних заходів з виявленими особами: психокорекційних (за умови, якщо психічний розлад ще не сформувався) – зазначеними штатними силами із залученням позаштатних груп; психотерапевтичних (за наявності сформованого психічного розладу) – силами позаштатних груп.

- Профілактика психологічної деформації особистості військовослужбовців.

- Оцінювання рівня боєздатності військових частин (підрозділів).

- Аналіз результатів впливу бойових стресових чинників на морально-психологічний стан військових колективів, що дозволяє здійснювати прогнозування можливості розвитку віддалених наслідків впливу бойового стресу.

– Надання керівному складу військових частин (підрозділів) узагальнюючих рекомендацій щодо подальшого раціонального використання особового складу під час виконання службових (бойових) завдань з урахуванням поточних психофізіологічних станів військовослужбовців.

– Проведення індивідуального консультування військовослужбовців. Кризове короткотермінове консультування (застосовується при таких кризових станах, як суїцидальний намір, тривожність, ворожість, агресія, спрямована на себе, чи на інших, тощо).

– Психологічна допомога (консультування) при таких кризових станах, як тривожність, сором, провина, ворожість, переживання втрати, страх смерті, депресія, тощо.

– Сприяння психосоціалній стабілізації, кращому розумінню себе (своєї ситуації та людей зі свого оточення).

– Сприяння оптимізації психоемоційного стану, забезпеченню психологічного комфорту у ставленні до самого себе, свого оточення та світу в цілому.

– Кризове консультування по телефону, в окремих випадках – за місцем проживання (щодо кризових станів, які можуть загрожувати життю, таких як суїцидальний намір, ворожість, переживання, пов'язані з повідомленням про ВІЛ-інфікування, наявність гепатиту, втратою, агресією, спрямованою на себе чи на інших, тощо).

– Проведення заходів емоційного та психологічного розвантаження. Навчання прийомам емоційного і психологічного розвантаження, саморегуляції й самокорекції (самоконтроль, фізичні вправи, дихальні практики та аутогенне тренування, візуалізація).

– Бесіди, спілкування, мотивація до активності та позитивного мислення, спрямовані на поліпшення відносин і взаємодії із соціальним середовищем.

- Формування відповідальності за власну поведінку, навчання продуктивному спілкуванню, яке не принижує інтереси інших – без конфронтації та агресії.

- Надання допомоги військовослужбовцям в отриманні нових навичок поведінки, нових стилів міжособистісних та внутрішньокolleктивних відносин.

- Адаптування до нової життєвої ситуації через активізацію сильних сторін особистості, самореалізацію у військовій діяльності чи творчості, розширення кругозору та світогляду, подолання екзистенціальних проблем.

- Допомога в зміцненні / відновленні родинних і суспільно корисних зв'язків.

- Відновлення соціальних контактів, особистісного статусу та соціальної ролі в сім'ї, військовому колективі, референтних групах тощо, втрачених в результаті складних життєвих обставин.

- Допомога в аналізі проблем сімейного спілкування, виявлення конфліктогенних зон, знаходження альтернативних шляхів виходу та прийняття рішень.

- Корекція сімейної ситуації, розроблення заходів, спрямованих на підтримку сім'ї в різних сферах її життєдіяльності.

- Оцінка ефективності проведених заходів психологічної реабілітації.

- Направлення військовослужбовців на реабілітацію до лікувальних закладів за наявності відповідних показань.

До проведення заходів за психологічним напрямком реабілітації залучаються фахівці, які мають диплом про повну вищу освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем не нижче спеціаліста або магістра за спеціальністю: “психологія”, “практична психологія” або “медична психологія”, а також загальний досвід роботи за спеціальністю (фахом) “психологія”, “практична психологія” або “медична психологія” не менше 5 років.

1.3. Соціальна адаптація після повернення: Виклики та стратегії

Сучасне українське суспільство переживає складні трансформаційні процеси, у які залучені широкі верстви населення. Війна залишається важливим складником соціальних трансформацій, особливо це відчутно у середовищі учасників бойових дій, їхніх сімей та у колективах, де вони працюють. Адже на кожному з таких військових лежить відбиток бойового досвіду, що істотно впливає на їхній психофізіологічний стан, соціальну й професійну адаптацію, міжособистісні стосунки з їхніми рідними та близькими; вони можуть втрачати здатність позитивно сприймати соціальну дійсність, що призводитиме до зростання соціальної напруги.

Креймер Д. О вважає, що соціальна напруга – це особливий стан суспільної свідомості й поведження громадян, специфічне сприйняття й оцінка ними дійсності. Масштаби соціальної напруги здебільшого порівнюються з масштабами конфлікту й породжують його. Висока соціальна напруга у суспільстві унеможливорює реалізацію будь-якої соціальної стратегії, веде до протистояння різних соціальних верств у суспільстві, до величезних матеріальних і духовних втрат [14, 45-46]. Саме тому питанням соціальної напруги останнім часом приділяється багато уваги. Отже, соціальна адаптація учасників воєнних конфліктів стає актуальною проблемою, а розробка технологій попередження соціальної напруги – головним чинником соціального спокою.

Українські ветерани стикаються з труднощами у процесі адаптації до цивільного життя, оскільки в суспільстві існують негативні уявлення про користь консультацій та підтримки від соціальних працівників, психологів, юристів і інших фахівців. Велика частина ветеранів вважає, що проявлення потреби у такій допомозі є ознакою слабкості, і вони переконані, що час сам за себе вирішить всі їхні проблеми. Це призводить до того, що військовослужбовці утримують у собі свої проблеми та емоційні переживання.

Крім того, таку підтримку можуть потребувати і сім'ї учасників бойових дій, які також переживають постійну нервово-психологічну напругу.

Поняття «соціальна напруга» використовується в різних науках і має інтердисциплінарний характер. Це соціальне явище, яке виникає через різноманітні об'єктивні та суб'єктивні чинники і умови, що впливають на конкретний контекст у певному часі і просторі.

Вчені розуміють під «соціальною напругою» різні аспекти, такі як соціальна розруха або відсутність солідарності серед осіб і груп, які взаємодіють між собою, відхилення від стабільного суспільства, розклад або відчуженість у нестабільних суспільних відносинах, втрату соціальної ідентичності, депривацію та розчарування стосовно основних потреб особистості, групи та спільноти, класову боротьбу, міжнаціональні конфлікти і інші аспекти. Попелюшко Р.П докладно досліджував термін «соціальна напруга».

Соціальна адаптація є необхідною для осіб, які з різних об'єктивних або суб'єктивних причин раптово змінили своє оточення і тепер повинні знову пристосовуватися та відновлювати втрачені або припинені соціальні зв'язки. Цей процес соціальної адаптації може супроводжуватися гострими психічними реакціями, які завершальний етап психічної напруги. Чим триваліше особа перебуває в нових та змінених умовах, тим більше часу і зусиль зазвичай потрібно для повноцінної соціальної адаптації до звичайних умов життя [19, 299-302].

Завершальний етап напруги спричинений очікуванням повернення до звичайного життя і часто супроводжується тривожними думками про можливість виникнення екстремальних ситуацій. Його симптоми можуть включати знервованість, інтенсивні емоційні переживання, уповільнення сприйняття часу та інші розлади.

Успішність процесу соціальної адаптації великою мірою залежить від того, наскільки суспільство відповідає особистим уявленням ветеранів про справедливість після того, як вони пережили війну. Вони очікують особливої уваги до своїх проблем, соціального захисту та підтримки з боку суспільства після того, як пройшли через випробування війни.

Основною метою соціальної адаптації є повернення людини з аномалій військового життя до соціального стандарту, стабілізація її соціального статусу і спрямування особистих ресурсів на активне будівництво соціальної реальності в новому оточенні та місці проживання.

У сучасній науці процес соціальної адаптації розглядається двома способами: як радикальна перебудова функціональних систем особистості в надзвичайних умовах або як перехід від адаптації в звичних умовах до адаптації в нових умовах, що відрізняються від попередніх. Проте багато вчених вважають, що цей процес перш за все пов'язаний зі значущим перетворенням цінностей, цілей, норм і мотиваційної сфери особистості.

В українській психолого-педагогічній та соціально-орієнтованій літературі існують різні погляди на те, що означає «соціальна адаптація». Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л розглядають це поняття як процес освоєння нового соціального оточення та засвоєння індивідом суспільних відносин, норм поведінки й системи цінностей, що наявні у певному суспільстві завдяки матеріальним і духовним компонентам середовища [6, 211].

Стасюк В.В, визначає «соціальну адаптацію» як процес, у ході якого індивід пристосовується до умов соціального оточення, розвиває адекватну систему відносин з іншими людьми, включається в соціальні групи, працює над впровадженням стійких соціальних умов, і приймає норми та цінності нового соціального середовища [22, 408-409].

Також слід підкреслити, що соціальна адаптація одночасно виступає процесом і станом. Процес адаптації розглядається як входження особи в певну групу, засвоєння нею норм, відносин та займання певного місця у структурі

відносин між членами групи. Стан соціальної адаптації – це характеристика людини, групи із зовнішнім середовищем, яке слугує виразом успішності адаптації як процесу.

Процес соціальної адаптації проходить декілька стадій [23, 230-232].

Підготовча стадія виникає, коли людина відома про майбутні зміни або можливість їхнього настання з певною ймовірністю. У цій ситуації вона накопичує певну інформацію про середовище, в якому їй потрібно буде жити і діяти, створюючи таким чином інформаційне поле, яке стане одним із джерел формування адаптаційних механізмів.

Стадія початкової психічної напруги є ключовим моментом в механізмі переадаптації. Під час цієї стадії людський стан можна порівняти з емоціями, які виникають перед спортивними змаганнями або виходом на сцену, коли потрібно мобілізувати свої психічні та особистісні ресурси.

Стадія психічних і особистісних реакцій входу (первинна дезадаптація) – етап, коли особистість сприймає вплив психологічних чинників змінених умов життя на себе.

Соціальна адаптація військовослужбовців передбачає організований процес повернення їх до звичайних умов життя після виконання важливих військових завдань, який може супроводжуватися психологічними травмами. Головною метою є забезпечити плавний та безконфліктний перехід військовослужбовців назад до їхнього повсякденного життя, а також відновлення та зміцнення їхнього статусу в суспільстві. Для вирішення цих завдань розроблено модель технології соціальної адаптації для учасників військових конфліктів, яка включає шість етапів соціальної підтримки відповідно до виявленої дезадаптації військовослужбовців - учасників бойових дій.

1. Діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації у військовослужбовця (психоемоційного стану у цивільному житті, використуваних стратегій адаптації, поведінки) за допомогою різних

соціальних методик, тестів, психологічних, різних соціологічних анкет та інше. На підставі результатів діагностики особистісно-психологічних рис військовослужбовця слід розробити індивідуальні плани соціального супроводу та реалізувати за допомогою мультидисциплінарної команди фахівців.

2. Проведення соціальних консультацій (як індивідуальних, так і для сімей) є необхідним. Під час індивідуальних розмов важливо надати військовослужбовцям можливість вільно висловити свої почуття та переживання, показавши їм розуміння щодо їхньої ситуації. Після цього важливо пояснити, що стан, через який вони проходять, є тимчасовим і що він є нормальним для всіх, хто брав участь у бойових діях. Значущим елементом соціальної адаптації є також щирий прояв розуміння і терпіння до проблем цих осіб, що пережили психотравматичні військові умови. Відсутність такого розуміння і терпіння з боку близьких може призвести до серйозних наслідків.

3. Проведення психокорекційної роботи є важливою складовою. Психологічна корекція, або психокорекція, передбачає виправлення тих особливостей психічного розвитку, які не відповідають прийнятій нормі. Психотерапевтична допомога є необхідною для тих військовослужбовців, у яких спостерігаються серйозні та розгорнуті проблеми адаптації, такі як депресія, алкоголізм, девіантна поведінка і т. д.

4. Навчання методам саморегуляції, таким як релаксація, аутотренінг і інші техніки, для зняття напруженості.

5. Проведення соціально-психологічних тренінгів з метою підвищення адаптивності військовослужбовців і їх особистісного розвитку.

6. Допомога в професійному самовизначенні, профорієнтація в цілях перенавчання і подальшого працевлаштування.

Не менш важливою є створення цілісної моделі соціальної адаптації для військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

У цій моделі повинні бути враховані всі організаційні структури, які працюють з учасниками бойових дій, такі як [8, 420-421]:

- Військові комісаріати, які відповідають за реєстрацію і створення бази даних, а також за систематичне інформування організацій, які займаються питаннями соціальної адаптації цієї категорії осіб.

- Органи соціального захисту, які забезпечують матеріальну підтримку (грошові виплати, пільги) і правовий захист учасників бойових дій і їхніх сімей.

- Органи охорони здоров'я, основним завданням яких має бути медична реабілітація ветеранів бойових дій і організація роботи медико-відновлювальних центрів для учасників воєнних дій; – фахівці, що забезпечують соціальну і психологічну реабілітацію учасників бойових дій (психологи і психотерапевти) і діють у тісній співпраці з медиками;

- Служба зайнятості, яка має вирішувати питання щодо професійної підготовки та перепідготовки колишніх військовослужбовців, а також сприяти їх працевлаштуванню.

- Організації, які самі включають учасників військових дій, що спеціалізуються на наданні моральної підтримки ветеранам і членам їхніх сімей.

- Соціальна адаптація відіграє ключову роль у загальному пакеті підтримки і допомоги учасникам бойових дій, оскільки вона сприяє виправленню відхилених цінностей, зняттю негативних психічних станів і сприяє самоактуалізації цих осіб у суспільстві з позитивною емоційною підтримкою. Аналіз соціальної адаптації як технології, включаючи її основні компоненти, етапи та явище соціальної напруги, що виникає серед військовослужбовців після відчуження від цивільного життя після повернення з воєнної зони, дозволив розробити модель технології соціальної адаптації для учасників воєнних конфліктів з метою попередження соціальної напруги.

За офіційними статистичними даними станом на 01.01.2022 року в нашій країні майже пів мільйона осіб мали статус "учасник бойових дій". Зараз, через подовження бойових дій на нашій території, статус «учасника бойових дій» тимчасово не присвоюється, і точні цифри не доступні. Проте очевидно, що кількість таких осіб буде збільшуватися. Уряд активно працює над розробкою та затвердженням державних програм, спрямованих на соціальну адаптацію ветеранів в суспільство. Наприклад, у Комітеті Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів відбулися слухання на тему: «Інструменти суспільної підтримки ветеранів - учасників бойових дій в післявоєнний період», які відбулися 08 лютого 2023 року. Результатом цих слухань повинні стати законодавчі акти, що стосуються адаптації демобілізованих осіб до цивільного життя.

Також було розроблено та впроваджено ряд спеціальних програм та проєктів, спрямованих на впровадження технологій соціальної адаптації демобілізованих військових, зокрема ветеранів війни.

Серед програм, що вже діють сьогодні, можна назвати наступні: ваучери для перенавчання, можливість навчатися в IT-професії, eРобота, доступні кредити. Повага, гідність, зайнятість та економічна незалежність – це все те, що повинен відчувати ветеран після повернення до цивільного життя. Стратегії адаптації демобілізованих будується на чотирьох «китах».

Перше, це забезпечення економічної незалежності ветеранів, яка ґрунтується на їх перекваліфікації відповідно до військових спеціалізацій або інших областей. Перекваліфікація та надання робочого місця, яке дозволить їм та їхнім сім'ям досягти економічної незалежності. Законопроект 8313, який був внесений до Верховної Ради України, спрямований на цю мету. Також розглядається ідея створення стипендій для демобілізованих військових замість численних, але неефективних пільг, які сьогодні існують. Багато з цих пільг не можуть бути монетизовані на 80 або 90 відсотків, і тому розглядається можливість заміни їх стипендіями. Розмір стипендії може залежати від

тривалості служби під час мобілізації, участі у бойових діях та інших факторів. Отже, другий «кит» – це кошти, що виплачує держава, економічна незалежність.

Третій «кит» – це житло та програми житлового забезпечення колишніх військових. Коли військовий повертається і родини нема або в нього житла нема, в таких випадках піклування з боку держави мусить бути максимальним.

Четвертий «кит» – цивільна і військова медицина. Саме медицина повністю налаштована на захист військових, які боронять державні кордони та лінію фронту: реабілітація по кожній контузії, по кожному випадку поранення, по кожному випадку інвалідизації, втрати частин тіла тощо.

Для того, щоб ці чотири «кити»: кошти, економічна незалежність, робоче місце, житло, медичні послуги – були дуже швидко опрацьовані, для цього потрібно більше навантаження на Міністерство ветеранів і створення цієї служби, що має бути як хаб, для супроводу саме військовослужбовця.

А тому постає задача про впровадження п'ятого «кита», який мусить всі ці чотири по сенсу кити організувати вже у конкретній структурі, де потрібні будуть руки волонтерів, громадських організацій, всіх зацікавлених, для того, щоб переналаштувати демобілізованих на допомогу іншим демобілізованим. Це має бути окремою бюджетною програмою, що повинна бути втілена організаційно в життя. Робота всіх державних органів влади повинна бути спрямована на створення ладу й соціального спокою після закінчення війни також [4, 220-223].

Реалізація державної соціальної політики наразі планується за трьома ключовими напрямками.

Перший напрямок полягає в наданні підтримки ветеранам війни безпосередньо після їх демобілізації. Міністерство соціальної політики співпрацює з Міністерством оборони для навчання працівників територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки, щоб вони здатні надавати ветеранам якісну допомогу, а також спрямовувати їх до відповідних фахівців та

служб, які можуть надати комплекс соціальних послуг як самим ветеранам, так і членам їхніх родин після демобілізації. Ця робота є ключовим проміжним етапом в процесі переходу від військової служби до цивільного життя для ветеранів.

Другий напрямок передбачає надання послуги соціального супроводу, який включає вирішення основних проблем ветеранів і задоволення їхніх індивідуальних потреб. Система соціального супроводу буде базуватися на кейс-менеджерах, які будуть управляти кейсами ветеранів та надавати послуги відповідно до їхніх потреб. Для спрощення взаємодії між ветеранами та державними службами планується впровадження системи електронного кейс-менеджменту як частини Єдиної інформаційної системи соціальної сфери. Основна мета цієї системи полягає в створенні умов для надання соціальних послуг ветеранам та мінімізації бюрократичних перешкод, що можуть виникнути під час їхнього повернення до цивільного життя.

Третій напрямок включає в себе питання представництва інтересів ветеранів та допомогу у встановленні зв'язків з потенційними роботодавцями та стейкхолдерами. Залучення спільноти ветеранів для надання взаємодопомоги та взаємної підтримки на принципах "рівний - рівному" також є важливим аспектом забезпечення державної соціальної політики щодо ветеранів.

І ще одним важливим компонентом соціальної політики відносно ветеранів є реабілітація тих, хто отримав інвалідність внаслідок війни. Метою соціальної політики є допомога ветерану, який отримав інвалідизацію, максимально повернутися до повноцінного активного життя. Наразі держава працює в цьому напрямі з різними міжнародними організаціями, що надають суттєву підтримку, і на базі закордонних закладів пілотується послуга соціальної реабілітації та реінтеграції ветеранів та членів їхніх родин.

Держава також має намір реалізувати проект із надання соціальної підтримки ветеранам і ветеранам війни в лікувальних закладах. У рамках цього проекту планується введення посад соціальних працівників у штат медичних

установ. Вони відповідатимуть за надання допомоги ветеранам у здійсненні протезування та надаванні технічних та інших засобів для реабілітації (включаючи протезно-ортопедичні вироби, спеціальне взуття, засоби для самообслуговування, засоби для переміщення та підйому, а також меблі та обладнання). Крім того, ці соціальні працівники будуть надавати підтримку членам родини ветерана, який отримав інвалідність, допомагаючи їм навчитися жити з цією інвалідністю і подолати психологічні проблеми, які можуть виникнути після інвалідизації.

Ключовими аспектами державної соціальної політики виступають як забезпечення якісними соціальними послугами відносно військовослужбовця та членів його родини, так і безпосередньо процес його реабілітації. Дії цільових програм та проєктів мають бути спрямовані на те, щоб ветеран був спроможний повернутися до ринку робочої сили, має стати максимально економічно незалежним від держави, повинен стати членом армії відновлення, а не людиною, яка буде залежати від держави протягом всього свого життя.

Домінуюча модель соціальної адаптації військовослужбовців взаємодіє з загальним розвитком суспільства та його інститутами, такими як економіка, право, політика, громадянське суспільство, цивільний контроль над збройними силами та сама армія. Важливу роль у цьому процесі відіграють інститути, які допомагають регулювати та впорядковувати соціальні відносини у суспільстві.

Зокрема, інституційна модель соціальної адаптації військовослужбовців може бути ефективною лише в умовах, коли інші соціальні інститути суспільства, включаючи збройні сили, мають високий рівень інституалізації. Це означає, що ці інститути повинні мати чітко визначені функції та бути визнаними суспільством як важливі для забезпечення соціального благополуччя та стабільності.

Інституалізація не включає лише унормування та впорядкування інститутів, але й чітке визначення їхньої ролі та значення в суспільстві. Це створює передумови для ефективною соціальною адаптації військовослужбовців

та інших громадян, які пережили війну або конфлікт, і сприяє їхньому успішному поверненню до цивільного життя.

Спостерігається важлива тенденція в переосмисленні процесу соціальної адаптації військовослужбовців, яка включає дві ключові зміни. По-перше, замість розуміння цього процесу як переселення особи з одного соціального інституту (армії) в інші (цивільні), зараз акцентується на визнанні його як пристосування до цивільного життя. По-друге, замість підкреслення лише психологічного аспекту пристосування, зараз розглядається необхідність багатоаспектних змін, включаючи психологічні, фізичні та соціальні аспекти.

Ця еволюція у розумінні процесу включення особи в цивільне життя також відбивається у поступовій зміні домінуючих концепцій та відповідних термінів, які використовуються для опису цього процесу. Такі терміни, як «перехід», «реадаптація», «реінтеграція» та «інтеграція до громади», відображають цю нову спрямованість у розумінні соціальної адаптації військовослужбовців, де акцент зроблений на більш широкому спектрі аспектів, що потребують уваги під час переходу до цивільного життя [3, 150-155].

Важливо визнати, що низький рівень охоплення ветеранів в сфері соціальної адаптації залишається серйозною проблемою. Навіть країни з міцною інституційною моделлю соціальної адаптації військовослужбовців стикаються з цією складністю, і вирішення цього питання вимагає нових підходів та стратегій.

Зокрема, важливим є залучення та мотивація ветеранів до участі в програмах соціальної адаптації. Це можливо досягнути, враховуючи їхні індивідуальні потреби та переконання. В цьому відношенні, розглядаючи частково інституційний характер вітчизняної моделі соціальної адаптації, де передбачається можливість залучення недержавних організацій, ці організації можуть відігравати важливу роль.

Недержавні організації мають більшу гнучкість та можуть бути більш відкритими до інновацій. Вони можуть служити платформою для тестування та впровадження різноманітних нових підходів та методів, таких як «подібний до подібного». Взаємодія між урядовими та недержавними організаціями може стати важливим елементом в підвищенні ефективності програм соціальної адаптації ветеранів та забезпеченні їхньої активної участі в цих програмах.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС РОТАЦІЇ

2.1. Основні прийоми та способи психологічної реабілітації військовослужбовців

Проблематика адаптації учасників бойових дій стає наріжною для країн, де відбувається або відбувався військовий конфлікт, спостерігається військове вторгнення, що веде до збільшення кількості сімей військовослужбовців. Останніми роками в Україні виникає та набуває актуальності тема адаптації учасників бойових дій, яка вимагає вирішення стратегічних питань у подоланні труднощів, що виникають після їх повернення до умов цивільного життя. З огляду на те, що учасники бойових дій, завершивши свою службу, повертаються додому, проблема адаптації стає актуальною також для їхніх родин. Поява значущих труднощів у процесі адаптації може впливати на міжособистісні взаємини у сім'ї, вимагаючи не лише теоретичного осмислення, але й практичного наукового дослідження.

Соціально-психологічна адаптація для військовослужбовців відіграє важливу роль в їхньому успішному включенні до військового колективу та подальшому навчанні. Віддаленість від рідних та близьких, а також постійне перебування у чоловічому колективі можуть створювати стрес та труднощі адаптації. Однак успішна адаптація в учбових частинах є ключовим фактором для подальшої успішної служби в бойових частинах.

У зв'язку з виконанням обов'язків у зоні проведення антитерористичної операції (АТО), цей процес стає ще більш важливим, оскільки дозволяє уникнути масової мобілізації населення та формування більш професійної армії за контрактом. Експертний аналіз соціально-психологічних чинників впливу на

адаптацію особового складу до вимог військово-професійної підготовки у перші місяці служби перед прийняттям присяги є важливим для системи психологічного супроводу військовослужбовців [18, 320-324].

Вивчення цих чинників дозволить ідентифікувати основні впливові фактори на особистість військовослужбовців та розробити ефективну програму заходів, спрямованих на поглиблення та формування певних ідентифікаційних особистісних механізмів, пов'язаних із подальшою військовою службою.

Розглянемо основні терміни даного дослідження. Термін «адаптація» визначається як формування найбільш адекватних стереотипів поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища. Адаптація учасників бойових дій тут означає процес пристосування особистості до нових умов соціального середовища шляхом оволодіння нормами поведінки та пристосування до вимог суспільства. Аспект сімейної адаптації розглядається як процес пристосування членів сім'ї учасника бойових дій до нових умов взаємного існування після завершення військової діяльності.

Дослідник Варлакова Є.О. вказує, що «успішна адаптація залежить не тільки від зовнішнього середовища, соціального оточення і фізіологічних процесів, але і від особистісних структур, властивостей, характеристик, однією з яких є емоційна стійкість, що забезпечує безпеку особистості, а отже, і психологічну адаптацію» [7, 258-259].

У період перебування в зоні бойових дій військовослужбовець адаптується до умов своєї діяльності, включаючи функції в мікросоціальній групі та переживання бойового стресу. Члени його сім'ї також проймають адаптаційний період, де кожен долає власні виклики і пристосовується до змін у своєму житті.

Після завершення служби в умовах цивільного життя учасник бойових дій повертається до родини, де виникає необхідність в адаптації після пережитого досвіду. Сприйняття цього моменту як часу возз'єднання, хоча й

довгоочікуваного, може ускладнюватися психологічним станом після періоду служби.

Враховуючи складний процес адаптації учасників бойових дій, необхідна підтримка з боку сім'ї стає важливим ресурсом. Емпатія, розуміння та співпереживання членів сім'ї в цей період є невід'ємними, оскільки сім'я виступає як емоційний опорний пункт для більшості учасників бойових дій.

Культурні та соціальні чинники також грають значну роль у психологічній адаптації військовослужбовців під час ротації. Під час періодів ротації, коли військовослужбовці змінюють свої місця служби або повертаються додому після перебування в іншому військовому середовищі, культурні та соціальні фактори можуть впливати на їхню психологічну адаптацію наступним чином:

1. Культурний контекст: Різниця в культурних нюансах між різними регіонами або країнами, де військовослужбовець може бути розміщений, може створювати стрес або труднощі у взаємодії з новим оточенням. Різниця у мові, традиціях, поглядах та способах життя може впливати на процес адаптації.

2. Соціальний оточуючий контекст: Взаємодія військовослужбовця з новим оточенням та колегами може вимагати адаптації до нових норм, цінностей, підходів до спілкування та взаємодії. Це може включати прийняття та розуміння внутрішніх правил та культурних норм військової частини.

3. Віддаленість від сім'ї та соціальної підтримки: Під час ротації військовослужбовці можуть бути відділені від своїх рідних та близьких. Це може впливати на їхню психологічну стійкість, оскільки вони змушені адаптуватися до віддаленості та відсутності підтримки своєї сім'ї.

4. Стрес та невизначеність: Зміна оточуючого середовища, нова місія чи завдання, невизначеність щодо майбутніх дій та планів можуть створювати стрес у військовослужбовців під час ротації.

5. Підтримка та психологічна допомога: Важливе значення має наявність психологічної підтримки для військовослужбовців під час ротації, щоб допомогти їм адаптуватися до нових умов та стресових ситуацій.

6. Зрозуміння цих культурних та соціальних чинників дозволить розробити програми психологічної підтримки та адаптації, спрямовані на полегшення процесу адаптації військовослужбовців під час ротації, що може сприяти їхній успішній службі та психологічному благополуччю.

Треба зазначити, що ротація є важливою складовою військової служби, особливо з погляду підготовки військовослужбовців до повернення в суспільство та, в деяких випадках, для їхнього повернення в зону бойових дій. Ось деякі особливості періоду ротації та її важливість:

Відновлення психологічного стану:

1. Військовослужбовці можуть переживати стрес та травми під час служби в зоні бойових дій. Періоду ротація надає їм можливість відновлення психічного стану та отримання психологічної підтримки.

2. Переорієнтація до цивільного життя:

Важливою частиною періоду ротації є надання підтримки в адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Це включає в себе навички пошуку роботи, взаємодію з родиною та інші аспекти повсякденного життя.

4. Фізичне відновлення:

Під час періоду ротації військовослужбовці мають можливість відновити свою фізичну форму, яка може бути піддана напруженням та стресами під час служби.

5. Оновлення навичок та знань:

В період ротації військовослужбовці можуть отримати оновлення своїх навичок і знань, які можуть бути корисними як у військовому, так і у цивільному житті.

6. Підготовка до повернення в зону бойових дій:

Якщо військовослужбовець повертається в зону бойових дій, період ротації може включати спеціальну підготовку та оновлення навичок, щоб вони могли ефективно виконувати свої завдання.

7. Забезпечення неперервності служби:

Періодуротація також дозволяє забезпечити неперервність військової служби, оновлюючи і змінюючи особовий склад в зоні бойових дій.

Узагальнюючи, період ротації є важливим етапом у військовій службі, оскільки він сприяє фізичному, психологічному та соціальному відновленню військовослужбовців, готує їх до повернення в цивільне життя і, в деяких випадках, до повернення в зону бойових дій з необхідними знаннями та навичками.

Культурні та соціальні чинники відіграють значущу роль у психологічній адаптації військовослужбовців під час ротації, яка може включати як повернення в суспільство, так і повернення в зону бойових дій. Враховуючи різноманітність культур та соціальних умов, важливо враховувати наступні аспекти:

1. Структура суспільства та ставлення до військової служби:

У різних культурах і суспільствах можуть існувати різні стереотипи та уявлення щодо військової служби. Від цього залежатиме рівень підтримки, яку отримує військовослужбовець від свого суспільства, що може впливати на його психологічний стан під час ротації.

2. Соціальна підтримка:

Рівень соціальної підтримки важливий для психологічної адаптації військовослужбовців. Культурні норми і вартості можуть визначати, наскільки сильна є соціальна підтримка від родини, друзів та громади.

3. Система цінностей:

Культурні та соціальні системи цінностей можуть впливати на те, як військовослужбовці оцінюють свою службу та як вони сприймають зміни, пов'язані з ротацією.

4. Ставлення до військових конфліктів:

Культурні особливості можуть визначити сприйняття військових конфліктів та участі у них. Це може впливати на емоційний стан військовослужбовців під час повернення в зону бойових дій.

5. Підготовка та освіта:

Рівень освіти та підготовки військовослужбовців може залежати від культурних особливостей та впливати на їхню здатність ефективно адаптуватися до нових умов під час ротації.

6. Гендерні ролі:

Гендерні ролі в різних культурах можуть визначати очікування щодо військовослужбовців чоловічої та жіночої статі. Це може впливати на сприйняття ролі військовослужбовця в суспільстві та в сім'ї.

7. Рівень доступу до психологічної підтримки:

В різних культурах і суспільствах може бути різний рівень доступу до психологічної підтримки для військовослужбовців. Це може впливати на їхню здатність звертатися за допомогою та впоратися з емоційними труднощами.

Загалом, розуміння та врахування культурних та соціальних чинників є важливими при розробці програм та стратегій психологічної підтримки для військовослужбовців під час ротації. Адаптація до цих аспектів допоможе створити більш ефективні та придатні до використання підходи для поліпшення психологічного благополуччя військовослужбовців у різних культурних контекстах.

Період адаптації є індивідуальним для кожної особистості, особливо після пережитих воєнних дій, і супроводжується посттравматичним стресовим розладом, який включає три основні симптоми. По-перше, це нав'язливі спроби

«переосмислити» неприємні події, які можуть виявлятися в уяві або сновидіннях. По-друге, може виникнути намагання уникати того, що нагадує про травму, такі як місця подій. По-третє, може спостерігатися підвищена тривожність, емоційне збудження, постійна настороженість і підозрілість.

Організм може реагувати на психотравмуючу ситуацію фізичними та емоційними проявами. Фізичні реакції можуть включати безсоння, постійну втомленість, проблеми зі шлунком та апетитом, головний біль, пітливість, швидке серцебиття і дихання, загострення існуючих захворювань. Емоційні реакції можуть виявлятися у вигляді поганих снів, кошмарів, негативних спогадів про війну, різних емоцій, таких як злість, страх, сум, і відчуття безнадії.

У разі складного психологічного стану та тривалого стресового стану особистість може потребувати спеціалізованої допомоги. Навіть якщо симптоми не виражені яскраво або не виявляються відразу, ефекти від пережитого стресу можуть з'явитися пізніше в часі. Колектив дослідників визначив ключові симптоми посттравматичного стресового розладу, такі як повторні нав'язливі спогади, флешбеки, стресові реакції на подразники, які асоціюються з травмуючою подією.

Для ефективної реабілітації військовослужбовців під час ротації та їх підготовки до повернення в зону бойових дій, психологи можуть використовувати різні методики та підходи. Ось деякі з них [3, 80-210]:

1. Психологічна консультація та терапія:

Індивідуальні або групові сесії психологічної консультації та терапії можуть допомогти військовослужбовцям в осмисленні своїх досвідів, виявленні стресових факторів та розвитку стратегій допінгу (також можна використовувати спеціальні психологічні тести та шкали для вимірювання рівня стресу, тривожності та депресії, наприклад Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI), Опитувальник К. Леонгарда-Г. Шмішека, «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г.

Норакідзе), Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалем та ін; анкетування для оцінки психологічних ресурсів та рівня соціальної адаптації).

2. Тренінг з управління стресом та тривожністю:

Вивчення та практика методів управління стресом, релаксації та зниження тривожності можуть допомогти військовослужбовцям краще впоратися з емоційними труднощами. Мета тренінгу: Покращення навичок управління стресом та тривожністю серед військовослужбовців для забезпечення їхнього емоційного благополуччя та оптимізації виконання військових завдань.

Частина 1:

Розуміння стресу та тривожності в умовах військової служби.

Визначення стресу та тривожності.

Виявлення факторів стресу військовослужбовців.

Розгляд впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я.

Частина 2:

Навички управління стресом.

Техніки релаксації:

Глибоке дихання.

Прогресивна м'язова релаксація.

Саморегуляція та міндфульнес:

Техніки медитації для зниження тривожності.

Усвідомлене сприйняття та простеження власних емоцій.

Планування та управління часом:

Постановка пріоритетів.

Техніки ефективного розподілу робочого часу та відпочинку.

Частина 3:

Підтримка та комунікація

Тісна співпраця та підтримка колег:

Розвиток командного духу.

Рекомендації щодо комунікації в стресових ситуаціях.

Спілкування з родинами:

Техніки ефективної комунікації з родичами.

Ресурси для сімей військовослужбовців.

Частина 4:

Психологічна підготовка до стресових ситуацій

Сценарії тренувань:

Рольові ігри для ситуацій високого стресу.

Тренування реагування на несподівані ситуації.

Розробка особистого плану управління стресом:

Створення індивідуального плану дій в стресових ситуаціях.

Частина 5:

Заклучна обговорення та план подальших дій

Відгуки та обговорення:

Обмін досвідом та враженнями від тренінгу.

Визначення перспектив подальшого розвитку.

3. Тренінг розвитку соціальних навичок:

Важливою частиною підготовки може бути тренінг з розвитку соціальних навичок, спрямований на полегшення взаємодії військовослужбовця з оточуючими та сприяння адаптації в нових умовах. Мета тренінгу: Розширення та вдосконалення соціальних навичок військовослужбовців для покращення комунікації, взаємодії та ефективності роботи у колективі.

Частина 1:

Введення та мета тренінгу

Огляд цілей та очікувань:

Визначення важливості соціальних навичок для військовослужбовців.

Постановка основних мет цього тренінгу.

Частина 2:

Емпатія та взаєморозуміння

Розуміння емпатії:

Визначення емпатії та її ролі у спілкуванні.

Роль емпатії у взаємодії з колегами та командою.

Вправи на розвиток емпатії:

Рольові ситуації для покращення вміння співчувати.

Групові дискусії про власні емоції та переживання.

Частина 3:

Ефективна комунікація військовослужбовців

Активне слухання:

Важливість активного слухання в військовому середовищі.

Техніки активного слухання та їх впровадження.

Вираження власних думок та ідей:

Засоби ефективного висловлювання власних поглядів.

Подолання бар'єрів у вираженні думок.

Частина 4:

Розвиток командної роботи

Будівництво довіри та співпраці:

Важливість довіри в команді.

Вправи для розвитку співпраці та взаємодопомоги.

Ефективне вирішення конфліктів:

Визначення конфлікту та його можливих причин.

Техніки вирішення конфліктів у військовому середовищі.

Частина 5:

Адаптація до різноманітних ситуацій

Культурна чутливість:

Розуміння різниці в культурних переконаннях та практиках.

Сприяння різноманітності та взаєморозумінню у колективі.

Робота з різними особистостями:

Адаптація комунікаційного стилю до індивідуальних різниць.

Засоби побудови позитивних взаємин в команді.

Частина 6:

Заклучна обговорення та план подальших дій

Відгуки та обговорення:

Обмін досвідом та враженнями від тренінгу.

Визначення перспектив подальшого розвитку соціальних навичок.

4. Тренінг культурної компетентності.

Особливо корисним може бути надання військовослужбовцям інформації та тренінгу з культурної компетентності, особливо якщо вони повертаються в зону бойових дій з відмінною культурною та соціальною обстановкою. Мета тренінгу: Забезпечення військовослужбовців навиченнями культурної компетентності для успішної взаємодії в міжнародному та різноманітному військовому середовищі.

Частина 1:

Розуміння культурної різноманітності

Введення в культурну компетентність:

Визначення поняття культурної компетентності.

Визначення важливості цього аспекту військової служби.

Культурні різниці:

Аналіз типових культурних відмінностей.

Вплив культурних факторів на взаємодію в команді.

Частина 2:

Розвиток культурної свідомості

Самооцінка культурної свідомості:

Аналіз особистих культурних уявлень та стереотипів.

Свідоме усвідомлення впливу власної культури на сприйняття оточуючого.

Взаємодія з різними культурами:

Розвиток вмінь адаптації до різних стилів комунікації.

Роль культурної чутливості у взаємодії з колегами та підлеглими.

Частина 3:

Міжкультурна комунікація

Ефективне спілкування в міжнародних командах:

Розуміння важливості чіткості та відкритості у комунікації.

Техніки вирішення мовних та культурних бар'єрів.

Врегулювання конфліктів в міжкультурному середовищі:

Техніки вирішення конфліктів враховуючи культурні особливості.

Засоби побудови конструктивного діалогу.

Частина 4:

Культурна адаптація

Свідоме впровадження культурної компетентності в військове життя:

Адаптація військових процедур та вимог до культурних реалій.

Підтримка культурної різноманітності в колективі.

Робота зі своєю культурною та іншими культурами:

Планування заходів, спрямованих на вивчення та взаємодію з іншими культурами.

Впровадження культурно чутливих підходів у взаємодію з різними групами.

Частина 5:

Заклучна обговорення та план подальших дій

Відгуки та обговорення:

Обмін досвідом та враженнями від тренінгу.

Визначення перспектив подальшого розвитку культурної компетентності.

5. Техніки релаксації та медитації:

Вивчення та використання технік релаксації та медитації може допомогти військовослужбовцям зменшити напругу, поліпшити концентрацію та сприяти загальному психологічному благополуччю. Глибоке дихання:

Сідайте чи лягайте в зручному положенні.

Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт.

Зосередьте увагу на вдихах та видихах.

Постарайтеся робити глибокі та повільні вдихи через ніс, наповнюючи живіт повітрям.

Поступово видихайте повітря через рот. Повторюйте протягом 5-10 хвилин.

Прогресивна м'язова релаксація:

Сідайте чи лягайте в зручному положенні.

Почніть з напруження м'язів обличчя на 5-10 секунд, а потім різко розслабте їх.

Поступово переходьте до інших частин тіла, напружуючи їх і потім розслаблюючи: шия, плечі, руки, спина, живіт, ноги.

Кінчайте релаксацію повністю розслабившись та зосереджені на приємних відчуттях.

Метафорична медитація:

Закрийте очі та візуалізуйте природну або спокійну сцену (наприклад, ліс, океан, гори).

Уявіть, як ви повільно вдихаєте свіже повітря та виходите зайвий стрес разом з видихом.

Зосередьте увагу на кожному відчутті та деталі сцени.

Відпустіть будь-які напруги та поглибіться в релаксуючому образі.

Медитація з усвідомленим диханням:

Сідайте чи лягайте в комфортному положенні.

Спостерігайте за своїм диханням, не змінюючи його.

Усвідомлюйте вдихи та видихи, спрямовуючи увагу на відчуття повітря, яке ви вдихаєте та видихаєте.

Коли увага розгублюється, просто повертайте її назад до дихання.

Медитація на управління стресом:

Сідайте чи лягайте в зручному положенні.

Замисліться над стресовою ситуацією та спробуйте її переосмислити як тимчасову та подолану.

Починайте з глибоких вдихів та видихів, поступово виводячи негативні емоції разом із видихом.

Зосереджуйтеся на позитивних аспектах та можливостях для розвитку в даній ситуації.

Ці техніки можуть бути використані окремо або комбіновано для досягнення глибокого релаксу та зниження рівня стресу у військовослужбовців. Практикуйте їх регулярно для підтримки психічного здоров'я та загального благополуччя.

6.Тренінг з особистісного розвитку:

Програми з особистісного розвитку можуть допомагати військовослужбовцям впоратися зі змінами та розвивати нові навички, які будуть корисними під час ротації та в повсякденному житті. Мета тренінгу: Забезпечення особистісного розвитку військовослужбовців для покращення лідерських навичок, психологічного стану та досягнення особистих та професійних цілей.

Частина 1:

Самоаналіз і самоусвідомлення

Оцінка власних сильних сторін і можливостей:

Аналіз навичок та здібностей.

Самооцінка особистих досягнень.

Визначення особистих цілей:

Розробка конкретних, вимірюваних, досяжних, реалістичних та часово обмежених (SMART) цілей.

Визначення короткострокових та довгострокових цілей.

Частина 2:

Розвиток ефективних лідерських навичок

Ключові аспекти лідерства:

Визначення важливих рис та вмінь лідера.

Впровадження лідерських підходів у військовому середовищі.

Тренування командного лідерства:

Вправи для розвитку вмінь співпраці та ведення команди.

Аналіз успішних лідерських сценаріїв у військових операціях.

Частина 3:

Здоров'я та стресостійкість

Фізичне та психічне здоров'я:

Роль фізичного здоров'я у військовій готовності.

Стратегії підтримки психічного здоров'я.

Управління стресом:

Техніки релаксації та медитації для стресостійкості.

Ефективне управління часом та завданнями.

Частина 4:

Розвиток міжособистісних відносин

Ефективна комунікація:

Взаємодія з колегами, підлеглими та начальством.

Розвиток навичок активного слухання та висловлювання власних ідей.

Робота в команді:

Техніки співпраці та вирішення конфліктів.

Розвиток емпатії та підтримки в колективі.

Частина 5:

Планування кар'єри та особистого розвитку

Особистий розвиток у військовій кар'єрі:

Визначення можливостей для професійного зростання.

Розробка особистого плану кар'єрного розвитку.

Баланс роботи та особистого життя:

Створення збалансованого плану роботи та відпочинку.

Важливість підтримки сім'ї та взаємодії з рідними.

Частина 6:

Заклучна обговорення та план подальших дій

Відгуки та обговорення:

Обмін досвідом та враженнями від тренінгу.

Визначення перспектив подальшого особистісного розвитку.

Подальші рекомендації:

Ресурси для подальшого самовдосконалення та навчання.

План дій для підтримки та утримання отриманих навичок та знань.

7. Сімейна терапія та підтримка:

Важливою частиною реабілітації є залучення сім'ї. Сімейна терапія та підтримка можуть допомагати у вирішенні конфліктів та створенні підтримливого середовища для військовослужбовця.

8. Тренінг управління часом та організації:

Освоєння навичок управління часом та організації може бути важливим для ефективного використання часу та досягнення поставлених цілей, що сприяє психологічній стабільності.

Ці методики можна адаптувати та комбінувати в залежності від індивідуальних потреб військовослужбовців та особливостей контексту їхньої ротації. Важливо враховувати унікальні аспекти культури та соціальної ситуації, в яку повертається військовослужбовець, для максимальної ефективності реабілітаційних заходів.

Звернімо увагу, що надання комплексної допомоги військовослужбовцям, що пережили трудний психологічний стан після повернення із зони бойових дій, входить в рамки психологічної реабілітації. Метою цього процесу є відновлення психічного здоров'я учасників бойових дій до оптимального рівня, необхідного для повсякденної життєдіяльності. Зазвичай психологічну реабілітацію поділяють на чотири ключові етапи:

1. Діагностичний етап, що включає вивчення психологічних проблем військовослужбовців та їх вплив на психічне здоров'я.
2. Психологічний етап, який передбачає застосування конкретних методів впливу на психіку відновлюваних військовослужбовців.
3. Реадаптаційний етап, який здійснюється під час проведення специфічної реабілітації.
4. Етап супроводу, що включає спостереження, консультування та, за необхідності, надання додаткової психологічної допомоги після етапу психологічної реабілітації.

Однією зі значущих ініціатив у сфері підготовки військовослужбовців та їхніх родин до стресових ситуацій є досвід Сполучених Штатів Америки. Особливу увагу варто приділити навчальній програмі «Battlemind» для солдатів, командирів і родин військовослужбовців. Основою цієї програми є позитивно орієнтовані підходи, які забезпечують членам сімей психосоціальну підтримку.

Результати нашого дослідження свідчать про індивідуальний характер періоду адаптації для учасників бойових дій. У всіх випадках, де виявлено посттравматичний стресовий розлад, підкреслюється наявність психологічних проблем у взаєминах із оточенням, особливо з членами сім'ї.

З урахуванням складності даного періоду ми сформулювали низку рекомендацій для членів сімей з метою поліпшення взаємин:

-Прийняття та усвідомлення змін у поведінці особи, що повернулася із зони бойових дій.

- Розуміння зміни системи цінностей військовослужбовця після перебування в зоні конфлікту.
- Освіта щодо нових «правил життя» військовослужбовця.
- Здійснення психологічної роботи тільки з врахуванням готовності самого військовослужбовця.
- Надання військовослужбовцеві достатнього часу для адаптації, без намагань прискорити цей процес.
- Створення умов для самостійного знаходження військовослужбовцем шляху адаптації до мирного життя, залучення фахівців при необхідності.
- Створення довірливої атмосфери в сім'ї.
- Розуміння різниці у відносинах військовослужбовця з родиною та побратимами.
- Повага до особистих меж колишнього військовослужбовця та усвідомлення своїх власних меж.

Ці рекомендації спрямовані на те, щоб члени сімей зрозуміли та прийняли зміни в особі, що повертається з військових дій, і надали їй підтримку. Важливо також враховувати нові реалії та цінності, які можуть сформуватися в військовослужбовця під час його служби. Гнучкість та розуміння з боку сім'ї можуть допомогти створити позитивне середовище для адаптації.

Ми впевнені, що дотримання рекомендацій, визначених в нашому дослідженні, сприятиме позитивному впливу на взаємовідносини в сім'ї під час періоду адаптації. Ці кроки спрямовані на підтримку, взаєморозуміння та покращення психологічного стану учасників бойових дій та їхніх родин.

2.2. Роль сім'ї та колективу як факторів створення підтримуючого середовища

Усім відомо, що родина є одним із факторів, що впливають на психологічний стан військовослужбовця під час звільнення з військової служби.

Про це говорять як закордонні, так і вітчизняні вчені. Питання адаптації учасників бойових дій та адаптації їхніх сімей займає окреме місце в різних галузях досліджень. По лінії психологічного дослідження на тему адаптації військовослужбовців чільне місце займає у творчості Р. Абдурахманова, Л. Вакуленко, Т. Добровольська, М. Зеленова, О. Карояні, Л. Китаєва-Смик, П. Корчемний, В. Маслюка, Є. Миська, В. Попова, Є. Снедкова, С. Седіна, І. Соловійова, Н. Тарабріна, С. Харченко, А. Єнь, Л. Яковлева. Деякі аспекти цієї проблеми, розкриті українськими вченими, в тому числі В. Алещенко, О. Караман, В. Лєсков, М. Маслова, Н. Олексюк, Н. Пономаренко, О. Савченко, В. Турбан.

В Україні, внаслідок воєнних подій на сході країни, стає надзвичайно актуальною необхідність підтримки сімей військовослужбовців, які брали участь у АТО. Згідно з Постановою Кабінету Міністрів України № 528 від 2017 року, системна оцінка потреб сімей учасників АТО, а також надання соціальних послуг, супроводу, послуг із соціальної інтеграції та реінтеграції, а також кризового та екстреного втручання, та забезпечення психологічної підтримки, покладаються на місцеві центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді [2]. Насамперед, ці центри охоплюють ветеранів, але виникає необхідність особливо активної психосоціальної роботи із сім'ями діючих військовослужбовців. Ця робота передбачає аналіз впливу сімейних проблем на психологічний стан військових, своєчасне виявлення та корекцію цих проблем, включаючи період активних бойових дій. Особливості впливу сім'ї на психологічний стан військовослужбовця під час виконання ним служби та після

завершення службово-бойового завдання вивчалися як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники. Вітчизняні дослідження психосоціального забезпечення діяльності військових підрозділів підтверджують, що гармонійні стосунки в родині мають ключове значення для зменшення ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Результати українських досліджень підкреслюють важливість підтримки військовослужбовців з боку їхніх сімей та командира як під час служби, так і після повернення з зони бойових дій.

Важливо зауважити, що сім'я військовослужбовців грає важливу роль у процесі їх психологічної реабілітації під час ротації. Військова служба може вимагати від військовослужбовців тривалого відсутності вдома, викликаючи стрес, тривожність та психологічні труднощі як у самого військовослужбовця, так і у його сім'ї. Однак сім'я також може бути ключовим фактором у підтримці психологічного здоров'я та реабілітації військовослужбовців під час ротації.

Ось деякі способи, які демонструють роль сім'ї в цьому процесі [7, 250-256]:

1. Підтримка та зв'язок: Зв'язок з рідними та близькими є важливим для військовослужбовців під час віддаленої служби. Через зв'язок з сім'єю вони відчують підтримку, розуміння та психологічний комфорт.

2. Психологічна підтримка та розуміння: Сім'я може надавати психологічну підтримку, розуміння і допомогу у вирішенні психологічних труднощів, з якими можуть стикатися військовослужбовці через стрес або травму військових дій.

3. Створення стабільного середовища: Під час повернення військовослужбовців додому після ротації, сім'я може створити стабільне, підтримуюче середовище, що сприяє швидшій адаптації та психологічній реабілітації.

4. Психологічна освіта і підтримка сім'ї: Родинам військовослужбовців можуть надавати психологічну освіту та підтримку, щоб краще розуміти психологічні труднощі, з якими може стикатися їхній учасник сім'ї.

5. Підтримка реінтеграції: Сім'я грає важливу роль у процесі реінтеграції військовослужбовця до цивільного життя, допомагаючи йому знову знайти своє місце в родині та спільноті.

У розвинених країнах, таких як США та Канада, існують державні програми підтримки сімей військовослужбовців на різних етапах їхнього розгортання (перед відправленням, під час розгортання та після повернення під час процесу возз'єднання сім'ї). Ці програми охоплюють як членів сім'ї військового, так і самого військового безпосередньо.

Для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців важливо враховувати специфіку різних стресорів, що впливають на них. Це включає стресори короткочасної дії (від декількох годин до декількох діб), стресори тривалої дії (від декількох місяців до декількох років), специфічні бойові стресори з підвищеним рівнем стресогенності та неспецифічні стресори, що характерні для бойової обстановки та інших стресових ситуацій.

Зокрема, стресорами тривалої дії є фактори, такі як відділення від сім'ї та звичних умов, тривалі відрядження в зону бойових дій тощо. Однак, для запобігання виникненню проблем у подружніх стосунках на цьому етапі, респонденти рекомендують попереднє інформування як дружин, так і військовослужбовців щодо можливих змін в інтимному житті та емоційних станах дітей. Ця інформація може бути передана як перед відправленням в зону виконання бойових завдань, так і оновлюватися перед поверненням додому, наприклад, за допомогою інформаційних буклетів, які містять рекомендації та корисні контакти.

Неоспоримим фактом є те, що травмування одного члена сім'ї викликає безпосередній вплив на інших. В наукових джерелах описано різні сценарії взаємовпливу травми на сім'ю: 1) всі члени родини відчують вплив події; 2)

травмований член сім'ї, який перебуває в іншому місці; 3) жертвою стає один член сім'ї, що відтак впливає на інших; 4) травматичний вплив виникає від одного з членів сім'ї. Існування таких взаємовпливів у сім'ях військових підтверджують дослідження американських вчених, які виявили високу частоту депресивних та тривожних розладів, а також високий рівень алкоголізації у 68% членів родин ветеранів війни у В'єтнамі, які мали посттравматичні розлади.

Сім'я грає ключову роль у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців під час ротації, незалежно від того, чи йдеться про повернення до цивільного життя чи про знову вступ у зону бойових дій. Важливі аспекти включають [9, 45-50]:

1. Підтримка та розуміння:

Сім'я може надати важливу психологічну підтримку військовослужбовцю, виражаючи розуміння його чи її переживань та труднощів. Це може включати в себе спільне обговорення важливих тем і виявлення емоційної підтримки.

2. Пом'якшення переходу до цивільного життя:

Сім'я грає ключову роль у покращенні процесу адаптації військовослужбовця до цивільного життя. Родичі можуть надавати допомогу в різних аспектах, таких як пошук роботи, житлові питання, а також допомагати в інших побутових аспектах повсякденного життя.

3. Зміцнення психологічного зв'язку:

Спілкування з сім'єю може допомогти військовослужбовцю позбутися внутрішньої напруги та зміцнити психологічний зв'язок з рідними. Це особливо важливо під час періодів розлуки, спричинених службою.

4. Надання стабільності та безпеки:

Сім'я може стати основою стабільності та безпеки для військовослужбовця, допомагаючи йому відновити рівновагу та відчуття безпеки після випробувань у військовій службі.

5. Розвиток позитивного соціального середовища:

Сім'я може бути ключовим елементом для створення позитивного соціального середовища, що сприяє психологічній реабілітації. Підтримка та розуміння від родичів та близьких можуть позитивно вплинути на відновлення військовослужбовця.

6. Допомога у вирішенні конфліктів та стресів:

Сімейні члени можуть сприяти вирішенню конфліктів та стресів, які виникають у військовослужбовців, допомагаючи їм виявляти та виражати свої емоції.

Ротація військовослужбовців може значно впливати на сімейні стосунки. Ось кілька аспектів, які можуть визначати цей вплив:

1. Розлука та відділення:

Ротація часто включає в себе періоди розлуки, коли військовослужбовець перебуває в іншому місці або країні. Це може призводити до відчуття відділення та невпевненості для родини, адже вони стикаються з викликами щодо управління побутовими справами та вихованням дітей без участі військовослужбовця.

2. Підвищений стрес:

Постійна нестабільність та невизначеність через ротації можуть створювати стресові ситуації для членів сім'ї. Постійне очікування ротацій та знову зустрічі може призводити до емоційного напруження та невпевненості.

3. Адаптація до змін:

Періоди ротації вимагають від членів сім'ї адаптації до постійних змін у розкладі та структурі сімейного життя. Це може бути важко для дітей та інших членів сім'ї, зокрема тих, які звикли до стабільності та регулярності.

4. Підтримка та розуміння:

Спілкування та взаєморозуміння у сімейних стосунках важливі для успішного подолання труднощів, пов'язаних із ротацією. Важливо розвивати

міцні комунікаційні навички та взаєморозуміння для забезпечення підтримки одне одному.

5. Реінтеграція після повернення:

Повернення військовослужбовця після ротації може бути викликом для сімейних стосунків. Військовослужбовець та його родина можуть потребувати часу для адаптації до нового графіку та встановлення звичного ритму життя.

6. Роль сім'ї у підтримці військовослужбовця:

Сім'я відіграє важливу роль у підтримці військовослужбовця під час його/її ротації. Психологічна та емоційна підтримка сім'ї може сприяти полегшенню переходу через період розлуки та допомогти в подоланні емоційного стресу.

Загалом, вплив ротацій на сімейні стосунки залежить від багатьох факторів, таких як комунікація, підтримка та готовність сім'ї адаптуватися до змін. Важливо визнавати ці виклики та працювати над ними, щоб забезпечити стабільність та підтримку для всієї родини.

Рівень впливу сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовця та його дружини залежить стан міжособистісних стосунків подружжя та те, наскільки кожен із подружжя здатний справлятися з новими умовами та стресовими ситуаціями, з якими вони стикаються на кожному етапі виконання завдання. За наявності гармонійних стосунків у родині вона стає для військовослужбовця ресурсом і опорою навіть у найкритичніших ситуаціях.

За словами експертів, раннє інформування військовослужбовців та членів їх сімей про можливі зміни у стосунках та надання відповідних рекомендації (наприклад, у вигляді буклетів, інформаційних зустрічей тощо) здатні запобігти виникненню більшості проблем у родинах військовослужбовців. Тому у військових частинах важливо систематично проводити роботу з питань сім'ї як серед військовослужбовців, так і серед членів їх сімей.

Отже, роль сім'ї в процесі психологічної реабілітації військовослужбовців визначається важливим внеском, який вона може зробити у підтримці та адаптації ветерана до цивільного життя після зони бойових дій. Зважаючи на те, що період після повернення може бути важким і напруженим, сім'я відіграє ключову роль у створенні підтримуючого середовища.

Створення підтримуючого середовища відіграє ключову роль у психологічній адаптації військовослужбовців в період ротації. Роль колективу та спільноти в цьому процесі надзвичайно важлива. Ось як вони можуть сприяти створенню підтримуючого середовища [11]:

1. Психологічна підтримка від колег: Колектив та спільнота військових можуть надати психологічну підтримку та взаємодопомогу новоприбулим військовослужбовцям. Вони можуть поділитися власними досвідами, порадами та інформацією, яка сприяє адаптації до нових умов.

2. Відчуття приналежності: Прийняття в колектив і відчуття приналежності до спільної мети армії чи військової частини є важливим для нових військовослужбовців. Це може допомогти зменшити відчуття віддаленості та створити відчуття спільноти.

3. Соціальна підтримка: Взаємодія з колегами, спільні заходи та командні тренування сприяють створенню сильних соціальних зв'язків серед військовослужбовців. Це важливо для створення підтримуючого середовища, де кожен військовослужбовець відчуває підтримку та взаємодопомогу.

4. Належність до команди: Спільні цілі та виконання завдань у команді сприяють почуттю належності та взаємодії. Розуміння своєї ролі та внесок у загальний успіх команди допомагає військовослужбовцям відчувати себе важливою ланкою в цьому процесі.

5. Менторство та підтримка ветеранів: Досвід ветеранів та можливість отримати поради від тих, хто має більше досвіду, є важливим у процесі адаптації. Ветерани можуть стати менторами та надавати підтримку новачкам.

Україна має структури та організації, такі як Державна служба України у справах ветеранів війни та учасників антитерористичної операції, громадські організації, зокрема Всеукраїнська організація інвалідів війни, Збройних сил та учасників бойових дій, а також Громадська спілка «Вища координаційна рада у справах ветеранів війни та учасників антитерористичної операції», які займаються питаннями підтримки та реабілітації учасників бойових дій.

Незважаючи на наявність нормативно-правових актів в Україні, спрямованих на соціальний захист учасників бойових дій, відсутні чіткі методичні засади для роботи з цією категорією військовослужбовців. Нинішні нормативи не визначають ефективні та однозначні методики реабілітації, що веде до потреби розробки таких методологій для оптимального підходу до підтримки військовослужбовців-учасників бойових дій.

Зокрема, в Україні відсутні чіткі методичні принципи для роботи з учасниками бойових дій з метою подолання посттравматичного стресового розладу та забезпечення повноцінної реабілітації. Це відкриває можливості для подальших досліджень та розробки ефективних практик у цьому напрямі для забезпечення найкращого підходу до реабілітації та підтримки військовослужбовців-учасників бойових дій.

Створення підтримуючого середовища для військовослужбовців визначається рядом факторів, і особливу роль у цьому процесі відіграють їхні колективи та спільноти. Це стає критично важливим в контексті адаптації та подолання стресових ситуацій, пов'язаних з бойовими діями та військовими конфліктами [5, 289-292].

1. Колективність і взаємодія:

Солідарність та підтримка: Важливо, щоб військовослужбовці відчували підтримку свого колективу. Взаємодія і солідарність у важкі моменти можуть створювати позитивне психологічне середовище.

Комунікація: Відкрита та ефективна комунікація в колективі допомагає військовослужбовцям ділитися своїми переживаннями та знаходити спільні рішення.

2. Спільнота ветеранів:

Об'єднання досвіду: Створення спільнот ветеранів може допомагати об'єднати осіб, які поділилися подібними досвідом. Обмін думками та взаємопідтримка можуть бути особливо корисними.

Психологічна допомога: Спільноти ветеранів можуть забезпечити психологічну підтримку, допомагаючи ветеранам зрозуміти та подолати емоційні труднощі.

Створення підтримуючого середовища вимагає взаємодії усіх рівнів суспільства, включаючи військові підрозділи, урядові структури, громадські організації та приватний сектор. Правильно організоване та підтримуюче середовище може значно полегшити адаптацію та підтримку ветеранів на шляху до повноцінного життя після служби.

Таким чином, спільнота та колектив військовослужбовців грають ключову роль у створенні підтримуючого та сприйнятливого середовища для нових членів. Сприятливе соціальне середовище сприяє психологічній стійкості та успішній адаптації військовослужбовців в період ротації.

ВИСНОВКИ

Отже, тема психологічної реабілітації військовослужбовців, зокрема в період ротації, є дуже важливою і досліджуваною. Психологічна реабілітація є важливим етапом в їхньому професійному та особистому житті. Низка особливостей, враховуючи умови повернення в суспільство та можливий відновлювальний період в зоні бойових дій, визначають значення цього процесу.

Проаналізувавши, що ефективна психологічна реабілітація військовослужбовців під час ротації може значно покращити їхнє психічне становище та соціальну адаптацію після повернення. Але при цьому важливо враховувати індивідуальні потреби та особистісні особливості кожного військовослужбовця, адаптуючи програми реабілітації для забезпечення максимальної ефективності. Це дозволяє забезпечити персоналізований підхід, що враховує унікальні виклики та ресурси кожної особи.

Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців під час ротації, зокрема при поверненні в зону бойових дій, визначаються рядом ключових аспектів, такі як стрес, травми, відділення від родини, адаптація до нового оточення тощо. Тепер перейдемо до наступних висновків:

1. Бійці, що перебувають в активних бойових діях перед ротацією, часто відчують інтенсивний стрес, тривогу та виснаження. Посттравматичний стресовий синдром (ПТСС) може бути поширеним, а також відчуття втрати товаришів та небезпеки для власного життя.

Система медико-психологічної реабілітації включає в себе діагностику та лікування ПТСС, забезпечення психологічної підтримки, тренування з стресостійкості та можливість консультацій з професійними психологами чи психіатрами.

Соціальна адаптація після повернення може бути складною через зміни в сімейному та професійному оточенні. Викликами є пошук роботи, відновлення стосунків, а також подолання можливого відчуття відчуження. Стратегії можуть включати програми підтримки, навчання новим навичкам та психосоціальну реабілітацію.

Військовослужбовці в період ротації можуть відчувати суміш емоцій, включаючи радість від повернення додому та стрес від процесу адаптації до звичного життя. Важливо враховувати індивідуальні реакції на стрес та забезпечувати підтримку відповідно до потреб кожного військовослужбовця.

2. Варто враховувати, що розуміння та підтримка соціальної інтеграції, як частини психологічної реабілітації, виявляється ключовим фактором. Особливо в контексті повернення в зону бойових дій, де відновлення соціального зв'язку та взаємодії є критично важливим.

Зосередження на ефективному управлінні стресом та тривожністю стає необхідністю в умовах зони бойових дій. Розвиток стратегій копінгу та підвищення психологічної стійкості допомагає військовослужбовцям краще адаптуватися до складних ситуацій.

3. Ефективна психологічна реабілітація може сприяти полегшенню переходу військовослужбовців до цивільного життя, знижуючи відчуття відчуження, допомагаючи у встановленні стосунків та надаючи необхідні соціальні навички.

4. Специфіка реабілітації військовослужбовців в зоні бойових дій також полягає в важливості залучення сімей. Соціальна інтеграція та підтримка сім'ї грають ключову роль у психологічній реабілітації, сприяючи не лише самому військовослужбовцеві, але й його оточенню у подоланні викликів.

Загалом, психологічна реабілітація в цьому контексті вимагає інтегрованого, гнучкого та відзначеного великою емпатією підходу для забезпечення успішного подолання викликів, що виникають в період ротації та повернення в зону бойових дій.

Розуміння особливостей повернення в зону бойових дій вимагає від психологів не лише фаховості, а й емпатії, щоб створити підтримливе та вдумливе середовище для військовослужбовців.

Усі ці елементи складають комплексний підхід, спрямований на покращення психічного благополуччя та соціальної адаптації військовослужбовців, які повертаються в зону бойових дій. Враховуючи ці фактори, психологи мають можливість вплинути на якість життя військовослужбовців і сприяти їхньому успішному переходу в цивільне життя після ротації.

Важливо зазначити наступне: дослідження підтверджують, що психологічна підтримка та реабілітація можуть допомогти військовослужбовцям подолати посттравматичний стрес, депресію та інші психічні труднощі, пов'язані з бойовими діями.

Таким чином, гіпотеза: «ефективна психологічна реабілітація військовослужбовців в період ротації може значно покращити їхній психічний стан при поверненні в зону бойових дій та в подальшому соціальну адаптацію після повернення в цивільне життя» - підтвердилась.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів): Наказ МО України від 09.12.2015 року № 702. URL: https://www.mil.gov.ua/content/gsc_orders/MOU2015_702.pdf (дата звернення: 11.11.2023).
2. Про внесення змін до Загального положення про центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді: Постанова Кабінету Міністрів України № 528 від 18 червня 2020 р. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua> (дата звернення: 11.11.2023).
3. Агаєв Н.А., Кокур О.М. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
4. Агаєв Н.А. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*, 3 (44), 2023. 321 с.
5. Бондаренко В. В. Надання психологічної допомоги прикордонникам та членам їх сімей як важливий компонент діяльності офіцерів по роботі з персоналом : *збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. Педагогічні та психологічні науки*). 2013. № 2 (67). С. 282-292.
6. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Соціальна адаптація військовослужбовців. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. Харків : Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*, 2015. Вип. 2 (43). 212 с.

7. Варлакова Є.О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції* : матеріали Міжвідом. наук.-практ. конф. Київ, 30 берез. 2016 р. Нац. акад. внутр. справ, 2016. 248 с.

8. Волошин, П. В., Шестопалова, Л. Ф., Підкоритов В. С. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація. Харків. *Психологія війни і миру* . 2021. С. 543.

9. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО *Український психологічний журнал* : зб. наук. праць. 2018. № 1 (7). С. 41-56.

10.Інтерв'ю з Міністром оборони України 2018. Інформаційний ресурс «Голос Америки»: веб-сайт. URL: <https://ukrainian.voanews.com/a/stepan-poltorakinterviudzhaveliny/4237833.html> (дата звернення: 11.11.2023).

11. Інтерв'ю з начальником управління морально-психологічного забезпечення Генштабу ЗСУ). Інформаційне агентство «РБК». 2018. URL: <https://daily.rbc.ua/rus/show/general-mayor-vsu-oleg-gruntkovskiy-okolo-1519946455.html> (дата звернення: 11.11.2023).

12. Кокун О.М., Агаєв О.М., Пішко І.О Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

13. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

14. Креймер Д. О. Запорожець *Психологічні засади травматерапії сімей учасників бойових дій. Вісник*. 2016. № 3 (31). С. 43-47.

15. Лесков В.О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Хмельницький, 2018. 22 с.

16. Мельник А.П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 100-105.

17. Мозговий В.І. Психологічна реабілітація учасників АТО та членів їх сімей на базі санаторію «Остреч». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 59. С. 86-88.

18. Мозговий В.І. Реалізація концепції часткової психологічної реабілітації учасників АТО та членів їх сімей на базі санаторію «Остреч». *Бочаровські читання : матеріали III Наук.-практ. конф. з міжнародною участю. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2016. С. 336.*

19. Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка. Київ, 2015. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 13. С. 198-207.*

20. Попелюшко, Р. П. Причини виникнення та механізм розвитку ПТСР у комбатантів. 2016, с. 95-98.

21. Семигіна Т.О. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.

22. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ : НАОУ, 2016. 570 с.

23. Тополь О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2015. Вип. 124. С. 230–233.

24. Тохтамиш О.М. Реабілітаційна психологія: навчально-методичний посібник. Вінниця: ТОВ Віндрук. 2017. 102 с.

25. Figley, C. R. Traumatic stress the role of the family and social support system. Trauma and its wake. 2nd vol. NY. 1986. P. 368.