

УДК 159.615.851.6:316.36

В. Доценко, кан. психол. н., доц. проф. каф. (ORCID 0000-0001-7757-2793)

С. Тамарін, аспірант (ORCID 0009-0009-0074-7159)

Харківський національний університет внутрішніх справ

ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД У ПСИХОТЕРАПІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ СТОСУНКІВ МІЖ ВІЙСЬКОВИМИ ТА ЇХНІМИ РОДИНАМИ

У статті представлено результати дослідження проблеми взаємного нерозуміння, що виникає між військовими та їхніми родинами після повернення з бойових дій, та ролі психотерапії у відновленні втраченого зв'язку. Розглянуто основні чинники, що призводять до непорозумінь, такі як глибокі розбіжності у пережитому досвіді, різниця в емоційному стані, змінений світогляд та система цінностей, переформатування самоідентифікації, особливості поведінки та звичок, фізичний стан, проблеми комунікації, різні темпи адаптації, вплив ПТСР та інших ментальних розладів та зміна ролей у сім'ї. Підкреслено, що військовим може бути складно пояснити свої переживання тим, хто цього не відчував, а родині – зрозуміти зміни, що відбулися з їхньою близькою людиною, що призводить до відчуження та конфліктів. У цьому контексті психотерапія розглядається як важливий інструмент для допомоги обом сторонам у подоланні цих викликів та відновленні втраченого зв'язку.

Проаналізовано ефективні психотерапевтичні методи когнітивно-поведінкової та екзистенційної терапій, та запропоновано комбінований підхід, що інтегрує ці два напрями для забезпечення більш комплексної реадaptaції військових. Показано, що поєднання когнітивно-поведінкової та екзистенційної терапій є особливо корисним. КПТ пропонує ветеранам конкретні інструменти для роботи з негативними думками, управління емоціями та вироблення корисних звичок. Екзистенційна ж терапія фокусується на глибинних людських потребах, допомагаючи ветеранам змиритися з їхніми новими обставинами, віднайти сенс життя після змін та переосмислити власне «Я». Запропоновано розглянути чіткі приклади того, як можна поєднати практичні інструменти.

Наголошено на критичній важливості підтримки сімей військових, оскільки тривала війна позначається як на психологічному стані бійців, так і на їхніх близьких. Результати цієї роботи можуть сприяти розробці науково обґрунтованих програм психологічної підтримки, підвищенню обізнаності суспільства та покращенню якості життя військовослужбовців та їхніх близьких в умовах тривалих наслідків війни.

Ключові слова: адаптація, взаєморозуміння, військовослужбовці, війна, родина, психотерапія, травма.

Вступ. Повернення військово-службовців до цивільного життя після участі у бойових діях є складним процесом, що нерідко супроводжується не лише особистими психологічними труднощами, але й викликами у відновленні та підтримці гармонійних стосунків з найближчим оточенням – їхніми родинами. Масштабність військового досвіду,

через який пройшла значна частина українського суспільства в умовах триваючої війни, зумовлює зростання кількості військовослужбовців, що потребують адаптації до цивільного життя. Цей перехід часто ускладнюється глибокими розбіжностями у пережитому досвіді, різницею у сприйнятті реальності та емоційними наслідками війни, такими

як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність та депресія. Ці фактори можуть створювати значні бар'єри у комунікації, породжувати непорозуміння та відчуження між військовими та їхніми рідними, ставлячи під загрозу міцність сімейних зв'язків, які є ключовою опорою для успішної реадаптації.

Саме в цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження ролі психотерапії як потенційного інструменту для зцілення цих розбіжностей та відновлення емоційного зв'язку між військовими та членами їхніх родин. Збереження та зміцнення сімейних стосунків є критично важливим для психологічного благополуччя ветеранів, їхньої соціально-психологічної адаптації та запобігання негативним наслідкам для суспільства в цілому. Незважаючи на очевидну потребу, в Україні все ще спостерігається недостатність комплексних досліджень, спрямованих на вивчення специфіки конфліктів та пошук ефективних психотерапевтичних підходів для їхнього подолання у родинах військовослужбовців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці та практики доклали значних зусиль у дослідженні проблеми розбіжностей і напруженості, що виникають між військовими та їхніми сім'ями після повернення з бойових дій. Психологи, психотерапевти, лікарі, соціальні працівники які супроводжують процес повернення ветеранів до цивільного життя, звертають увагу на те, що засвоєні під час служби військові навички, критично важливі для виживання в бойових умовах, після звільнення автоматично не зникають і можуть становити значну перешкоду в повсякденному житті, викликаючи

нерозуміння з боку рідних та оточуючих. Зокрема, американські фахівці, такі як Дж. Монро, який сформулював вісім правил виживання у бою [1, 3], та Ф. П'юселік, який також виділяє специфічні моделі поведінки, засвоєні солдатами в ході бойових дій [6], підкреслюють складність адаптації ветеранів до цивільного середовища через збереження цих набутих навичок. Відмінні ознаки непорозуміння між військовими та їхніми родинами полягають в наступному [1, 3, 4, 5, 7]:

1) Різниця у досвіді між військовим, який повернувся з бойових дій, та його родиною, яка жила цивільним життям під час його служби. Так, військовий безпосередньо стикався з насильством, смертю, пораненнями (власними або побратимів), постійною загрозою життю, екстремальними умовами (холод, голод, недосипання), психологічним тиском, відповідальністю за життя інших. Ці події залишають глибокий емоційний слід. Родина жила в умовах відносної безпеки (залежно від регіону), займалася звичними справами (робота, навчання, виховання дітей), відчувала тривогу та страх за близьку людину. Їхні переживання були пов'язані з очікуванням, невідомістю, турботою про військового, але вони не відчували того ж рівня фізичної та емоційної загрози. Крім того, у бойових умовах людина опиняється в середовищі, де головними завданнями є виживання, швидке прийняття рішень та підтримання високої бойової готовності. Такий досвід значно відрізняється від звичних родинних чи соціальних ситуацій, де емоційна підтримка, ніжність і розуміння грають основну роль.

2) Емоційний стан. Військовий може повернутися з емоційною притупленістю, бути схильним до спалахів гніву, дратівливості, тривожності, депресії, почуття провини вцілілого, мати нічні кошмари та флешбеки (симптоми ПТСР). Його емоційна реактивність може бути змінена через постійний стрес та необхідність контролювати свої емоції в екстремальних ситуаціях. Родина може бути розгубленою через зміни близької людини, відчувати страх перед непередбачуваною поведінкою, не розуміти її емоційних реакцій. Крім цього, члени родини могли накопичити власні образи чи розчарування за час розлуки. Емоційна дистанція, замкнутість, дратівливість, апатія з боку військового можуть призводити до відчуження.

3) Світогляд та цінності. Війна може кардинально змінити погляд військового на життя, смерть, справедливість, дружбу та вірність. Він міг набути цинізму, втратити довіру до цивільних інститутів, переоцінити значення бойового братерства. Цінності та погляди родини могли залишатися відносно незмінними, орієнтованими на мирне життя, особисті досягнення, сімейні цінності в їхньому звичному розумінні.

4) Переформатування самоідентифікації. Впродовж служби у зоні бойових дій військові не лише набувають нових навичок, але й формують специфічну ідентичність, орієнтовану на колектив, дисципліну та конкретні цінності, що пов'язані з бойовими діями. Після повернення до цивільного життя відбувається внутрішнє протистояння між «довосенним» образом себе та новою, сформованою під впливом екстремальних умов, особистістю. Відчуття «розщеплення» між старим і новим

«Я». Члени родини можуть спостерігати зміни в поведінці, мисленні та емоційному сприйнятті, що породжує нерозуміння і створює відчуття відчуження. Для близьких це часто виглядає як раптова зміна характеру чи пріоритетів, що ускладнює спільне життя.

5) Поведінка та звички. Військовий міг виробити звички, необхідні для виживання у бою (пильність, швидка реакція на загрози, недовіра до незнайомих, імпульсивність). Ці звички можуть бути неадекватними або навіть небезпечними в цивільному житті та викликати нерозуміння у близьких.

6) Фізичний стан. Військовий може повернутися з фізичними травмами, хронічними болями, проблемами зі сном, змінами у загальному стані здоров'я. Родина, ймовірно, зберегла своє звичайне фізичне здоров'я (за винятком можливих наслідків стресу, пов'язаного з очікуванням і війною в країні). У зоні бойових дій організм виробляє високі рівні адреналіну та кортизолу – гормонів, які сприяють швидкому реагуванню на небезпеку. Протягом тривалого періоду постійного стресу цей підвищений рівень гормонів стає нормою для організму. Після повернення до цивільного життя знижений рівень стимуляції не дозволяє негайно повернутися до «безпечного» режиму, що викликає труднощі із регуляцією емоцій, порушення сну, постійну дратівливість та загальну підвищену тривожність. Постійна активація симпатичної нервової системи, що включає прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску та інші фізіологічні реакції, тримає військового і стані бойової готовності. Цей стан є корисним у короткочасних кризових

ситуаціях, але в мирному житті він призводить до постійного фізичного та психічного виснаження, що ускладнює встановлення спокійних, довгострокових міжособистісних зв'язків.

7) Проблеми комунікації. Військовим може бути складно ділитися своїми переживаннями, а родина не завжди розуміє їхній стан. Недостатність знань про специфіку посттравматичних станів у ветеранів часто призводить до невірної трактування їхніх емоційних реакцій, що ще більше підсилює почуття ізоляції з обох сторін.

8) Різні темпи адаптації. Військовому потрібен час на адаптацію до цивільного життя, і цей процес може не співпадати з очікуваннями родини. Під впливом екстремальних умов бойових дій організм військового зазнає як структурних, так і функціональних змін, що є необхідною адаптацією для виживання в умовах високої небезпеки. Це проявляється у вигляді підвищеної чутливості до будь-яких сигналів небезпеки – навіть незначні подразники у звичайному житті (різкі звуки чи великі скупчення людей) можуть викликати реакції, схожі на ті, що спостерігаються в бойовій обстановці. Така гіпервідповідь може бути незрозумілою для членів родини, які не переживали подібного стресу.

9) Вплив ПТСР та інших ментальних розладів на стосунки. Ці розлади змінюють сприйняття, емоційні реакції та поведінку людини, що неминуче позначається на її здатності будувати та підтримувати здорові зв'язки з іншими. Кожен випадок є унікальним, і вплив ментального розладу на стосунки може варіюватися залежно від типу розладу, його тяжкості, особистісних особливостей

обох партнерів та наявності підтримки.

10) Зміна ролей у сім'ї під час служби військового та складності повернення до попереднього балансу. Під час служби одного з партнерів інший змушений брати на себе нові обов'язки та відповідальності, що призводить до перерозподілу влади та функцій у родині. Обидва партнери можуть мати різні очікування щодо того, як виглядатиме життя після повернення військового. Військовий може очікувати повернення до «старих» ролей, тоді як цивільний партнер може звикнути до своєї нової автономії та відповідальності.

Ці та інші відмінності у досвіді створюють значний бар'єр для взаєморозуміння. Військовому може бути складно пояснити свої переживання тим, хто цього не відчував, а родині – зрозуміти зміни, що відбулися з їхньою близькою людиною. Це може призводити до відчуження, конфліктів та поглиблення емоційної прірви.

Починаючи з 2016 року вітчизняними науковцями і практиками розроблено низку poradників, пам'яток, посібників з описом особливостей соціально-психологічної підтримки ветеранів АТО і членів їх родин, які спрямовані на подолання психологічних наслідків бойових дій та зміцнення сімейних зв'язків [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8]. Незважаючи на гостроту проблеми, в Україні все ще недостатньо досліджень, які б комплексно вивчали особливості непорозуміння між військовими та їхніми родинами та оцінювали ефективність різних методів психотерапевтичної допомоги в цьому контексті. Це створює прогалину в знаннях та ускладнює надання якісної та своєчасної допомоги.

Методика дослідження. Було використано дескриптивний метод дослідження, що включав: огляд наукових публікацій, посібників та рекомендацій, присвячених психологічній підтримці ветеранів та їхніх родин; опис типових непорозумінь, які виникають між військовими та їхніми родинами після повернення (на основі аналізу існуючої літератури, інтерв'ю з військовими та членами їхніх сімей); опис різних підходів та методів психотерапії, які застосовуються для відновлення зв'язку.

Результати. Пережитий травматичний досвід може призвести до значних змін у психіці військового, що неминуче впливає на його взаємодію з близькими. Ключову роль у відновленні здорових сімейних стосунків після пережитих травм відіграє психотерапія. Її завдання полягають у тому, щоб створити простір для відвертої розмови, допомогти військовому впоратися з травматичним досвідом та його впливом, навчити членів родини співчуттю та розумінню, надати інструменти для ефективної комунікації та розв'язання конфліктів, а також подолати ментальні наслідки травми, що зрештою призводить до відновлення довіри, близькості та гармонійного сімейного життя. Для цього використовують різні підходи та методи психотерапії: індивідуальну терапію для військового; сімейну терапію для відновлення комунікації та вирішення конфліктів у системі; групову терапію для військових та їхніх родин; наративну терапію; когнітивно-поведінкову терапію (КПТ); терапія прийняття та відповідальності (АСТ); EMDR-терапія (десенсибілізація та переробка рухами очей) для опрацювання травматичних спогадів та інші.

Пропонуємо розглянути методи когнітивно-поведінкової (КПТ) та екзистенційної терапії, які можна інтегрувати в єдину практику для подолання прірви між військовими та членами родини (цивільними) після повернення з бойових дій. Нагадаємо, КПТ ґрунтується на ідеї, що думки впливають на почуття та поведінку людини. Вона навчає розпізнавати та змінювати негативні або нереалістичні думки, щоб покращити емоційний стан і навчити клієнтів самостійно справлятися з труднощами в майбутньому (А. Beck, Judith S. Beck, А. Ellis). Екзистенційна терапія орієнтована на пошук сенсу, розуміння основних життєвих викликів та прийняття власної відповідальності за вибір (R. May, V. Frankl, I. Yalom).

Метод: ідентифікація та аналіз негативних автоматичних думок, їх оспорування (виявлення когнітивних спотворень) та заміна більш адаптивними переконаннями. Становить основу багатьох протоколів КПТ і є фундаментальним для розуміння та зміни емоційних і поведінкових проблем [2]. Практичний приклад застосування: ветерану, який інтерпретує звичайні сімейні ситуації як потенційну загрозу, допомагають усвідомити, що його думки викликані попереднім бойовим досвідом, а не реальними обставинами.

Метод: випробування альтернативних поведінкових стратегій у контрольованому середовищі з метою перевірки їх ефективності [2]. Практичний приклад: цей підхід ефективно використовується у роботі з ПТСР у ветеранів, допомагаючи зменшити уникання ситуацій, що нагадують про травму [3].

Метод: систематична експозиція, поступове зіштовхування з триггерними ситуаціями для зниження

емоційної реактивності [2]. Практичний приклад: допомагає ветеранам зменшити інтенсивність реакцій на несподівані звуки чи ситуації, що можуть викликати спалахи тривоги.

Метод: використання журналів думок, завдань на усвідомлення та технік релаксації для зниження внутрішньої критики та самосуду [2]. Практичний приклад: результати досліджень показують, що регулярне ведення журналу мислення сприяє кращому розумінню власних емоцій та зниженню симптомів депресії.

Метод: допомога клієнтам знайти особистий сенс у житті через рефлексію над власним досвідом, цінностями та цілями [9]. Практичний приклад: ветерану допомагають зрозуміти, що його досвід може стати фундаментом для нового значущого життєвого шляху, навіть якщо це означає перегляд пріоритетів у сімейному житті.

Метод: аналіз власних життєвих виборів, розуміння відповідальності за свої дії та прийняття невизначеності як частини життя [9]. Практичний приклад: використовується для того, щоб ветерани прийняли свої трансформації, зрозуміли, що зміни є невід'ємною частиною життя, і навчилися робити вибір, який відповідає їх новим життєвим установкам.

Метод: відкрите обговорення страхів щодо смерті, ізоляції чи втрати сенсу, що допомагає клієнтам прийняти ці страхи та інтегрувати їх у своє світоглядне розуміння [9]. Практичний приклад: відкритий діалог про фундаментальні страхи знижує їх вплив на повсякденне життя.

Метод: використання інтерв'ю та діалогічних методів для дослідження власних життєвих історій, що дозволяє знайти нові перспективи та можливості для зростання [2, 3, 9]. Практичний

приклад: групові сесії та індивідуальні бесіди сприяють тому, щоб ветерани відчували підтримку, розуміння та віднайдення особистісного сенсу.

Інтеграція КПТ та екзистенційної терапії дозволяє поєднати структурований аналіз мислення та поведінки з глибоким пошуком сенсу і осмисленням життєвих викликів. Основні переваги такого синтезу полягають у тому, що КПТ забезпечує практичні інструменти для корекції дисфункціональних мисленнєвих схем, зниження емоційної реактивності та розробки адаптивних поведінкових стратегій, а екзистенційна терапія дозволяє звернути увагу на глибинні екзистенційні потреби, допомагає ветеранам прийняти свою нову реальність, знайти сенс у змінених життєвих обставинах та переосмислити власну ідентичність. Розглянемо можливі об'єднання практичних інструментів.

1. Структурована робота з думками та сенсом.

Інструмент КПТ: ведення щоденника для аналізу негативних автоматичних думок.

Інструмент екзистенційної терапії: рефлексивні вправи, спрямовані на пошук життєвого сенсу, які допомагають переосмислити досвід та знайти цінності у нових обставинах.

Комбінований підхід: клієнт аналізує свої думки, визначає, які з них викликані минулими травматичними подіями, і одночасно розмірковує, як цей досвід може сприяти його зростанню та пошуку нового сенсу.

Комбінований підхід на практиці: уявімо собі військового, який повернувся додому після важких бойових дій з фізичними та емоційними травмами. Він відчуває себе відірваним від своєї родини, йому складно виконувати звичні родинні обов'язки, і

його часто переслідує думка: «Такий я не потрібний своїй родині. Я лише заважаю їм». Аналіз (КПТ): терапевт допомагає клієнту переосмислити його роль у родині. Можливо, він більше не може виконувати ті ж самі функції, що й раніше, але він може знайти нові способи бути цінним для своїх близьких. Це може бути емоційна підтримка, мудрість, набута через досвід, або просто його присутність і любов. Пошук сенсу (екзистенційна терапія): клієнт розмірковує про те, що зараз для нього є найважливішим у стосунках з родиною. Можливо, на перший план виходять такі цінності, як взаєморозуміння, терпіння, спільне подолання труднощів, емоційний зв'язок, а не лише виконання побутових обов'язків. Терапевт допомагає клієнту побачити, як його досвід боротьби та виживання може стати джерелом сили та мудрості для його родини. Його здатність долати труднощі може надихати його близьких і зміцнювати їхні стосунки.

У цьому комбінованому підході клієнт не лише бореться зі своїми негативними думками, але й активно шукає нові способи бачити себе та свою роль у родині, знаходячи новий сенс і цінність у своїх стосунках, незважаючи на наслідки травми. Це сприяє не лише зменшенню почуття провини та нікчемності, але й відновленню відчуття зв'язку та приналежності до родини.

2. Експозиція з акцентом на внутрішнє прийняття.

Інструмент КПТ: систематична експозиція до ситуацій, що викликають тривогу, з поступовим зниженням реакції.

Інструмент екзистенційної терапії: діалог про прийняття неминучості змін, страхів та викликів життя.

Комбінований підхід: клієнт не лише вчиться знижувати емоційну реакцію на зовнішні тригери, а й працює над прийняттям того, що деякі життєві ситуації є невід'ємною частиною їхнього шляху, що дозволяє зменшити внутрішній конфлікт.

Комбінований підхід на практиці: уявімо собі військового, який повернувся додому після тривалої служби на фронті. Він дуже скучив за родиною, але його часто дратують звичайні сімейні ситуації, особливо підвищений тон голосу під час спілкування між членами родини, що нагадує йому напружені моменти бойових дій. Це викликає у нього тривогу, дратівливість та бажання відсторонитися. Систематична експозиція до сімейних ситуацій, що викликають тривогу (КПТ): терапевт допомагає клієнту ідентифікувати конкретні ситуації вдома, які викликають у нього тривогу, та скласти ієрархію: 1 рівень (найменш тривожний) – спокійне обговорення між членами родини; 2 рівень – обговорення з емоційним забарвленням, але без підвищення голосу; 3 рівень – незначні розбіжності в думках, що супроводжуються більш гучною розмовою; 4 рівень – емоційна дискусія між членами родини на підвищених тонах (за попередньою домовленістю та з можливістю зробити паузу); 5 рівень (найбільш тривожний) – ситуація, що нагадує конфлікт або сварку (імітація під контролем терапевта або обговорення спогадів про подібні ситуації в безпечному середовищі). Під час кожної експозиції клієнт вчиться усвідомлювати свої фізичні та емоційні реакції, а також використовувати стратегії заспокоєння (наприклад, глибоке дихання, усвідомленість), щоб залишатися в ситуації доти, доки його тривога не

почне зменшуватися. Важливо, щоб родина була обізнана про цей процес і підтримувала.

Діалог про прийняття неминучості емоцій та відмінностей у родині (екзистенційна терапія): паралельно з експозицією, терапевт веде з клієнтом діалог, спрямований на прийняття того, що в будь-якій родині виникають емоційні ситуації, і не завжди все буває спокійно. Терапевт допомагає клієнту прийняти той факт, що його реакція на підвищений тон голосу є наслідком пережитого травматичного досвіду. Він вчиться не засуджувати себе за ці реакції, а ставитися до себе зі співчуттям. Важливо усвідомити, що минуле впливає на сьогодення, але не повинно його повністю визначати.

У цьому комбінованому підході експозиція допомагає клієнту знизити його емоційну реакцію на тригерні ситуації в родині, а екзистенційне прийняття сприяє зменшенню внутрішньої боротьби з цими реакціями та інтеграції травматичного досвіду в контекст його теперішнього життя. Це допомагає йому не уникати спілкування з родиною, а знаходити нові способи взаємодії, не дозволяючи тривозі контролювати його поведінку.

3. Групова терапія як майданчик для обговорення.

Інструмент КПТ: групові сесії, де клієнти діляться досвідом корекції мислення та поведінкових змін.

Інструмент екзистенційної терапії: групові діалоги на теми пошуку сенсу, обговорення екзистенційних страхів та життєвих викликів.

Комбінований підхід: об'єднання обох форматів у групових сесіях може допомогти ветеранам відчути підтримку, зрозуміти, що вони не самотні у своєму досвіді, та знайти спільний сенс, що сприяє більш глибокій інтеграції у цивільне життя.

Комбінований підхід на практиці: група може включати військового (ветерана), його партнера (дружину/чоловіка), а також, залежно від ситуації та віку, старших дітей. Іноді можуть бути корисними окремі групи для партнерів/дітей та спільні сесії. Також зустрічі з іншими сім'ями, які стикаються зі схожими проблемами, можуть зменшити відчуття ізоляції та стигми. Сесії повинні проводитися досвідченими психотерапевтами, які володіють знаннями як КПТ, так і екзистенційної терапії, а також мають розуміння специфіки військового досвіду та його впливу на сім'ю.

Застосування інструментів КПТ у групі: у групі можна обговорювати конкретні ситуації, які є тригерними для ветерана, а члени родини можуть ділитися своїм досвідом реагування на ці тригери та шукати більш ефективні способи взаємодії. Можна моделювати складні сімейні ситуації та практикувати нові способи спілкування, засновані на більш реалістичних думках та конструктивній поведінці. Наприклад, як реагувати на спалах гніву, як висловлювати свої потреби, не провокуючи конфлікту.

Застосування інструментів екзистенційної терапії у групі: групові діалоги можуть бути спрямовані на пошук нового сенсу життя після повернення військового. Які нові цінності стають важливими для родини? Як вони можуть разом будувати своє майбутнє, враховуючи пережитий досвід? Члени родини можуть відкрито говорити про свої страхи (за здоров'я військового, за майбутнє стосунків, страх самотності), усвідомлюючи, що ці страхи є універсальними людськими переживаннями. Підтримка групи може допомогти зменшити відчуття ізоляції

та знайти способи справлятися зі страхами.

У цьому комбінованому підході члени родини розуміють, що вони не самотні у своїх переживаннях; можуть вчитися один у одного ефективним стратегіям подолання труднощів, корекції мислення та адаптації до нових обставин. Групові сесії створюють безпечний простір для відкритого та чесного спілкування між членами родини під керівництвом терапевта. Це може допомогти розв'язати накопичені конфлікти та налагодити більш здорові способи взаємодії. Слухаючи історії інших сімей, члени родини можуть краще зрозуміти досвід та переживання один одного, що сприяє зростанню емпатії та взаєморозуміння. Підтримка групи може допомогти ветерану відчувати себе більш прийнятим та зрозумілим у своїй родині, що є важливим кроком на шляху до успішної інтеграції у цивільне життя.

Синтез КПТ та екзистенційної терапії дозволяє створити комплексну модель реабілітації, де структурована робота з когнітивними схемами гармонійно доповнюється пошуком сенсу і прийняттям життєвих викликів.

Обговорення результатів. Повернення військовослужбовців до цивільного життя після участі у бойових діях є складним процесом, що супроводжується не лише особистими психологічними труднощами, але й викликами у відновленні гармонійних стосунків з родинами. Умови війни спричиняють значні розбіжності у пережитому досвіді, різницю у сприйнятті реальності та емоційні наслідки, такі як ПТСР, тривожність і депресія, що створює бар'єри у комунікації та відчуження між військовими та їхніми рідними

Аналіз ключових чинників, що спричиняють непорозуміння – відмінності у досвіді, емоційні зрушення, трансформація ціннісних орієнтацій тощо засвідчив складність процесу реадаптації військових у сімейне середовище. Водночас, ефективне застосування методів психотерапії, зокрема інтеграція когнітивно-поведінкової та екзистенційної терапії, продемонструвало потенціал у корекції дезадаптивних моделей мислення та поведінки, зниженні емоційної напруги, сприянні прийняттю нових життєвих обставин та пошуку особистісного сенсу.

Висновки. Результати дослідження підкреслюють важливість психотерапії у допомозі військовим та їхнім родинам подолати виклики, пов'язані з поверненням до цивільного життя. Запропоновано інтегративний підхід, що поєднує когнітивно-поведінкову та екзистенційну терапію, як ефективний метод відновлення гармонійних стосунків. Комбінований підхід може стати потужним інструментом у роботі з родинами військових, допомагаючи ветеранам не лише впоратися з наслідками травматичного досвіду, а й переосмислити свій досвід, знайти новий сенс, внутрішню мотивацію та відновити якість сімейних і соціальних стосунків.

Отримані дані наголошують на необхідності подальшого розвитку та впровадження комплексних програм психологічної підтримки, орієнтованих на специфічні потреби як військових, так і їхніх родин, з метою мінімізації негативних наслідків військового досвіду та зміцнення родинних зв'язків.

Література

1. Акименко Ю.Ф., Сила Т.І. Як допомогти родині учасника бойових дій: методичний посібник для

соціальних працівників та психологів. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 120 с.

2. Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика ; пер. з англ. Київ : Науковий світ, 2023. 460 с.

3. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.

4. Доценко В.В. Сім'я як ресурс успішної адаптації учасників бойових дій до цивільного життя // Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : зб. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2024 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2024. С. 239-343.

5. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практ. посіб. для внутрішньопереміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей/Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. [авт.-уклад. Г. Циганенко,

О.Масик, О.Григор'єва та ін]. Київ : Логос, 2018. 100 с.

6. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2023. 164 с.

7. Рекомендації для членів сімей учасників антитерористичної операції (упорядковано управлінням по роботі з особовим складом Командування Військово-Морських Сил Збройних Сил України на основі досвіду подолання посттравматичного синдрому, узагальненого В.Арабинським, та інтерв'ю з Френком П'юселіком «Про психологічну допомогу ветеранам війни») URL:<https://surl.lu/timytf> (дата звернення 09.04.2025).

8. Я повернувся: психологічний порадник / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. – К. : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 20 с.

9. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті ; пер. з англ. Наталії Михаловської. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 322 с.

V. Dotsenko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

S. Tamarin, Postgraduate Student

Kharkiv National University of Internal Affairs (Ukraine)

INTEGRATIVE APPROACH IN PSYCHOTHERAPY FOR RESTORING RELATIONSHIPS BETWEEN MILITARY PERSONNEL AND THEIR FAMILIES

The article presents the results of a study on the problem of mutual misunderstanding that arises between military personnel and their families after returning from combat, and the role of psychotherapy in restoring the lost connection. The main factors leading to misunderstandings are considered, such as deep differences in experienced trauma, differences in emotional states, altered worldviews and value systems, reformatting of self-identity, behavioral peculiarities and

habits, physical condition, communication problems, different rates of adaptation, the impact of PTSD and other mental disorders, and changes in family roles.

It is emphasized that it can be difficult for military personnel to explain their experiences to those who have not felt them, and for families to understand the changes that have occurred with their loved ones, leading to alienation and conflict. In this context, psychotherapy is seen as an important tool to help both sides overcome these challenges and restore the lost connection.

Effective psychotherapeutic methods of cognitive-behavioral and existential therapies are analyzed, and a combined approach is proposed, integrating these two directions to provide more comprehensive readaptation of military personnel. It is shown that the combination of cognitive-behavioral and existential therapies is particularly useful. CBT offers veterans specific tools for working with negative thoughts, managing emotions, and developing healthy habits. Existential therapy focuses on the deep human needs, helping veterans to come to terms with their new circumstances, find meaning in life after changes, and redefine their own «Self». It is proposed to consider clear examples of how to combine practical tools.

The critical importance of supporting military families is emphasized, as the ongoing war affects both the psychological state of soldiers and their loved ones.

The results of this work can contribute to the development of evidence-based psychological support programs, increase public awareness, and improve the quality of life of military personnel and their families in the face of the long-term consequences of war.

Keywords: adaptation, mutual understanding, military personnel, war, family, psychotherapy, trauma.

References

1. Akymenko, Yu. F., & Sylva, T. I. (2017). *Yak dopomohty rodyni uchasnyka boiovykh dii: metodychnyi posibnyk dlia sotsialnykh pratsivnykiv ta psykholohiv* [How to Help a Family of a Combatant: Methodological Guide for Social Workers and Psychologists]. Chernihiv: Desna Polihraf. 120 pp. [in Ukrainian]

2. Beck, J. S. (2023). *Kohnityvno-povedinkova terapiia: osnovy ta praktyka* [Cognitive Behavioral Therapy: Basics and Practice] (Translated from English). Kyiv: Naukovi svit. 460 pp. [in English]

3. Horbunova, V. V., Karachevskyi, A. B., Klymchuk, V. O., Netliukh, H. S., & Romanchuk, O. I. (2016). *Sotsialno-psykholohichna pidtrymka adaptatsii veteraniv ATO: posibnyk dlia veduchykh hrup: navchalnyi posibnyk* [Socio-Psychological Support for the Adaptation of ATO Veterans: A Guide for Group Leaders]. Lviv: Instytut psykhiichnoho zdorovia Ukrainskoho

katolitskoho universytetu. 96 pp. [in Ukrainian]

4. Dotsenko, V. V. (2024). *Simia yak resurs uspishnoi adaptatsii uchasnykiv boiovykh dii do tsyvilnoho zhyttia* [Family as a Resource for Successful Adaptation of Combatants to Civilian Life]. In *Aktualni problemy psykholohichnoho zabezpechennia sluzhbovoi diialnosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv: zb. materialiv V Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (Kyiv, October 31, 2024) (pp. 239–343). Kyiv: DNDI MVS Ukrainy. [in Ukrainian]

5. *Psykholohichna kryzova sluzhba HO «UAFPNPP», & Embassy of the United Kingdom in Ukraine.* (2018). *My perezhly. Tekhniky vidnovlennia dlia simei viiskovykh, tsyvilnykh ta ditei: prakt. posib.* [We Survived. Recovery Techniques for Military Families, Civilians, and Children: A Practical Guide] (Compilers: H. Tsyhanenko, O. Masyk, O. Hryhorieva et al.). Kyiv: Lohos. 100 pp. [in Ukrainian]

6. Voznitsyna, K., & Lytvynenko, L. (Eds.). (2023). *Nevydymi naslidky viiny. Yak rozpiznaty? Yak spilkuvatys? Yak dopomohty podolaty?* [Invisible Consequences of War. How to Recognize? How to Communicate? How to Help Overcome?]. Kyiv. 164 pp. [in Ukrainian]

7. Upravlinnia z osobovym skladom VMF ZSU. (n.d.). *Rekomendatsii dlia chleniv simej uchasnykiv ATO* [Recommendations for Family Members of Anti-Terrorist Operation Participants] (Compiled by V. Arabytskyi and based on an interview with Frank Pucelik). Retrieved April 9,

2025, from <https://surl.lu/timytff> [in Ukrainian]

8. Ministry of Defense of Ukraine, & Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine. (2016). *Ya povernuvsia: psykholohichniy poradnyk* [I Have Returned: A Psychological Guide] (N. A. Ahaiev, O. H. Skrypkin, A. B. Deiko, & O. V. Evert). Kyiv: NDTs HP ZSU. 20 pp. [in Ukrainian]

9. Yalom, I. (2020). *Vdyvliaiuchys u sontse. Dolaiuchy strakh smerti* [Staring at the Sun: Overcoming the Fear of Death] (N. Mykhalovska, Trans.). Kharkiv: Knizhkovyi klub «Klub Simeinoho Dozvillia». 322 pp. [in English]

Надійшла до редколегії: 01.05.2025

Прийнята до друку: 27.05.2025