

УДК: 159.944.4:355.48«2022/...»

Мусевич Руслан Юрійович

старший викладач

Національна академія Національної гвардії України, Україна

Musevych Ruslan

Senior Lecturer

National Guard Academy of Ukraine, Ukraine

ORCID: 0000-0002-6110-5952

Бажура Людмила Віталіївна

майор ЗСУ

здобувач вищої освіти, слухач 263-ї навчальної групи, оперативного факультету

Національна академія Національної гвардії України, Україна

Bazhura Liudmyla

Major of the Armed Forces of Ukraine

higher education applicant, student of the 263rd training group, operational faculty of the

National Academy of the Guard of Ukraine, Ukraine

Major of the Armed Forces of Ukraine

[https://doi.org/10.60022/3\(1\)-1GF](https://doi.org/10.60022/3(1)-1GF)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MILITARY PERSONNEL DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE

Анотація. *Вступ.* Психологічно війна впливає на військових по-різному, тому необхідно використовувати психологічне консультування та реабілітацію з урахуванням різних груп військових: активних учасників бойових дій та ветеранів.

Мета. *Метою статті є дослідження особливостей психологічного стану українських військових та розробка стратегії щодо реінтеграції ветеранів до нормального життя.*

Матеріали і методи. *Матеріалами дослідження є: 1) праці вітчизняних та зарубіжних авторів, присвячені проблемам психологічного стану українських військових; 2) розробка стратегії щодо реінтеграції ветеранів до нормального життя.*

В процесі здійснення дослідження було використано наступні наукові методи: теоретичного узагальнення та групування, аналізу, синтезу, спостереження, статистичний, групування, систематизація, узагальнення, абстрактно-логічний, монографічний, розрахунково-конструктивний метод, метод графічного аналізу та інші. В основі методологічної та теоретичної бази роботи закладено системний підхід до вивчення досліджуваних явищ і процесів, праці вітчизняних дослідників із аналізованої проблематики, логічного узагальнення результатів (формулювання висновків).

Результати. *Розкрито тему особливостей психологічного стану військовослужбовців під час військового стану в Україні. Обґрунтовано, що психологічно війна впливає на військових по-різному, тому необхідно використовувати психологічне консультування та реабілітацію з урахуванням різних груп військових: активних учасників бойових дій та ветеранів. Визначено особливості психологічного стану українських військових через дослідження їхньої поведінки в умовах активного бою та ідентифікації найбільших страхів. Наведено автором страхи українських військовослужбовців, які є початком психологічних розладів. Виокремлено ознаки наявності психічних розладів, отриманих військовим під час перебування в зоні бойових дій. Запропоновано стратегію реінтеграції українських*

ветеранів в умовах розвитку міжнародної діяльності та визначено щодо інтегрування військових психологів до військових частин чи навіть бригад. Досліджено, що здоровий психологічний стан військового є запорукою його перемоги у бою.

Перспективи. Перспектива подальшого поглиблення отриманих результатів дослідження може полягати у розробці розширених рекомендацій щодо особливостей психологічного супроводу військовослужбовців під час військового стану в Україні.

Ключові слова: психологічний стан, стрес, страх, військовослужбовець, реінтеграція, психолог, війна.

Summary. *Introduction.* Psychologically, war affects the military in different ways, so it is necessary to use psychological counseling and rehabilitation taking into account different groups of military personnel: active combatants and veterans.

Objective. The purpose of the article is to study the peculiarities of the psychological state of Ukrainian military personnel and to develop a strategy for reintegrating veterans into normal life.

Materials and methods. The research materials are: 1) works by domestic and foreign authors on the problems of the psychological state of Ukrainian military personnel; 2) development of a strategy for reintegrating veterans into normal life.

In the course of the study, the following scientific methods were used: theoretical generalization and grouping, analysis, synthesis, observation, statistical, grouping, systematization, generalization, abstract-logical, monographic, calculation and design method, graphical analysis method, and others. The methodological and theoretical basis of the work is based on a systematic approach to the study of the phenomena and processes under investigation, the works of domestic researchers on the analyzed issues, and a logical generalization of the results (formulation of conclusions).

Results. The article deals with the peculiarities of the psychological state of servicemen during martial law in Ukraine. It is substantiated that psychologically, war affects the military in different ways, so it is necessary to use psychological counseling and rehabilitation taking into account different groups of military personnel: active combatants and veterans. The peculiarities of the psychological state of the Ukrainian military are determined by studying their behavior in active combat and identifying their greatest fears. The author describes the fears of Ukrainian servicemen, which are the beginning of psychological disorders, because if there is a constant fear of losing something, a manic state may arise and the military will not be fit for service, because they will not be able to adequately assess the situation. The author identifies the signs of mental disorders acquired by a soldier during his stay in the combat zone. A strategy for the reintegration of Ukrainian veterans in the context of international activities is proposed and the integration of military psychologists into military units or even brigades is determined. It has been shown that the healthy psychological state of a military is the key to his victory in battle, because it is not so much the number that wins as the strength of the military, which also depends on their psychological state. *Перспективи.* The prospect of further deepening the results of the study may be to develop expanded recommendations on the peculiarities of psychological support for servicemen during martial law in Ukraine.

Keywords: psychological state, stress, fear, serviceman, reintegration, psychologist, war.

Постановка проблеми. Початок повномасштабної війни між Росією та Україною став вагомим чинником дестабілізації психологічного стану, зокрема тих які пережили втрату сім'ї, друзів чи самі зазнали травми. Варто зазначити, що психологічно війна впливає на військових по-різному, тому необхідно використовувати психологічне консультування та реабілітацію з урахуванням різних груп військових: активних учасників бойових дій та ветеранів. Ця проблема виникла ще у 2014 році, коли на Сході України вже спостерігалися бойові дії, які вплинули на частину військовослужбовців, які в той період були в активних бойових точках. Слід відзначити, що після початку повномасштабного вторгнення в Україну у лютому 2022 року виник більш важкий психологічний стан у військових, їхніх родин та людей, які опинилися в найбільш ураженій зоні. Саме тому дослідження психологічного стану українських військовослужбовців є актуальною темою для дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження питання психологічного стану військових були здійснені наступними науковцями та дослідниками, такими як: Стасюк В. В. [2], Дашко І. М. [8-12], Демченко І., Максимчук Б., Білан В., Максимчук І., Калиновська І. [3], Чаая К., Тамбі В., Сабунку О., Адебі Р., Осман А., Увішема О., Он'єака Х. [5] та іншими.

Мета статті. Дослідити особливості психологічного стану українських військових та навести стратегію щодо реінтеграції ветеранів до нормального життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психіка військовослужбовців в умовах воєнного стану в країні перебуває під постійним негативним впливом зовнішнього подразника, що може призвести до психічних травм, які, в свою чергу, негативно впливають на їхнє фізичне здоров'я. Негативні прояви психологічної травми можна простежити на прикладі ветеранів війн в Афганістані, Іраку та Ізраїлі, які через багато років після закінчення повномасштабної війни все ще страждають від негативних наслідків пережитого під час війни. Варто зазначити, що такий посттравматичний синдром виникає через велику напругу та екстремальні умови війни, які протягом тривалого періоду часу впливають на психіку військового та викликають моральну втому [1].

На рис. 1 наведено структуру психологічного стану військового під час воєнних дій.

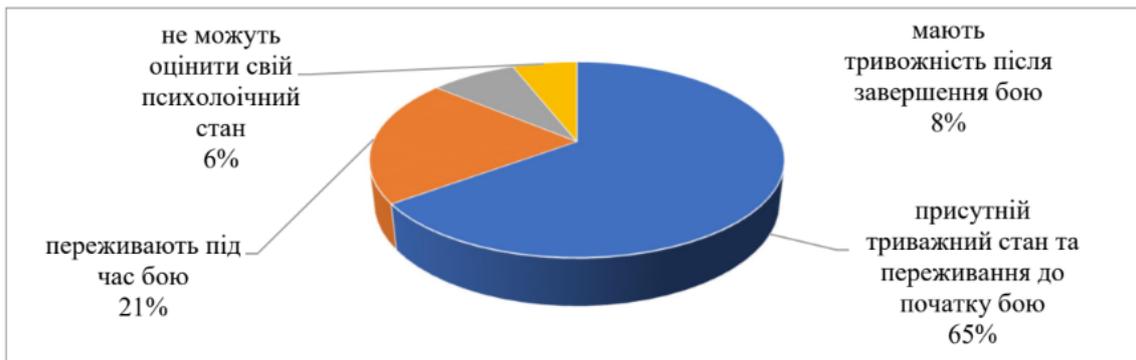


Рис. 1. Структура психологічного стану військовослужбовців під час активних бойових дій, %
Джерело: [1-2]

Аналізуючи дані рис. 1, видно, що більша половина військовослужбовців відчувають тривожність перед початком бою, що власне вже негативно впливає на їхній психологічний стан. Приймаючи участь у війні, що передбачає імовірне вбивство іншої сторони, конфлікти тягнуть за собою ряд емоційних переживань, які можуть негативно позначитись на психологічному стані військового. Саме відчуття того, що можна забрати життя в іншій людині може викликати як ейфорію так і страх, проте в обох випадках це може стати початком сильних психологічних захворювань та травм, з якими інколи дуже важко справитись, адже сам військовий їх не визнає.

Стрес, як наслідок пережитого у військових, зазвичай виникає після переживання негативних емоцій та страху, який впливає на їхній психічний стан, що в свою чергу спричиняє появу психологічних розладів, а у важких випадках – психологічних травм [3].

На рис. 2 наведено структуру найбільших страхів українських військовослужбовців.

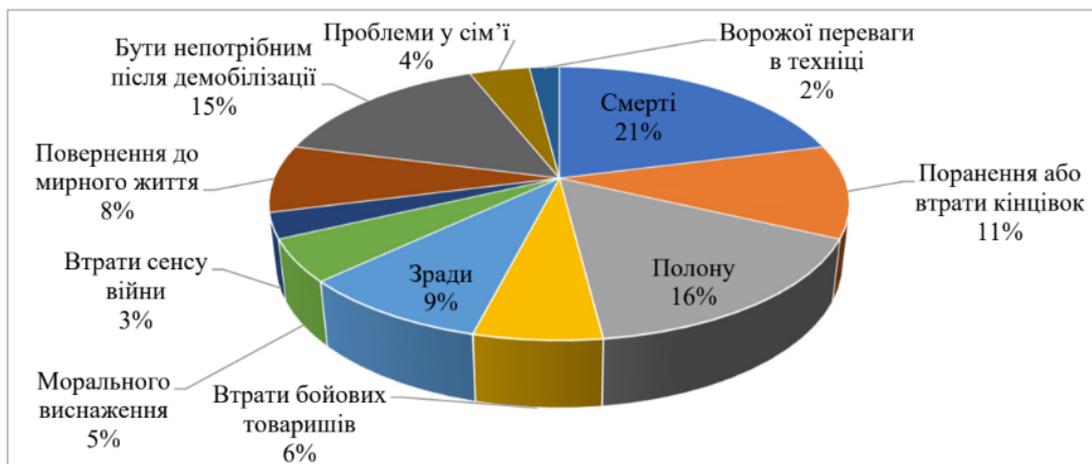


Рис. 2. Структура страхів українських військовослужбовців в умовах військового стану в Україні, %
Джерело: сформовано авторами

Слід відзначити, що найбільшим страхом військових є смерть, адже 21% боїться загинути у війни, ще 16% бояться потрапити у полон через знання того, що в полоні вони отримають значні фізичні та моральні тортури. Ще 15% відчувають страх бути непотрібним, адже втративши певну частину тіла вони будуть неспроможні вести нормальне життя, яке було в них до війни і це їх лякає. Отже, наведені на рис. 2 страхи українських військовослужбовців є початком психологічних розладів, адже якщо відбувати постійний страх втрати чого, то може виникнути маніакальний стан та військовий не буде придатний до служби, тому що не зможе адекватно оцінювати ситуацію. Для військових з нестабільною психікою такі обставини можуть мати негативні наслідки, а саме появу нових страхів та психологічних проблем [4].

У ситуації, коли організм не може адаптуватися до обставин, викликаних стресом, психічний стан військовослужбовця може погіршитися, а при постійному повторенні сценарію він може стати максимально вразливим, в результаті чого виникають психічні проблеми, які в подальшому потребують вирішення лише втручання фахівців. Найчастішою ознакою прояву психологічних проблем у військовослужбовця є емоційне вигорання та слабкість нервової системи, що часто зустрічається серед військових [5]. У перші години переживання сильного стресу, викликаного початком війни, людина може відчувати слабкість, втому, дратівливість, а при постійному стресі протягом більш тривалого періоду часу (тижні або місяці) психіка військовослужбовця не витримує отриманого навантаження і починає руйнуватися, що може викликати проблеми з психічним здоров'ям. Окрім дратівливості, слабкості та втоми, існують й інші ознаки, які свідчать про порушення психологічного стану військовослужбовця, що проявляється через поведінку, психіку та тіло (рис. 3).

Слід зазначити, що у кожної людини (військового зокрема) може бути свій унікальний набір проявів наявності проблем з психічним здоров'ям, що вказує на необхідність досліджувати стан військово-службовця з різних сторін, щоб вказати точні ознаки та встановити ступінь пошкодження психічного стану.

Поведінка
<ul style="list-style-type: none"> • Втрата контролю над поведінкою, дезорганізованість, зниження рівня адаптації до нового середовища, тривожність, дратівливість, прояв незвичних для людини вчинків, або інтенсивний прояв звичної поведінки, апатія, прояви агресії, швидка зміна настрою, депресія, дратівливість, зміна ставлення до соціального оточення.
Психіка
<ul style="list-style-type: none"> • Деморалізація, порушення здатності контролювати емоції та почуття, порушення когнітивних функцій, відсутність концентрації на одному завданні, часткова чи повна втрата пам'яті, підвищена чутливість, уповільнення мислення та реакції на інформацію або подію, галюцинації, послаблення впевненості в собі та своїх силах.
Тіло
<ul style="list-style-type: none"> • Тремор, погіршення зору та слуху, зміна серцебиття, порушення кровообігу, анемія, гіпертонус м'язів, біль у грудях, шрами та рани, прискорений рух очей, активне слиновиділення.

Рис. 3. Ознаки наявності психічних розладів, отриманих військовим під час перебування у зоні бойових дій
Джерело: [6]

Слід зазначити, що коли військовослужбовець не отримує допомоги від оточення, яка була необхідна для стабільного функціонування, а також при виникненні стресу через війну, він потребує уваги до себе (сюди слід додати пошук та проходженням необхідної медичної допомоги, отримання базової медичної та психологічної допомоги, або підбір волонтера, який зможе доглядати та допомагати військовому під час його реабілітації), що вже стає шляхом до подолання психологічної травми [7]. Слід також зазначити, що військовослужбовці, які мають проблеми зі здоров'ям, такі як захворювання серцево-судинної системи, астма, підвищений тиск тощо, можуть бути більш чутливими до стресових ситуацій в умовах війни, тому, окрім психологічної допомоги, слід також стежити за станом здоров'я, регулярно перевіряти життєво важливі показники.

Отже, психологічний стан військових є не менш важливий ніж фізичний, адже мозок людини здатен транслювати інформацію та таким чином впливати на її поведінку, і якщо військовий буде в постійному стресі, то він не буде спроможним мислити та адекватно оцінювати ситуацію, що негативно впливатиме на його бойову тактику та й нестиме загрозу для побратимів. Саме тому вкрай важливим є забезпечення високого морального духу серед українських військових та працювати з ними, інтегруючи

в частини чи навіть бригади військових психологів, які зможуть морально підтримати та допомогти вийти із стресу, таким чином попередити психологічне вигорання військовослужбовця та наблизити нашу країну до перемоги.

Пропонуємо приділити увагу психологічній підтримці ветеранів та розробити стратегію їхньої реінтеграції, яка більш детальніше наведена на рис. 4.

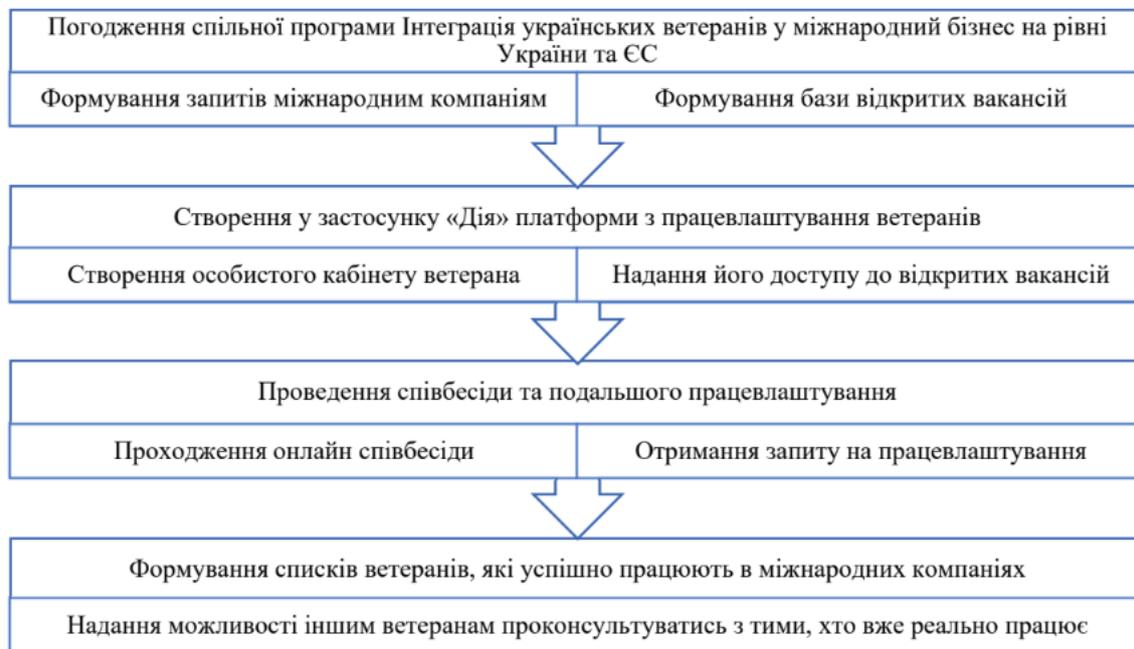


Рис. 4. Стратегія реінтеграції українських ветеранів в умовах розвитку міжнародної діяльності
Джерело: сформовано авторами

Аналізуючи наведена на рис. 4 стратегію реінтеграції українських ветеранів, можна сказати, що вона дозволить, з однієї сторони, подолати їхній страх бути непотрібними в соціумі, а з іншої, поглибить двосторонню співпрацю з ЄС. В нашій країні мають бути створені умови для реабілітації військових та їхній моральній та психологічній підтримці, що є беззаперечною частиною успіху України в боях проти агресора.

Висновки. Таким чином, слід відмітити, що найбільш ефективними шляхами отримання результатів та відновлення психіки військовослужбовця в існуючих методиках психологів, які спеціалізуються на допомозі людям та під час війни, є інтеграція військових психологів в бригади та частини та створення стратегії реінтеграції ветеранів війни. Перш за все, необхідно дати постраждалим військовим поштовх до відновлення впевненості в собі, встановлення адекватної самооцінки, а також працювати над налагодженням корисних і приємних для людини соціально- психологічних зв'язків.

Здоровий психологічний стан військового є запорукою його перемоги у бою, і як свідчать числення дослідження, перемагає не так кількість як сила військових, яка також залежить від їхнього психологічного стану.

Список використаних джерел

1. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: методичний посібник. За редакцією генерал-майора В. Клочкова. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 325 с
2. Стасюк В. В. Військова психологія видородової діяльності: підручник. Київ: Золоті ворота, 2012. 458 с.
3. Demchenko I., Maksymchuk B., Bilan V., Maksymchuk I., Kalynovska I. Training Future Physical Education Teachers for Professional Activities under the Conditions of Inclusive Education. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2021. 12 (3), 191-213. <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/227> (дата звернення: 01.02.2025)
4. Reisman M. PTSD Treatment for Veterans: What's Working, What's New, and What's Next. *P&T: a Peer-reviewed Journal for Formulary Management*, 2016. 41(10), 623-634.
5. Чаауа С., Тамбі В., Сабунку О., Адебі Р., Осман А., Увішема О., Онйеака Н. Ukraine – Russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people during the COVID-19 pandemic.

Annals of Medicine and Surgery, 79, article number: 104033. 2022.

6. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». 2022. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij> (дата звернення: 02.02.2025)

7. Бондаровська В., Кульбачка Т., Ламах Є., Козуб Л. Допомога людині у стані шоку, стресу або травми. Київ: Фонд народонаселення ООН. 2015.

8. Дашко І. М., Михайліченко Л. В. Розвиток персоналу як найважливіший ресурс управління в Збройних силах України. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». Серія: «Економічні науки», 2023. № 3. DOI: <https://doi.org/10.25313/2520-2294-2023-3-8653>. URL: <https://www.inter-nauka.com/uploads/public/16793127456647.pdf> (дата звернення: 02.02.2025).*

9. Каліщук С. М., Дашко І. М. Базова схема індивідуальної психологічної консультації. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2016»: у 4 т.; Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 12 квітня 2016 р.; С. 314–315.

10. Арабаджи Ю. І., Дашко І. М. Психологічні особливості мотивації трудової діяльності. *Ефективна економіка*. 2014. № 4. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=2951> (дата звернення: 02.02.2025)

11. Дашко І. М. Кадровий потенціал: сутність та фактори його розвитку. *Економіка та держава*. 2017. № 1. С. 65-69. URL : http://www.economy.in.ua/pdf/1_2017/16.pdf (дата звернення: 02.02.2025)

12. Дашко І. М., Михайліченко Л. В. Сучасне розуміння прав і свобод громадян України під час війни: сутність значення межі, обмеження та факти. Scientific multidisciplinary monograph «Science and innovation in the modern world». United States of America. 2024. No 06-2024/1. Pp. 11-22. URL: <https://drive.google.com/file/d/1XOdujMspMInfFtotNJte9VZ2rS1v3tpF/view> (дата звернення: 02.02.2025)

References

1. *Orhanizatsiia psikhologichnoi pidgotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy* [Organization of psychological training in the Armed Forces of Ukraine]: methodological guide (2023). Edited by Major General V. Klochkov. Kyiv: Center for Educational Literature. 325 s. (in Ukrainian).

2. Stasiuk V. V. (2012). *Viiskova psikhologhiia vydorodovoi diialnosti: pidruchnyk* [Military Psychology of Speciation: A Textbook] Kyiv: Golden Gate. 458 s. (in Ukrainian).

3. Demchenko I., Maksymchuk B., Bilan V., Maksymchuk I., and Kalynovska I. (2021). Training Future Physical Education Teachers for Professional Activities under the Conditions of Inclusive Education. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12 (3), 191-213. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/227> (Accessed: 01.02.2025) (in English).

4. Reisman M. (2016). PTSD Treatment for Veterans: What’s Working, What’s New, and What’s Next. *P&T: a Peer-reviewed Journal for Formulary Management*, 41(10), 623-634. (in English).

5. Chaaya C., Thambi V., Sabuncu O., Adeb R., Osman A., Uwishema O. and Onyeaka H. (2022). Ukraine – Russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people during the COVID-19 pandemic. *Annals of Medicine and Surgery*, 79, article number: 104033. (in English).

6. Pro metodychni rekomendatsii «Persha psikhologichna dopomoha. Alhorytm dii» [On the methodological recommendations “First Psychological Aid. Algorithm of actions”] (2022). Available at: <https://mon.gov.ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij> (Accessed: 02.02.2025) (in Ukrainian).

7. Bondarovska V., Kulbachka T., Lamakh Ye. and Kozub L. (2015). *Dopomoha liudyni u stani shoku, stresu abo travmy* [Helping a person in a state of shock, stress or trauma]. Kyiv: United Nations Population Fund. (in Ukrainian).

8. Dashko I. M. and Mykhailichenko L. V. (2023). *Rozvytok personalu yak naivazhlyvishyi resurs upravlinnia v Zbroinykh sylakh Ukrainy* [Personnel Development as the Most Important Management Resource in the Armed Forces of Ukraine]. *International scientific journal “Internauka”. Series: “Economic Sciences”*. №3. DOI: <https://doi.org/10.25313/2520-2294-2023-3-8653>. Available at: <https://www.inter-nauka.com/uploads/public/16793127456647.pdf> (Accessed: 02.02.2025) (in Ukrainian).

9. Kalishchuk S. M. and Dashko I. M. (2016). *Bazova skhema indyvidualnoi psikhologichnoi konsultatsii* [The basic scheme of individual psychological counseling Collection of scientific papers of students, postgraduates and young scientists “Young Science-2016”]. Pp. 314–315. (in Ukrainian).

10. Arabadzhy Yu. I. and Dashko I. M. (2014). *Psikhologichni osoblyvosti motyvatsii трудової diialnosti* [Psychological features of labor motivation]. *Efficient economy*. Vol. 4. Available at: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=2951> (Accessed: 02.02.2025) (in Ukrainian).

11. Dashko I. M. (2017). *Kadrovyyi potentsial: sutnist ta faktory yoho rozvytku* [Human Resource Potential: Essence and Factors of its Development]. *Economy and state*. Vol. 1. Pp. 65-69. Available at: http://www.economy.in.ua/pdf/1_2017/16.pdf (Accessed: 03.02.2025) (in Ukrainian).

12. Dashko I. M. and Mykhailichenko L. V. (2024). *Suchasne rozuminnia prav i svobod hromadian Ukrainy pid chas viiny: sutnist znachennia mezhi, obmezhenia ta fakty* [Modern understanding of the rights and freedoms of Ukrainian citizens during the war: the essence of the meaning of the limit, restrictions and facts]. Scientific multidisciplinary monograph «Science and innovation in the modern world». United States of America. 2024. No 06-2024/1. Pp. 11-22. Available at: <https://drive.google.com/file/d/1XOdujMspMInfFtOtNJte9VZ2rS1v3tpF/view> (in English). (Accessed: 03.02.2025)