УДК 159.9:616.89-008.441:355.1(477)

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.053

Гаєвський Сергій Олександрович
студент кафедри психології , факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв, Бердянський державний педагогічний університет

Науковий керівник: Нестеренко М. М., кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри початкової освіти, Бердянський державний педагогічний університет

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ ВНАСЛІДОК АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

Анотація. У роботі розглянуто особливості соціально-психологічного супроводу ветеранів із посттравматичним стресовим розладом унаслідок активних бойових дій. Актуальність теми пов'язана з потребою враховувати психологічний стан людини, її стосунки, повсякденні труднощі та доступність допомоги. Мета дослідження полягає у визначенні потреб ветеранів і розробленні тренінгової програми підтримки. Використано аналіз наукових джерел, авторську анкету, методики PCL-5, MSPSS та коротку форму WHODAS 2.0. Учасники повідомляли про напруження, порушення сну, труднощі уваги й пам'яті, потребу в групах взаємопідтримки та допомозі з пошуком послуг. Важливими умовами супроводу для них були поважне ставлення, уважне слухання, постійність контакту з фахівцем і відсутність примусу до розповіді про пережите. На основі виявлених потреб розроблено й апробовано програму «RE:START — повернення до себе». Заняття спрямовано на саморегуляцію, підтримувальне спілкування, звернення по допомогу та планування подальших дій. Після завершення програми учасники повідомляли про меншу вираженість посттравматичних проявів і повсякденних труднощів та вище оцінювали доступну підтримку. Результати свідчать про користь такого формату для дослідженої групи й доцільність його поєднання з подальшим індивідуальним супроводом.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад, ветерани, соціально-психологічний супровід, соціальна підтримка, саморегуляція, тренінгова програма.

Abstract. The paper examines socio-psychological support for veterans with post-traumatic stress disorder resulting from active combat. The topic requires attention to psychological well-being, relationships, everyday difficulties, and access to assistance. The study aims to identify veterans' needs and develop a supportive training programme. Methods included a literature review, an author-developed questionnaire, the PCL-5, MSPSS, and the short version of WHODAS 2.0. Participants reported tension, sleep problems, difficulties with attention and memory, and a need for mutual support groups and help finding services. They valued respectful communication, attentive listening, continuity of contact with a specialist, and freedom from pressure to describe traumatic experiences. These findings informed the development and piloting of "RE:START — Returning to Yourself". Sessions focused on self-regulation, supportive communication, seeking help, and planning further steps. After the programme, participants reported fewer post-traumatic symptoms and everyday difficulties and rated available support more positively. The findings suggest that this format was useful for the participating group and support combining group sessions with continued individual assistance. The observed changes concern the period immediately after the programme.

Keywords: post-traumatic stress disorder, veterans, socio-psychological support, social support, self-regulation, training programme.

Вступ

Активні бойові дії можуть мати тривалі наслідки для психологічного стану та повсякденного життя людини. Посттравматичні прояви ускладнюють спілкування, виконання звичних справ і повернення до цивільних ролей [5]. Тому супровід ветеранів із ПТСР потребує уваги до їхніх переживань, особистісних ресурсів, взаємин та можливості отримати фахову допомогу.

Українські підходи до відновлення після травматичних подій представлено у працях Т. Титаренко та співавторів [3]. Особливості психологічної допомоги ветеранам розкрито у посібнику О. Кокуна та співавторів [2], а можливості групової підтримки — у посібнику В. Горбунової та співавторів [1]. Зарубіжний метааналіз Р. Блейс та співавторів також засвідчує значення соціальної підтримки у зв'язку з посттравматичними проявами [4]. Ці праці дають підстави розглядати супровід як поєднання психологічної роботи, підтримувальних взаємин і допомоги з актуальними життєвими труднощами.

Мета і завдання

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості соціально-психологічного супроводу ветеранів із ПТСР унаслідок активних бойових дій та розробити й апробувати тренінгову програму підтримки.

Завдання дослідження: з'ясувати психологічні труднощі, потреби та ресурси ветеранів; визначити важливі для них умови супроводу; розробити програму «RE:START — повернення до себе» й оцінити зміни після участі в ній.

Методи

Використано аналіз наукових джерел, анкетування та психодіагностичні методики для вивчення посттравматичних проявів, соціальної підтримки й повсякденних труднощів ветеранів. Зміни у стані учасників оцінювали шляхом порівняння результатів опитування до та після тренінгової програми.

Результати та обговорення

Первинне дослідження виявило виражені посттравматичні прояви. Ветерани повідомляли про напруження, порушення сну, труднощі уваги й пам'яті. Підтримка близьких і побратимів залишалася важливим ресурсом, однак її наявність поєднувалася з потребою у професійній допомозі. Частина учасників недостатньо чітко знала, до кого звертатися у разі погіршення стану.

Серед актуальних потреб були доступна медична й психологічна допомога, групи взаємопідтримки, орієнтація в послугах та допомога з побутовими і житловими питаннями. У відкритих відповідях ветерани наголошували на поважному ставленні, уважному слуханні, постійності фахівця та розумінні військового досвіду. Для них було важливо мати можливість говорити у власному темпі й не відчувати примусу до розповіді про травматичні події.

Виявлені потреби стали основою програми «RE:START — повернення до себе». Її зміст поєднав роботу з довірою, розумінням власного стану, саморегуляцією, спілкуванням і прийняттям підтримки. Під час занять учасники розпізнавали ознаки напруження, опановували прості способи самопідтримки та визначали коло людей, до яких можуть звернутися.

Практичні завдання пов'язувалися з повсякденним життям ветеранів. У вправі «Прошу про конкретне» учасники формулювали власну потребу, визначали адресата звернення та перший крок для отримання допомоги. Завершальна зустріч передбачала складання особистого плану посильних дій і визначення контактів для подальшої підтримки. Короткі інструкції, перерви й робочі аркуші допомагали враховувати труднощі уваги та пам'яті.

Після завершення програми всі її учасники повідомляли про меншу вираженість посттравматичних проявів і повсякденних труднощів та вище оцінювали доступну підтримку. Позитивні зміни за трьома методиками дають підстави вважати тренінг корисною складовою супроводу дослідженої групи. Водночас посттравматичні прояви зберігалися, а учасники продовжували лікування й користувалися іншою підтримкою. Тому отримані зміни характеризують стан після програми, а її окремий внесок потребує подальшого вивчення.

Висновки

Особливості соціально-психологічного супроводу ветеранів із ПТСР полягають у поєднанні уваги до психологічного стану, потреб у підтримці та повсякденних труднощів. Для дослідженої групи важливими були довірливий контакт, повага до бойового досвіду, добровільність участі, посильний темп роботи та зрозумілі шляхи звернення по допомогу.

Апробація програми «RE:START — повернення до себе» засвідчила позитивні зміни у самопочутті, сприйнятті підтримки та повсякденному функціонуванні учасників. Це підтримує доцільність поєднання групових занять із подальшим індивідуальним супроводом. Перспективою досліджень є перевірка програми на більшій групі та оцінювання того, як зміни зберігаються з часом.

Список використаних джерел

1. Горбунова В. В. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. 2016. С. 96.
2. Кокун О. М. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами. 7БЦ. 2023. С. 175.
3. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Імекс-ЛТД. 2019. С. 220.
4. Blais R. K. Self-reported PTSD symptoms and social support in U.S. military service members and veterans: a meta-analysis. European Journal of Psychotraumatology. 2021. Vol. 12, No. 1. Art. 1851078. DOI: 10.1080/20008198.2020.1851078
5. Bryant R. A. Post-traumatic stress disorder: a state-of-the-art review of evidence and challenges. World Psychiatry. 2019. Vol. 18, No. 3. P. 259–269. DOI: 10.1002/wps.20656