

Ляшук Марія Вікторівна,
здобувачка ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ

Науковий керівник:

Максименко Ольга Володимирівна,
завідувач кафедри ділової української
та іноземних мов навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ, кандидат філологічних наук,
доцент

МОВА ПІДТРИМКИ Й ДОВІРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВЕТЕРАНІВ

У сучасних умовах збройної агресії, соціальних потрясінь і психологічного навантаження на військовослужбовців та ветеранів особливу роль відіграють методи психологічної допомоги, що базуються на дієвій комунікації. Мова виступає ключовим інструментом, який дозволяє психологу чи фахівцю з реабілітації встановити зв'язок, проявити емпатію, надати підтримку та стабілізувати психоемоційний стан людини. Як слушно зазначав К. Роджерс: «Добре життя – це процес, а не стан буття» [1]. Отже, мова стає не просто засобом комунікації, а справжнім інструментом терапії, який допомагає людині в кризовій ситуації відчутти власну цінність.

Одним із найефективніших підходів, що зарекомендував себе в кризових ситуаціях, є перша психологічна допомога. Її мета – стабілізувати людину, яка перебуває в стані шоку або тривоги, та відновити базове відчуття контролю. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, основними принципами є: заспокоєння, підтримка, орієнтування та

долучення до ресурсів [2]. Прості, але щирі слова, позбавлені осуду, відіграють важливу роль у такому підході. Наприклад, під час взаємодії з сім'ями, які втратили свої домівки через обстріли, психологи починали розмову з таких фраз, як: «Ви зараз у безпеці», «Я поруч і готовий/а вас вислухати». Така комунікація зменшує рівень паніки, допомагає людині відновити орієнтацію у просторі та повертає базове відчуття захищеності [3, с. 3].

Показовим кейсом використання психологічної першої допомоги стала діяльність Мобільної бригади соціально-психологічної допомоги Краматорську в 2023 році, яка надає екстрену та психологічну допомогу дітям та їхнім родинам, забезпечуючи безперервну підтримку у складний час. Вони використовували техніку «активного слухання»: повторювали ключові слова клієнтів, уточнювали почуття («Ви кажете, що відчуваєте провину – можете розповісти, чому?»), віддзеркалювали емоції та невербальні сигнали. Після кількох таких зустрічей люди починали обговорювати майбутнє, що свідчило про відродження їхньої віри в себе [4].

Ще одним ефективним кейсом є мотиваційне інтерв'ювання. Цей метод заснований на рівноправному спілкуванні між клієнтом та психологом, з основною метою допомогти людині самостійно виявити внутрішню мотивацію до змін. Як зазначає американський дослідник В. Міллер: «Мотивація не нав'язується, а пробуджується через емпатію та співпрацю» [2]. Це особливо важливо при роботі з ветеранами, оскільки багато з них після повернення з війни переживають кризу ідентичності, апатію або втрату сенсу життя.

Також одним з цікавих кейсів українських реабілітаційних центрів є робота психологів з військовослужбовцями. В одному з таких центрів психолог працював з військовослужбовцем, який після бойової травми відчував байдужість до життя. Перша зустріч відбулася досить складно, пацієнт лише кивав головою на питання фахівця. Психолог не намагався «розговорити» його, а

лише запитав: «Що б ви хотіли змінити у своєму житті, якби мали змогу?». Однак після кількох хвилин мовчання чоловік відповів: «Хочу просто знову відчувати, що я живу». З цієї саме фрази розпочався тривалий шлях до відновлення, переплетений спільними роздумами, відвертими розмовами та переосмисленням своїх цінностей. Через кілька тижнів ветерану вдалося повернутися до улюбленого заняття – малювання, яке стало для нього способом арттерапії [5].

Водночас мовні техніки терапевтичного діалогу, зокрема метод «Я – повідомлень», мають важливе місце в практиці психологічної допомоги. Він дозволяє уникати звинувачень і замість цього сприяє розкриттю власних почуттів. Наприклад, замість того, щоб сказати: «Ти знову закрився», психолог може замінити це на: «Я бачу, що тобі зараз важко говорити, і я буду поруч, коли ти будеш готовий». Такий підхід зменшує опір і створює атмосферу довіри. Дуже влучно підкреслює українська дослідниця А. Азаднепровська: «Мова, що не раниць, – це мова, яка відкриває» [6]. Проаналізувавши її думку, можна зробити висновок, що кожне слово, сказане фахівцем, має терапевтичну цінність, тому що навіть інтонація або пауза можуть дати людині сигнал: «Тебе бачать і чують».

Сьогодні практика мовного відновлення активно застосовується в США, Канаді та Польщі серед ветеранів війни. Цей метод спрямований на те, щоб відновити у людини довіру після пережитих травматичних подій, коли слова втрачають свій сенс. Психолог допомагає ветерану переосмислити свій досвід, пропонуючи викласти його не просто як факт, а як розповідь. Наприклад, слова «Я був на війні» трансформуються у «Я захищав людей, і цей досвід мене змінив». За словами дослідниці Дж. Шраги, такий підхід допомагає клієнтам «переписати травму» й відновити відчуття цілісності [7].

В Україні такі практики реалізуються в різних програмах, зокрема: «Як ти, брате?» та соціальна програма WOG «Побратими».

Проект «Як ти, брате?» – це волонтерський проект. Він покликаний зібрати найкращі практики того, як зберігати стосунки, відновлювати контакт і надавати підтримку одне одному під час війни та поширити ці практики серед всіх українців, як військових, так і цивільних. Їхні заходи у форматі «Досвідчення» створюють безпечний простір для відкритого спілкування й обміну думками. У процесі інтерактивної взаємодії учасники мають змогу краще зрозуміти основні труднощі комунікації, що виникають у кризових чи стресових ситуаціях, навчитися ефективно підтримувати людей, які пережили травматичний досвід, та вдосконалити навички спілкування в колективах, громадах і родинях. На сьогодні проведено понад 700 таких зустрічей для представників громад, військових підрозділів, благодійних організацій і бізнес-структур, що свідчить про актуальність і практичну користь цього формату [8]. Також програма «Побратими» має в собі два напрями: спеціальна програма знижок від мережі АЗК WOG для військовослужбовців та їхніх родичів або громадську організацію, яка займається психосоціальною адаптацією ветеранів. За даними звіту ГО «Побратими», після трьох місяців участі в групах підтримки 68% учасників повідомили про зниження симптомів тривоги та депресії, а 72% – про покращення комунікації з родиною [5].

Отже, аналіз розглянутих кейсів демонструє, що результативність психологічної підтримки багато в чому визначається мовою – її інтонацією, особливими фразами, щирістю та моментом висловлення. У сукупності ці чинники трансформують звичайне спілкування в потужний засіб глибокої реабілітації. Тому комунікація підтримки та довіри для ветерана є інструментом співпраці, обміну досвідом та зміцнення життєвої позиції.

Список використаних джерел

1. Rogers, C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. URL: <https://archive.org/details/onbecomingaperso00roge> (дата звернення 17.09.2025)
2. World Health Organization. *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. Geneva: WHO Press. 2011. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44615> (дата звернення 17.09.2025)
3. Міністерство охорони здоров'я України. (2023). *Психологічна підтримка постраждалих унаслідок війни: практичний посібник для фахівців*. Київ. URL: <https://moz.gov.ua/article/guidelines/psihologichna-pidtrimka-rostrazhdalih> (дата звернення 17.09.2025)
4. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям: методичні рекомендації. Київ: НаУОУ, 2023. 64 с.
5. ГО «Побратими». *Звіт про ефективність груп підтримки для ветеранів*. Київ. URL: <https://vartozhyty.com.ua> (дата звернення 18.09.2025)
6. Азаднепровська А. Мова як інструмент впливу на свідомість та емоційний стан людини. LIGA.net (блог). 2023. URL: <https://blog.liga.net/user/azadneprovaska/article/54639> (дата звернення: 18.09.2025)
7. Shrags, J. *Language restoration in trauma therapy: Narrative rebuilding approach*. London: Routledge. 2022. 142 p.
8. Як ти, брате? *Головна сторінка проєкту «Як ти, брате?»*. 2025. URL : <https://yakty.com.ua/> [yakty.com.ua_](https://yakty.com.ua/) (дата звернення: 18.09.2025)