УДК 159.98:355]:316.614-044.332-057.36

Артем Чернов, Ніна Атаманчук,
Віталій Заіка
(Полтава, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ІЗ ЗАХИСНИМИ МЕХАНІЗМАМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ЇХНЬОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ В ЦИВІЛЬНЕ СУСПІЛЬСТВО

У статті розглянуто психологічні аспекти роботи із захисними механізмами військовослужбовців у процесі їхньої реінтеграції в цивільне суспільство. Проаналізовано специфіку функціонування захисних механізмів, таких як ізоляція афекту, сублімація та агресія, які формуються в умовах бойових дій. Визначено роль цих механізмів у збереженні психічного здоров'я військових під час виконання службових обов'язків, а також їхній вплив на соціальну адаптацію після повернення до мирного життя. Окреслено ключові підходи до психологічного супроводу ветеранів, спрямовані на усвідомлення, трансформацію та подолання деструктивних захисних реакцій. Наголошено на важливості комплексної підтримки, що включає індивідуальну та групову психотерапію, арт-терапію, волонтерську діяльність та соціальний супровід.

Ключові слова: *військовослужбовці, реінтеграція, психологічних захист, уникнення, витіснення, раціоналізація, регресія, реактивне утворення, агресія, заперечення, сублімація.*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF WORKING WITH DEFENSIVE MECHANISMS OF MILITARY SERVANTS IN THE PROCESS OF THEIR REINTEGRATION INTO CIVIL SOCIETY

The article examines the psychological aspects of working with the defense mechanisms of military personnel in the process of their reintegration into civilian society. The specifics of the functioning of defense mechanisms, such as affect isolation, sublimation, and aggression, which are formed in combat conditions, are analyzed. The role of these mechanisms in maintaining the mental health of military personnel during the performance of their duties is determined, as well as their impact on social adaptation after returning to civilian life. Key approaches to psychological support for veterans are outlined, aimed at awareness, transformation, and overcoming destructive defense reactions. The importance of comprehensive support, including individual and group psychotherapy, art therapy, volunteering, and social support, is emphasized.

Key words*: military personnel, reintegration, psychological defense, avoidance, repression, rationalization, regression, reactive formation, aggression, denial, sublimation.*

Актуальність проблеми. Проблема реінтеграції військовослужбовців у цивільне суспільство набуває особливого значення в умовах сучасних військових конфліктів, зокрема в Україні [6]. Тривале перебування в зоні бойових дій, психоемоційне напруження та постійна загроза життю сприяють формуванню захисних механізмів, які допомагають адаптуватися до екстремальних умов. Однак ці механізми, що є ефективними в бойовій

обстановці, можуть ускладнювати соціальну адаптацію після повернення до мирного життя.

Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, часто стикаються з труднощами у спілкуванні, регуляції емоцій та інтеграції у соціальне середовище. Невирішені психологічні проблеми, такі як агресія, емоційна ізоляція та моральні травми, можуть призводити до конфліктів у сім'ї, труднощів у працевлаштуванні та навіть асоціальної поведінки [2-3].

Особливого значення набуває питання роботи із захисними механізмами, оскільки їх усвідомлення та трансформація є ключовими факторами успішної адаптації до мирного життя. Вивчення цього аспекту дає змогу розробити ефективні методики психологічного супроводу, які сприятимуть зниженню рівня психоемоційного напруження та покращенню якості життя ветеранів [10].

Таким чином, дослідження психологічної роботи із захисними механізмами військовослужбовців під час реінтеграції є надзвичайно актуальним, оскільки сприяє формуванню комплексного підходу до підтримки ветеранів та їхньої соціальної адаптації у мирному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Проблематика захисних механізмів була вперше порушена З. Фройдом у праці «Введення до психоаналізу» [7]. Автор яскраво описує процес витіснення небажаного психічного матеріалу зі свідомості, використовуючи метафору людини, яка прагне потрапити в зачинене приміщення, де проводиться лекція.

Витіснення у військовослужбовців часто проявляється під час травматичних ситуацій, переважно пов'язаних із мінно-вибуховими ураженнями. Частину матеріалу особа просто не пам'ятає, а події згадуються фрагментарно. Це пов'язано з частковою втратою свідомості та травмуванням вибуховою хвилею. Однак проблема витіснення проявляється як постійне напруження: свідомість військовослужбовця прагне відтворити події травмування та інтегрувати їх у власну біографію.

Фізіологічно це проявляється у надмірному напруженні, підвищеному тонусі м'язів, надмірній пильності та уникненні тригерів, пов'язаних із травматичною ситуацією. Така дисбалансованість психічного апарату зумовлена протиріччям: з одного боку, спогади прагнуть інтегруватися в систему досвіду, з іншого – надмірний афект заважає цьому процесу. В результаті навіть незначний тригер може спричинити флешбеки та активацію афекту.

У цьому аспекті психоаналіз перетинається з поведінковою терапією. Стимул викликає надмірний афект не через підкріплення, а через травматичність ситуації, яка загрожувала життю, спричинила фізичні ушкодження та біль, що витісняється або частково блокується психікою. Сучасна психотерапія вважає, що пригадування експозиції не є обов'язковим для подолання травматичного досвіду. Основними процедурами є зняття надмірного афекту та інтеграція травматичного досвіду в психологічну біографію військовослужбовця з подальшим його переосмисленням.

Уникнення та витіснення важко диференціювати, адже вони функціонують на різних психічних рівнях. Уникнення є автоматичним підсвідомим механізмом, що активується при зустрічі з тригером. Витіснення можна

розглядати як постійний процес, що нагадує хронічний осередок збудження, який може проявитися при несприятливих зовнішніх умовах.

Однією з форм уникнення є зловживання психоактивними речовинами, яке входить до симптоматики ПТСР [1; 5]. Алкоголізація не сприяє психічному одужанню, а навпаки – руйнує психіку, призводить до деградації особистості та посилення симптоматики під час періодів абстиненції. Це пов'язано з активною діяльністю механізму заперечення, коли суб'єкт не визнає своєї хвороби та відмовляється від співпраці з психологом, наркологом або психіатром.

Україна вже має досвід Афганської війни 1979–1989 рр., де серед ветеранів зловживання ПАР набуло масштабів епідемії. Тому важливими є етапи ранньої психологічної діагностики при звільненні з військової служби, а також співпраця з побратимами та сім'єю клієнта. Прогноз у таких випадках часто є несприятливим через коморбідність ПТСР, алкоголізації, мінно-вибухової травми, кризи звільнення з військової служби та нервово-психічного виснаження, що ускладнює терапію [8].

Психологічний огляд на етапах звільнення з військової служби є надзвичайно важливим. Заперечення як захисний механізм може бути настільки сильним, що психологічні інтервенції стають неможливими без визнання суб'єктом власного стану.

Наступним у нашому огляді є проблема раціоналізації, і тут важливо диференціювати її прояви. Часто у військових виникає комплекс провини або синдром уцілілого, коли людина мучиться фантазіями про те, чому загинули її товариші, а не вона. Надумана провина може раціоналізуватися, іноді формуючи цілісну фабулу з комплексом нікчемності, що без належної психологічної допомоги може призвести до депресії або навіть суїцидальних думок. Проблема ускладнюється тим, що бойовий досвід, обставини бою, вбивства чи поранення товаришів рідко обговорюються з цивільними психологами. Однак у відсутності психотичного стану військовий може прийняти аргументи психолога. Спеціальні техніки, такі як "пиріг провини", допомагають подолати цей комплекс. Важливо враховувати, чи є клієнт рядовим солдатом або офіцером, оскільки в офіцерів часто спостерігається провина за втрату підлеглих. Якісне опитування клієнта має передувати будь-яким інтервенціям.

Переходячи до огляду реактивного утворення, варто зазначити, що цей захисний механізм не завжди має деструктивну дію. Наприклад, військовий, який пройшов важкий бій, поранення чи депривацію первинних потреб, може пишатися своїм досвідом. Проте існує ризик, що він не сприйматиме цивільних, взаємодіятиме лише з ветеранською спільнотою та дискримінуватиме цивільні установи. Це формує бар'єри у спілкуванні, що заважають реінтеграції в цивільну спільноту, яка може сприйматися як група ухилянтів. Така позиція є бомбою уповільненої дії, що призводить до розколу та конфліктів, хоча її сутність є абсурдною. Військовий виконує обов'язок захисту держави, яка включає цивільні інституції, тому відчуження від них суперечить самій природі служби.

Захисний механізм реактивного утворення знімається при відновленні або здобутті нової ролі в цивільному суспільстві. У нормі це відбувається без втрати військової звитяги та досягнень. Особистість прагне рухатися вперед,

залишаючи військову ідентичність на другому плані, а на перший план виходить роль батька, бізнесмена або голови громадської організації. Здоровий стан – це коли минуле співіснує з теперішнім і майбутнім гармонійно та органічно.

Суть реактивного утворення полягає в тому, що болючі та неприємні спогади трансформуються у приємні. Наприклад, біль і страх бойової ситуації замінюються гордістю за виконане завдання. Однак постійне повернення до ситуації травми з неможливістю її остаточно пережити та інтегрувати у свій досвід є ознакою психологічного неблагополуччя. Здорова позиція – це пам'ятати минуле, але діяти відповідно до теперішньої ситуації з орієнтацією на майбутнє. У цьому полягає вся суть реінтеграції ветерана в цивільну спільноту.

Агресія як захисний механізм заслуговує на детальний розгляд, особливо в контексті військовослужбовців. У попередніх розділах ми користувалися класифікацією А. Фройд, яка фокусується переважно на інтероспихічних процесах [12]. Згідно з психоаналітичним підходом, захисні механізми спрямовані на захист Я від імпульсів Воно та вимог Над-Я. Однак цей підхід не враховує зовнішнього середовища та контексту, у якому люди змушені захищати свої життя, цінності та переконання.

У реаліях військового протистояння агресія часто стає єдиним можливим способом захисту. Ігнорування агресії як захисного механізму рівнозначне запереченню її значущості у військовому середовищі. Конфлікти, суперечки та навіть доведення власної думки нерідко супроводжуються вербальною агресією та психологічним тиском. Концепція компромісу та агентивної поведінки не завжди працює у реальному світі, особливо під час війни.

Танатос, який у класичному психоаналізі розглядається як прагнення до смерті, ми пропонуємо розуміти ширше – як прагнення до домінування та інстинкт конкуренції [4]. Військовослужбовці навчаються застосовувати агресію як для самозахисту, так і для виконання завдань. Маскулінне середовище армії формує культуру агресії, яка підкріплюється успіхами та схваленням командування.

Глобальний соціальний контекст також впливає на ветеранів. Політичні кризи, війни та знецінення дипломатичних домовленостей підсилюють відчуття несправедливості, що проявляється в агресивному відстоюванні своїх прав. Це може супроводжуватися спалахами гніву, ненависті до цивільних, які мають зв'язки з російською федерацією, або ворожістю до осіб, що ухилялися від військової служби.

Подібні реакції характерні також для матерів і дружин загиблих воїнів. Їхнє прагнення знищити все російське виконує дві функції: захист від внутрішнього болю та компенсацію безсилля. Однак проблема полягає у тому, що агресія часто втрачає конкретний об'єкт, спрямовуючись на невинних людей.

Психологічна допомога в такому випадку має на меті усвідомлення об'єкта агресії та його конкретизацію. Це допомагає перенаправити агресивні імпульси у конструктивне русло, що сприяє адаптації до мирного життя та відновленню психічного здоров'я.

Ізоляція афекту для військового відіграє провідну роль під час виконання професійних обов’язків, оскільки основна діяльність армії пов’язана з

ліквідацією ворога. Однак іноді захисний механізм не справляється, що призводить до моральної травми військовослужбовця. Ситуація настільки інтимна та неприємна, що досвідом вбивства, який мучить військового, він ділиться лише з побратимами або взагалі з ніким.

Сукупність поведінкових стратегій із захисними механізмами переключає воїна в умовний бойовий режим. У ситуації бою це продуктивна діяльність, спрямована на захист Батьківщини. Проте, якщо бойовий режим активується в цивільному середовищі, це може призвести до кримінального злочину. Як правило, такого не відбувається, оскільки більшість військових розрізняють цивільне суспільство та бойові дії. Увімкнення бойового режиму потребує свідомої згоди, але це у нормі. В патологічному психічному стані поведінка може бути непередбачуваною, а ступінь небезпеки встановлює спеціальна комісія. На жаль, такі випадки трапляються.

Зняття цього захисту відбувається поступово під час переходу до цивільного життя з нормалізацією емоційно-вольової сфери військовослужбовця. Армійською психологією передбачена процедура декомпресії, покликана переключити людину з бойового режиму на режим цивільного суспільства.

Сублімація, на думку психоаналізу, є найвищим проявом захисних механізмів. Це перенесення внутрішнього напруження в творчість та конструктивне русло. Психолог у своїй роботі часто спирається на сублімацію, прикладом чого є арт-терапевтичні напрямки, де через творчість людина знижує внутрішній біль та напруження [9].

Психодинамічний напрямок традиційно визначає внутрішні процеси як причину всього. Проте ми вбачаємо діяльність захисних механізмів у взаємодії внутрішнього та зовнішнього тригера, внутрішнього стану, схильності особистості до психологічного травмування та самої ситуації травмування. Щодо сублімації, то в сучасному контексті серед військовослужбовців вона проявляється у волонтерстві, допомозі своєму підрозділу. З одного боку, це заважає особистості повернутися з війни, адже людина залишається в контексті подій навіть після звільнення з військової служби, що ускладнює реінтеграційні процеси. З іншого боку, війна не завершена, і військовий прагне будь-яким способом допомогти своєму підрозділу.

Переконані, успішна реінтеграція військовослужбовців у мирне життя можлива за умов усвідомлення їхніх цінностей, мотивації та створення сприятливого соціального середовища, що підтримує адаптаційні процеси [11, с.485].

Висновок. У процесі реінтеграції військовослужбовців до цивільного суспільства важливу роль відіграє психологічна робота із захисними механізмами. Дослідження свідчить, що захисні механізми, сформовані в умовах військової служби, мають подвійний характер. З одного боку, вони сприяють адаптації до бойових умов та виконанню службових обов'язків, а з іншого – можуть ускладнювати процес повернення до мирного життя.

Наприклад, ізоляція афекту допомагає військовослужбовцям виконувати професійні завдання, однак її тривале використання може призводити до моральної травми та емоційного відчуження. Сублімація є ефективним механізмом психологічного захисту, який спрямовує внутрішнє напруження в конструктивне русло через творчість або волонтерську діяльність. Однак

надмірна залученість у волонтерські проєкти може уповільнювати процес адаптації.

Робота з агресією як захисним механізмом вимагає особливої уваги, оскільки невідреагована агресія може призводити до соціальних конфліктів та психологічних розладів. Надання клієнту усвідомлення об'єкта агресії та допомога у її конструктивному прояві є важливим завданням психологічного супроводу.

Таким чином, успішна реінтеграція військовослужбовців потребує комплексного підходу, який враховує взаємодію внутрішніх психологічних процесів та зовнішнього соціального середовища. Психологічна підтримка має бути спрямована на нормалізацію емоційно-вольової сфери, усвідомлення власних захисних механізмів та формування нових стратегій адаптації до мирного життя.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Вільямс М., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Б. м.: Вид-во Ростислава Бурлаки. 2023. 528 с.
2. Гоуг Ч. Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій. Б. м.: Наш формат. 2024. 352 с.
3. Гроссман Д. Вбивство: психологічна плата за навчання вбивати на війни і в мирний час / пер. з анг. Андрій Накорчевський; фаховий редактор Олег Фешовець. Львів: Астролябія, 2024. 560 с.
4. Заіка В. Тенденції прояву танатосу в сучасному суспільстві. *Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві в умовах воєнного стану*: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, м. Миколаїв, 19 травня 2022 р. / за заг. ред. А. М. Старєвої; упоряд.: А. В. Завгородній, С. В. Кандюк-Лебідь, О. А. Шевченко. Миколаїв: МІРЛ та МФК Університету «Україна», 2022.С. 141–144.
5. Круз В. Терапія ПТСР для військових : практ. посіб. 2024. 128 с.
6. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадаптації та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя: колективна монографія / А. Чернов, В. Заіка, В. Лебедєв та ін. Полтава: ПУЕТ, 2024. 249 с. URL: http://surl.li/txfmur.
7. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль: Навчальна книга Богад, 2021. 552с.
8. Чабан О., Хаустава О., Омелянович В. Психічні розлади воєнного часу: монографія. Київ : Видавничий дім Медкнига, 2023. 232 с.
9. Чернов А., Заіка В., Лебедєв В., Ласкавенко Т., Іванченко О. Корекція емоційної сфери осіб, що пережили травмуючі події, засобами арт-терапії. *The 12th International scientific and practical conference «Prospective directions of modern science and education in the world*» (November 19–22, 2024) Rotterdam, Netherlands. International Science Group. 2024. P. 335–339.
10. Чернов А., Заіка В., Лебедєв В. Особливості психологічного консультування військовослужбовців, які були звільнені в запас або у відставку за станом здоров'я, під час дії воєнного стану. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості:* зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-

практ. конф. (м. Полтава, 1-2 червня 2023 р.). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 246–255.

11. Чернов А., Заіка В., Атаманчук Н., Креміль Гюльяза. Саногенні фактори під час реінтеграції ветеранів війни в цивільне суспільство. Science and Information Technologies in the Modern World: Collection of Scientific Papers «International Scientific Unity» with Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference. February 26-28, 2025. Athens, Greece. 541 p.

12. Freud A. The Ego and the mechanisms of defence. London: KARNAC BOOKS. 1937. 203 p.