

УДК 364.62:355.211.3]:377.3

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-12>

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ЧИСЛА БІЙЦІВ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ

Ступницька Олена Григорівна,

старший викладач кафедри психології, педагогіки та мовної підготовки

Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова

ORCID ID: 0009-0004-9260-2507

Розглянуто особливості організації психологічного консультування військовослужбовців із числа бійців територіальної оборони. Здійснений аналіз таких дисциплін, як: «Основи психологічного консультування», «Виробнича (консультативна) практика в організаціях мегаполісу», «Переддипломна практика», які потрібні для розуміння фахівцям-психологам у практичній роботі з військовослужбовцями, які є діючими військовими, учасниками бойових дій, ветеранами війни. Звернено увагу на міждисциплінарний зв'язок і особливість організації психологічного консультування бійців, що виконують бойові розпорядження і службові завдання, та ветеранів, які реінтегруються в цивільному житті. Це дозволяє вивчити та зрозуміти психологічні принципи в роботі із клієнтом, застосовувати інтегративні підходи до індивідуальних потреб бійців територіальної оборони й вибору конкретного методу із проблемою клієнта. Розглянуто міждисциплінарний зв'язок виробничої (консультативної) практики в організаціях мегаполісу, який надає досвід і формує навички швидкого ухвалення рішення та адаптації до різних обставин, дозволяє планувати й організовувати консультації з урахуванням часових обмежень та географічної розосередженості військових. Використовувати онлайн-платформи для консультування, налагоджувати ефективну взаємодію з командуванням частин, долучати спонсорську додаткову підтримку, за потреби. Досягнення успіху в організації психологічного консультування є поглиблення та інтеграція раніше отриманих теоретичних знань і практичних навичок у переддипломній практиці. Уміння проводити дослідження для виявлення психологічних потреб бійців, визначення психологічної проблеми та факторів, які впливають на психологічний стан військовослужбовця. Розробляти та проводити програми групової психологічної підтримки й індивідуальні консультації, надавати практичні рекомендації для покращення психічного здоров'я та якості життя бійців. Вивчення та застосування практичних і теоретичних знань цих дисциплін надають змогу створити систему підтримки, що відповідає викликам сьогодення в забезпеченні психологічного здоров'я захисників і захисниць.

Ключові слова: основи психологічного консультування, військовослужбовці, територіальна оборона, виробнича практика, переддипломна практика.

Stupnytska Olena. Peculiarities of the organization of psychological counseling of servicemen from among soldiers territorial defense

The peculiarities of the organization of psychological counseling of servicemen from among territorial defense fighters are considered. An analysis of disciplines was carried out, such as: "Basics of psychological counseling", "Production (consultative) practice in organizations of the metropolis", "Pre-diploma practice", which are necessary for psychologists to understand in practical work with military personnel who are active military personnel, combatants, war veterans. Attention is drawn to the interdisciplinary connection and the peculiarity of the organization of psychological counseling of fighters performing combat orders and official tasks, and veterans who adapt to civilian life. This allows you to study and understand psychological principles in working with the client, apply integrative approaches to the individual needs of territorial defense fighters and choose a specific method with the client's problem. Considered the interdisciplinary relationship of production (consultative) practice in organizations of the metropolis, which provides experience and forms skills of quick decision-making and adaptation to different circumstances, allows planning and organizing consultations taking into account time constraints and geographical dispersion of the military. Use online – platforms for consulting, establish effective interaction with unit commanders, and, if necessary, attract additional sponsorship support. Achieving success in the organization of psychological counseling is the deepening and integration of previously acquired

theoretical knowledge and practical skills in pre-diploma practice. The ability to conduct research to identify the psychological needs of soldiers, determine the psychological problem and factors that affect the psychological state of a serviceman. Develop and conduct group psychological support programs and individual consultations, provide practical recommendations to improve the mental health of fighters. The study and application of practical and theoretical knowledge of these disciplines makes it possible to create a support system that meets today's challenges in ensuring the psychological health of defenders.

Key words: *basics of psychological counseling, military personnel, territorial defense, industrial practice, pre-diploma practice.*

Вступ

У воєнний час психіка людини зазнає компресії. Військовослужбовці сил територіальної оборони, що виявилися добровольцями починаючи із 2014 р., а особливо з повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 р., отримали різкий перехід з мирного до військового життя, це спричинило стрес, постійну небезпеку, що після війни не зможуть повернутись до звичайного життя. Це спостерігається в порушенні сну, тривожності та труднощах адаптації в цивільному житті, спілкуванні та соціалізації. Далі спостерігаємо емоційний тиск з боку цивільного населення захисника – брак інформованості цивільного населення, прихована інформація про війну заважають сприйняттю і розумінню психологічних проблем військових. Час цієї війни призводить до емоційного вигорання та перевтоми бійців. Ненормовані графіки, незрозуміння строків перебування на службі й участі в бойових діях. Усе це призводить у багатьох військовослужбовців до депресивного стану або посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). Людина, яка брала участь у бойових діях, може відчувати «синдром вцілілого», що зумовлює відчуття провини за життя в той час, як їхні друзі загинули. Повернення додому для бійця не завжди полегшення, дуже часто це про відчуття «чужий серед своїх». У такому разі спостерігаються проблеми з комунікацією, непорозуміння із близькими, які не мали такого досвіду.

Для подолання невидимих ран у психологічному стані військового потрібна системна й комплексна допомога як фахівців, так і цивільного населення та сімей військових. Тож психологічна підтримка бійців територіальної оборони вкрай важлива. Навчання фахівців-психологів має відбуватися на кожному етапі свідомо, з розумінням особливості організації психологічного консультування. З досвідом практичної діяльності у виробничій (консультативній) практиці в організаціях мегаполісу, а також фінальним етапом переддипломної практики.

У сучасних умовах важливою сферою діяльності для фахівців-психологів є психологічне консультування військовослужбовців, серед яких багато захисників і захисниць залучені до територіальної оборони. Тож питання про збереження не лише фізичного, але й психічного здоров'я військовослужбовців стоїть досить гостро. Варто зазначити, що здорова цілісна особистість важлива для суспільства та виживання нації. Зважаючи на військове сьогодення, зазначені дисципліни вкрай актуальні для фахівців, тому що потрібно розуміти, як ефективно працювати із травмою, втратою, провинною, забезпечити відновлення психологічної стійкості та повернення людини до цивільного життя, розуміти, як скорегувати у професійних здібностях і можливостях.

Матеріали та метод

Багатьма авторами стверджується, що служба в умовах збройного конфлікту є надзвичайно складним випробуванням, яке впливає на психічний стан військовослужбовців. Війна створює специфічне середовище, яке характеризується постійним ризиком для життя, фізичним і психологічним виснаженням, необхідністю швидкого ухвалення критично важливих рішень, а також розривом соціальних зв'язків із сім'єю та мирним оточенням у процесі адаптації після бойових дій [1].

Психологічно стійкі ветерани – це важливий складник національної безпеки країни. Передаванням свого досвіду вони формуватимуть здоровий патріотизм у прийдешніх поколіннях. Зне-

вага та байдужість до ветеранів і їхніх психологічних травм призведуть до зростання рівня злочинності та соціальної нестабільності. Здорова людина є продуктивною і працює на благо суспільства, тож інвестування у психологічне здоров'я військовослужбовців є інвестицією в економіку країни. Турбота про психологічне здоров'я ветеранів – спільний обов'язок, не йдеться про моральне питання, мова про практичну необхідність побудувати й утримати сильне, стабільне й успішне суспільство.

Теоретичне дослідження і аналіз дозволять зрозуміти й розкрити важливість дисциплін в освіті фахівців – практичних психологів для використання здобутих знань на практиці, з військовими та їхніми сім'ями.

Організація психологічного консультування – самостійний вид психологічної допомоги, що визначається розумінням клієнта, усвідомленням проблематики у змісті, методах діяльності та специфікою немедичної парадигми. Психологічне консультування – один із найважливіших і найскладніших феноменів психології. Цей феномен не має достатнього наукового фундаменту, встановлених закономірностей, загальновизнаних рецептів. Тут відбувається зустріч двох світів: світу консультанта й світу клієнта. Готовність психолога до цієї зустрічі не забезпечується лише знаннями, отриманими в університеті. Психологічне консультування висуває надзвичайно серйозні вимоги до професійного досвіду консультанта, передбачає кропітку, систематичну роботу з підготовки кожної зустрічі. Психологічне консультування тісно пов'язане із психологічною корекцією та психотерапією. Це безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення психологічних проблем, пов'язаних із труднощами у взаєминах, у яких основним засобом впливу є належно структурована бесіда [2].

Визначення психологічного консультування включають кілька основних положень: консультування допомагає людині вибирати та діяти на свій розсуд; консультування допомагає вивчати нові копінг-стратегії; консультування сприяє розвитку особистості; у консультуванні акцентується відповідальність клієнта – визнається, що незалежна, відповідальна людина здатна ухвалювати власні рішення, а консультант створює умови, які заохочують волюву поведінку клієнта. Центром консультування виступає «консультативна взаємодія» між клієнтом і консультантом, заснована на філософії клієнтоцентрованої терапії [3; 5].

Фахівець-психолог повинен володіти різноманітними методами, які можна поєднувати один з одним або модернізувати під індивідуальні потреби клієнта. На думку Дж. Соммерс-Фланагана, психологам-консультантам важко дійти єдиного визначення своєї професії або домовитися про найкращі методи чи техніки консультування клієнтів. Психотерапевт К. Роджерс, що є основоположником клієнтоцентрованої терапії, говорить про три базові принципи цього напрямку. Перший принцип – будь-яка особистість має безумовну цінність і заслуговує на повагу. Другий – будь-яка особистість може бути відповідальною за себе. Третій – будь-яка особистість має право вибирати цінності та цілі, ухвалювати самостійні рішення.

Важливим є розуміння, що будь-який тиск на клієнта з боку фахівця заважає людині у прийнятті відповідальності за власні рішення і самостійного розв'язання проблем. Ціль консультування, за Беркс і Стеффаєр, полягає в тому, щоб допомогти клієнтам зрозуміти те, що відбувається в їхньому життєвому просторі, та досягти поставленої мети на основі свідомого вибору під час розв'язання проблем емоційного та міжособистісного характеру [4; 8].

Результатом професійної підготовки практичних психологів є сформована готовність до психологічної діяльності – інтеграція набутих теоретичних знань та практичної діяльності в роботі із клієнтом, мотиваційні настанови, психологічна стійкість та витривалість, особистісні якості, необхідні для професійної діяльності.

Про вміння використовувати набуті знання на практиці в реальних ситуаціях говорить Г. Басрсдорф, важливим елементом готовності є розвиток «гнучкості» компетенцій, які допомагають адаптуватися до швидко змінюваних умов ринку праці. У нашому випадку це про

вміння поєднувати різні підходи й методи у праці з військовими та їхніми родинами. Американські вчені, зокрема А. Бандура, підкреслювали, що впевненість у власних силах і здатність досягати професійних результатів є ключовими факторами успішної професійної діяльності [9].

Метою статті є проведення аналізу й обґрунтування особливостей специфіки та підходів до організації психологічного консультування військовослужбовців Сил територіальної оборони, важливості розроблення комплексної моделі, яка враховує перехід від військового до цивільного життя.

Результати

Беручи до уваги характер, інтенсивність, тривалість війни, її вплив на психічне здоров'я ветеранів і мирного оточення, потрібно впроваджувати та використовувати технології, які допоможуть учасникам бойових дій знов адаптуватись до цивільного життя. Зростати ментально здоровими й відновлювати економічну частину країни й інші важливі ніші. Психологічні потреби військовослужбовця відрізняються від психологічних потреб пересічної людини. Тут фахівець стикається з багатьма потребами, як-от: безпека й захист – вона є базовою і актуальною потребою в умовах бойових дій; підтримка та визнання – це про відчуття, що їхні зусилля в захисті не марні та визнаються суспільством; групова ідентичність та приналежність, розуміння важливості підрозділу, колективу – це друга родина для бійців; потреба у збереженні особистої ідентичності – затяжні військові умови «стирають» індивідуальність, хобі, інтереси. Надія та осмислення є важливими потребами для бійців – це про розуміння того заради чого вони ризикують життям. Мета, віра в перемогу та справедливість.

Відпрацювання та поєднання теоретичного й практичного досвіду є вкрай важливим для майбутнього фахівця-психолога в роботі з військовослужбовцями Сил територіальної оборони. У результаті проходження виробничої (консультативної) практики в організаціях мегаполісу та переддипломної практики майбутній фахівець опановує знання, які вміло використовує у своїй практичній діяльності: основні психологічні напрями роботи психолога; основні методи психологічного дослідження; уміння орієнтуватись у документації освітньої установи; використовувати на практиці знання із суміжних дисциплін; знання структури програми психологічного дослідження; уміння визначити психологічну проблему в умовах конкретної ситуації та розробити шляхи подолання проблеми.

Виробнича (консультативна) практика орієнтована на самостійне пізнання здобувачем вищої освіти психічних процесів і явищ особистості. Сприяє скороченню строку адаптації молодого спеціаліста після закінчення університету до сучасних умов діяльності за спрямуванням психологічної діяльності фахівця. Переддипломна практика формує в майбутнього психолога професійне вміння ухвалювати самостійні рішення в різних соціальних умовах, опанування сучасних методів, форм організації своєї діяльності. Закладаються основи досвіду професійної діяльності, практичних умінь і навичок, професійних якостей особистості майбутнього фахівця із психології [6].

Практична діяльність в організації психологічного консультування військовослужбовців із числа бійців територіальної оборони є важливою для фахівця, тому що не передбачає готових алгоритмів вирішення того чи іншого завдання, психолог не може надавати психологічну допомогу шляхом використання готових схем, до того ж не існує у психологічній практиці стандартних ситуацій. Ефективною умовою формування креативних навичок у професійній діяльності є та форма роботи, коли кожний студент працює за індивідуальним планом, вибирає тему дослідження, яка близька до кола його навчальних і наукових інтересів. Уміння користуватись можливістю відійти від готових рецептів і стандартних алгоритмів, пошук творчої стратегії щодо рішень у складних нестандартних ситуаціях у роботі з військовими зумовлюються практико-орієнтованим навчанням, серед форм якого є різні види навчальних практик [7].

Психологічне консультування у кризових ситуаціях є багатокомпонентним процесом, що включає різні методи та підходи. Використання структурованих моделей втручання та ресурсно орієнтованих підходів сприяє більш ефективній стабілізації психоемоційного стану та швидшій адаптації до нових умов життя після участі в бойових діях. Особливості організації психологічного консультування військовослужбовців із числа бійців територіальної оборони також передбачають розуміння фахівцем експозиційної терапії в роботі з ветеранами та використання інноваційних VR-технологій у психологічному консультуванні. Експозиційна терапія включає поступове занурення в ситуації, що викликають тривогу, з метою навчити людину управляти своїми страхами та тривогами. Використовуються різноманітні методики релаксації, одна з них – віртуальна експозиція. Залежно від проблематики бійця використовують експозицію в реальному житті або уявну експозицію. Симптоми ПТСР, з якими стикаються військовослужбовці, такі: флешбеки, уникнення тригерів, емоційне оніміння, інші індивідуальні реакції. Тож для ефективної терапії важливо застосовувати десенсибілізацію, за допомогою якої відбувається переробка травми через стимуляцію двостороннього руху очей (EMDR), когнітивна реструктуризація для зміни негативних переконань, що виникли після травми, на більш реалістичні. Арттерапія з тілесно орієнтованими методами – це про відновлення зв'язку між тілом і розумом, що дозволяє знов навчитися відчувати своє тіло, висловлювати емоції коли слова безсилі, безпечно пережити травмувальні події. Поєднання цих методів приведе до зменшення емоційної напруги та покращення здатності до адаптації, а також переосмислення травматичних переживань. Така комплексна стратегія сприяє швидкому відновленню психічного здоров'я, покращує загальний стан і якість життя бійців Сил територіальної оборони, військовослужбовців, ветеранів, які намагаються адаптуватись до мирного життя [10].

Згідно з дослідженнями університету Брауна серед ветеранів США, віртуальна реальність може зробити експозиційну терапію більш ефективною та сприяти зниженню тяжкості симптомів. Однією з ознак ПТСР є уникання, коли людина витрачає багато енергії, щоб не згадувати подію, яка викликає біль. Запропоновані сценарії віртуальної реальності дають змогу контролювано повертати людину в теперішній момент. Мета психотерапевта під час вибору стимулів полягає в тому, щоб досягти умов, у яких сталася конкретна травматична подія, але безпечним для життя способом – у симуляції. Фахівець-психолог працює у вибраному ветераном темпі, який він здатен витримати, усвідомити, що його спогади не можуть йому нашкодити. Поєднання українського досвіду відновлення ветеранів війни з досвідом інших країн дає змогу запобігти розвитку негативних дій щодо психічного здоров'я бійця [11].

Психологічне консультування та збереження психічного здоров'я потребують знань і вмінь, треба бути фахівцем інтегративного підходу, працювати з кейсами реальних історій і поєднувати методи для більш швидшої адаптації військовослужбовця. Під час роботи із травматичними подіями в житті людини психолог має бути готовим слухати та надавати простір для розмови. Не тиснути на бійця, а дати зрозуміти, що ви поруч, створивши атмосферу довіри. Якщо ветеран почав говорити – слухати й не перебивати, не оцінювати, не намагатись давати поради. Треба розуміти, що кожна людина переживає досвід війни по-своєму, тож уникайте стереотипів і не посилюйте відчуття провини й ізоляції. Уміння бути терплячими до емоційних реакцій, які можуть бути незрозумілими для фахівця, дає відчуття безпеки, що тебе почули та прийняли, що ти можеш розслабитись. Також важливо донести до рідних ветерана й оточення необхідність приймати зміни, сприйняття інакшої людини, яка повернулася із зони ведення бойових дій. Пропонувати конкретну допомогу, підтримувати вчинками, дякувати людині – це про її цінність і внесок. Адже психологічна допомога починається з нас – з нашої здатності бути чуйними й уважними. Навіть найменша підтримка може стати кроком до одужання, допомогти ветерану адаптуватись до цивільного життя та знов відчути себе повноцінною частиною суспільства.

Висновки

В Україні варто зосередити увагу на вдосконаленні своєї системи допомоги, беручи досвід інших країн, урахувати власні реалії для забезпечення найкращих результатів у підтримці військових і ветеранів, які пережили бойовий стрес та психотравматизацію. Отже, урахування особливостей організації психологічного консультування військовослужбовців із числа бійців територіальної оборони, розуміння психологічного аспекту під час післявоєнної реабілітації важливі для забезпечення відновлення психологічного здоров'я, ресоціалізації та адаптації ветеранів. Для кваліфікованої психологічної допомоги учасникам бойових дій фахівцю-психологу необхідні знання і навички з таких дисциплін, як основи психологічного консультування, виробнича (консультативна) практика в організаціях мегаполісу, переддипломна практика, що надають практичні навички, розуміння різних підходів і методів психологічної допомоги військовослужбовцям та цивільному населенню.

Література:

1. Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій : методичні рекомендації для військовослужбовців – учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.
2. Булах І.С., Кузьменко В.У., Помиткін Е.О. Консультативна психологія : підручник. Вінниця : Нілан, 2014. 484 с.
3. Брич В.В. Зміцнення реабілітації як стратегії охорони здоров'я: погляд Усесвітньої організації охорони здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 4. С. 31–37.
4. Комінко С.Б., Кучер Г.В. Кращі методи психодіагностики. Київ : Карт-бланш, 2005. 406 с.
5. Мушкевич М.І. Основи психотерапії : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
6. Методичні рекомендації до проходження практики «Виробнича (консультативна) практика в організації» (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 – Психологія, освітньо-професійна програма «Психологія. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі» / О.Г. Ступницька ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2025. 27 с.
7. Синишина В.М. Психологічна виробнича практика як складова формування професійної компетентності майбутніх практичних психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи». 2020. Вип. 73. Т. 2.
8. Шевченко Н.Ф. Індивідуальне психологічне консультування. Протокол № 12 від 18.06.2018 р.
9. Сліди війни: 22% людей, які проживають у зонах конфлікту, мають психічні розлади. *Укрінформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2720529-slidi-vijni-22-ludej-aki-prozivaut-u-zonah-konfliktu-maut-psihicni-rozladi.html/> (дата звернення: 23.08.2025).
10. Adriana D. Promising new PTSD treatment revealed – how it could help veterans. 2024. URL: <https://nypost.com/2024/03/06/health/how-a-new-promising-treatment-may-help-veterans-with-ptsd> (дата звернення: 23.08.2025).
11. Bandura A., Freeman W.H., Lightsey R. Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 1997. № 13. P. 158–166. <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>

Отримано: 26.08.2025

Рекомендовано: 01.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025