



СЕРІЯ «Психологія»

УДК: 159.923:364.628«36»

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-8\(22\)-7-19](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-8(22)-7-19)

Гуменюк Наталія Ярославівна кандидат психологічних наук, доцент, ЗВО Університету Короля Данила Галицького, вул. Коновальця 35, м. Івано-Франківськ, тел.: (099) 370-84-08 <https://orcid.org/0009-0008-5895-695X>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РЕКРЕАНТІВ У ВІЙСЬКОВИЙ І ПОСТВІЙСЬКОВИЙ ПЕРІОД

Анотація. У статті досліджується важливість та ефективність психологічного супроводу для осіб, які перебувають у військовий та поствійськовий періоди свого життя. Розглянуто роль психологічного супроводу в реабілітації та підтримці рекреантів, сприяючи їхньому фізичному та психологічному відновленню після досвіду, пов'язаного зі службою у військових силах. Висвітлені основні фактори, які впливають на психологічний стан рекреантів, зокрема: стрес, травми, посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожність. Досліджено, як ці фактори можуть впливати на їхнє загальне самопочуття, міжособистісні відносини та здатність адаптуватися до повсякденного життя після повернення з військової служби.

Результати дослідження полягають у висвітленні ролі психологічних послуг та професійних психологів у забезпеченні підтримки рекреантів, а також методів психологічного супроводу, включаючи індивідуальну терапію, групову терапію, психологічне консультування та підтримку через різні психологічні програми. Терапія після травматичного стресового розладу (PTSD) спрямована на лікування PTSD, є важливою складовою психологічного супроводу рекреантів. Включати в себе когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) може допомогти переосмислити і подолати негативні думки та переконання, пов'язані з травматичними подіями, і змінити негативні способи мислення та поведінки.

Групова терапія дасть можливість для спілкування та спільного навчання з іншими, які пережили подібний травматичний досвід, та може забезпечити підтримку, розуміння, спільність та взаємну підтримку, що сприяє зціленню і покращенню самопочуття рекреантів. Дані методи, напрями психологічного супроводу можуть стати цінними інструментами для експозиції та переробки інформації, які допомагають зменшити симптоми та перетворити негативний досвід на більш прийнятний спосіб.





На основі наукових досліджень і практичного досвіду вітчизняних і зарубіжних науковців у статті пропонуються рекомендації для поліпшення психологічного супроводу рекреантів. Вони полягають у необхідності індивідуалізованого підходу до кожного рекреанта, урахування його унікальний досвід та потреби. Крім того, висвітлюється важливість підтримки родини та соціального середовища для успішної реінтеграції рекреантів у цивільне життя.

Представлене теоретичне дослідження засвідчує про психологічний супровід як необхідною складовою в процесі реабілітації та адаптації рекреантів після військової служби. Вона закликає до більшої уваги психологічних потреб рекреантів і підтримки, щоб забезпечити їхню успішну переорієнтацію на цивільне життя та поліпшити їхнє загальне благополуччя. Визначені методи психологічного супроводу можна застосовувати не тільки для рекреантів військовослужбовців але й для інших верств населення, що постраждали у період воєнних дій зі сторони російського агресора. Створення сприятливого середовища, що спонукає до звернення по допомогу, є вирішальним для забезпечення рекреантам необхідної психологічної підтримки. Крім того, співпраця між фахівцями з психічного здоров'я, військовими організаціями та урядовими агентствами є важливою для розробки комплексних і доступних програм психологічної підтримки для рекреантів.

Ключові слова: психологічний супровід, рекреанти, військовий період, поствійськовий період, фізичне та психологічне відновлення, стрес, травма, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, індивідуальна терапія, групова терапія, психологічне консультування.

Humeniuk Natalia Yaroslavivna PhD in Psychological Sciences, Associate Professor, King Danylo University of Halychyna, Konovaltsya St., Ivano-Frankivsk, tel.: (099) 370-84-08, <https://orcid.org/0009-0008-5895-695X>

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR VETERANS IN MILITARY AND POST-MILITARY PERIOD

Abstract. The article examines the importance and effectiveness of psychological support for individuals in military and post-military periods of their lives. The role of psychological support in the rehabilitation and assistance of veterans is discussed, facilitating their physical and psychological recovery following military service. The main factors influencing the psychological well-being of veterans are highlighted, including stress, trauma, post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, and anxiety. The impact of these factors on their





overall well-being, interpersonal relationships, and ability to adapt to civilian life after returning from military service is explored.

The research findings emphasize the role of psychological services and professional psychologists in providing support for veterans, as well as various methods of psychological support, including individual therapy, group therapy, psychological counseling, and support through different psychological programs. Post-traumatic stress disorder (PTSD) therapy, specifically cognitive-behavioral therapy (CBT), can assist in reframing and overcoming negative thoughts and beliefs associated with traumatic events, and modifying negative patterns of thinking and behavior.

Group therapy provides an opportunity for communication and shared learning with others who have experienced similar traumatic experiences and can offer support, understanding, shared experiences, and mutual support that contribute to the healing and improvement of veterans' well-being. These methods and approaches to psychological support can serve as valuable tools for exposure and information processing, helping to reduce symptoms and transform negative experiences into more manageable ways.

Based on scientific research and practical experience of national and international scholars, the article provides recommendations to enhance psychological support for veterans. It emphasizes the need for an individualized approach to each veteran, taking into account their unique experiences and needs. The importance of family support and social environment in facilitating successful reintegration into civilian life is also highlighted.

The presented theoretical research underscores psychological support as an essential component in the process of rehabilitation and adaptation of veterans after military service. It calls for greater attention to the psychological needs of veterans and support to ensure their successful transition to civilian life and overall well-being. The identified methods of psychological support can be applied not only to military veterans but also to other segments of the population affected by the actions of the Russian aggressor during times of war. Creating a supportive environment that encourages help-seeking behavior is crucial in ensuring veterans receive the necessary psychological support they need. Furthermore, collaboration between mental health professionals, military organizations, and government agencies is essential in developing comprehensive and accessible psychological support programs for veterans.

Keywords: psychological support, veterans, military period, post-military period, physical and psychological recovery, stress, trauma, post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, anxiety, individual therapy, group therapy, psychological counseling.

Постановка проблеми. Військова служба вимагає від особи значної фізичної та психологічної витривалості. Після завершення служби багато



військовослужбовців знаходяться в поствійськовому періоді адаптації до цивільного життя, який може бути викликом для їхнього психологічного благополуччя та добробуту. Група військового персоналу, які повертаються до цивільного життя, відома як рекреанти, потребує психологічної підтримки та супроводу для успішної адаптації до нового середовища.

Однією з найважливіших складових підтримки рекреантів є психологічний супровід, який спрямований на надання підтримки, консультування та терапії для покращення їхнього психічного стану та здоров'я. Психологічний супровід може включати різні підходи, методи та інтервенції, спрямовані на забезпечення адаптації рекреантів до нових життєвих умов і розв'язання проблем, пов'язаних зі станом їхнього психологічного благополуччя.

Основною метою психологічного супроводу рекреантів є допомога їм у переході від військового до цивільного життя, забезпечення психологічної підтримки під час цього процесу та виявлення та лікування можливих психологічних проблем, які можуть виникнути під час адаптації. Причинами таких проблем можуть бути посттравматичний стресовий розлад (PTSD), втрата соціального підтримки, проблеми зі стосунками або відчуття некомпетентності у новому середовищі.

Військові рекреанти часто зустрічаються з викликами, які вимагають психологічної підтримки. Наприклад, адаптація до цивільного життя може виявитися складною через різницю у ритмі життя, соціальних нормах та вимогах. Втрата колег і соціального спілкування, які були важливими в армійському середовищі, може викликати почуття відчуження та самотності. Багато рекреантів також можуть стикатися зі зменшеною самооцінкою або втратою професійної ідентичності, що може мати вплив на їхній психологічний добробут та здоров'я.

У зв'язку з цим, психологи відіграють важливу роль у підтримці та супроводі рекреантів. Вони працюють з цими особами, надаючи підтримку, допомагаючи виявити та управляти емоціями, навичками адаптації та здатністю до самодопомоги. Психологи також можуть проводити індивідуальну або групову терапію, використовуючи різні техніки та методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, травматична терапія, медитація та релаксаційні вправи.

Коло вище зазначених проблем зумовили необхідність дослідити та визначити важливість психологічного супроводу рекреантів у військовий і поствійськовий період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні і практичні основи психологічної допомоги та супроводу цивільними психологами рекреантів розкрито у праці О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Олійник, С. Хоружий, С. Ларіонов, М. Сириця. Науковці обґрунтовують особливості



психологічного консультування військовослужбовців як рекреантів та ветеранів, які постраждали внаслідок травмівних подій, зокрема з важкими наслідками бойових поранень та звільненими з полону, а також особливості консультаційної роботи з членами сімей військовослужбовців, цивільними особами, які у наслідок бойових поранень отримали тяжкі травми. Одним із дієвих та доступних заходів психологічної допомоги військовослужбовцям після їх перебування в екстремальних умовах службово-бойової діяльності науковці вбачають – психологічне консультування. Цей вид допомоги, науковці застосовували навіть у несприятливих умовах, за відсутності певного обладнання та комфорту [1], [2].

Аналіз літературних джерел дозволив виділити два травмівних аспекти з якими зазвичай доводиться працювати психологами у процесі надання психологічного супроводу і підтримки рекреантам. Перший аспект - руйнівний, виражений, як правило, у вигляді «розладів, що пов'язані з травмою та стресором. Другий аспект - зростання» [3], коли людина змогла «пройти» через травму та пережити її. Однак, як слушно зауважують науковці, як подолати перший аспект, так і досягти другого, буває дуже складно, й допомога фахівця, психолога чи психотерапевта, є надзвичайно важливою.

Американськими вченими Е. А. Prosek, Е. Е. Burgin, К. М. Atkins, J. D. Wehrman, D. L. Fenell, С. Carter були розроблені «Зразкові практики для консультування військового контингенту» (Exemplary Practices for Military Populations – ЕРМР) цивільними психологами [4].

У працях як вітчизняних так і зарубіжних науковців визначено сутності напрацьованих методів психологічного супроводу рекреантів. Однак, це дає нам підстави для предметного вивчення порушеної проблеми. Адже, ефективні методи та техніки психологічного супроводу рекреантів у військовий і поствійськовий період, ще не знайшли свого системного використання.

Виходячи з цього метою статті – розглянути роль психологічного супроводу рекреантів у військовий і поствійськовий період, дослідити психологічні виклики, з якими зіштовхуються рекреанти, ролі та завдання психологів у наданні підтримки, ефективні методи.

Виклад основного матеріалу. Після закінчення військової служби рекреанти стикаються з рядом психологічних викликів, які можуть вплинути на їхнє психічне благополуччя та адаптацію до цивільного життя. Особливості військового досвіду, тривалість служби та інтенсивність стресових подій можуть розширювати спектр цих викликів. Деякі з основних психологічних викликів, з якими стикаються рекреанти, включають:

1. Посттравматичний стресовий розлад (PTSD): Рекреанти можуть страждати від PTSD, який може виникати внаслідок травматичних подій, що вони пережили під час військової служби. Симптоми PTSD можуть включати



нав'язливі спогади, кошмари, психологічну та фізичну гіперактивність, депресію та тривожність. Це може значно позначатися на їхньому функціонуванні, взаємодії з оточуючими та загальному стані психічного здоров'я.

2. Втрата соціальної підтримки: Військова служба часто приводить до формування тісних соціальних зв'язків та солідарності серед військового колективу. Після закінчення служби рекреанти можуть відчувати втрату цієї соціальної підтримки та почуватися відокремленими від свого попереднього оточення. Це може призводити до почуття самотності, відчуженості та втрати ідентичності.

3. Проблеми зі стосунками: Рекреанти можуть мати складнощі у встановленні та підтримці здорових стосунків з родиною, партнерами, друзями та іншими людьми. Вони можуть бути викликані зміненими комунікаційними навичками, віддаленістю або тривожністю, яка може впливати на якість та стабільність їхніх стосунків.

4. Втрата професійної ідентичності: Після служби військовослужбовці можуть зіткнутися зі зменшенням самооцінки або втратою професійної ідентичності. Вони можуть відчувати відсутність визнання, неспроможність знайти роботу, яка відповідала б їхнім вмінням і навичкам, або загальне почуття некомпетентності у новому середовищі.

5. Стрес із змінами в ритмі життя: Військова служба характеризується строгою структурою, розкладом та ієрархічною організацією. Перехід до цивільного життя може бути викликом через відсутність цієї структури, потреби самостійно планувати свої дії та розклад, а також адаптуватися до нових соціальних норм та вимог.

6. Ідентифікація та прийняття нової ролі: Рекреанти повинні знайти своє місце у цивільному житті та встановити нову ідентичність поза військовим середовищем. Це може бути складним процесом самоідентифікації, визначення своїх цілей, мрій та цінностей в новому контексті.

7. Фінансові та практичні виклики: Рекреанти можуть стикатися з фінансовими та практичними викликами, такими як знайдення роботи, вирішення житлових питань, отримання медичного обслуговування та доступу до потрібних ресурсів.

Для успішної адаптації та подолання цих психологічних викликів рекреанти потребують підтримки, розуміння та належного психологічного супроводу. Психологи, співпрацюючи з рекреантами, можуть надавати індивідуальну підтримку, групову терапію, навчання навичкам самопомоги та стресового управління, а також сприяти процесу самоідентифікації та адаптації до нового середовища. Шляхи подолання психологічних викликів рекреантів включають індивідуальний підхід, сприяння соціальній підтримці, професійному розвитку та створенню здорових стосунків у новому контексті цивільного життя.



Для забезпечення ефективного психологічного супроводу рекреантів у військовий і поствійськовий періоди використовуються різні методи та підходи, які спрямовані на поліпшення їхнього психологічного благополуччя та підтримку в процесі адаптації. Ось деякі ефективні методи, які застосовуються психологами:

1. Терапія після травматичного стресового розладу (PTSD): Терапія, спрямована на лікування PTSD, є важливою складовою психологічного супроводу рекреантів. Вона може включати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка допомагає переглянути негативні думки та переконання, пов'язані з травматичними подіями, і змінити негативні способи мислення та поведінки. Також можуть використовуватися техніки експозиції та переробки інформації, які допомагають зменшити симптоми та перетворити негативний досвід на більш прийнятний спосіб обробки.

2. Групова терапія: Групова терапія є ефективним методом психологічного супроводу рекреантів, оскільки вона надає можливість для спілкування та спільного навчання з іншими, які пережили подібний травматичний досвід. Групи можуть забезпечити підтримку, розуміння, спільність та взаємну підтримку, що сприяє зціленню і покращенню самопочуття рекреантів.

3. Підтримка родини та системи: Психологічний супровід рекреантів також включає підтримку їхніх сімей та близьких. Родинна терапія може допомогти розуміти та вирішувати проблеми, що виникають у зв'язку зі змінами, які відбуваються після повернення рекреанта додому. Це може включати проблеми комунікації, стосунків, розподілу обов'язків та розуміння потреб та очікувань один одного.

4. Навчання навичкам самопомоги та стресового управління: Рекреанти можуть навчитися ефективним стратегіям самопомоги та стресового управління, що сприяє їхній психологічній стійкості та адаптації. Це може включати техніки дихання, розслаблення, медитації, управління часом та встановлення меж. Рекреанти можуть навчитися розпізнавати свої емоції, розвивати ефективні комунікаційні навички та встановлювати позитивні ритуали самообігріву.

5. Підтримка у пошуку праці та професійного розвитку: Психологи можуть допомагати рекреантам вирішувати питання, пов'язані з працевлаштуванням, виробляти резюме, підготовку до співбесіди та розвиток професійних навичок. Вони також можуть сприяти навчанню практичних вмінь, які допоможуть рекреантам впоратися з викликами цивільного ринку праці.

6. Інтеграція та підтримка спільноти: Важливою складовою психологічного супроводу рекреантів є підтримка їхньої інтеграції у цивільну спільноту. Це може включати сприяння знаходженню підтримки у



ветеранських організаціях, спільнотних програмах та інших ресурсах, які забезпечують рекреантам можливість спілкування з іншими ветеранами, залучення до волонтерської роботи та підтримку інтересів і цілей.

7. Розвиток резилієнтності та позитивного мислення: Психологи можуть працювати з рекреантами над розвитком резилієнтності - здатності відновлюватися після стресових ситуацій та пристосовуватися до нових умов. Це включає навчання позитивних стратегій мислення, зосередження на сильних сторонах та розвиток оптимізму щодо майбутнього.

Ефективний психологічний супровід рекреантів вимагає індивідуального підходу, урахування їхніх унікальних потреб, досвіду та контексту. Використання різних методів, таких як терапія, групова підтримка, навчання навичкам самодопомоги та підтримка родини, допомагає рекреантам покращити своє психологічне благополуччя, адаптуватися до нових умов і знайти підтримку та розуміння у процесі свого шляху після військової служби.

Однак, слід зазначити і про певні перешкоди та виклики у психологічному супроводі рекреантів у військовий і поствійськовий періоди з якими психологи стикаються, і які можуть ускладнити процес адаптації та підтримки. Розуміння цих перешкод допомагає психологам ефективніше працювати з рекреантами та розробляти стратегії їх подолання. Ось деякі з найпоширеніших перешкод та викликів у психологічному супроводі рекреантів:

1. Стигма та недовіра: Рекреанти можуть зіткнутися зі стигматизацією, яка пов'язана з військовим досвідом або з психологічними проблемами, зокрема з PTSD. Це може призводити до недовіри до психологічного супроводу та ускладнювати процес встановлення відносин довіри з рекреантами. Психологи повинні бути свідомі цієї стигми та працювати над побудовою довіри та розуміння з рекреантами.

2. Відчуття відсутності контролю та самостійності: Після військової служби рекреанти можуть відчувати втрату контролю над своїм життям та відсутність самостійності, особливо якщо вони потрапляють у нове цивільне середовище. Це може викликати стрес, незручність. Психологи повинні підтримувати рекреантів у процесі відновлення контролю над своїм життям та посилення самостійності шляхом надання підтримки, навчання навичкам прийняття рішень та планування.

3. Соціокультурні відмінності: Рекреанти можуть стикатися з соціокультурними відмінностями та нерозуміннями у новому середовищі. Вони можуть відчувати себе відокремленими та втратити зв'язок зі своїм колишнім оточенням. Психологи повинні враховувати ці відмінності, працювати з рекреантами над розумінням та прийняттям нових соціальних норм, а також сприяти інтеграції у нову спільноту.



4. Емоційна та психологічна втома: Рекреанти можуть відчувати емоційну та психологічну втому внаслідок стресу, травм та викликів, з якими вони стикаються. Це може впливати на їхній загальний стан благополуччя, емоційний стан та здатність до позитивних взаємин. Психологи повинні використовувати стратегії підтримки, навчати рекреантів стратегіям самодогляду та саморегуляції емоцій, а також сприяти їхньому відновленню та засвоєнню ефективних механізмів стресового управління.

5. Доступ до психологічної допомоги та ресурсів: Рекреанти можуть зіткнутися з викликами, пов'язаними з доступом до психологічної допомоги та ресурсів, особливо у віддалених або обмежених зонах. Вони можуть мати обмежену свободу вибору, обмежені фінансові ресурси або недостатній доступ до медичних послуг. Психологи повинні шукати творчі підходи до забезпечення доступу до психологічної допомоги, працювати з ветеранськими організаціями та іншими ресурсами, щоб забезпечити належну підтримку рекреантам.

Розуміння та усунення цих перешкод та викликів допомагає психологам покращити ефективність своєї роботи та підтримки рекреантів у військовий і поствійськовий періоди. Це сприяє поліпшенню психологічного благополуччя рекреантів, підтримує їхню адаптацію до цивільного життя та сприяє їхньому загальному благополуччю після військової служби.

Важливу роль у підтримці психологічного благополуччя рекреантів та їхньої здатності до подальшого функціонування відіграє військовий та поствійськові організації. Ось деякі аспекти психологічного супроводу у військових та поствійськових організаціях:

1. Забезпечення доступу до психологічної допомоги: Військові та поствійськові організації повинні забезпечувати доступ до психологічної допомоги для рекреантів. Це може включати наявність психологів у складі медичних служб або залучення зовнішніх психологів, які спеціалізуються на роботі з ветеранами. Психологи повинні мати доступність, конфіденційність та належний рівень компетенції для надання психологічної підтримки та терапії рекреантам.

2. Організація групових та індивідуальних сесій: Військові та поствійськові організації можуть проводити групові та індивідуальні сесії психологічного супроводу для рекреантів. Групові сесії надають можливість для спілкування, спільного навчання та підтримки між рекреантами, а також зменшують почуття самотності та відчуженості. Індивідуальні сесії дозволяють психологам працювати з унікальними потребами та проблемами кожного рекреанта.

3. Розвиток програм та ресурсів: Військові та поствійськові організації можуть розробляти та розвивати програми та ресурси, спрямовані на психологічну підтримку рекреантів. Це можуть бути навчальні курси,



тренінги, ресурсні центри, групи підтримки та інші ініціативи, які допомагають рекреантам зрозуміти та впоратися зі своїми психологічними потребами.

4. Співпраця з іншими фахівцями: Психологи, працюючи у військових та поствійськових організаціях, часто співпрацюють з іншими фахівцями, такими як лікарі, соціальні працівники, консультанти з працевлаштування та інші спеціалісти. Ця співпраця допомагає забезпечити інтегрований та комплексний підхід до психологічного супроводу рекреантів, що враховує їхні фізичні, соціальні та практичні потреби.

5. Популяризація та свідомості: Військові та поствійськові організації мають важливу роль у популяризації психологічного супроводу та підвищенні свідомості про нього серед рекреантів, їхніх сімей та спільноти. Це може включати організацію освітніх заходів, розповсюдження інформаційних матеріалів, просування позитивного ставлення до психологічного супроводу та встановлення партнерських відносин з громадськістю.

У психологічному супроводі рекреантів у військовий і поствійськовий періоди значну роль відіграє самодопомога та використання різних ресурсів. Рекреанти можуть активно залучатися до свого власного процесу зцілення та адаптації шляхом використання доступних інструментів і джерел підтримки. Ось деякі аспекти самопомоги та ресурсів у психологічному супроводі рекреантів:

1. Засоби самопомоги: Рекреанти можуть використовувати різні засоби самопомоги для поліпшення свого психологічного стану. Це може включати здоровий спосіб життя, фізичну активність, релаксаційні практики, медитацію, творчість, підтримку соціальних зв'язків, позитивні ритуали та інші стратегії, які сприяють зниженню стресу і покращенню самопочуття.

2. Підтримка соціальних зв'язків: Рекреанти можуть знаходити підтримку у своїй родині, друзях, колегах або ветеранських організаціях. Соціальні зв'язки і підтримка сприяють зменшенню почуття самотності та відчуженості, стимулюють позитивні взаємини та надають підтримку в складних моментах.

3. Використання технологій: Технологічні ресурси, такі як мобільні додатки, онлайн-ресурси та веб-сайти, можуть бути корисними інструментами для рекреантів у психологічному супроводі. Ці ресурси можуть надавати інформацію, навчати технікам саморегуляції, надавати підтримку та зв'язок з психологами або спільнотою рекреантів.

4. Ветеранські організації та ресурси: Ветеранські організації надають рекреантам доступ до різноманітних ресурсів, таких як психологічна підтримка, курси навчання, програми працевлаштування та інші послуги. Вони можуть забезпечити спеціалізовану допомогу та розуміння, що важливо для рекреантів, які шукають підтримку у ветеранському середовищі.



5. Культурна спадщина та традиції: Засвоєння і збереження культурної спадщини та традицій ветеранів може бути цінним джерелом підтримки та ідентифікації для рекреантів. Використання цих ресурсів може сприяти створенню позитивного самоусвідомлення, відчуття належності та підтримку з боку спільноти.

6. Курси самодопомоги та навчання навичкам: Рекреанти можуть брати участь в курсах самодопомоги та навчанні навичкам, що сприяють поліпшенню їхнього психологічного благополуччя. Це можуть бути курси зі стресового управління, розвитку резилієнтності, засвоєння навичок саморегуляції та позитивного мислення.

7. Професійна підтримка: Рекреанти можуть шукати підтримку та консультацію від фахівців, які спеціалізуються на роботі з ветеранами. Це можуть бути психологи, терапевти, консультанти з працевлаштування або інші фахівці, які надають спеціалізовану допомогу та підтримку у психологічному відновленні та адаптації.

Отже, самодопомога та використання ресурсів грають важливу роль у психологічному супроводі рекреантів, надаючи їм інструменти, підтримку та засоби для забезпечення власного психологічного благополуччя та адаптації після військової служби. Це доповнює професійний підхід психологів та сприяє більш повному та гармонійному процесу зцілення та розвитку рекреантів.

Висновки. Проблема психологічного супроводу рекреантів у військовий і поствійськовий період є досить важливою і заслуговує подальшого дослідження. Особливо з урахуванням постійно зростаючої важливості забезпечення психологічного благополуччя ветеранів і військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя. Теоретичне дослідження проблеми дозволило виділити напрями подальшого дослідження.

1. Вивчення ефективних методів психологічного супроводу рекреантів. Це включає розвиток та вдосконалення індивідуальних та групових підходів до психотерапії та психологічної підтримки. Важливо досліджувати ефективні методики, такі як когнітивно-поведінкова терапія, емоційно-орієнтована терапія, дихальні практики, медитація та інші методи, які можуть сприяти зняттю стресу, тривожності та підвищенню загального самопочуття.

Крім того, дослідження можуть розширювати область дослідження на рекреантів різного віку, статі та військового досвіду, щоб визначити, як різні фактори можуть впливати на їхнє психологічне благополуччя. Такі дослідження можуть нам дати змогу виявити потреби та проблеми, з якими стикаються ветерани та військовослужбовці, і спрямувати зусилля на покращення психологічної підтримки у конкретних групах.



2. Аналіз ефективності програм післявоєнної адаптації та реабілітації. Слід вивчати різні програми та підходи до післявоєнної підтримки та реабілітації, їх вплив на якість життя ветеранів та військовослужбовців. Це може включати оцінку соціальних, професійних та психологічних результатів таких програм і виявлення їхнього впливу на інтеграцію ветеранів у цивільне життя.

3. Додатковим аспектом дослідження можуть бути фактори ризику та захисні фактори, що впливають на психологічне благополуччя ветеранів. Це може включати вивчення впливу травматичних подій, наявності після травматичного стресового розладу, соціальної підтримки, сімейних відносин та інших факторів, що сприяють або загрожують психологічному благополуччю рекреантів.

4. Важливо вивчати довготривалий вплив військової служби на психологічне здоров'я рекреантів їх якість життя, міжособистісні відносини, зайнятість та інші сфери життя ветеранів після повернення до цивільного життя.

Загалом, подальше дослідження психологічного супроводу рекреантів у військовий і поствійськовий період повинно спрямовуватися на розуміння їхніх потреб та виявлення ефективних підходів до підтримки та покращення їхнього психологічного благополуччя. Це може допомогти ветеранам та військовослужбовцям успішно інтегруватися у цивільне життя та покращити їхнє загальне благополуччя та якість життя.

Література:

1. Беспаленко А. А. Алгоритм реабілітації військовослужбовців з ампутацією кінцівок на основі мультипрофесійного та індивідуального підходу / А. А. Беспаленко, О. І. Щеглюк, А. Ю. Кіх, О. А. Бур'янов, О. М. Волянський, В. В. Корченко, М. М. Михайловська // Український журнал військової медицини. №1. Т. 1. – 2020. DOI:10.46847/UJMM.2020.1(1)-064.

2. Кокун О. М. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. / О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, В. О. Олійник, С. М. Хоружий, С. О. Ларіонов, М. В. Сириця – К.: 7БЦ – 2023 – 175 с.

3. Briere J. Principles of trauma therapy: a guide to symptoms, evaluation, and treatment / J. N. Briere, C. Scott. Second edition, DSM-5 update. University of Southern California, Keck School of Medicine, 2012–428 p

4. Prosek E. A., Burgin E. E., Atkins K. M., Wehrman J. D. Et. Al. Exemplary Practices for Military Populations. April 2021. URL: <https://www.researchgate.net/publication/356873079> Exemplary Practices for Military_Populations (дата звернення 07.11.2022)

References:

1. Bepalenko A.A., Shcheglyuk O. I., Kikh A.Y., Burianov O. A., Volianchykyu O. M. Korchenyuk V.V., Mykhailovska M.M. (2020). *Alhorytm reabilitatsii viys'kovosluzhbovtziv z amputatsieyu kintsivok na osnovi multyprofesiynoho ta indyvidual'noho pidkhodu* [Algorithm of Rehabilitation for Servicemen with Limb Amputation Based on Multidisciplinary and Individual Approach] Ukrainian Journal of Military Medicine. No. 1. Vol. 1. – 2020. DOI: 10.46847/UJMM.2020.1(1)-064. [in. Ukrainian]



2. Kokun O.M., Pishko I. O., Lozinska N.S., Oliynyk V.O., Khoruzhyi S.M., Laryonov S.O., Syrytsia M.V. (2023). *Osoblyvosti nadannya psykholohichnoyi dopomohy viyskovosluzhbovtciam, veteranam ta chlenam yikhnikh simey tsyvilnymu psykholohamy: metodychnyi posib.* [Features of Providing Psychological Assistance to Service Members, Veterans, and Their Family Members by Civilian Psychologists: Methodological Guide]. - Kyiv: 7BC - 175 p.[in. Ukrainian]

3. Briere J. Principles of trauma therapy: a guide to symptoms, evaluation, and treatment / J. N. Briere, C. Scott. Second edition, DSM-5 update. University of Southern California, Keck School of Medicine, 2012–428 p [in. English]

4. Prosek E. A., Burgin E. E., Atkins K. M., Wehrman J. D. Et. Al. Exemplary Practices for Military Populations. April 2021. URL: <https://www.researchgate.net/publication/356873079> Exemplary Practices for Military_Populations (дата звернення 07.11.2022). [in. English]

