

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.27.16>

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ГУМАНІСТИЧНОГО ПІДХОДУ У НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ

Ірина Поклад

Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України,

вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна, 01033,

<https://orcid.org/0000-0002-8493-1763>

e-mail: poklad2212@gmail.com

У статті представлені результати теоретичного та емпіричного дослідження основних напрямків роботи військового психолога у наданні психологічної допомоги військовослужбовцям. Досліджені основні функції військових психологів які виконують психологічну роботу в сучасних арміях світу: відбір, консалтинг командування, дослідження, клінічна робота з військовими, навчання, профілактика, психологічні операції, оборонне планування, робота із сім'ями військових.

Розглянуті в рамках військової психології два домінуючі підходи щодо місця і ролі військового психолога в армії: традиційний та штатний. Так, за першим підходом, військові психологи знаходяться при вищому командуванні, тобто в рамках дослідницьких центрів і спеціальних відділів, які напряму підпорядковуються командуванню Міністерства оборони та Генерального штабу. А згідно з другим – працюють в складі самостійного підрозділу (батальйону, бригади швидкого реагування тощо), що має одного або кількох військових психологів у своєму складі з чітко визначеною фаховою ієрархією та автономною діяльністю. Наведемо основні етичні правила поведінки американських військових психологів, яких вони дотримуються у своїй роботі.

З'ясовані обов'язки та завдання які мають вирішувати саме військові психологи ЗСУ. До основних з них можна віднести наступні: системне спостереження за фактами, які впливають на бойову мораль та готовність, а також на загальний настрій у підрозділах; індивідуально робота з військовими, які висловлюють потребу у фаховій допомозі; постійна робота з навчання командного складу (командири відділень, взводів, рот) з деяких питань (поведінка у конфліктній ситуації, боротьба з пропагандистсько-психологічною війною, боротьба зі страхом та панікою; тимчасова діяльність під час процедури відбору, в процесі мобілізації та демобілізації; контакти з пораненими, їхніми родинами та родинами загиблих.

Проаналізовано застосування військовими психологами-консультантами гуманітарного підходу у збереженні психологічного здоров'я захисників як одного з найбільш дієвих засобів їх підтримки та відновлення в умовах воєнного стану.

Доведено, що якість міжособистісних відносин між клієнтом і психологом-консультантом (психотерапевтом) є більш важливим фактором, ніж філософія, метод або техніка, яку сповідує та використовує консультант-психолог (психотерапевт) чи військовий психолог.

Ключові слова: війна, психологічна допомога, військові психологи, етичні правила поведінки військових психологів, гуманістичний підхід, психологи-консультанти, військовослужбовці.

Актуальність теми. Виклики, які постали перед Україною сьогодні, коли на її теренах вже п'ятий рік проходять повномасштабні військові дії, вимагають звернутися до всього світового надбання людства у питаннях, що стосуються не тільки можливості виживання нації, але і здатності віднайти сили та резерви для подальшого життя кожного її громадянина. У зв'язку з цим, варто зазначити, що виконання завдань із захисту суверенітету та незалежності країни – важливий етап життя наших співвітчизників, а отже

© Ірина Поклад, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)



ISSN 2522-1876 (Print), ISSN 2663-4465 (Online)

і забезпечення та зберігання їх психологічного здоров'я є загальною справою як цивільних, так і військових спеціалістів.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні вже є підстави констатувати факти того, що в армії існують багато фахівців, які допомагають воїнам проходити через важкі, складні військові навантаження та знаходити в собі сили для того, щоб вижити, рухатися далі. Однак, маємо зауважити, що не тільки фізичне, а й психічне здоров'я вимагає до себе пильної уваги. В лавах Збройних Сил України завдання щодо діагностування та надання первинної психологічної допомоги у випадках отримання бойового стресу або бойової психічної травми військовослужбовцем покладається, в першу чергу, на військових психологів [5].

Звертаючись до світового досвіду розбудови армій передових країн, можна зазначити, що в сучасних арміях військові психологи виконують цілу низку функцій. Так, згідно дослідженням американських психологів, які проводилися у 1995–1996 рр. в 23 європейських та північноамериканських країнах стосовно військово-психологічної діяльності фахівців-психологів, вченими були визначені наступні види завдань, які найчастіше вони виконують: відбір – 96 %; консалтинг командування – 96 %; дослідження – 91 %; клінічна робота з військовими – 87 %; навчання – 78 %; профілактика – 65 %; психологічні операції – 52 %; оборонне планування – 48 %; робота із сім'ями військових – 30 %.

Із вище зазначеного переліку видно, що відбір та консалтинг командування проводиться майже в усіх (опитуваних) арміях, а у великій кількості світових країн військові психологи займаються також дослідженнями, клінічною роботою з військовими та навчанням. Дещо рідше використовується діяльність у сфері профілактики, участь у психологічних операціях (психологічна війна) та оборонному плануванні, а найменше (менше ніж у 30 % опитуваних країн) військові психологи працюють із сім'ями військових.

Реалії нашого сьогодення внесли деякі зміни щодо обов'язків та безпосередніх завдань які мають вирішувати військові психологи ЗСУ. В першу чергу, обов'язки військового психолога передбачають особисту психологічну готовність та володіння спеціальними знаннями, практичними навиками з надання психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх сімей [4]. У воєнний час, наявність поряд людини, яка вислухає, дасть пораду та підтримає – є особливо важливою, оскільки з'являються умови безперервної загрози життю та здоров'ю, ймовірність втрати бойових товаришів, тривалі навантаження, які нерідко перевищують межі людських можливостей. На плечах психолога лежить велика відповідальність не тільки за психічний та емоційний стан військовослужбовців, але ще й за їх життя [7].

Узагальнюючи матеріали здійсненого дослідження, дозволяють визначити, що у світі існує декілька домінуючих підходів (в рамках військової психології) щодо місця і ролі військового психолога в армії: традиційний та штатний.

За традиційного підходу військові психологи знаходяться при вищому командуванні, тобто в рамках дослідницьких центрів і спеціальних відділів, які напряму підпорядковуються командуванню Міністерства оборони та Генерального штабу. Такий підхід має переваги з огляду на концентрацію більшої кількості психологів в одному місці та можливість вирішення складних військово-психологічних проблем. Психологи, які працюють за такою моделлю, не обов'язково мають бути військовими, здебільшого вони цивільні особи, які ангажовані для виконання окремих військових завдань.

За штатного підходу психологи працюють в складі самостійного підрозділу (батальйону, бригади швидкого реагування тощо), що має одного або кількох військових психологів у своєму складі з чітко визначеною фаховою ієрархією та автономною діяльністю. Така модель опирається на мережу психологів як військових осіб, членів

військових підрозділів, які знаходяться в постійному контакті з рядовими та командирами та мають можливість вирішувати повсякденні психологічні проблеми до, під час та після бойових дій [5]. Тобто, вони знають військову психологію, а також мають практичні навички роботи з військовими але не обов'язково є клінічними психологами за своєю спеціалізацією.

Фахівці зазначають, що традиційна модель присутня в країнах з давньою військовою традицією, таких як Великобританія та Франція, тоді як сучасна штатна модель використовується в арміях Хорватії, Нідерландах та Ізраїлі. Враховуючи цей досвід сучасних військових систем можна зазначити, що комбінований підхід зі спеціалізованими військово-психологічними центрами та розгалуженою мережею психологів, був би оптимальним для задоволення потреб української армії.

В наш час психолог в ЗСУ проводить відбір при працевлаштуванні та тренінгу військових сил, відповідальних за виконання стратегічних цілей під час війни (яку роботу в армії краще доручити виконувати конкретному кандидату, де він може проявити свої найкращі якості та здібності), допомагає командирів працювати з колективом, запобігати та розв'язувати конфлікти і суперечки, може надавати фахову допомогу при оцінці специфіки та намірів ворога або психологічній підтримці розвідувальної операції (місії з високим ризиком). І тут важливо врахувати досвід Американської психологічної асоціації (АПА), щодо можливої небезпеки порушення етичної та професійної репутації психологічного фаху. Наведемо основні етичні правила поведінки американських військових психологів, яких вони дотримуються у своїй роботі:

1. Психологи безпосередньо не беруть участі, не підтримують, не уможливають і не тренують інших для проведення тортур чи будь-якої іншої жорстокої, негуманної чи принижуючої дії.

2. Психологи слідкують за можливою появою тортур та інших видів жорстокої, негуманної чи принижуючої поведінки та зобов'язані з етичних міркувань повідомити про такі факти належні органи.

3. Психологи, які беруть участь у допиті підозрюваних, не мають права використовувати інформацію про їх стан здоров'я (з медичної карточки), яка б могла зашкодити здоров'ю чи благополуччю підозрюваних.

4. Психологи не порушують законів США, але з етичних міркувань можуть відмовитися діяти відповідно до цих законів, якщо це вимагає від них некоректної дії, що могла б нашкодити особі або порушити її права людини.

5. Психологи мають бути свідомі своєї ролі та мають роз'яснити її у тих ситуаціях, в яких природа їх професійної суті і професійних функцій могла б бути двозначною, та триматися осторонь подібних ситуацій.

6. Психологи можуть бути залучені до різної діяльності у сфері національної безпеки як радники на допитах, але винятково з дотриманням Етичного кодексу, розуміючи, що такі ситуації потребують особливого етичного підходу.

7. Психологи, які перебувають у ролі консультантів при виробленні технік допиту, мають розуміти, що допитувана особа, можливо, не брала участі у незаконній діяльності і, можливо, не має інформації щодо неї.

8. Психологи чітко свідомі меж довіри до них (конфіденційність).

9. Психологи свідомі і не переходять меж своєї компетенції, окрім надзвичайних ситуацій, перелік яких міститься в Етичному кодексі.

10. Психологи повинні розуміти особистість свого клієнта та мають дотримуватися етичних зобов'язань стосовно тих осіб, які не є їх клієнтами.

11. Психологи мають просити порад у інших колег, якщо мають етичну дилему.

Отже, як можна спостерігати, ці принципи (наприклад такі як: психологи не мають права заподіяти нікому шкоди, мають дотримуватися етичних принципів у роботі з кожним пацієнтом, уникати несумісних з психологічною допомогою занять, не виходити за межі компетенції) носять універсальних характер тому можуть бути застосовані у правилах поведінки психологів будь-якої країни.

У зв'язку з викладеним вище, можна зафіксувати, що робота психолога вимагає спокою власної душі, вміння розуміти іншу людину, не ламаючи її, допомогти їй змінити або «відновити» своє життя. Узагальнюючи, варто ще раз наголосити, що в умовах воєнного стану України, військові психологи несуть надзвичайно важливу місію у підтримці та відновленні психічного здоров'я військовослужбовців та у допомозі їм повернутися до цивільного життя. Тому далі з'ясуємо, які важливі особливості та якості особистості військового психолога, забезпечать йому ефективне консультування військових в контексті гуманістичного підходу.

У порівнянні з іншими професіями робота військового психолога і психолога-консультанта є специфічною, по-перше, своїм предметом – індивідуальністю людини; по-друге, тим, що сам психолог виступає у власній професійній діяльності, як індивідуальність. Зважаючи на це можна сформулювати ряд вимог до нього, як до професіонала та особистості, з позиції гуманістичної психології.

Насамперед треба зазначити, що практика сучасної психотерапії зазнала значних змін під впливом поглядів А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла та інших психологів – представників Третьої сили, яка виникла в середині ХХ століття як альтернатива психоаналізу та біхевіоризму. Гуманістична етика, розроблена А. Маслоу (1908–1970) та розвинута Д. Бьюдженталем (1915–2008), має особливе значення для психотерапевтичної практики. Наведемо деякі її принципи:

- прийняття відповідальності за власні дії та переживання;
- взаємність у стосунках, тобто визнання поглядів іншої людини;
- екзистенціальний підхід (тут і зараз), визнання того, що людини живе лише в даний момент;
- усвідомлення того, що такі явища як біль, конфлікт, скорбота, відчуття провини, гніву – є частиною людських переживань, які потрібно зрозуміти і навіть оцінити, а не приховувати;
- люди, що засвоїли гуманістичну етику, об'єднані пошуком переживань, які прискорюють особистісне зростання [1].

Важливо також відзначити заслугу Карла Роджерса [2], який першим ввів нову гуманістичну концепцію взаємостосунків між психотерапевтом та пацієнтом. На думку як А. Маслоу, так і К. Роджерса, психотерапія може бути ефективною лише тоді, коли встановлюються інтимні й довірливі відносини між терапевтом та клієнтом. Отже, теорії Маслоу та Роджерса взаємно збагачували одна одну, при цьому Роджерс використовував ці концепції при розробці нових підходів до психотерапії своїх клієнтів та назвав свою роботу клієнт-центрованим підходом. Він уявляв собі психотерапевта в ролі фасилітатора, активного, але недирективного співучасника терапії.

В той же час більшість із гуманістичних психотерапевтів визнають, що психотерапевт може бути моделлю, наглядно демонструючи клієнту потенціал креативних та позитивних дій. Психотерапевти гуманістичного напрямку також вважають, що остаточне рішення і право вибору залишається за клієнтом. Хоча терапевт може використовувати підтримуючу роль, клієнт несе головну відповідальність за власне життя і завжди залишається найвпливовішою в ньому фігурою.

Гуманістична парадигма розглядає людину як істоту самоцінну та самовиправдану, джерело розвитку якої знаходиться в самому суб'єкті, аналогічно до жолудя чи зерна.

Зерно буде проростати в тому напрямку, в якому йому необхідно, і так, як йому треба, при наявності відповідного ґрунту, вологи та повітря. Людина буде розвиватися в кращому для неї напрямку при наявності уваги, прийняття, емпатії тощо [2; 3].

Оскільки особистість військового психолога є безпосереднім знаряддям його праці, її повнота та цілісність набувають важливого значення для ефективного консультування та надання психологічної допомоги захисникам. Перерахуємо деякі необхідні загальні особистісні риси, які повинні бути притаманні всім психологам-консультантам: вміння приваблювати до себе людей, уміння відчувати себе вільно в будь-якій спільноті, здібність до емпатії тощо. Ці риси в своїй більшості можуть бути набутими, оскільки далеко не завжди бувають вродженими. Вони формуються в результаті поступового «просвітлення» самого психолога, внаслідок чого виникає доброзичлива зацікавленість людьми з його сторони. Якщо спілкування з людьми приносить йому радість і він щиро бажає їм добра, то цим самим він автоматично починає приваблювати до себе оточуючих. При цьому основною умовою залишається те, що військовий психолог-консультант повинен проявляти зацікавленість до людей за ради них самих.

Деякі дослідники, в галузі консультування, спробували виокремити професійно значущі риси ефективного саме психолога-консультанта, необхідні для здійснення терапевтичних змін в іншій людині [6]. Так, на думку А. Адлера психотерапевту слід розвивати в собі «мужність недосконалості», тобто вміння мужньо прийняти невдачу. Кархуфф припустив, що для цього в консультуванні повинна бути створена атмосфера довіри, якій були б властиві наступні риси: емпатія, емоційна теплота, відвертість. К. Роджерс додав до них позитивне відношення і конкретність. На основі численних даних наведених в літературі та результатів досліджень в галузі консультування, до вищенаведених рис можна додати ще наступні: почуття гумору, відчуття трагічності буття, самоусвідомлення.

Розглянемо в стислій формі кожен з названих рис.

Емпатія – це здатність стати на місце іншої людини і побачити оточуючий світ таким, яким бачить його ця людина. Однак, остаточно ми не можемо бути емпатичні на все сто відсотків: усе, що ми можемо зробити, – це лише спробувати залишити осторонь власні упередження та насправді прислухатися до іншої людини для того, щоб увійти в «систему її особистісних поглядів». Науковці зазначають, що емпатія піддається тренуванню, але не всі люди спроможні розвинути її в однаковій мірі. В будь-якому разі безоцінне відношення до думок та поглядів іншої людини дозволить уникнути небезпеки так званого моралізування, надання порад, що в цілому дозволить не піти хибним шляхом під час психологічного консультування.

До розгляду «емоційна теплота», слід теж підходити з великою делікатністю, тому що емоційна теплота однієї людини, може сприйматися іншими як слабкість. Тобто, те, яким чином ми визначаємо для себе розуміння поняття «тепла людина», в більшості своїй залежить від нашого власного досвіду та пріоритетів. Ідеальною, мабуть, є така теплота, яка буде демонструвати що ви не засуджуєте іншу людину та щиро зацікавлені тим, що вона хоче вам розповісти, але не береде на себе нічого більшого.

Як Роджерс, так і Труа приклали багато зусиль для того, щоб звернути увагу на важливість відвертості в консультуванні. Вчені доводили, що бути відвертими в терапевтичних відносинах – це значно більше, ніж просто розвинути в собі певний набір реакцій. Взагалі – це питання наміру: якщо ви відверті, то можна говорити, що у вас є намір допомогти іншій людині або потурбуватися про неї.

Для опису одного із решти так званих «необхідних і достатніх умов терапевтичних змін» в терапевтичних відносинах, К. Роджерс ввів термін «безумовне позитивне відношення». Більшість наших взаємовідносин чим-небудь обумовлені: ми любимо інших

людей, доки вони люблять нас, або ми підтримуємо добрі стосунки з тими людьми, які поводяться з нами належним чином тощо. К. Роджерс же стверджував, що позитивне ставлення консультанта по відношенню до клієнта не повинно бути чим-небудь обумовленим. Він вважав, що консультант повинен завжди з теплотою ставитися до свого клієнта, незалежно від того, як клієнт ставиться до консультанта, або, що йому говорить [3].

Поняття конкретності можна розглядати як здатність прислуховуватися до слів іншої людини та сприймати лише те, що було нею сказано, а не те, що нею малося на увазі. Практичний психолог, консультант, який вміє бути конкретним, приймає все сказане клієнтом як безперечну істину, не намагаючись будь-яким чином інтерпретувати його слова або «читати поміж рядків», тобто він не повинен давати докладних психологічних пояснень словам клієнта, а навпаки, повинен намагатися максимально наблизитися до того, про що клієнт намагається повідомити [там саме].

Стосовно почуття гумору можна пояснити, що в багатьох ситуаціях воно здатне врятувати становище. Наприклад, тактовне використання гумору може допомогти клієнту розширити свій світогляд на деякі речі. Так люди, які мають проблеми, найчастіше починають фіксувати свою увагу лише на них. Вони розмірковують над ситуацією в якій опинилися і практично ні про що інше думати вже не можуть. Тому консультант-психолог із «несерйозним» підходом може послабити існуючу напругу та допомогти клієнту краще побачити нові перспективи. Сміх допомагає не тільки позбутися напруги, але й знайти розуміння того, що «значущі» на сьогодні теми не обов'язково є «святими» на все життя.

Разом з тим, поряд з почуттям гумору психологу-консультанту повинно бути притаманне відчуття трагічності буття, без якого неможливо цілком перейнятися проблемами іншої людини. Усвідомлене дане відчуття може допомогти консультанту зберегти як власну людяність, так і скромність. Адже практичний психолог, психотерапевт сам звичайна людина, яка не може знати правильних відповідей на всі запитання, вона лише може уважно вислухати інших.

З трагічним відчуттям життя пов'язана необхідність самоусвідомлення. Тобто, консультанти-психологи повинні знати дещо й про власні проблеми та обмеження, а також про свої сильні риси. Самоусвідомлення – це не тільки про пошук «внутрішнього Я», але й практична спроба визначення того, як ми порівнюємо себе з іншими людьми, і як ми з ними взаємодіємо. Якщо ми говоримо, що консультант – це людина, яка вміє допомагати іншим, тоді цілком справедливою є вимога до самого консультанта-психолога: займатися дослідженням власних проблемних ситуацій [6]. Отже, бажано щоб консультант навчився радіти не тільки досягнутим цілям, але й самому процесу життя.

Висновки. Підбиваючи підсумки проведеного аналізу, слід відзначити, що все більше спеціалістів, які займаються теорією психотерапії та консультування, схиляються до думки, що якість міжособистісних відносин між клієнтом і консультантом-психологом (психотерапевтом) є більш важливим фактором, ніж філософія, метод або техніка, яку сповідує та використовує консультант-психолог (психотерапевт). Всі ці фактори треба враховувати в роботі і військовому психологу який надає безпосередню психологічну допомогу нашим військовослужбовцям або їх родинам.

Список використаної літератури

1. Максименко С. Д., Немеш О. М., Ірхін Ю. Б. Основи психологічного здоров'я особистості : посіб. для вищ. навч.закл. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 520 с.
2. Поклад І. М., Мар'яненко Л. В. Формування творчого компоненту навчально-пізнавальної діяльності учнів: погляди Карла Роджерса *Габітус (Habitus)*. Вип. 13, Т. 2. 2020. С. 104–110. URL: <http://habitus.od.ua/13-2020-2>

3. Роджерс К. Р. Клієнт-центрована терапія / пер. з англ. Київ : Вагнер, 1997. 320 с.
4. Сабліна Н. Психологічна допомога та робота психолога з військовими та їх родинами у дні війни. *Військова психологія* : навч.-терап. посіб. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 228 с.
5. Ягупов В. Військова психологія. Київ : ВК ТОВ «ТАНДЕМ», 2004. 656.
6. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч.посіб. Київ : Вища школа. 2004. 679 с.
7. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>

POSSIBILITIES OF USING A HUMANISTIC APPROACH IN PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO MILITARY SERVANTS

Iryna Poklad

*Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk,
National Academy of Sciences of Ukraine,
2, Pankivska St., Kyiv, Ukraine, 01033,
<https://orcid.org/0000-0002-8493-1763>
e-mail: poklad2212@gmail.com*

The article presents the results of theoretical and empirical research into the main areas of work of a military psychologist in providing psychological assistance to military personnel. The main functions of military psychologists who perform psychological work in modern armies of the world are studied: selection, consulting to command, research, clinical work with military personnel, training, prevention, psychological operations, defense planning, and work with military families.

Two dominant approaches to the place and role of a military psychologist in the army are considered within the framework of military psychology: traditional and staff. Thus, according to the first approach, military psychologists are located at the higher command, that is, within research centers and special departments that are directly subordinate to the command of the Ministry of Defense and the General Staff. And according to the second – they work as part of an independent unit (battalion, rapid response brigade, etc.), which has one or more military psychologists in its composition with a clearly defined professional hierarchy and autonomous activities. We present the basic ethical rules of conduct of American military psychologists, which they adhere to in their work.

The duties and tasks that military psychologists of the Armed Forces of Ukraine must solve are clarified. The main ones include the following: systematic monitoring of facts that affect combat morale and readiness, as well as the general mood in units; individual work with military personnel who express a need for professional assistance; permanent work on training command staff (commanders of detachments, platoons, companies) on certain issues (behavior in a conflict situation, combating propaganda and psychological warfare, combating fear and panic; temporary activities during the selection procedure, in the process of mobilization and demobilization, contacts with the wounded, their families and the families of the deceased.

The use of a humanitarian approach by military psychologist consultants in preserving the psychological health of defenders as one of the most effective means of their support and recovery in martial law conditions is analyzed.

It has been proven that the quality of the interpersonal relationship between the client and the consulting psychologist (psychotherapist) is a more important factor than the philosophy, method, or technique that the consulting psychologist (psychotherapist) or military psychologist professes and uses.

Key words: war, psychological assistance, military psychologists, ethical rules of conduct for military psychologists, humanistic approach, consulting psychologists, military personnel.

Дата першого надходження статті до видання: 19.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026