

Список використаних джерел

1. Гіренко С. П. Конфліктологічна готовність працівників органів внутрішніх справ як складова їх професійної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. № 4. С. 33–39.
2. Гіренко С. П., Червоний П. Д. Конфліктний простір працівників Національної поліції в контексті їхньої професійної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2018. Вип. 60. Т. 2. С. 33–38.
3. Євдокімова О. О., Жданова І. В. Жданова, Швець Д. В. та ін. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018 р. 426 с.
4. Пелепейченко Л. М., Рибяк В. В. Комунікативні стратегії нейтралізації конфліктів у галузі діяльності МВС як складова професійної підготовки курсантів. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України* : матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 19 листоп. 2010 р.) / МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ: ХНУВС, 2010 р. 292 с.
5. Шмалєнко Ю. І. Ефективні комунікативні стратегії в конфліктних ситуаціях. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матер. IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 черв., 2024 р.). Одеса, 2024. С. 208–213. URL: <https://hdl.handle.net/11300/28055>; DOI: 10.32837/11300.28055

Ляшук Марія Вікторівна,
студентка навчально-наукового
інституту права і 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 РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

Актуальність теми зумовлена війною в Україні, що розпочалася у 2014 році та набула повномасштабного характеру 24 лютого 2022 року. Агресія Російської Федерації спричинила масові психотравми серед військовослужбовців і цивільного населення. За

інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна п'ята особа, яка пережила збройний конфлікт, має проблеми з психічним здоров'ям. Це становить приблизно 9,6 млн українців, які потенційно ризикують розвитком депресії, тривожних розладів і посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [1].

Перебування в зоні бойових дій кардинально змінює людину: 95 % військових переживають жакливі події, що призводять до психотравми. Після повернення до цивільного життя ветерани стикаються з психологічними, соціальними та комунікативними викликами. Зміна статусу з військового на цивільний, хронічний біль, втрата побратимів, недовіра до оточення та труднощі з адаптацією вимагають комплексної реабілітації. У цьому контексті мова підтримки й довіри стає потужним, доступним і дієвим інструментом відновлення психоемоційного стану та соціальної реінтеграції ветеранів.

Мова є ключовим елементом формування цивілізації та основоположним складником комунікації. Вона дозволяє передавати думки, емоції та внутрішні переживання. За класифікацією Р. Якобсона, мова виконує референтну, емоційну, когнітивну, фактичну, поетичну та металінгвістичну функції [2]. Емоційна функція особливо важлива для ветеранів, оскільки дає змогу вербалізувати почуття, обробляти травматичний досвід і керувати емоціями. Вербалізація емоцій, яка широко застосовується в когнітивно-поведінковій терапії, перетворює необроблений досвід у послідовну лінгвістичну форму, сприяючи рефлексії та зціленню.

Багатство емоційного словника впливає на здатність ідентифікувати та артикулювати почуття. Слова формують сприйняття світу та себе в ньому. Наприклад, заміна терміну «психічна хвороба» на «психічний стан» або уникнення ярликів на кшталт «депресивна людина», «тривожна особа» зменшує стигматизацію та підкреслює здібності, а не обмеження. Безбар'ерна, інклюзивна мова, заснована на повазі, є фундаментом для створення довіри та емпатії.

Оскільки війна накладає глибокий психологічний відбиток, то ветерани часто керуються «правилами виживання в бою» (за Дж. Монро): постійне відчуття небезпеки, недовіра, швидке ухвалення рішень, невиявлення емоцій, труднощі з розмовами про війну [3]. Ці патерни ускладнюють адаптацію до цивільного життя, спричиняючи проблеми зі спілкуванням, сном, увагою, загострену реакцію на несправедливість і ціннісний розрив із суспільством.

Неетичні запитання («Ти вбивав? Скількох?», «Тобі було страшно?») стають тригерами і викликають роздратування чи замкнутість. Натомість мова підтримки передбачає емпатичні формулювання, активне слухання без оцінок і порад, визнання досвіду

ветерана. Слова вдячності мають звучати щиро, а не формально. Товариський тон, уважне слухання та відсутність настанов створюють простір довіри, необхідний для психологічного відновлення та подальшої соціальної інтеграції.

Перша психологічна допомога (за рекомендаціями ВООЗ) базується на принципах заспокоєння, підтримки, зорієнтування та долучення до ресурсів. Прості фрази «Ви зараз у безпеці», «Я поруч і готовий вислухати» зменшують паніку та відновлюють відчуття контролю [4].

Успішними прикладами практичної реалізації комунікативних підходів є волонтерський проєкт «Як ти, брате?», який запрошує на інтерактивні заходи у форматі «Досвідчення», що створюють безпечний простір для відкритого спілкування та обміну досвідом. На сьогодні проведено понад 700 таких зустрічей для представників громад, військових підрозділів, благодійних організацій і бізнес-структур. Не менш ефективною є соціальна програма WOG «Побратими», яка реалізує групи підтримки для ветеранів. За інформацією звіту ГО «Побратими», після трьох місяців участі в групах 68 % учасників повідомили про зниження симптомів тривоги та депресії, а 72 % – про покращення комунікації з родиною [6].

Програма «Опора: Простір психологічної підтримки для дружин військовослужбовців» спрямована на розвиток культури діалогу в родинах військових. Під час тренінгів учасники опановують навички розпізнавання тригерів, уникнення мовних висловлювань, що можуть викликати почуття провини чи відчуження, а також освоюють комунікацію, наповнену прийняттям і турботою. Учасниці програми зазначають, що після кількох зустрічей вони стали краще розуміти реакції своїх чоловіків, навчилися «чути між рядків» і не сприймати замкнутість ветеранів як байдужість [7].

Аналіз розглянутих кейсів свідчить, що результативність психологічної допомоги здебільшого визначається мовою – її інтонацією, щирістю висловлювання та своєчасністю застосування мовних практик.

Вербальні засоби охоплюють афірмації («Ми одна команда», «Я тебе чую», «Ти не залишишся сам»), метафори та емпатичні висловлювання. Вони формують довіру, знижують тривожність і посилюють згуртованість. У військовому середовищі відсутність довіри знижує боєздатність, тому правильна вербальна комунікація є елементом морально-психологічного забезпечення [8].

Невербальні засоби становлять до 93 % комунікативного ефекту (правило А. Мехрабіана): погляд, жести, інтонація, поза тіла. Відкритий зоровий контакт, розгорнуті долоні, дзеркальне відображення, спокійна

інтонація та уникнення схрещених рук створюють атмосферу безпеки. У Рекомендаціях Міністерства оборони України акцентовано на відкритих позиціях під час спілкування з військовослужбовцями після бойового досвіду [9].

Ефективні методи базуються на таких правилах: уникати образливих ярликів («контужений», «псих»), поважати особисті кордони, не давати непроханих порад, уникати гучних звуків. Серед ключових методів:

1. «Рівний-рівному» – діалог ветеранів для переосмислення досвіду та зміцнення довіри;

2. Активне слухання («Уважно слухати – це дія») – рефлексивне, без переривань і оцінок;

3. «Мова родини» – безумовна підтримка та розуміння військової культури;

4. Комунікація через творчість (арттерапія, літературна терапія, музикотерапія, фототерапія);

5. Письмова комунікація – написання листів собі чи побратимові для вербалізації емоцій [10].

Ці методи створюють безпечний простір, сприяють психологічному розвантаженню, трансформації самоідентичності та адаптації.

Мова підтримки й довіри є потужним інструментом реабілітації ветеранів. Вона впливає на емоційний стан, допомагає вербалізувати травматичний досвід, поєднує вербальні та невербальні компоненти й реалізується через спеціальні терапевтичні методи. Правильне використання мови формує довіру, зменшує стигматизацію, сприяє відновленню психоемоційного балансу та соціальній інтеграції. Сформульовані рекомендації можуть бути застосовані в тренінгах, програмах підтримки родин і професійній діяльності психологів, філологів та фахівців з реабілітації. Подальші дослідження когнітивно-мовленнєвих аспектів травматичного досвіду ветеранів дозволять удосконалити травмоорієнтовані практики.

Список використаних джерел

1. Міністерство охорони здоров'я України. Психологічна підтримка постраждалих унаслідок війни: практичний посібник для фахівців. Київ. URL: <https://moz.gov.ua/article/guidelines/psihologichna-pidtrimka-postrazhdalih>.

2. Jakobson R. Fundamentals of Language. Mouton DeGruyter. 96 p.

3. Приходько І., Мацегора Я., Байда М. Психологічне відновлення українських військовослужбовців після тривалої участі у бойових діях. URL: <https://chiz.nangu.edu.ua/article/view/295208>.

4. World Health Organization. Psychological First Aid: Guide for Field Workers. Geneva : WHO Press, 2011. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44615>.

5. Shrags J. Language restoration in trauma therapy: Narrative rebuilding approach. London : Routledge, 2022. 142 p.

6. ГО «Побратими». Звіт про ефективність груп підтримки для ветеранів. Київ. URL: <https://vartozhyty.com.ua>.

7. Opora / MAPTTTE. Програма підтримки сімей ветеранів: комунікаційні моделі і тренінги. 2025. URL: <https://www.mapttte.com/opora>.

8. Міністерство оборони України. Морально-психологічне забезпечення Збройних Сил України : методичні рекомендації. Київ : МОУ, 2022. 76 с. URL: <https://www.mil.gov.ua/ministry/normativna-baza/moralno-psihologichne-zabezpechennya.html>

9. Азаднепровська А. Мова як інструмент впливу на свідомість та емоційний стан людини. LIGA.net (блог). 2023. URL: <https://blog.liga.net/user/azadneprovskaya/article/54639>

10. Акименко Ю. Ф., Кириленко М. І., Лахтадир А. М., Одиниця В. В. Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія». Посібник для тренера. Київ, 2023. 72 с.

Мацюк Микола Миколайович,
здобувач вищої освіти
факультету забезпечення державної
безпеки Київського інституту
Національної гвардії України
Науковий керівник:
Посмітна Вікторія Віталіївна,
професор кафедри філології
та військового перекладу
Київського інституту
Національної гвардії України,
кандидат філологічних наук, доцент

МОВНОКОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ ДЕЕСКАЛАЦІЇ КОНФЛІКТУ У ВЗАЄМОДІЇ ПРЕДСТАВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР ІЗ ЦИВІЛЬНИМИ СУБ'ЄКТАМИ

В умовах воєнного часу взаємодія представників силових структур із цивільним населенням набуває особливого значення, оскільки виходить за межі суто функціонального виконання службових завдань і безпосередньо впливає на стан суспільної безпеки, довіру до військових інституцій та загальну стабільність у кризовому середовищі.