

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПІДХІД ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДО АДАПТАЦІЇ

Золотов А. В., Шикуча Р. Р., Акімов О. О.

ВСТУП

Сучасні воєнні конфлікти в Україні породжують значні психологічні виклики для військовослужбовців, створюючи потребу у всебічних реабілітаційних заходах. Після тривалого стресу, бойових дій та демобілізації військовослужбовці стикаються з низкою проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність та труднощі соціальної інтеграції.

Особливу увагу необхідно приділяти компетентнісному підходу, який передбачає розвиток ключових навичок адаптації, таких як емоційна стійкість, соціальна взаємодія, критичне мислення й саморегуляція. Цей метод дозволяє не лише стабілізувати емоційний стан військовослужбовців, але й забезпечує формування навичок, необхідних для ефективного функціонування в мирному середовищі. Проте, за відсутності комплексної державної програми, яка б інтегрувала психологічну підтримку із розвитком зазначених компетенцій, процес реабілітації залишається не до кінця реалізованим.

Комплексні дослідження методів психологічної реабілітації військовослужбовців демонструють ефективність підходів, які базуються на груповій динаміці, таких як тренінги, психологічні ігри, арт-терапія та когнітивно-поведінкові методики. Наприклад, групи активного соціально-психологічного навчання допомагають підвищити емоційну компетентність, здатність до саморефлексії та комунікації. Ці методи виправдовують себе в контексті адаптації військових до мирного життя, оскільки сприяють не лише особистісному розвитку, але й орієнтації в новій соціальній реальності.

Аналіз міжнародного та українського досвіду доводить, що психологічна реабілітація має комплексний характер, охоплюючи фізичні, інтелектуальні, соціальні та емоційні аспекти відновлення. На законодавчому рівні програмам реабілітації надається певна увага, проте існує потреба у їхній модернізації з урахуванням сучасних викликів. Тому розвиток компетентнісного підходу як основи реабілітаційних програм стає важливим напрямом психосоціальної підтримки

військовослужбовців, спрямованим на їхнє успішне повернення до активного суспільного життя.

Отже, актуальність аналізованої проблеми визначається її впливом не лише на якість життя окремих військових, але й на функціонування суспільства загалом. Створення ефективних методик та вдосконалення системи реабілітації є не лише можливістю, але й необхідністю для України, яка долає наслідки воєнного протистояння.

1. Актуальність та структура психологічної реабілітації військовослужбовців: нормативні та теоретичні засади

Сучасні військові конфлікти створюють значні психологічні виклики для військовослужбовців, зокрема високий рівень стресу, посттравматичний стресовий розлад, депресію та труднощі соціальної адаптації. Втрата звичного військового способу життя вимагає від особи чіткого бачення свого нового місця у суспільстві. Одним із перспективних підходів до розв'язання цих питань є розвиток ключових компетентностей, особливо тих, що сприяють адаптації, серед яких виділяється емоційна стійкість, критичне мислення, соціальні навички та професійна орієнтація. Потужним інструментом цього процесу стає психологічне консультування та психотерапія, особливо коли застосовуються індивідуальні та групові форми допомоги.

Попри значимість такої підтримки, на сьогодні в Україні відсутня системна програма реабілітації, яка б інтегрувала класичну психологічну допомогу та компетентнісний підхід. Внаслідок цього процес реінтеграції військовослужбовців у суспільство значно ускладнюється. Наукові дослідження вже підтвердили перспективність програм активного соціально-психологічного навчання. До них, зокрема, належать психологічні тренінги, вправи із саморефлексії, психологічні ігри та арт-терапія. Дані методи добре зарекомендували себе у підвищенні рівня емоційного самоконтролю, адаптивної поведінки та розвитку комунікативних навичок у військовослужбовців вже у перші місяці після залучення до реабілітаційних програм.

Особливу увагу привертає психоедукація, що полягає в інформуванні військовослужбовців про особливості травматичного стресу, способи його подолання та принципи самопомочі. Психоедукаційні програми, спрямовані на розуміння природи стресу, дозволяють ефективніше контролювати свій емоційний стан і регулювати реакції у стресових ситуаціях. Комплексна інтеграція таких методик забезпечує високу результативність адаптаційних процесів у військових. В нормативно-правовому аспекті в Україні вже існують документи, що регулюють сферу надання психологічних послуг військовослужбовцям, проте практична реалізація цих норм залишається недостатньо ефективною.

Згідно з компетентнісним підходом, психологічна реабілітація повинна сприяти розвитку здатності до самостійного мислення, аналізу інформації, критичного осмислення й ефективного застосування знань у реальній практиці. Крім цього, групові тренінги є перспективними завдяки розвитку навичок міжособистісної взаємодії та самосвідомості. Метод активного соціально-психологічного навчання включає групові заняття, індивідуальні обговорення, психологічні ігри та вправи на саморегуляцію, сприяючи таким чином формуванню адаптивних механізмів і навичок емоційного сприйняття.

Системний і комплексний характер психологічної реабілітації позитивно впливає на успішну адаптацію військових до цивільного життя. Також уваги заслуговує необхідність моніторингу стану військових після завершення безпосередніх реабілітаційних заходів. Запропоновано розширити державну підтримку реабілітаційних програм шляхом їхнього постійного вдосконалення та оновлення із залученням новітніх терапевтичних практик і технологій. Це дозволить не лише успішно подолати психологічні труднощі, але й забезпечити сталу реінтеграцію військовослужбовців у мирне суспільство.

Аналіз останніх досліджень і публікацій висвітлює актуальність компетентнісного підходу в психологічній реабілітації військово-службовців. О. Борисова¹ акцентує увагу на психореабілітації учасників бойових дій як на системі психологічної допомоги другого рівня, спрямованій на підтримку їхньої адаптації до цивільного життя. О. Гульбс та О. Кобець² розглядають розвиток емоційної компетентності військовослужбовців у групах активного соціально-психологічного навчання, доводячи ефективність тренінгів та саморефлексії у процесі реабілітації. Згідно з Постановою Кабінету Міністрів України № 1338³, система психологічної допомоги військовослужбовцям має багаторівневу структуру, що передбачає реабілітацію у фізичній, емоційній, соціальній та духовній сферах. Монографія О. Колесніченка, І. Приходька та Я. Мацегори⁴ деталізує підходи до психологічної

¹ Борисова О. О. Психореабілітація учасників/учасниць бойових дій як психологічна допомога другого рівня в Україні (2024). *Наукові записки. Серія: Психологія*. Вип. 1(3).

² Гульбс О., Кобець О. Розвиток емоційної компетентності військовослужбовців у групах активного соціально-психологічного навчання (2021). Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. Вип. 3. С. 15–18.

³ Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей: Постанова Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338. Кабінет Міністрів України.

⁴ Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах (2021): *монографія*. НА НГУ. 75 с.

реабілітації військовослужбовців після виконання бойових завдань, підкреслюючи необхідність комплексного підходу, що включає як психологічну корекцію, так і фізичне відновлення. Н. Колеснік⁵ у своєму дослідженні акцентує увагу на механізмах управління конфліктами, підкреслюючи важливість розвитку компетентностей для ефективної адаптації військових до мирного життя. Наказ Міністерства оборони України № 702⁶ регламентує процес психологічної реабілітації військовослужбовців, наголошуючи на важливості декомпресії та використанні групових і індивідуальних методів допомоги. Закон України “Про реабілітацію у сфері охорони здоров’я”⁷ закріплює правові та організаційні засади комплексної реабілітації, що передбачає індивідуальний підхід та безперервність надання допомоги. К. Рудніцька⁸ аналізує сутність компетентнісного підходу, наголошуючи на важливості розвитку саморегуляції, комунікативних навичок та професійної компетентності в контексті реабілітаційних заходів.

Чинне законодавство України визначає нормативно-правові засади психологічної реабілітації військовослужбовців, спрямованої на розвиток їхніх компетентностей для успішної адаптації до мирного життя. Офіційні документи регламентують категорії осіб, які мають право на безкоштовну психологічну допомогу, порядок її надання, а також стандарти і методики, що застосовуються у процесі реабілітації військовослужбовців:

– *Постанова Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338 “Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей”*: визначає порядок надання психологічної допомоги, включаючи психологічну реабілітацію, яка спрямована на

⁵ Колеснік Н. В. Механізми управління конфліктами в професійній діяльності державних службовців як передумова їх ефективної професійної діяльності (2022): *кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 281 “Публічне управління та адміністрування”*. Чорноморський національний університет імені Петра Могили.

⁶ 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: Наказ Міністерства оборони України від 9 грудня 2015 р. № 702. Міністерство оборони.

⁷ Про реабілітацію у сфері охорони здоров’я: Закон України від 3 грудня 2020 р. № 1053-20. Відомості Верховної Ради України, № 5, ст. 29.

⁸ Рудніцька К. В. Сутність понять “компетентнісний підхід”, “компетентність”, “компетенція”, “професійна компетентність” у світлі сучасної освітньої парадигми (2016). *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Вип. 1 (38). С. 241–243.

відновлення та підтримку функціонування військовослужбовців у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній та духовній сферах. Постанова також встановлює принципи надання допомоги, серед яких повага до прав людини, компетентність, добровільність та конфіденційність⁹;

– Закон України *“Про реабілітацію у сфері охорони здоров’я”* від 3 грудня 2020 р. № 1053-20: визначає правові, організаційні та економічні засади проведення реабілітації осіб з обмеженнями повсякденного функціонування у сфері охорони здоров’я. Він встановлює принципи реабілітації, серед яких виключення ризиків ретравматизації, комплексність та безперервність реабілітації та індивідуальний підхід. Таким чином, Закон забезпечує правові підстави для надання комплексної психологічної реабілітації військовослужбовців, акцентуючи увагу на розвитку їхніх компетентностей завдяки індивідуальному підходу, необхідних для ефективної інтеграції у суспільство після завершення військової служби¹⁰;

– Наказ *“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”* від 9 грудня 2015 року № 702: регулює процес психологічної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України. Основний акцент зроблено на комплексному підході, що поєднує психологічну корекцію, профілактику бойового стресу та розвиток ключових компетентностей для адаптації до мирного життя визначає етапи реабілітації, включаючи декомпресію, а також індивідуальні та групові методи психологічної допомоги. Військовослужбовці можуть брати активну участь у виборі реабілітаційних заходів, що сприяє персоналізованому підходу до відновлення. Таким чином, Положення встановлює нормативну основу для ефективної реабілітації військових, спрямованої не лише на подолання наслідків бойового стресу, а й на розвиток компетентностей, необхідних для їх успішної адаптації¹¹.

⁹ Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей: Постанова Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338. Кабінет Міністрів України.

¹⁰ Про реабілітацію у сфері охорони здоров’я: Закон України від 3 грудня 2020 р. № 1053-20. Відомості Верховної Ради України, № 5, ст. 29.

¹¹ Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в

Отже, чинні нормативно-правові акти забезпечують основу для організації та надання психологічної реабілітації військовослужбовців, акцентуючи увагу на розвитку їхніх компетентностей для ефективної адаптації до цивільного життя.

2. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців після завершення служби

Варто зазначити, що військовослужбовці після завершення служби стикаються з низкою психологічних викликів, серед яких найбільш поширеними є посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), тривожність та депресія. Дослідження “Шрами на їхніх душах: ПТСР та ветерани України”, проведене у 2024 році свідчить, що близько 25% військових, які брали участь у бойових діях, розвивають симптоми ПТСР різного ступеня тяжкості¹². Крім того, 20–30% військовослужбовців, які зазнали психологічних травм під час виконання бойових завдань, не можуть вирішити свої психологічні проблеми без сторонньої допомоги.

За визначенням К. Рудніцької, компетентнісний підхід орієнтується на результативність через розвиток здатності до самостійного мислення, аналізу інформації, критичного осмислення та ефективного застосування знань у професійній сфері та повсякденному житті¹³. Отже, у психологічній реабілітації військовослужбовців компетентнісний підхід відіграє ключову роль, сприяючи їхній адаптації до мирного життя через розвиток наступних важливих навичок:

– *емоційна стійкість*: допомагає військовослужбовцям справлятися зі стресовими ситуаціями та знижує ризик розвитку посттравматичних розладів. Розвиток емоційної стійкості включає тренування здатності до саморегуляції та управління емоціями;

– *комунікативні навички*: сприяють ефективній взаємодії військовослужбовців з оточуючими, що є важливим як під час служби, так і в процесі повернення до цивільного життя. Покращення комунікативних навичок може включати тренінги з міжособистісного спілкування та роботи в команді;

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: Наказ Міністерства оборони України від 9 грудня 2015 р. № 702. Міністерство оборони.

¹² Шрами на їхніх душах: психологічні виклики та реабілітація ветеранів війни (2024). GLOBSEC, 2024.

¹³ Рудніцька К. В. Сутність понять “компетентнісний підхід”, “компетентність”, “компетенція”, “професійна компетентність” у світлі сучасної освітньої парадигми (2016). *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Вип. 1 (38). С. 241–243.

– *самоконтроль*: дозволяє військовослужбовцям підтримувати дисципліну та приймати обґрунтовані рішення в складних умовах. Розвиток самоконтролю може здійснюватися через спеціальні вправи та методики, спрямовані на підвищення усвідомленості та контролю поведінки.

Таким чином, інтеграція компетентнісного підходу в програми психологічної реабілітації сприяє підвищенню ефективності адаптації військовослужбовців до нових умов життя.

О. Гульбс та О. Кобець дослідили методи психологічної реабілітації військовослужбовців через розвиток емоційної компетентності, яка включає здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, управляти емоційною сферою та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі¹⁴. Науковці визначили чотири основні компоненти емоційної компетентності: саморегуляція, регуляція взаємин, рефлексія та емпатія, які утворюють функціональні блоки адаптації військовослужбовців.

Для розвитку емоційної компетентності автори використали метод активного соціально-психологічного навчання, що включає групові тренінги, вправи, психологічні ігри та саморефлексію. Результати дослідження підтверджують ефективність застосованого підходу, оскільки в експериментальній групі військовослужбовців спостерігалось суттєве покращення навичок емоційного сприйняття, взаємодії та самоконтролю. Ми погоджуємось, що такий метод має стати важливою складовою психологічної реабілітації військових після служби, адже поєднання психологічної реабілітації із розвитком емоційної компетентності не лише зменшує рівень стресу та тривожності, а й надає військовослужбовцям практичні навички для повноцінного повернення в суспільство.

Психологічна реабілітація військовослужбовців є важливим процесом, спрямованим на відновлення їхнього психічного здоров'я та сприяння успішній адаптації до мирного життя. Розвиток компетентностей до адаптації відіграє ключову роль у цьому процесі. Нижче наведено основні методи психологічної реабілітації з акцентом на розвиток таких компетентностей:

– *психологічне консультування та психотерапія*: індивідуальні та групові сеанси психотерапії допомагають військовослужбовцям опрацювати травматичний досвід, розвивати навички саморегуляції

¹⁴ Гульбс О., Кобець О. Розвиток емоційної компетентності військовослужбовців у групах активного соціально-психологічного навчання (2021). Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. Вип. 3. С. 15–18.

та підвищувати стресостійкість, що сприяє формуванню адаптаційних механізмів, необхідних для повернення до цивільного життя¹⁵;

– **психоедукація**: психоедукаційні програми надають інформацію про природу стресу, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та методи його подолання, що підвищує обізнаність військовослужбовців про власний стан і сприяє розвитку навичок самопомоги¹⁶;

– **тренінги з розвитку стресостійкості**: проведення тренінгів, спрямованих на підвищення стресостійкості, допомагає військовослужбовцям ефективніше справлятися з психологічними навантаженнями та адаптуватися до нових умов;

– **використання сенсорних кімнат**: психокорекційні заняття в сенсорних кімнатах сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану військовослужбовців, що є важливим для їхньої реабілітації;

– **підтримка соціальних зв'язків**: сприяння відновленню та зміцненню соціальних зв'язків з родиною, друзями та громадою допомагає військовослужбовцям відчувати підтримку та належність, що є важливим аспектом адаптації;

– **професійна орієнтація та перекваліфікація**: надання допомоги у виборі нової професії або перекваліфікації сприяє успішній інтеграції військовослужбовців у цивільне життя та розвитку нових компетентностей. Міністерство у справах ветеранів України співпрацює з вищими навчальними закладами для надання можливостей ветеранам здобувати нові професії або проходити перекваліфікацію¹⁷.

Застосування вищевказаних методів у комплексі сприяє ефективній психологічній реабілітації військовослужбовців та розвитку їхніх адаптаційних компетентностей, необхідних для успішного повернення до мирного життя.

Програма психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій, розроблена для Національної гвардії України (далі – НГУ), є прикладом комплексного підходу через розвиток

¹⁵ Колеснік Н. В. Механізми управління конфліктами в професійній діяльності державних службовців як передумова їх ефективної професійної діяльності (2022): *кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 281 “Публічне управління та адміністрування”*. Чорноморський національний університет імені Петра Могили.

¹⁶ Борисова О. О. Психореабілітація учасників/учасниць бойових дій як психологічна допомога другого рівня в Україні (2024). *Наукові записки. Серія: Психологія*. Вип. 1(3).

¹⁷ Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ. EnableMe Україна.

компетентностей до адаптації військовослужбовців після участі в бойових діях¹⁸.

Програма спирається на концепцію психологічної безпеки особистості, розроблену професором І. Приходьком. Основною метою програми є сприяння адаптації військових до мирного життя через формування стійких компетентностей у сфері психологічної саморегуляції, комунікативних навичок і соціальної інтеграції.

Методи психологічної реабілітації військовослужбовців, що застосовуються в рамках програми, включають:

- зниження рівня стресу та негативних переживань через психологічні консультації та тренінги;
- групові заняття із саморегуляції, що сприяють розвитку навичок управління емоціями та поведінкової адаптації;
- роботу із сімейними стосунками та статевим здоров'ям, що допомагає військовим налагоджувати особисте життя після повернення з війни;
- тренінг відновлення психологічної безпеки особистості, спрямований на формування внутрішнього відчуття стабільності та психологічної захищеності.

Завдяки методам психологічної реабілітації військовослужбовці отримують необхідні психологічні ресурси для подолання постстресових розладів, зниження рівня тривожності та агресії, а також для реінтеграції в суспільство.

Психологічна реабілітація військовослужбовців – учасників бойових дій є не лише актуальною, а й критично важливою у сучасних реаліях. Після завершення військових операцій ветерани стикаються із низкою психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), високий рівень тривожності, депресія та соціальна дезадаптація. У межах Національної гвардії України (НГУ) започатковано програму комплексної реабілітації, яка ґрунтується на розвитку ключових компетентностей військових для сприяння їхній адаптації до мирного життя. Програма НГУ базується на компетентнісному підході, метою якого є формування психологічної безпеки особистості. Основою цього підходу є поєднання психотерапії, тренінгових програм, навчальних сесій для саморегуляції та психоедукації. На перший план виходить не лише зняття психологічного напруження, а й розвиток здатності до самоконтролю, підтримання емоційної збалансованості та адаптації до нових життєвих викликів.

¹⁸ Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах (2021): монографія. НА НГУ. 75 с.

Таблиця 1

**Підходи програми НГУ до реабілітації військовослужбовців
через розвиток компетентностей**

Підхід	Методи реалізації	Очікуваний ефект
Компетентнісний підхід через формування психологічної безпеки особистості	Тренінги відновлення психологічної безпеки особистості, заходи з психокорекції емоційних та поведінкових порушень	Підвищення рівня психологічної стійкості, здатності контролювати свої емоційні реакції та адаптуватися до змінних життєвих обставин
Навчання методів саморегуляції та самодопомоги	Релаксаційні практики, психотерапевтичні сесії, тренінги з подолання напруженості, тривожності, агресивності	Покращення адаптації через вміння керувати власним психоемоційним станом
Психоедукація та підвищення рівня психологічної грамотності	Психологічні лекторії, дебрифінги, навчальні семінари щодо постстресових розладів, мотивація до розвитку навичок самодопомоги	Підвищення усвідомленості щодо власного стану, покращення здатності до профілактики ПТСР і кризових станів
Соціальна адаптація та відновлення комунікативних навичок	Групові тренінги, зустрічі з громадськістю, сімейне консультування, організація функціонування груп підтримки	Відновлення соціальних зв'язків, формування ефективних комунікативних навичок, реадaptaція до мирного життя
Профілактика суїцидальної поведінки та залежностей	Діагностика розладів адаптації, тренінги з управління стресом та мотивації, моніторинг стану військовослужбовців	Зниження рівня суїцидальних ризиків, профілактика вживання психоактивних речовин
Розвиток фізичної компетентності та зміцнення здоров'я	Оздоровчі фізичні вправи, плавання, спортивні ігри, кардіотренажери, масаж	Підвищення фізичного тону, покращення загального психофізіологічного стану, зниження рівня стресу
Корекційно-відновлювальні практики	Ділові ігри, майстер-класи, арт-терапія	Розширення репертуару поведінкових стратегій, покращення адаптивних механізмів через творчі та активні методи реабілітації

Таблицю складено автором на основі аналізу¹⁹.

Одним із ключових аспектів програми є проведення тренінгів з відновлення психологічної безпеки особистості. Ці заходи включають індивідуальну та групову роботу, спрямовану на осмислення травматичного досвіду, розвиток критичного мислення та пошук ресурсів для подолання внутрішніх бар'єрів. Як наслідок,

¹⁹ Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах (2021): *монографія*. НА НГУ. 75 с.

військовослужбовці демонструють підвищення рівня емоційної стійкості та готовність до адаптації в змінних обставинах. Навчання методам саморегуляції також є важливим компонентом програми. Психотерапевтичні сесії, релаксаційні практики та тренінги спрямовані на подолання напруженості, тривожності та навіть агресивності. Завдяки цим заходам, військові отримують практичні навички управління своїм психоемоційним станом, що сприяє уникненню криз і покращує якість їхнього життя.

Дослідження показують, що психоедукація, як інструмент психологічної реабілітації, має особливе значення в процесі адаптації військовослужбовців. Інформування щодо природи ПТСР, методів подолання стресу, а також сенситивного підходу до власного емоційного стану створює базис для підвищення рівня усвідомленості ветеранів. Інтерактивний формат таких заходів, зокрема майстер-класи, лекції та групові обговорення, сприяє закріпленню отриманих знань. Іншим важливим елементом програми є використання арт-терапії та іншої творчої діяльності. Ці методи дозволяють військовим виразити свій емоційний стан через творчість, розвивають бачення нових можливостей та посилюють внутрішні ресурси адаптації. У результаті цього військовослужбовці не лише долають емоційні труднощі, але й відкривають нові перспективи професійного розвитку.

Програма НГУ з реабілітації також акцентує увагу на відновленні соціальних зв'язків військових. Групова діяльність у межах програми створює умови для формування навичок взаємодії з суспільством, а також надає можливість обговорення схожих проблем із побратимами. Це не тільки знижує відчуття ізоляваності, але й формує відчуття єдності та спільності, що особливо важливо у післявоєнний період. Результати програми НГУ, яка спирається на концепцію психологічної безпеки особистості, доводять її ефективність. Учасники демонструють покращення адаптаційних здібностей, більш високий рівень емоційної стійкості та готовність повернутися до мирної діяльності. Важливим досягненням є також значне зменшення показників депресивних станів та тривожності серед військових, які брали участь у програмі.

Програма має багаторівневий підхід, який включає елементи розвитку професійної орієнтації, фізичного відновлення, психологічної декомпресії, соціальної підтримки та навчання навичок самопомогі. Завдяки цьому вона комплексно охоплює ключові сфери життя ветеранів, формуючи базис для їхнього подальшого всебічного розвитку. Проблематика психологічної реабілітації військових потребує постійного вдосконалення. Досвід роботи за програмою НГУ показує, що ефективність таких підходів може бути покращена через впровадження інноваційних методик, таких як когнітивно-поведінкова терапія, сенсорна терапія або технології віртуальної реальності.

Для сталого розвитку напрямку необхідною є також державна підтримка програм реабілітації. Це включає як фінансування, так і розвиток законодавчої бази, що регламентує обов'язковість психологічної допомоги військовим на всіх етапах служби та після її завершення. Постійний моніторинг стану ветеранів та модернізація методик реабілітації – критично важливі заходи, які будуть ефективними лише за умови міждисциплінарного співробітництва.

Програма психологічної реабілітації НГУ є успішним прикладом комплексного підходу, спираючись на розвиток емоційної стійкості, навичок самоконтролю та соціальної інтеграції військовослужбовців. Її практичне застосування показує високий рівень ефективності у формуванні адаптаційних механізмів, необхідних для повернення ветеранів до мирного життя. Подальший розвиток напряму можливий лише за умови інтеграції сучасних інструментів реабілітації, державної підтримки та системного підходу до вирішення проблеми.

Таким чином, програма психологічної реабілітації військовослужбовців НГУ реалізує комплексний компетентнісний підхід, який включає психоедукацію, тренінгові програми, соціальну підтримку, фізичне відновлення та особистісну саморегуляцію, що сприяє формуванню навичок стійкості перед стресом у військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

Психологічна реабілітація військовослужбовців, які повертаються із зон бойових дій, є одним із найгостріших соціально-психологічних викликів сучасності. Наслідки бойового стресу, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, депресія та труднощі соціальної інтеграції, створюють серйозні перешкоди для повернення до мирного життя. Традиційні підходи, спрямовані переважно на лікування симптомів, часто виявляються недостатніми для забезпечення довгострокової адаптації. У цьому контексті особливої актуальності набуває компетентнісний підхід, що фокусується на розвитку ключових життєвих навичок та особистісних ресурсів військовослужбовців.

Аналіз сучасних реабілітаційних практик та нормативних рамок підкреслює важливість комплексного бачення процесу відновлення. Ефективна підтримка має охоплювати не лише емоційну, але й фізичну, інтелектуальну, соціальну та духовну сфери життя ветерана. Психологічна реабілітація, таким чином, трансформується із процесу подолання травми на механізм цілеспрямованого розвитку особистості. Компетентнісний підхід розглядає ветерана не як пасивного отримувача допомоги, а як активного суб'єкта власного відновлення, здатного засвоювати нові стратегії поведінки та мислення.

Центральним елементом цього підходу є формування та посилення ключових компетентностей. Емоційна стійкість та навички саморегуляції дозволяють керувати власними реакціями на стресори, знижувати рівень тривоги та імпульсивності. Розвиток комунікативних навичок та соціальної взаємодії є критично важливим для відновлення стосунків із близькими, інтеграції в робочі колективи та суспільство загалом. Навички критичного мислення та вирішення проблем допомагають ветеранам орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях мирного часу та приймати зважені рішення. Самоконтроль та самодисципліна, вироблені під час служби, можуть бути перенаправлені на досягнення цивільних цілей.

Для реалізації компетентнісного підходу використовуються різноманітні методи активного соціально-психологічного навчання. Групові тренінги створюють безпечний простір для відпрацювання нових моделей поведінки, обміну досвідом та отримання підтримки від людей зі схожими проблемами. Психологічні ігри та симуляції дозволяють у непрямій формі опрацьовувати травматичний досвід та розвивати адаптивні стратегії. Техніки саморефлексії допомагають усвідомити власні сильні сторони, обмеження та зони росту.

Поширеність ПТСР та інших розладів, пов'язаних із бойовим стресом, вимагає інтеграції специфічних терапевтичних методів у реабілітаційні програми. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає ідентифікувати та змінити дезадаптивні думки та переконання, пов'язані з травмою. Психоедукація відіграє важливу роль у нормалізації переживань, зниженні стигми та наданні знань про природу стресу і методи самопомоги. Сенсорні та тілесно-орієнтовані підходи можуть бути корисними для стабілізації фізіологічних реакцій на стрес та відновлення відчуття безпеки у власному тілі.

Особливий акцент слід робити на розвитку емоційної компетентності, яка включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також адекватно реагувати на емоції інших. Це є фундаментом для побудови здорових міжособистісних стосунків та ефективного подолання стресу. Важливо також підтримувати соціальні зв'язки ветеранів, залучаючи до реабілітаційного процесу їхні родини та близьке оточення, адже саме соціальна підтримка є одним із найпотужніших чинників стійкості.

Для підвищення ефективності реабілітаційних зусиль необхідне системне вдосконалення програм. Це включає не лише активний розвиток емоційної та інших ключових компетентностей, а й розширення державної підтримки, що забезпечить доступність та якість послуг. Важливо впроваджувати інноваційні, доказові методи терапії та реабілітації, адаптуючи найкращі світові практики до українського контексту. Необхідно також налагодити систему безперервного моніторингу психологічного стану ветеранів після завершення активної

фази реабілітації для своєчасного виявлення та реагування на можливі рецидиви чи нові труднощі.

Насамкінець, пріоритезація розвитку компетентностей у сфері саморегуляції, комунікації та соціальної інтеграції в рамках психологічної реабілітації є стратегічно важливим кроком. Такий підхід дозволяє не лише пом'якшити наслідки бойової травми, а й надати військовослужбовцям інструменти для побудови повноцінного та успішного життя в мирних умовах, сприяючи їхній стійкій адаптації та реінтеграції в суспільство.

АНОТАЦІЯ

У статті визначено та проаналізовано сучасні методи психологічної реабілітації військовослужбовців через розвиток компетентностей, необхідних для їхньої адаптації до мирного життя. Досліджено нормативно-правову базу, що регламентує процес психологічної допомоги військовим в Україні, зокрема Постанову Кабінету Міністрів України № 1338, Закон України “Про реабілітацію у сфері охорони здоров’я” та Наказ № 702 Міністерства оборони України. У ході дослідження доведено, що психологічна реабілітація військовослужбовців є не лише процесом подолання наслідків бойового стресу, а й спрямована на розвиток ключових компетентностей, необхідних для успішної інтеграції в суспільство. Виявлено, що серед основних психологічних викликів для військовослужбовців після завершення служби є посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожність. З’ясовано, що близько 25% військовослужбовців мають симптоми посттравматичного стресового розладу, а 20–30% – потребують професійної психологічної підтримки. Узагальнено роль компетентнісного підходу у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців, зокрема його значення для розвитку їх емоційної стійкості, комунікативних навичок та самоконтролю. Обґрунтовано ефективність методів активного соціально-психологічного навчання, таких як групові тренінги, психологічні ігри та саморефлексія, які сприяють адаптації військових до мирного життя. Зроблено висновок, що комплексний підхід методів до психологічної реабілітації військовослужбовців, який включає психоседацію, групові тренінги, підтримку соціальних зв’язків, розвиток фізичної компетентності та корекційно-відновлювальні методики, забезпечує більш ефективну адаптацію до цивільного життя. Запропоновано вдосконалення програм реабілітації військовослужбовців через активне впровадження методик розвитку емоційної компетентності та розширення державної підтримки психологічної допомоги.

Література

1. Борисова О. О. Психореабілітація учасників/учасниць бойових дій як психологічна допомога другого рівня в Україні (2024). *Наукові записки. Серія: Психологія*. Вип. 1(3). DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-1e>
2. Гульбе О., Кобець О. Розвиток емоційної компетентності військовослужбовців у групах активного соціально-психологічного навчання (2021). Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. Вип. 3. С. 15–18. DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2021.47.15-18>.
3. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей: Постанова Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338. Кабінет Міністрів України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/1338-2022-%D0%BF>.
4. Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах (2021): *монографія*. НА НГУ. 75 с. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_Psykholohichna_reabilitatsiia_vsk.pdf.
5. Колеснік Н. В. Механізми управління конфліктами в професійній діяльності державних службовців як передумова їх ефективної професійної діяльності (2022): *кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 281 “Публічне управління та адміністрування”*. Чорноморський національний університет імені Петра Могили. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2290/1/Колеснік%20Н.В.%20KPM..pdf>.
6. Положення про психологічну реабілітацію військово-службовців 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: Наказ Міністерства оборони України від 9 грудня 2015 р. № 702. Міністерство оборони. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16#Text>.
7. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я: Закон України від 3 грудня 2020 р. № 1053-20. Відомості Верховної Ради України, № 5, ст. 29. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>.
8. Рудніцька К. В. Сутність понять “компетентнісний підхід”, “компетентність”, “компетенція”, “професійна компетентність” у світі

сучасної освітньої парадигми (2016). *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Вип. 1 (38). С. 241–243.

9. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ. EnableMe Україна. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895>

10. Шрами на їхніх душах: психологічні виклики та реабілітація ветеранів війни (2024). *GLOBSEC*, 2024. URL: https://www.globsec.org/sites/default/files/2024-01/%D0%A8%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%98%20%D0%9D%D0%90%20%D0%87%D0%A5%D0%9D%D0%86%D0%A5_0.PDF

Information about the authors:

Zolotov Andrey Valeriiovych,

Acting Head

Scientific and Methodological Center for Personnel Policy
of the Ministry of Defense of Ukraine

55/2, Beresteiskyi Avenue, Kyiv, 03113, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0005-6649-3877>

Shykula Rostyslav Rostyslavovych,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Department Teacher of Tactical and Special Disciplines

of the Faculty of Radiation, Chemical, Biological Protection
and Environmental Safety of the Military Institute of Tank Forces

National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”

192, Poltavskiy shliakh str., Kharkiv, 61098, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-0609-0660>

Akimov Oleksandr Oleksiiovych,

Doctor of Science in Public Administration, Professor,

Honored Economist of Ukraine

Scientific and Methodological Center for Personnel Policy
of the Ministry of Defense of Ukraine

55/2, Beresteiskyi Avenue, Kyiv, 03113, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-9557-2276>