Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра клінічної та реабілатаційної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«Психологічна реабілітація військовослужбовців після повернення з зони бойових дій»**

Виконала: студентка 4 курсу,

групи ПС-42

спеціальності 053 «Психологія»

Леле Т.І.

Керівник: доцент каф.клінічної та

реабілітаційної психології

 Шкраб’юк В.С.

Рецензент: доцент каф.клінічної та

реабілітаційної психології

Матейко Н.М.

м. Івано-Франківськ - 2024 рік

**ЗМІСТ**

[ВСТУП 4](#_heading=h.30j0zll)

[РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 6](#_heading=h.1fob9te)

[1.1 Психологічна реабілітація як процес відновлення психічного та соціального благополуччя військовослужбовців 6](#_heading=h.3znysh7)

[1.2 Емоційний та психологічний стан бійців напередодні повернення з зони бойових дій 10](#_heading=h.2et92p0)

[1.3 Соціальна адаптація військових після повернення у цивільне життя: виклики та стратегії 16](#_heading=h.tyjcwt)

[Висновок до розділу 1 19](#_heading=h.3dy6vkm)

[РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ 20](#_heading=h.1t3h5sf)

[2.1. Прийоми та методи психологічної реабілітації військовослужбовців 20](#_heading=h.4d34og8)

[2.2. Роль сім'ї та колективу у підтримці особового середовища 27](#_heading=h.2s8eyo1)

[2.3 Розробка стратегії щодо покращення психологічної реабілітації військовослужбовців 31](#_heading=h.17dp8vu)

[Висновок до розділу 2 35](#_heading=h.3rdcrjn)

[ВИСНОВКИ 37](#_heading=h.26in1rg)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 40](#_heading=h.lnxbz9)

[ДОДАТКИ 43](#_heading=h.35nkun2)

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Психологічна реабілітація військовослужбовців після повернення з зони бойових дій є однією з найбільш важливих та актуальних проблем сучасного суспільства. Участь у бойових діях має значний вплив на психічний та емоційний стан військових, що може призвести до серйозних психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, та інші психічні стани. Ці розлади не лише ускладнюють повсякденне життя військовослужбовців, але й негативно впливають на їхні соціальні та професійні функції. Дослідженням галузі військової реабілітації займалися такі вчені як Бондаренко В. В., Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. тощо.

Актуальність даної теми обумовлена зростаючою кількістю військових конфліктів у світі, включаючи ситуації, з якими стикаються українські військовослужбовці. Відповідно, збільшується кількість людей, які потребують спеціалізованої психологічної допомоги та реабілітації. Військовослужбовці, які повертаються з зони бойових дій, часто стикаються з труднощами адаптації до мирного життя, що включає проблеми в особистих стосунках, соціальну ізоляцію, труднощі з працевлаштуванням та інші виклики. Дослідження ефективних методів психологічної реабілітації є необхідним для забезпечення комплексної підтримки військових та їх успішної інтеграції у мирне життя.

**Об'єкт дослідження** – психологічна реабілітація військовослужбовців.

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

**Метою даної дипломної** роботи є дослідження специфіки психологічної реабілітації військовослужбовців після повернення з зони бойових дій, аналіз їхнього психічного стану до та після реабілітації, а також визначення ефективних методів підтримки їх психологічного здоров’я.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити теоретичні основи психологічної реабілітації військовослужбовців після повернення з зони бойових дій.

2. Проаналізувати емоційний та психологічний стан військовослужбовців напередодні повернення з зони бойових дій.

3. Дослідити виклики та стратегії соціальної адаптації військовослужбовців після повернення у цивільне життя.

4. Обґрунтувати прийоми та методи психологічної реабілітації військовослужбовців, включаючи роль сім'ї та колективу у підтримці їх психічного здоров'я.

5. Розробити стратегії щодо покращення психологічної реабілітації військовослужбовців та сформулювати пропозиції щодо вдосконалення програм реабілітації на основі отриманих результатів дослідження.

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

**Практичне значення одержаних результатів.** Одержані результати дослідження мають значне практичне значення для покращення системи психологічної реабілітації військовослужбовців, що повертаються з зони бойових дій. Впровадження комплексного підходу до психологічної підтримки, який включає діагностику, психотерапію, соціальну підтримку та професійну реабілітацію, дозволяє забезпечити ефективну адаптацію військових до мирного життя.

Структура роботи. робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 22 найменувань, 7 рисунків, 2 додатків.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**1.1. Психологічна реабілітація як процес відновлення психічного та соціального благополуччя військовослужбовців**

Психологічна реабілітація військовослужбовців є надзвичайно важливим аспектом післявоєнної адаптації, який охоплює широкий спектр заходів, спрямованих на відновлення психічного та соціального благополуччя. Участь у бойових діях залишає глибокий слід у психіці військових, що може призвести до розвитку різних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні стани та інші. Ці проблеми не лише погіршують якість життя самих військовослужбовців, але й впливають на їхні стосунки з оточуючими, їхню здатність до соціальної інтеграції та професійної реалізації.

Процес відновлення військовослужбовців включає в себе не тільки медичну і психологічну допомогу, але й соціальну підтримку, що сприяє поверненню військових до повноцінного життя. Важливими компонентами цього процесу є психотерапія, консультування, підтримка з боку сім'ї та громади, а також створення сприятливих умов для соціальної адаптації та професійної реінтеграції [2].

Слід зазаначити, що психологічна реабілітація військовослужбовців є багатогранним процесом, що охоплює низку методів та підходів, спрямованих на відновлення їх психічного та соціального благополуччя після повернення з зони бойових дій. Цей процес є критично важливим для забезпечення повноцінного життя військових, їхньої інтеграції в мирне суспільство та запобігання розвитку серйозних психічних розладів, що в свою чергу забезпечує, як економічну, так і соціальну стабільність у країні.

Основні компоненти психологічної реабілітації представлені на рис 1.1.

*Рис. 1.1. Основні компоненти психологічної реабілітації військовослужбовців*

Як видно з рис. 1.1 існує багатокомпонентний підхід до психологічної реабілітації військовослужбовців, включаючи кілька ключових етапів.

Перший етап – психологічна діагностика, яка передбачає ретельну оцінку психічного стану військовослужбовців. Це включає виявлення рівня стресу та симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших психічних станів. На основі отриманих даних розробляється індивідуальний план лікування.

Другий етап – психотерапія, де використовуються різні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінити негативні мислення та поведінкові шаблони, екзистенційна, групова та сімейна терапія. Психотерапія спрямована на опрацювання травматичних переживань, розвиток навичок подолання стресу та покращення емоційного стану військовослужбовців.

Третій етап включає медикаментозну терапію, яка може бути необхідною для зменшення симптомів депресії, тривожності чи інших психічних розладів. Медикаментозна терапія зазвичай використовується у поєднанні з психотерапією і проводиться під наглядом лікаря-психіатра. Соціальна підтримка також є важливим елементом реабілітації. Підтримка з боку сім'ї, друзів та соціального оточення сприяє створенню стабільного та підтримуючого середовища [4]. Сімейна терапія може допомогти вирішити проблеми у взаєминах, що виникли через бойовий досвід. Професійна реабілітація відіграє значну роль у поверненні до роботи або навчання. Вона включає консультування з питань кар'єри, професійне навчання та підтримку у працевлаштуванні, що допомагає військовослужбовцям знайти своє місце у мирному житті та забезпечити фінансову стабільність.

Етапи психологічної реабілітації представлені на рис 1.2.

**Початковий етап**

**Активний етап**

**Завершальний етап**

*Рис. 1.2. Етапи психологічної реабілітації*

Як видно з рис 1.2 існує трьохетапний підхід до психологічної реабілітації військовослужбовців, починаючи з початкового етапу, що включає діагностику та первинну психотерапевтичну допомогу. Важливим аспектом на цьому етапі є встановлення довірливих стосунків між військовослужбовцем та психологом або психотерапевтом, що створює основу для подальшої ефективної роботи. На активному етапі відбувається інтенсивна психотерапевтична робота, спрямована на опрацювання травматичних переживань та розвиток навичок подолання стресу. Цей етап може включати як індивідуальні, так і групові терапевтичні сесії, що сприяють соціальній підтримці та взаємодії між військовослужбовцями, допомагаючи їм відчути підтримку та спільність з іншими, хто пережив схожі труднощі. Завершальний етап включає поступове зменшення інтенсивності терапевтичних сесій та підготовку військовослужбовця до самостійного життя. Важливим завданням на цьому етапі є забезпечення стійкої підтримки та доступу до ресурсів, які можуть знадобитися у майбутньому, щоб військовослужбовці могли успішно інтегруватися в цивільне життя та подолати можливі труднощі самостійно.

Психологічна реабілітація військовослужбовців стикається з низкою викликів, серед яких недостатня обізнаність про важливість психічного здоров'я, стигматизація психічних розладів, обмеженість ресурсів та доступу до якісних психотерапевтичних послуг.

Отже, психологічна реабілітація військовослужбовців є складним та багатоетапним процесом, який вимагає комплексного підходу та залучення різних методів і стратегій. Відновлення психічного та соціального благополуччя військових є ключовим завданням, яке потребує уваги як з боку професійних спеціалістів, так і суспільства в цілому.

**1.2. Емоційний та психологічний стан бійців напередодні повернення з зони бойових дій**

Реабілітація військовослужбовців являє собою комплекс організаційних та психологічних заходів, спрямованих на відновлення їхньої свідомості до нормального життя та праці. Термін "військова служба" означає виконання професійних обов'язків і виконання військового обов’язку в умовах екстремальних ситуацій, таких як бойові дії, які становлять реальну загрозу життю і вимагають максимальної мобілізації психічних та емоційних ресурсів людини .

Сучасні бойові дії зазвичай супроводжуються значним стресовим впливом на психіку військовослужбовців. У наукових дослідженнях часто використовується термін "стрес" або "бойовий стрес" для опису стану людей в екстремальних умовах. Бойовий стрес являє собою комплекс реакцій, що виникають у військовослужбовців під час адаптації до умов, які загрожують їхньому життю. Це процес мобілізації всіх доступних ресурсів організму для подолання загрозливої ситуації. Реакція військовослужбовців на бойовий стрес залежить від низки факторів, таких як тривалість перебування в умовах бойових дій, інтенсивність переживання екстремальних ситуацій, мотивація, наявність попереднього бойового досвіду, фізична, професійна та психічна готовність до ведення бойових дій, активність у бойових операціях та їх значення для військовослужбовця, способи боротьби зі стресом, а також кількість бойових втрат у підрозділі.

У бойових умовах військовослужбовці часто стикаються з різними формами страху, такими як переляк, тривога, афективний страх, індивідуальна та групова паніка. Найнебезпечнішою формою є групова паніка, яка може призвести до втрати здатності адекватно оцінювати ситуацію. Також значний вплив на бойовий стрес мають поранення, каліцтва, контузії, перебування в полоні, тортури та особисті характеристики переживання болю.

Умови військових дій можуть викликати ряд фізичних та психологічних викликів для військовослужбовців. Мозок в реакції на стрес може виробляти ендорфіни, що приглушують больові сигнали і дозволяють військовим продовжувати діяти навіть після отримання поранень. Проте професійна діяльність в умовах бойових дій має значний негативний вплив на психічний стан військовослужбовців, що може відобразитися у різних психічних розладах. Не існує однозначної класифікації таких станів, але основна увага приділяється концепціям бойового стресу, страху, болю та адаптації до бойових умов. Розуміння цих аспектів є важливим для розробки програм реабілітації під час ротації військовослужбовців, спрямованих на підтримку їхнього фізичного та психічного здоров'я [7].

Згідно з українським законодавством, особи, які захищають незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України та беруть участь в антитерористичній операції, визнаються учасниками бойових дій. У сучасному українському суспільстві важливо приділяти особливу увагу реабілітації учасників бойових дій, забезпечуючи їм належний фізичний і психологічний відновлювальний процес. Реабілітація військовослужбовців є одним з ключових напрямків діяльності державних органів, спрямованим на створення та впровадження програм соціального захисту, а також підтримку та відновлення їхнього фізичного і психічного здоров'я. До заходів реабілітації відносяться: медична та психологічна реабілітація. Медична реабілітація включає безкоштовне протезування та надання медичних засобів, а фізична реабілітація спрямована на відновлення фізичних можливостей після ротації.

Психологічна реабілітація включає різні методи та підходи, спрямовані на подолання психологічних травм, стресів і адаптацію до мирного життя. Важливим аспектом є врахування показника "прояв тривожності у поведінці", який можна оцінити за допомогою шкали тривожності Тейлора. Це дозволяє розробити індивідуальні програми підтримки, що сприятимуть більш ефективному відновленню психічного стану військовослужбовців.

Таким чином, реабілітація військовослужбовців є комплексним процесом, що охоплює медичні, фізичні та психологічні аспекти, і є критично важливою для забезпечення їхнього повноцінного життя та інтеграції в мирне суспільство.

На рис 1.3 наведено кілька ключових аспектів фізичної реабілітації військовослужбовців.

*Рис 1.3. Ключові аспекти фізичної реабілітації військовослужбовців.*

Рис 1.3 ілюструє поетапний процес фізичної реабілітації військовослужбовців, починаючи з медичного обстеження і діагностики, яке є першим кроком для виявлення можливих фізичних травм, захворювань або інших проблем зі здоров'ям, що могли виникнути під час служби. Це дозволяє визначити індивідуальні потреби кожного військовослужбовця.

Далі слідує розробка індивідуальної програми реабілітації, яка враховує стан здоров'я, мети відновлення, обрані методи та плани, а також можливі обмеження. Це забезпечує персоналізований підхід до реабілітації, що підвищує її ефективність. Правильне харчування та дієта також відіграють важливу роль у підтримці фізичного відновлення. Збалансоване споживання білків, вітамінів та мінералів є необхідним для оптимального функціонування організму та ефективного відновлення. Адекватне харчування забезпечує організм усіма необхідними поживними речовинами для підтримки фізичного та психічного здоров'я, що особливо важливо для військовослужбовців під час реабілітації. Фізична терапія є ключовим компонентом реабілітаційного процесу і може включати різні види вправ, розтяжок, масажу, технік мануальної терапії та фізіотерапії для відновлення фізичної функції. Ці методи спрямовані на покращення мобільності, сили та загального фізичного стану військовослужбовців. Тренування та заняття з фітнесу відіграють важливу роль у відновленні сили та м'язової маси після служби, а також допомагають підтримувати здоров'я і витривалість.

Спільна підтримка від родини, друзів та спільноти грає надзвичайно важливу роль у фізичній реабілітації. Цей колективний підхід сприяє емоційному та психологічному благополуччю, що сприяє успішній реабілітації. Зокрема, позитивна підтримка оточення може значно полегшити процес адаптації військовослужбовців до нових умов життя та допомогти їм подолати труднощі. Кожен із цих етапів - від відновлення фізичного стану до психологічної адаптації - відіграє критичну роль у повному відновленні та успішній адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Фізична реабілітація має бути індивідуалізованою, щоб врахувати потреби кожного військовослужбовця та підготувати його до подальшої служби або цивільного життя. Психологічна адаптація - це процес, спрямований на формування здатності пристосовуватися до вимог суспільства та його цінностей. Це допомагає створити позитивне ставлення до себе та оточуючого середовища. Психологічна реабілітація, у свою чергу, передбачає відновлення та корекцію психологічних функцій, якостей та властивостей людини.

Організований психологічний вплив спрямований на усунення негативних наслідків травматичного стресу та забезпечення стану психічного здоров'я, необхідного для ефективного вирішення різноманітних завдань. Таким чином, комплексна реабілітація військовослужбовців повинна включати фізичну терапію, соціальну підтримку та психологічну адаптацію, щоб забезпечити їх успішне повернення до нормального життя та ефективне виконання майбутніх завдань.

Реабілітаційні заходи включають відновлення позитивного ставлення пацієнтів до себе, родини, суспільства та життя в цілому, з метою запобігання розвитку психічних розладів та уникнення самоізоляції. Психологічна реабілітація є центральним елементом цього процесу, оскільки вона спрямована на відновлення психічної рівноваги.

Психолог-реабілітолог є ключовим фахівцем у наданні психологічної допомоги військовослужбовцям та їхнім родичам. Він мотивує пацієнтів до активного життя та проводить психоосвітні заходи для їхніх близьких. Важливою складовою процесу психологічної реабілітації є взаємодія як із самими військовослужбовцями, так і з їхніми родичами. Реабілітація включає кілька основних функцій: діагностичну, розвивальну, профілактичну, лікувальну та безпосередньо реабілітаційну. Ці заходи спрямовані на відновлення психічної рівноваги та підвищення якості життя пацієнтів. Реабілітаційні програми відіграють критично важливу роль у забезпеченні підтримки та відновлення учасників бойових дій, допомагаючи подолати негативні наслідки військових досвідів. Вони спрямовані на поліпшення як фізичного, так і психічного стану військовослужбовців та забезпечення їхньої якості життя після пережитих труднощів. Українське суспільство відзначає важливість психологічного здоров'я бійців, оскільки травматичний стрес, викликаний військовою діяльністю, може стати значним перешкодженням у процесі адаптації до цивільного життя [10].

Психологічний стрес, що виникає у небезпечних для життя умовах, є значущим фактором, який може порушити психічний стан особи. Психологія людини-воїна та психологія військового колективу практично невідомі сьогоднішнім бійцям. Поточна ситуація, в якій вони опинилися, утримує їх у стані напруги, що може призвести до емоційних вибухів та занепадання бойового духу. На жаль, в Україні не існує достатньої кількості психологів-реабілітологів для роботи з військовослужбовцями, які брали участь у бойових діях. У бойовій обстановці головні причини психологічного стресу включають загрозу життю та відповідальність за виконання завдань, невизначеність майбутнього, нестачу часу для прийняття рішень, дефіцит професійних навичок, психологічну невпевненість, недовіру до командування та фактори ізоляції.

Отже, на порозі повернення бійців з зони бойових дій, їх емоційний та психологічний стан вимагає належної уваги та підтримки від підрозділу. З врахуванням того, що участь у бойових діях може залишити помітний слід на психіці та емоційному стані бійців, важливо провести комплексний аналіз та вжити заходів для забезпечення їхнього належного адаптування та реінтеграції. Перед відправленням на бойовий театр та під час перебування в зоні конфлікту, бійці викладаються на різноманітні стресові ситуації, які можуть впливати на їхні емоційний стан. Тому після завершення місії важливо створити сприятливі умови для психологічного відновлення та адаптації. Аналіз емоційного та психологічного стану бійців перед поверненням до підрозділу має бути системним та комплексним. Це може включати проведення спеціалізованих психологічних тестів, індивідуальних консультацій з психологами, а також спілкування з керівництвом та колегами для виявлення можливих проблем та потреб.

**1.3. Соціальна адаптація військових після повернення у цивільне життя: виклики та стратегії**

Сучасне українське суспільство переживає складні перетворювальні процеси, у які залучені широкі верстви населення. Війна залишається значущим чинником соціальних змін, особливо це відчувається у середовищі учасників бойових дій, їхніх сімей та у колективах, де вони працюють. Кожен військовий носить у собі відбиток бойового досвіду, який істотно впливає на його психофізіологічний стан, соціальну й професійну адаптацію, а також міжособистісні відносини з близькими; вони можуть втрачати здатність сприймати соціальну дійсність позитивно, що призводить до зростання соціальної напруги.

Соціальна напруга – це специфічний стан суспільної свідомості й поведінки громадян, що виникає у зв'язку з визначеним сприйняттям й оцінкою дійсності. Великі розміри соціальної напруги порівнюють з масштабами конфлікту й можуть бути його результатом. Високий рівень соціальної напруги у суспільстві ускладнює реалізацію будь-якої соціальної стратегії, призводить до протистояння різних соціальних верств та призводить до значних матеріальних і духовних втрат. Саме тому питання соціальної напруги нині залучає значну увагу. Отже, соціальна адаптація учасників військових конфліктів стає нагальною проблемою, а розробка методів попередження соціальної напруги – ключовим фактором забезпечення соціального спокою [11].

Українські ветерани, що повернулися до цивільного життя, стикаються із значними труднощами у процесі адаптації, особливо через наявність негативних стереотипів у суспільстві стосовно професійної підтримки. Багато з них відчувають, що звернення за консультацією та допомогою є ознакою слабкості, відкладаючи цей крок упевнені, що час сам по собі вирішить їхні проблеми. Це призводить до того, що вони приховують свої проблеми та емоційні труднощі, не звертаючись до спеціалістів для отримання необхідної допомоги. Ця ситуація є особливо важливою, оскільки ветерани та їхні сім'ї можуть потребувати підтримки та допомоги для подолання нервово-психологічної напруги, що виникає внаслідок воєнного досвіду. Поняття "соціальна напруга" використовується у наукових дослідженнях для опису цього складного феномену, що має міждисциплінарний характер і відображає взаємодію різних соціальних, психологічних та культурних чинників у формуванні та подоланні стресу та труднощів.

Це складне соціальне явище, яке виникає внаслідок різноманітних об'єктивних та суб'єктивних факторів, що впливають на конкретну ситуацію в певний час і простір. Різні вчені досліджують "соціальну напругу" у різних контекстах, включаючи соціальну розлад, відсутність солідарності, відхилення від стабільності, втрату соціальної ідентичності, депривацію та конфлікти між різними групами. Це поняття охоплює різноманітні аспекти соціальних відносин і відображає складність сучасного суспільства. Соціальна адаптація відіграє важливу роль для осіб, які стикаються з раптовими змінами в своєму оточенні. Цей процес включає відновлення або розвиток нових соціальних зв'язків і може супроводжуватися різними психічними реакціями, що є відображенням психічної напруги, викликаної зміною умов. Чим триваліше особа знаходиться у нових умовах, тим більше часу та зусиль зазвичай потрібно для повноцінної соціальної адаптації до звичайного життя. Унікальність кожного процесу соціальної адаптації полягає в його індивідуальних аспектах, таких як особистісні риси, попередні досвід та рівень підготовки до змін [12].

 Соціальна адаптація військовослужбовців - це організований процес повернення їх до звичайного життя після виконання важливих військових завдань, що часто супроводжується психологічними травмами. Головна мета полягає в забезпеченні плавного та безконфліктного переходу військовослужбовців до повсякденного життя, а також відновлення та зміцнення їхнього статусу в суспільстві. Для досягнення цих цілей розроблена модель технології соціальної адаптації, яка включає шість етапів:

1. Діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації військовослужбовців за допомогою різних методик і тестів. Результати діагностики використовуються для розробки індивідуальних планів соціального супроводу.

2. Проведення соціальних консультацій для військовослужбовців та їхніх сімей з метою надання психологічної підтримки та виявлення їхніх потреб.

3. Психокорекційна робота, що включає виправлення особливостей психічного розвитку через психотерапевтичну допомогу.

4. Навчання методам саморегуляції для зняття напруженості

5. Проведення соціально-психологічних тренінгів для підвищення адаптивності військовослужбовців та їхнього особистісного розвитку.

6. Допомога в професійному самовизначенні та подальшому працевлаштуванні.

Необхідно створити цілісну модель соціальної адаптації для військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Завершальний етап напруги викликаний очікуванням повернення до звичайного життя і часто супроводжується тривожними думками про можливість виникнення екстремальних ситуацій.

Отже, необхідно визнати, що проблема низького охоплення ветеранів соціальною адаптацією лишається серйозним викликом, навіть для країн з високорозвиненою системою підтримки військовослужбовців. Для ефективного розв'язання цієї проблеми необхідно застосовувати нові підходи та стратегії. Залучення та мотивація ветеранів до участі в програмах соціальної адаптації є ключовим аспектом. Це можливо досягнути, враховуючи їхні індивідуальні потреби та переконання. У зв'язку з цим, розглядаючи інституційний аспект вітчизняної моделі соціальної адаптації, можна залучати недержавні організації, які можуть відігравати важливу роль.

**Висновок до розділу 1**

Психологічна реабілітація військовослужбовців є складним і багатоетапним процесом, який вимагає комплексного підходу та використання різноманітних методів і стратегій. Відновлення психічного та соціального благополуччя військових після участі у бойових діях є ключовим завданням, яке потребує уваги як з боку професійних спеціалістів, так і суспільства в цілому. На порозі повернення військових із зони бойових дій, їхній емоційний та психологічний стан вимагає належної уваги та підтримки від підрозділу. З огляду на те, що участь у бойових діях може залишити помітний слід на психіці та емоційному стані бійців, важливо провести комплексний аналіз і вжити заходів для забезпечення їхньої належної адаптації та реінтеграції. Перед відправленням на бойовий театр та під час перебування в зоні конфлікту, бійці піддаються різноманітним стресовим ситуаціям, які можуть впливати на їхній емоційний стан. Тому після завершення місії важливо створити сприятливі умови для психологічного відновлення та адаптації. Аналіз емоційного та психологічного стану бійців перед поверненням до підрозділу має бути системним і комплексним. Це може включати проведення спеціалізованих психологічних тестів, індивідуальних консультацій з психологами, а також спілкування з керівництвом та колегами для виявлення можливих проблем та потреб.

З метою покращення психологічного стану бійців необхідно проводити різноманітні заходи, включаючи групові та індивідуальні тренінги, психологічну підтримку, рекреаційні заходи та спортивні змагання. Важливо також створити сприятливу атмосферу в колективі, де кожен боєць почувається підтриманим та зрозумілим.

**РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ**

**2.1. Прийоми та методи психологічної реабілітації військовослужбовців**

Проблема адаптації учасників бойових дій стає ключовою для країн, що переживають військовий конфлікт або військове вторгнення, що призводить до збільшення кількості сімей військовослужбовців. В останні роки в Україні особливо актуальною стала тема адаптації учасників бойових дій, яка вимагає стратегічних рішень для подолання труднощів, що виникають після їх повернення до цивільного життя. Повертаючись додому після служби, військові стикаються з проблемами адаптації, що також зачіпають їхні родини. Ці труднощі можуть впливати на міжособистісні взаємини в сім'ї, що вимагає як теоретичного осмислення, так і практичних наукових досліджень.

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців є ключовою для їхнього успішного інтегрування в військовий колектив та навчання. Віддаленість від родини і постійне перебування в чоловічому середовищі можуть створювати стрес і труднощі, але успішна адаптація в учбових частинах є критично важливою для подальшої служби в бойових частинах. Особливо це актуально у зв'язку з потребою в захисті Батьківщини в умовах вторгнення росії в Україну, де важливо формувати професійну армію на контрактній основі. Експертний аналіз соціально-психологічних чинників адаптації важливий для психологічної підтримки військовослужбовців у перші місяці служби перед прийняттям присяги.

Дослідження впливових чинників на адаптацію військовослужбовців до військового життя та повернення до цивільного середовища важливо для розробки програм з підтримки особистісного зростання учасників бойових дій. Адаптація означає пристосування до нових умов соціального середовища, включаючи норми поведінки та вимоги суспільства. Важливими аспектами є сімейна адаптація та підтримка, які впливають на психологічний стан військовослужбовців. Підтримка з боку сім'ї є ключовим ресурсом у складному процесі адаптації. Культурні та соціальні чинники також мають важливе значення під час переходу військовослужбовців з одного середовища в інше.

На рис 2.1 представлено різні аспекти, що впливають на військовослужбовців, що повернулися з зони бойових дій.

*Рис. 2.1. Аспекти, що впливають на військовослужбовців, що повернулися з зони бойових дій*

Як видно з рис 2.1, культурний контекст є важливим фактором, що впливає на процес адаптації військовослужбовців під час ротації. Різниця в культурних особливостях між різними регіонами або країнами, де військовослужбовець може бути розміщений, може створювати стрес або труднощі у взаємодії з новим оточенням. Відмінності в мові, традиціях, поглядах та способі життя можуть ускладнювати процес адаптації. Соціальний контекст також має значний вплив на адаптацію військовослужбовця до нового оточення та колег. Це вимагає адаптації до нових норм, цінностей, підходів до спілкування та взаємодії.

Прийняття та розуміння внутрішніх правил і культурних норм військової частини є невід’ємною частиною цього процесу. Віддаленість від сім'ї та соціальної підтримки є ще одним чинником, який може впливати на психологічну стійкість військовослужбовців. Під час ротації вони можуть бути віддалені від своїх рідних та близьких, що може впливати на їхню здатність справлятися з труднощами, оскільки вони змушені адаптуватися до відсутності звичної підтримки. Крім того, зміна оточення, нові місії чи завдання та невизначеність щодо майбутніх дій і планів можуть створювати стрес для військовослужбовців під час ротації. Психологічна підтримка є важливим аспектом, що допомагає їм адаптуватися до нових умов та стресових ситуацій. Розуміння культурних та соціальних чинників дозволяє розробляти ефективні програми психологічної підтримки та адаптації, спрямовані на полегшення процесу адаптації військовослужбовців під час ротації. Це сприяє їхній успішній службі та психологічному благополуччю.

Ротація є важливою складовою військової служби, яка відіграє ключову роль у підготовці військовослужбовців до повернення в цивільне життя та, за потреби, до повторного відправлення в зону бойових дій. Ось деякі основні аспекти періоду ротації та її значення:

1. Психологічне відновлення: Військовослужбовці часто стикаються зі значним стресом та психологічними травмами під час виконання бойових завдань. Період ротації забезпечує можливість для відновлення психічного здоров'я та отримання необхідної психологічної підтримки, що сприяє зменшенню ризику розвитку посттравматичних розладів.

2. Соціальна адаптація: Один із ключових аспектів ротації – це підтримка в адаптації до цивільного життя. Військовослужбовці отримують допомогу у навичках пошуку роботи, налагодженні стосунків з родиною та інтеграції в повсякденне життя, що сприяє успішному поверненню до нормальних умов існування.

3. Фізичне відновлення: Під час ротації військовослужбовці мають можливість відновити свою фізичну форму, що могла постраждати через інтенсивні навантаження та стресові ситуації на фронті. Регулярні фізичні вправи та медична підтримка допомагають повернутися до оптимального стану здоров'я.

4. Оновлення професійних навичок: Період ротації використовується для оновлення та покращення професійних навичок військовослужбовців. Це включає тренінги, курси підвищення кваліфікації та навчання новітнім технологіям, що підвищує їхню готовність як до військових, так і до цивільних викликів.

5. Підготовка до повторної служби: У випадку повернення до зони бойових дій, ротація включає спеціальну підготовку, спрямовану на оновлення бойових навичок та підвищення рівня готовності до виконання нових завдань. Це гарантує, що військовослужбовці будуть максимально підготовлені до наступної місії.

6. Забезпечення безперервності служби: Ротація сприяє неперервності військової служби, оскільки забезпечує постійне оновлення та зміну особового складу у зоні бойових дій. Це дозволяє підтримувати високий рівень бойової готовності та ефективності підрозділів.

Тобто період ротації є особливим етапом у військовій службі, оскільки сприяє фізичному, психологічному та соціальному відновленню військовослужбовців, готує їх до повернення в цивільне життя або до повторного відправлення в зону бойових дій з необхідними знаннями та навичками. Також варто відмітити, що під час реабілітаційних заходів необхідно враховувати такий показник, як «прояв тривожності у поведінці», який можна перевірити за допомогою шкали тривожності Тейлора (додаток А), коли військовослужбовцям пропонується перелік різних ситуацій, що дозволяє оцінити їх рівень тривожності. Ця шкала, розроблена Джанет Тейлор, є психологічним інструментом, який використовується для вимірювання рівня тривожності у осіб. Вона складається з переліку ситуацій, які можуть спричиняти появу тривожності, і дозволяє оцінити реакції військовослужбовців на різні стресові фактори. Високі показники за шкалою Тейлора можуть вказувати на необхідність глибшої психологічної інтервенції та спеціалізованої допомоги. Як вже зазначалося раніше психологічна реабілітація військовослужбовців є важливою складовою їхнього повернення до нормального життя після участі у бойових діях.

Для забезпечення ефективної реабілітації застосовуються різні прийоми та методи, спрямовані на подолання психологічних травм, стресів і адаптацію до мирного життя.

Основні прийоми та методи психологічної реабілітації представлені на рис 2.2.

Індивідуальна психотерапія

Групова терапія

Арт-терапія

Тілесно-орієнтовані методи

Соціальна реінтеграція

*Рис. 2.2 Основні прийоми та методи психологічної реабілітації*

Як видно з рис. 2.2, психологічна реабілітація військовослужбовців включає широкий спектр методів та технік, спрямованих на покращення їхнього психічного стану та підтримку у процесі адаптації до нормального життя після участі у бойових діях. Індивідуальна психотерапія, така як когнітивно-поведінкова терапія, експозиційна терапія та терапія прийняття і відповідальності, надає військовослужбовцям можливість працювати з особистими проблемами та травмами, що сприяє їхньому психологічному відновленню.

Групова терапія, зокрема терапевтичні групи та групи підтримки, створює підтримуюче середовище, де військовослужбовці можуть ділитися своїм досвідом та отримувати підтримку від інших учасників. Методи релаксації та стрес-менеджменту, такі як медитація, дихальні техніки та прогресивна м'язова релаксація, надають засоби для зниження рівня стресу та покращення психічного благополуччя військовослужбовців. Тілесно-орієнтовані методи, такі як йога та пілатес, сприяють фізичному та психічному оздоровленню шляхом поєднання фізичних вправ з дихальними техніками та медитацією. Арт-терапія, така як малювання, музика та танці, допомагає військовослужбовцям виражати емоції та переживання через творчість, що сприяє зниженню внутрішнього напруження та покращенню емоційного стану. Соціальна реінтеграція, через підтримку працевлаштування та участь у соціальних проектах, сприяє інтеграції військовослужбовців у цивільне життя та підтримці їхнього соціального благополуччя.

Ці прийоми та методи допомагають військовослужбовцям подолати наслідки бойового стресу, сприяють їхній успішній адаптації до мирного життя і покращують загальне психологічне благополуччя. Також варто зазначити, що визначені компоненти й конкретизовані показники реабілітованості військовослужбовців учасників бойових дій потребують адекватної системи комплексної діагностики, яка дозволить з достатнім ступенем надійності й валідності визначити рівні реабілітованості військовослужбовців-учасників бойових дій. Зокрема, ставлення військовослужбовців до реабілітації можна перевірити за допомогою методики «Незакінчені речення», що представлена у додатоку Б.

Отже, психологічна реабілітація військовослужбовців виявляється критично важливою у забезпеченні їхнього успішного повернення до цивільного життя після важких переживань у зоні бойових дій. Цей процес використовує різноманітні прийоми та методи, які спрямовані на комплексний підхід до відновлення психологічного здоров'я військових. Спочатку, психологи проводять оцінку психічного стану військовослужбовців, вивчаючи їхні емоційні та психологічні реакції перед та після ротації. Це дозволяє зрозуміти ступінь стресу, травм та інших проблем, з якими вони стикаються. Після цього розробляються індивідуальні програми реабілітації, що враховують потреби кожного військовослужбовця. Ці програми можуть включати психотерапію, групові сесії підтримки, техніки стрес-менеджменту, роботу з травмами, а також психоосвіту для сімейних членів. Крім того, роль сім'ї та колективу виявляється критичною у підтримці психічного здоров'я військовослужбовців. Сім'я може стати емоційною опорою, а колектив - місцем для взаємної підтримки та співпереживання. Такий комплексний підхід до психологічної реабілітації забезпечує належну підтримку та відновлення військовослужбовців, допомагаючи їм повернутися до нормального життя після пережитих труднощів у зоні бойових дій.

**2.2. Роль сім'ї та колективу у підтримці особового середовища**

Важливим аспектом психологічної реабілітації та адаптації військовослужбовців до цивільного життя є підтримка з боку їхніх сімей та колективів. Родина та соціальне оточення відіграють ключову роль у процесі відновлення, забезпечуючи емоційну підтримку, розуміння і сприяючи створенню стабільного та безпечного середовища для повернення до нормального життя. Сім'я виступає як основне джерело емоційної підтримки та допомоги, сприяючи подоланню стресу та травматичних переживань. Члени родини, які розуміють складнощі, з якими стикаються військовослужбовці після повернення з зони бойових дій, можуть значно полегшити процес адаптації через емпатію та співпереживання.

Колектив, у свою чергу, також відіграє важливу роль у створенні позитивного та підтримуючого середовища. Колеги та друзі можуть надати необхідну соціальну підтримку, допомагаючи військовослужбовцям відчути себе частиною спільноти. Взаємодія з іншими ветеранами або людьми, які мають схожий досвід, може бути особливо корисною, оскільки вони можуть краще зрозуміти та підтримати один одного. Таким чином, сім'я та колектив створюють основу для успішної реабілітації та адаптації військовослужбовців, забезпечуючи їм необхідну підтримку та сприяючи їхньому поверненню до повноцінного життя у мирному середовищі. У цьому розділі ми розглянемо, як саме родина та соціальне оточення впливають на процес реабілітації військовослужбовців, а також які методи та стратегії можуть бути ефективними для підтримки особового середовища [16].

Після повернення з зони бойових дій військовослужбовці стикаються з численними викликами, що вимагають не лише фізичного, а й психологічного відновлення. У цьому процесі роль сім'ї та колективу є надзвичайно важливою. Сім'я та колеги можуть забезпечити необхідну підтримку, сприяючи успішній адаптації військовослужбовців до мирного життя. Основні аспекти впливу сім'ї та колективу на підтримку особового середовища представлено на рис 2.3.

**Емоційна підтримка**

**Практична допомога**

**Сімейна терапія**Методи релаксації і стрес-менеджменту

**Професійна підтримка**

**Соціальна інтеграція**

**Психологічна підтримка**

 **СІМ'Я**

 **КОЛЕКТИВ**

*Рис 2.3 Основні аспекти впливу сім'ї та колективу на підтримку особового середовища*

Як видно з рис.2.3, емоційна підтримка є ключовим компонентом допомоги сім'ї військовослужбовцям. Члени сім'ї, які розуміють емоційні та психологічні труднощі, з якими стикаються військовослужбовці, можуть надати необхідну емпатію та співчуття. Важливо, щоб сім'я була готова слухати та підтримувати військовослужбовця у важкі моменти, створюючи стабільне та безпечне середовище, яке допомагає військовослужбовцю відчути себе захищеним і підтриманим.

Практична допомога також відіграє важливу роль у підтримці військовослужбовців. Члени сім'ї можуть допомагати з повсякденними справами, такими як приготування їжі, прибирання або догляд за дітьми, що зменшує навантаження на військовослужбовця. Крім того, сім'я може сприяти доступу до ресурсів, допомагаючи знайти інформацію про доступні програми реабілітації, психологічну підтримку та інші ресурси, що можуть бути корисними для відновлення. Сімейна терапія є ще одним важливим аспектом підтримки, покращуючи комунікацію між членами родини та сприяючи взаєморозумінню. Це допомагає знизити конфлікти і створює сприятливе середовище для підтримки. Сімейна терапія також може допомогти всій родині справитися з травматичним досвідом, забезпечуючи здорове середовище для відновлення військовослужбовця.

Також професійна підтримка військовослужбовців включає в себе декілька ключових аспектів. По-перше, важлива роль відводиться колегам та керівництву, які сприяють створенню позитивного робочого середовища, де військовослужбовець може відчути підтримку та розуміння. Крім того, менторські програми надають можливість отримати практичні поради та підтримку у нових робочих умовах. Соціальна інтеграція також відіграє важливу роль у підтримці військовослужбовців. Участь у групах підтримки та організація соціальних заходів допомагають військовослужбовцям відчути підтримку та інтегруватися у нове середовище.

Психологічна підтримка включає консультування та програми зі стрес-менеджменту, які надають військовослужбовцям необхідні інструменти для ефективного управління стресом та психологічними труднощами. Безумовно, ефективна взаємодія між сім'єю та колективом також грає ключову роль у підтримці військовослужбовців. Спільні програми та обмін інформацією дозволяють краще координувати зусилля та забезпечують максимально ефективну підтримку та адаптацію військовослужбовців до нових умов служби.

Таким чином, роль сім'ї та колективу у підтримці особового середовища є надзвичайно важливою. Вони забезпечують необхідну емоційну, соціальну та практичну підтримку, сприяючи успішній адаптації військовослужбовців до мирного життя та підвищенню їхнього загального благополуччя.

Отже, роль сім'ї та колективу у підтримці особового середовища військовослужбовців є незамінною складовою процесу їхньої адаптації до мирного життя після повернення з зони бойових дій. Сім'я, забезпечуючи емоційну підтримку, стабільність і безпеку, допомагає військовослужбовцям справлятися з психологічними труднощами та стресом. Практична допомога з боку родини та сімейна терапія створюють сприятливі умови для відновлення та адаптації. Колектив, включаючи колег і керівництво, відіграє важливу роль у професійній підтримці та соціальній інтеграції військовослужбовців. Позитивне робоче середовище, менторські програми, групи підтримки та соціальні заходи сприяють створенню почуття спільності та розуміння. Ефективна взаємодія між сім'єю та колективом може створити синергію, що забезпечить максимальну підтримку військовослужбовцям. Спільні програми та обмін інформацією про стан та потреби військовослужбовців сприяють кращій координації зусиль та підвищенню ефективності реабілітаційних заходів. Таким чином, сім'я та колектив виступають ключовими елементами у системі підтримки військовослужбовців, сприяючи їхньому успішному поверненню до повсякденного життя та забезпеченню їхнього загального благополуччя.

**2.3 Розробка стратегії щодо покращення психологічної реабілітації військовослужбовців**

Незважаючи на існуючі програми та ініціативи, які спрямовані на підтримку військовослужбовців, багато хто з них досі не отримує належної допомоги. Невирішені психологічні проблеми не лише погіршують життя окремих осіб, але й можуть призводити до соціальних та економічних наслідків для суспільства в цілому. В умовах сучасних військових конфліктів, що відбуваються на тлі глобальних змін та зростання напруженості, проблема ефективної психологічної реабілітації стає ще більш актуальною.

Ефективна стратегія покращення психологічної реабілітації військовослужбовців повинна враховувати комплексний підхід, що включає в себе різноманітні методи та прийоми, спрямовані на відновлення психічного здоров'я, соціальну інтеграцію та підтримку з боку сім'ї та колективу. Важливою складовою такої стратегії є розвиток системи професійної психологічної допомоги, доступ до якої повинні мати всі військовослужбовці, а також забезпечення навчання та підготовки фахівців у цій сфері [18].

У цьому підрозділі ми розглянемо ключові елементи стратегії щодо покращення психологічної реабілітації військовослужбовців. Це включає в себе аналіз поточного стану системи психологічної підтримки, виявлення основних проблем та перешкод, розробку рекомендацій щодо вдосконалення існуючих методів та програм, а також впровадження нових підходів та технологій у реабілітаційний процес. Особлива увага буде приділена питанням інтеграції зусиль різних інституцій та організацій, залучення громадських та волонтерських ініціатив, а також забезпечення фінансової та законодавчої підтримки.

Психологічна реабілітація військовослужбовців є критично важливою для забезпечення їхньої емоційної та психічної стабільності, а також для їхньої інтеграції в цивільне життя після повернення з зони бойових дій. Для ефективного покращення цієї реабілітації необхідно розробити комплексну стратегію. У ході даної дипломної роботи була розроблена комплексна стратегія щодо покращення психологічної реабілітації військовослужбовців, яка складається з 7 основних напрямків, які представлені на рис 2.4.

**Інтеграція міждисциплінарного підходу**

**Впровадження сучасних методів та технологій**

**Освіта та тренінги для фахівців**

**Підтримка родин військовослужбовців**

**Створення центрів реабілітації та підтримки**

**Соціальна адаптація та інтеграція**

**Моніторинг та оцінка ефективності**

*Рис. 2.4. Ключові напрамки розробленої комплексної стратегії щодо покращення психологічної реабілітації військовослужбовців*

Аналізуючи рис 2.4 можна зауважити, що ефективна психологічна реабілітація повинна базуватися на міждисциплінарному підході, що включає співпрацю психологів, психіатрів, соціальних працівників, лікарів та інших фахівців. Це дозволить створити всебічну систему підтримки, яка враховує фізичні, психологічні та соціальні потреби військовослужбовців.

Використання сучасних методів психотерапії, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), десенсибілізація та опрацювання рухом очей (EMDR), а також технологічних рішень, таких як віртуальна реальність для терапевтичних цілей, може значно підвищити ефективність реабілітації. Ці методи дозволяють більш ефективно справлятися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними травмами.

Необхідно організовувати регулярні тренінги та підвищення кваліфікації для фахівців, які працюють з військовослужбовцями. Це допоможе забезпечити високий рівень професіоналізму та компетентності у наданні психологічної допомоги. Особливу увагу слід приділяти методам роботи з ПТСР та іншими бойовими травмами. Родини військовослужбовців також потребують психологічної підтримки, оскільки вони часто стикаються з серйозними емоційними та соціальними викликами. Включення сімейних терапій та програм підтримки для родин сприятиме кращій адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Розбудова спеціалізованих центрів психологічної реабілітації по всій країні забезпечить доступність допомоги для всіх військовослужбовців. Ці центри повинні бути обладнані необхідними ресурсами та мати у своєму складі висококваліфікованих фахівців.

Військовослужбовці повинні мати можливість брати участь у програмах соціальної адаптації, що включають навчання новим професіям, соціальні проекти та волонтерську діяльність. Це допоможе їм знайти своє місце в суспільстві та відчути себе корисними. Важливо запровадити системи моніторингу та оцінки ефективності програм психологічної реабілітації. Це дозволить вчасно виявляти проблеми та коригувати стратегії для забезпечення найкращих результатів. Регулярні опитування військовослужбовців та їхніх родин, а також аналіз статистичних даних, сприятимуть підвищенню якості наданих послуг.

Отже, розробка та впровадження комплексної стратегії щодо покращення психологічної реабілітації військовослужбовців є надзвичайно важливим завданням. Тільки системний підхід, що враховує різні аспекти психологічної, соціальної та фізичної реабілітації, може забезпечити успішне відновлення військовослужбовців та їхню інтеграцію в мирне життя. Розроблена у ході даної роботи стратегія покращення психологічної реабілітації військовослужбовців, базуючись на міждисциплінарному підході та сучасних методах і технологіях, відображає важливий крок у забезпеченні психологічного благополуччя та інтеграції військових у цивільне життя.

Інтеграція різних спеціалістів, використання інноваційних методів, організація освіти та тренінгів для фахівців, підтримка родин та створення центрів реабілітації є важливими складовими цієї стратегії. Її реалізація сприятиме не лише психологічному відновленню військових, а й їхній успішній адаптації та інтеграції в суспільство. Постійний моніторинг та оцінка ефективності дозволять вчасно коригувати стратегію та забезпечувати її постійне вдосконалення з метою надання найбільш ефективної допомоги військовим у їхньому психологічному відновленні.

**Висновок до розділу 2**

Отже, психологічна реабілітація військовослужбовців є критично важливим процесом, що сприяє їхньому поверненню до нормального життя після участі у бойових діях. Використання різноманітних прийомів та методів реабілітації забезпечує комплексний підхід до відновлення психологічного здоров'я військовослужбовців. Індивідуальна та групова психотерапія допомагають їм справлятися з негативними думками, подоланням посттравматичних стресових розладів та знаходженням підтримки в колі людей з подібним досвідом. Методи релаксації, такі як медитація і дихальні техніки, сприяють зниженню рівня стресу і покращенню загального психологічного стану. Тілесно-орієнтовані методи, арт-терапія та робота з сім'єю допомагають військовослужбовцям виражати емоції, знижувати фізичну напругу та зміцнювати сімейні зв'язки. Психоедукація і підтримка соціальної реінтеграції надають необхідні знання і ресурси для успішної адаптації до цивільного життя. Поєднання цих методів і прийомів створює ефективну систему психологічної підтримки, яка враховує індивідуальні потреби військовослужбовців, забезпечує їхнє фізичне та психологічне відновлення і сприяє їхній інтеграції у мирне суспільство.

Роль сім'ї та колективу у підтримці військовослужбовців є незамінною складовою процесу їхньої адаптації до мирного життя після повернення з зони бойових дій. Сім'я, надаючи емоційну підтримку, стабільність і безпеку, допомагає військовослужбовцям справлятися з психологічними труднощами та стресом. Практична допомога родини та сімейна терапія створюють сприятливі умови для відновлення та адаптації. Колектив, включаючи колег і керівництво, відіграє важливу роль у професійній підтримці та соціальній інтеграції військовослужбовців.

Позитивне робоче середовище, менторські програми, групи підтримки та соціальні заходи сприяють створенню почуття спільності та розуміння. Доступ до професійного психологічного консультування та програм зі стрес-менеджменту на робочому місці допомагає військовослужбовцям справлятися зі стресовими ситуаціями та психологічними викликами. Ефективна взаємодія між сім'єю та колективом може створити синергію, що забезпечить максимальну підтримку військовослужбовцям.

Таким чином, розробка та впровадження комплексної стратегії покращення психологічної реабілітації військовослужбовців є надзвичайно важливим завданням. Тільки системний підхід, що враховує різні аспекти психологічної, соціальної та фізичної реабілітації, може забезпечити успішне відновлення військовослужбовців та їхню інтеграцію в мирне життя. Розроблена стратегія, яка базується на міждисциплінарному підході та сучасних методах і технологіях, є важливим кроком у забезпеченні психологічного благополуччя військових та їхньої інтеграції в цивільне життя. Включення різних спеціалістів, використання інноваційних методів, організація освіти та тренінгів для фахівців, підтримка родин та створення центрів реабілітації є ключовими елементами цієї стратегії. Її реалізація сприятиме не лише психологічному відновленню військовослужбовців, але й їхній успішній адаптації та інтеграції в суспільство. Постійний моніторинг та оцінка ефективності забезпечать своєчасне коригування стратегії та її постійне вдосконалення з метою надання найбільш ефективної допомоги військовим у їхньому психологічному відновленні.

**ВИСНОВКИ**

Психологічна реабілітація військовослужбовців є складним і багатоетапним процесом, що вимагає комплексного підходу та використання різноманітних методів і стратегій. Відновлення психічного та соціального благополуччя військових після участі у бойових діях є ключовим завданням, яке потребує уваги як від професійних спеціалістів, так і від суспільства загалом. На порозі повернення військових із зони бойових дій їхній емоційний та психологічний стан вимагає належної уваги та підтримки від підрозділу. Враховуючи, що участь у бойових діях може залишити глибокий слід на психіці та емоційному стані бійців, важливо провести всебічний аналіз і вжити заходів для забезпечення їхньої належної адаптації та реінтеграції.

Перед відправленням на бойові завдання та під час перебування в зоні конфлікту, бійці зазнають численних стресових ситуацій, які можуть вплинути на їхній емоційний стан. Тому після завершення місії необхідно створити сприятливі умови для їхнього психологічного відновлення та адаптації. Аналіз емоційного та психологічного стану бійців перед поверненням до підрозділу має бути систематичним і комплексним. Це може включати проведення спеціалізованих психологічних тестів, індивідуальних консультацій з психологами, а також спілкування з керівництвом та колегами для виявлення можливих проблем та потреб.

Для покращення психологічного стану бійців необхідно проводити різноманітні заходи, такі як групові та індивідуальні тренінги, психологічна підтримка, рекреаційні заходи та спортивні змагання. Важливо також створити сприятливу атмосферу в колективі, де кожен боєць відчуває підтримку та розуміння. Використання різних прийомів та методів реабілітації забезпечує комплексний підхід до відновлення психологічного здоров'я військовослужбовців. Індивідуальна та групова психотерапія допомагають їм справлятися з негативними думками, долати посттравматичний стресовий розлад та знаходити підтримку серед людей з подібним досвідом. Методи релаксації, такі як медитація та дихальні техніки, сприяють зниженню рівня стресу та покращенню загального психологічного стану. Тілесно-орієнтовані методи, арт-терапія та робота з сім'єю допомагають військовослужбовцям виражати емоції, знімати фізичну напругу та зміцнювати сімейні зв'язки. Психоедукація та підтримка соціальної реінтеграції надають необхідні знання та ресурси для успішної адаптації до цивільного життя. Поєднання цих методів створює ефективну систему психологічної підтримки, яка враховує індивідуальні потреби військовослужбовців, забезпечує їхнє фізичне та психологічне відновлення і сприяє їхній інтеграції у мирне суспільство.

Роль сім'ї та колективу у підтримці військовослужбовців є незамінною складовою процесу їхньої адаптації до мирного життя після повернення з зони бойових дій. Сім'я, забезпечуючи емоційну підтримку, стабільність та безпеку, допомагає військовослужбовцям справлятися з психологічними труднощами та стресом. Практична допомога родини та сімейна терапія створюють сприятливі умови для відновлення та адаптації. Колектив, включаючи колег і керівництво, відіграє важливу роль у професійній підтримці та соціальній інтеграції військовослужбовців.

Позитивне робоче середовище, менторські програми, групи підтримки та соціальні заходи сприяють формуванню почуття спільності та взаєморозуміння. Доступ до професійного психологічного консультування та програм зі стрес-менеджменту на робочому місці допомагає військовослужбовцям долати стресові ситуації та психологічні виклики. Ефективна взаємодія між сім'єю та колективом може створити синергію, що забезпечить максимальну підтримку військовослужбовцям. Спільні програми та обмін інформацією про стан і потреби військовослужбовців сприяють кращій координації зусиль та підвищенню ефективності реабілітаційних заходів.

Також у даній дипломній роботі була розроблена стратегія покращення психологічної реабілітації військовослужбовців, базуючись на міждисциплінарному підході та сучасних методах і технологіях, відображає важливий крок у забезпеченні психологічного благополуччя та інтеграції військових у цивільне життя. Інтеграція різних спеціалістів, використання інноваційних методів, організація освіти та тренінгів для фахівців, підтримка родин та створення центрів реабілітації є важливими складовими цієї стратегії. Її реалізація сприятиме не лише психологічному відновленню військових, а й їхній успішній адаптації та інтеграції в суспільство. Постійний моніторинг та оцінка ефективності дозволять вчасно коригувати стратегію та забезпечувати її постійне вдосконалення з метою надання найбільш ефективної допомоги військовим у їхньому психологічному відновленні.

**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., Кокун 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/stepanpoltorakinterviudzhaveliny/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-okolo1519946455.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 «Острєч». 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 «Острєч». Бочаровські читання : матеріали ІІІ 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. ХІ: 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.

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

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

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Шкала тривожності (Шкала Тейлора)**

Інструкція

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник.

Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у

протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть

«Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких

додаткових записів не робити.

Запитання

1 Часто я працюю з великим напруженням

2 Вночі мені важко заснути

3 Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах

4 Мені часто сняться страшні сни

5 Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі

6 У мене дуже неспокійний і переривчастий сон

7 Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші

8 Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі

9 Моє здоров’я дуже турбує мене

10 Часто я відчуваю себе нікому не потрібним

11 Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці»

12 Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось

складне чи небезпечне

13 Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже

турбує мене

14 Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить

15 Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити

16 Навіть у холодні дні я легко пітнію

17 У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці

18 Життя для мене майже завжди пов’язане з надзвичайною напруженістю

19 Я набагато чутливіший, ніж більшість людей

20 Я легко бентежусь

21 Моє місце серед інших дуже мене хвилює

22 Мені дуже важко зосередитися на чомусь

23 Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось

24 Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути

25 Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що

мені нічого не загрожує

26 Я схильний сприймати все дуже серйозно

27 Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю

28 Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі

29 Мене дуже тривожать можливі невдачі

30 Очікування завжди нервує мене

31 Часом мені здається, що я ні на що не здатний

32 Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути

33 Іноді я засмучуюся через дрібниці

34 Я легко збудлива людина

35 Я часто боюся, що ось-ось почервонію

36 У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі

37 Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу

86

розум

38 Найчастіше мої ноги і руки досить теплі

39 У мене рівний і добрий настрій

40 Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим

41 Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним

42 У мене рідко буває головний біль

43 У мене не буває прискореного серцебиття під час очікування на щось нове

або тяжке

44 Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей

45 Я впевнений у собі

46 Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим

47 Я сором’язливий не більше ніж інші

48 Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко

49 Я практично ніколи не червонію

50 Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей

**Додаток Б**

**Методика «Незакінчені речення»**

**Інструкція: «На бланку тесту закінчіть речення одним або**

**декількома словами».**

1. Будь-якій людині подобається …

2. Думаю, що реабілітація …

3. Якщо я відмовлюся проходити реабілітацію …

4. Покращити свій психоемоційний стан можна за допомогою …

5. Покращити свій фізичний стан можна за допомогою…

6. Якби у мене була така можливість, я б відвідував …

7. Я хотів би, щоб мене…

8. Думаю, що спеціально підготовлені фахівці зможуть…