

# ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ

*Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р.*

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5229>



**ЧИЖЕВСЬКИЙ  
Сергій Олександрович**

завідувач сектору  
психологічної підтримки  
Департаменту  
гуманітарного забезпечення  
Міністерства оборони  
України  
м. Київ, Україна



**Анотація.** Пріоритетний проєкт Міністерства оборони та Генерального штабу Збройних Сил України в рамках реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я спрямований на створення цілісної багаторівневої Системи психологічного відновлення військовослужбовців та членів їхніх сімей. У її основу покладено доказові методи надання психологічної допомоги та сучасні принципи, визначені стандартизованими угодами країн-членів НАТО, ВООЗ, досвід психологічних служб складових частин сектору безпеки та оборони України в російсько-українській війні. Наукові дослідження, власний та міжнародний досвід країн-партнерів надають змогу стверджувати про те, що майже усі учасники бойових дій потребуватимуть психологічної допомоги на різних етапах виконання бойових завдань. Показники посттравматичних стресових розладів, суїцидальна активність комбатантів зростають у повоєнний час, навіть перевищують період активної фази бойових дій. Бойовий стрес, відігравши свою позитивну роль у збереженні цілісності організму й особистості військовослужбовця у бойових (екстремальних) умовах, стає причиною подальшої дезадаптації та психотравматизації комбатантів. Бойова психологічна травматизація є одним із головних внутрішніх бар'єрів на шляху адаптації до умов мирного життя. Травматичний досвід тримає комбатанта у стані «внутрішньої війни». Після повернення до мирного середовища комбатант переживає новий стрес, пов'язаний із адаптацією до нових умов.

**Ключові слова:** психологічна допомога; психосоціальне відновлення; бойовий стрес.

На другому році широкомасштабного збройного неспровокованого вторгнення російської федерації на територію суверенної Україна все більшої важливості набуває завдання збереження людського ресурсу.

Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України, після закінчення війни очікується, що близько 15 млн українців потребуватимуть психологічної допомоги (Укрінформ, 2023). Одним із ключових завдань є, безумовно, відновлення військовослужбовців, їхня реадaptaція до умов цивільного життя та надання їм психологічної допомоги відповідно до потреб, починаючи саме з етапу проходження військової служби.

За час війни значно розширилися можливості психологічної допомоги для усіх верств населення. Зростає поінформованість суспільства щодо проблем воєнного та бойового стресу. Всеукраїнська про-

грама збереження ментального здоров'я «Ти як?», започаткована у 2022 р. за ініціативи першої леді України Олени Зеленської сприяла посиленню співпраці активних громадських організацій та розширила спектр психологічних ініціатив у військових підрозділах («Ти як?», 2023).



Однак значна стигматизація психологічних послуг у суспільстві все ще перешкоджає зверненням військовослужбовців до фахівців. Створення та впровадження комплексних пакетів психосоціальних послуг, зокрема у Збройних Силах України, могли б посприяти кращому відновленню психоемоційного стану військовослужбовців, подоланню наслідків воєнної травматизації.

Основним завданням Системи відновлення є превенція посттравматичного стресового розладу комбатантів та надання психологічної допомоги учасникам бойових дій за принципом BASIC; розвиток інфраструктури психологічної служби Збройних Сил України — створення Центрів відновлення ментального здоров'я військовослужбовців всіх складових частин Сил оборони України та членів їхніх сімей (підпорядкованих Міноборони), зокрема проведення заходів реінтеграції осіб, звільнених з умов примусової ізоляції (полону).



Варто зазначити, що основними запобіжниками розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР) у військовослужбовців є належний професійно-психологічний відбір та психологічна підго-

товка, а вже потім — комплекс заходів психологічної допомоги.

Психологічна допомога надається з максимальним наближенням до психотравматичної події за принципом «рівний — рівному» — до передачі військовим психологам та за потреби — перенаправлення до медичного персоналу.

Заходи реінтеграції зі звільненими з умов примусової ізоляції (полону) здійснюються у послідовності, визначеній Об'єднаною доктриною Альянсу з питань відновлення особового складу після перебування в умовах ізоляції (STANAG 6511, публікація 2016 року AJP-3.7), від отримання інформації про зникнення безвісти — до повернення військовослужбовця у підрозділ, постізоляційний супровід.

Відповідно до вимог законодавства, психологічна допомога військовослужбовцям під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) являє собою комплекс заходів психологічного характеру, спрямованих на збереження, відновлення та корекцію психофізіологічних і психічних функцій, оптимального рівня боєздатності військовослужбовців, які зазнали впливу психотравматичних чинників та постраждали внаслідок цього, а також створення сприятливих умов для подальшого успішного виконання ними службових обов'язків (Міністерство оборони України, 2015).



Психологічна реабілітація військовослужбовців є обов'язковим складником під час проведення заходів з відновлення бойової готовності (боєздатності) військових частин (підрозділів).

В умовах широкомасштабної війни російської федерації проти України відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) здійснюється в обмежених умовах (у скорочені терміни), оскільки серед особливостей війни є значна протяжність фронту і обсяги залучених ресурсів.

Загальновідомо, що значна тривалість та висока інтенсивність бойового стресу призводить до

явища дистресу, за яким настає стан виснаження, бойової втоми (Осьодло (ред.), 2021).

Сучасна війна не має аналогів за масштабами та характером бойових дій серед війн останніх десятиліть. Попри значний технологічний та цивілізаційний розвиток, розвиток міжнародного права, у цій війні ми спостерігаємо найгірші прояви антигуманності від ворога, порушення правових та моральних норм, гібридну інформаційну, терористичну війну. У таких умовах психіка військовослужбовця зазнає впливу політравматизації.

У багатьох країнах НАТО діють комплексні програми підтримки військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей, які активно протидіють зростанню психотравматизації у суспільстві та які можемо взяти за приклад (Хорватія, Великобританія). Такі програми, як Battle Mind, що проводиться у збройних силах США, засвідчили свою високу ефективність, участь у них беруть і сім'ї військовослужбовців. Також іноземний досвід визначає першість стосунків, сімейних тем серед психологічної проблематики військовослужбовців, які перебувають у місцях (Агаєв та ін., 2020).

Так, у партнерів психологічна стійкість членів сімей військовослужбовців (сімейний тимбилдинг) формується на етапах підготовки до проходження військової служби (призову, укладання контракту), у системі заходів бойового злагодження підрозділів та підготовки до циклу розгортання, на етапі відновлення боєздатності і повернення додому (Дідик, 2019).

Командотворення армійської родини США (Army Family Team Building — AFTB) спрямоване на формування армійської сім'ї, а також саморозвиток лідерських компетенцій, базових армійських знань і спеціалізовану підготовку, яка підвищує особистий і професійний потенціал як війсь-



ковослужбовця, так і членів його сім'ї (ARMY MWR, 2023; Чижевський та ін., 2023).

Отже, однією з дієвих стратегій ми бачимо надавання вчасної психосоціальної підтримки та

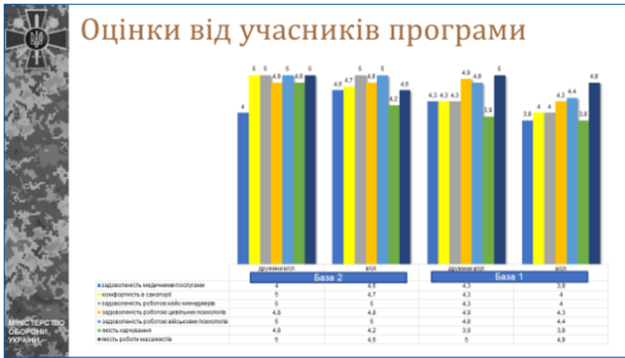
допомоги превентивного спрямування військово-службовцям (перед їхнім поверненням до умов цивільного життя) та членам їхніх сімей, сприяння переключенню та сімейній інтеграції, запобігання вторинній травматизації та сприяння посттравматичному зростанню. Психосоціальне відновлення має за мету посилення внутрішнього ресурсу комбатанта, адже війна ще триває. Ці завдання мають поступово реалізовуватися у системі послідовних заходів.

Звертаючись до практичного досвіду роботи військових психологів під час широкомасштабної війни, варто зазначити, що найефективніше психологічний супровід з метою відновлення ресурсів особистості відбувається в місцях відведення, які є більш безпечними для досягнення ефекту переключення психіки військовослужбовців. У країнах-членах НАТО аналогом відповідних програм перезавантаження груп контролю бойового (оперативного) стресу (COSC 30 медичної бригади збройних сил США) є «Cobra», тривалістю 5-7 днів (Чижевський та ін., 2023).

Протягом березня-серпня 2023 р. на базі лікувально-оздоровчих закладів організовано та проведено комплекс заходів із психосоціального відновлення військовослужбовців та членів їх сімей. Комплекс заходів включав організацію комфортних побутових умов та харчування, психологічні та медичні послуги (24/7), інших реабілітаційних та відновлювальних послуг, внаслідок чого було апробовано Типову програму психосоціального відновлення військовослужбовців та членів їхніх сімей (на 7-10 днів).

Метою психосоціального відновлення учасників є забезпечення оптимального співвідношення відпочинкових та психосоціальних заходів. Хоча деякі військовослужбовці прибули відразу з фронту, за наявності виразної потреби відреагування важкого досвіду цивільні та військові психологи надавали їм індивідуальну консультативну допомогу. Заходи щодо посилення відреагування, дебрифінги у перших заїздах не проводилися, у наступних — внесли свої корективи та сприяли стабілізації психоемоційного стану комбатантів, а також їхній групової активності.

«Солідарність групи є найсильнішою протитривою для травм». Сигналом успішного завершення заходів стали організовані групами самостійно спільні сімейні зустрічі, творчі заходи. Загалом цей процес свідчив про важливість спільноти й комунікації, дружнього соціального зв'язку для успішного відновлення.



На основі відгуків фахівців робочої групи визначено ключові пропозиції з подальшого удосконалення програми заходів. Зокрема, це важливість прибуття військовослужбовців після проведення з ними заходів декомпресії (2-3 доби), оскільки деякі з присутніх мали помітну важкість у переключенні з активного бойового стану.

За нашими спостереженнями, процес відновлення проходив краще в сім'ях, які прибули в повному складі, контакт батьків зі своїми дітьми був теплим, важливим для військовослужбовців, посилював їхні особисті цінності та сенси. Тому важливо до участі в таких заходах долучати дітей, забезпечувати дітям анімаційні послуги. Важливим було дотриматися принципу залучення лише тих сімейних пар, які перебувають у стабільних стосунках (шлюб, цивільний шлюб, наявність дітей), виключити осіб із психопатологіями, залежностями, хворобами, які впливають на фізичний, психоемоційний стан. Загалом це завдання було виконано успішно.

Важливим аспектом в успішності перебігу відновлення було ставлення персоналу (медичного, обслуговувального) до військовослужбовців та членів їхніх сімей. Комунікація не завжди досягала успіху та мала певні недоліки. Рекомендовано проводити тренінгові заняття для цивільного персоналу баз відновлення щодо особливостей комунікації з військовослужбовцями та ветеранами.



Загалом рівень відвідування психологічних заходів був на високому рівні. Середній показник відвідування серед дорослих учасників — 73 %. У наступних заїздах показник відвідування групових заходів досягнув 100 %.

Військовослужбовці більш критично, ніж їхні дружини, оцінили рівень наданих послуг (середня оцінка 4,1 проти 4,5).

Також із військовослужбовцями на початку та в останній день заходів було проведено психологічні скринінги та опитування. За первинними даними, у 6 % військовослужбовців спостерігалися прояви дезадаптації, порушення поведінкової регуляції, втрата комунікаційного потенціалу (методика «Адаптивність»), за результатами опитувальника «Місісіпська шкала оцінювання ПТСР» у 31 % військовослужбовців спостерігалися ознаки посттравматичного стресового розладу. Зазначимо, що такий стан може трактуватися, як стан постійної бойової готовності та хронічного стресу через фактори тривалості та інтенсивності бойових дій.

Незавершеність війни та різке виведення військовослужбовців з району ведення активних бойових дій з очікуванням швидкого повернення, без проведення заходів декомпресії (класичного семіфазного дебрифінгу, як основного заходу посткризової інтервенції), може посилювати виявлену симптоматику. Самооцінка психологічного стану, проведена наприкінці заїзду, показала переважання позитивних емоцій над негативними.

Отже, в умовах широкомасштабної війни та значних втрат використання значного ресурсу держави та партнерів на заходи із забезпечення та підготовки військовослужбовців, заходи відновлення треба зарахувати до категорії обов'язкових (за рівнями). Зазначено потребу в масштабуванні проекту психосоціального відновлення військовослужбовців та членів їхніх сімей, впровадженні розробленої типової програми на постійній основі, розробленні чітких критеріїв відбору учасників, вдосконаленні бази відновлення та підготовки персоналу (насамперед цивільного), доповнення програми заходами територіальних органів соціального захисту населення.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Агаєв, Н.А., Дикун В.Г., & Стасюк В.В. (2020). *Особливості організації морально-психологічного супроводу в арміях зарубіжних країн* : навч. посіб. НДЦ ГП ЗС України.

Дідик, Н. (2019). Система роботи із сім'ями військовослужбовців: порівняльний аналіз досвіду США,

- Канади, Великої Британії. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 44(47), 37-51. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi44\(47\).115](https://doi.org/10.33120/ssj.vi44(47).115).
- Міністерство оборони України. (2015, 9 грудня). *Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах* (702). <http://surl.li/eeonk>
- Осьодло, В.І. (ред.). (2021). *Психологічна допомога військовослужбовцям : навчально-методичний посібник*. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 144 с.
- Ти як? *Всеукраїнська програма збереження ментального здоров'я*. (n.d.). <https://www.howareu.com/#apte4ka>
- Укрінформ. (2023, 7 березня). *Після війни психологічна підтримка може знадобитися близько 15 млн. українців — В. Ляшко*. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3679481-pisla-vijni-psihiologichna-pidtrimka-moze-znadobitisa-blizko-15-miljonam-ukrainciv-lasko.html>
- Чижевський, С., Колесніченко, О., & Бондаренко, О. (2022). Актуальні проблеми розвитку системи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. *Честь і закон*. Т. 81, № 2. С. 139-149. <http://chiz.nangu.edu.ua/article/view/263832/260094>.
- Чижевський, С.О., Гребенюк, М.О., Барановський, Д.С., Нестеренко, В.О., & Герасіменко, О.В. (2023). *Тренінг з командотворення у військових підрозділах (team-building) : навч.-метод. посіб.* Київ. 150 с.
- ARMY MWR (n.d.). *Army Family Team Building*. <https://www.armymwr.com/programs-and-services/personal-assistance/army-family-team-building>

## PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF A FULL-SCALE RUSSIAN INVASION

*Scientific report at the methodological seminar of NAES of Ukraine «Actual problems of mental health protection of the Ukrainian people under martial law and post-war times», November 16, 2023*

Serhii Chyzhevskiy

*Head of the Psychological Support Sector of the Humanitarian Support Department of the Ministry of Defence of Ukraine, Kyiv, Ukraine*

**Abstract.** *The priority project of the Ministry of Defense and the General Staff of the Armed Forces of Ukraine as part of the All-Ukrainian Mental Health Program is aimed at creating a comprehensive, multi-level System of Psychological Recovery for military personnel and their families. The system is based on evidence-based methods of psychological assistance and modern principles defined by standardized agreements of NATO member states, WHO, and the experience of psychological services of the components of the security and defense sector of Ukraine in the Russian-Ukrainian war. Scientific research provides an opportunity to claim that almost all combatants will need psychological assistance at different stages of combat missions. Post-traumatic stress disorders and suicidal activity of combatants may increase in the postwar period, even exceeding the period of the active phase of hostilities. Combat stress, having played a positive role in preserving the integrity of the body and personality of a military personnel in combat (extreme) conditions, causes further maladjustment and psychological trauma of combatants. Combat psychological traumatization is one of the main internal barriers to adaptation to civilian life. The traumatic experience keeps combatants in a state of "internal war." After returning to a peaceful environment, the combatant experiences new stress related to adaptation to new conditions.*

**Keywords:** *psychological assistance; psychosocial recovery; combat stress.*

Дата публікації: 27 грудня 2023 р.