

СЛОВО ЯК ТЕРАПІЯ: МОВНІ ІНСТРУМЕНТИ ВІДНОВЛЕННЯ ВЕТЕРАНІВ**WORDS AS THERAPY: LANGUAGE TOOLS FOR VETERAN RECOVERY****Максименко О.В.,***orcid.org/0009-0004-5711-6247**кандидат філологічних наук, доцент,**завідувач кафедри ділової української та іноземних мов**Навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ*

У статті йдеться про використання мови як одного із основоположних засобів впливу на емоційний стан людини, зокрема досліджено мову підтримки й довіри як інструменту реабілітації ветеранів, виявлено принципи впливу на емоційний стан, застосування комунікативних практик для подальшої реабілітації ветеранів та їхньої соціальної адаптації в цивільне життя. Зазначено, що в Україні триває війна, що несе травматичний досвід для її населення, яке постійно перебуває під обстрілами, втрачає близьких. Це накладає негативний психологічний відбиток, особливо для тих, хто повернувся із зони активних бойових дій. Адаптація до цивільного життя може бути складною. Запропоновано мовленнєві механізми для відновлення психоемоційного стану ветеранів. Окреслено, що психологічна допомога та підтримка ветеранів ґрунтується на створенні безпечного простору, комунікації з повагою та щирістю задля зцілення та адаптації. Наголошено на розбудові довіри у ветеранів, особливо навколо чутливих тем, що вимагає часу, терпіння та послідовних зусиль. Шлях до відкритого спілкування є поступовим, кожен крок будується на основі розуміння та емпатії. Визначено, що особливе місце у військовій психології посідає емпатія, тобто здатність розуміти та співпереживати емоційним станам інших людей. Оскільки раціональна емпатія базується на логічному усвідомленні психологічного стану, то свідома та глобальна – передбачає більш глибокий рівень співпереживання та прийняття емоцій іншої людини. Тому особливо важливою є емпатійна мова, що створює відчуття спільності та розуміння, проте вимагає від суспільства балансування між співпереживанням і збереженням власної стійкості. Наголошено, що в складних життєвих умовах мова стає засобом формування довіри, надання підтримки та прояву емпатії, що визначає рівень морально-психологічної стійкості суспільства.

Ключові слова: комунікація, мова підтримки та довіри, мовні практики, ветерани, відновлення.

The article discusses the use of language as one of the fundamental means of influencing a person's emotional state. In particular, it examines the language of support and trust as a tool for the rehabilitation of veterans, identifies the principles of influencing the emotional state, and applies communication practices for the further rehabilitation of veterans and their social adaptation to civilian life. It is noted that Ukraine is currently at war, which is a traumatic experience for its population, who are constantly under fire and losing loved ones. This has a negative psychological impact, especially for those who have returned from the active combat zone. Adapting to civilian life can be difficult. Speech mechanisms for restoring the psycho-emotional state of veterans are proposed. It is outlined that psychological assistance and support for veterans is based on creating a safe space and communicating with respect and sincerity for healing and adaptation. The importance of building trust among veterans, especially around sensitive topics, is emphasized, which requires time, patience, and consistent effort. The path to open communication is gradual, with each step based on understanding and empathy. It has been determined that empathy, i.e., the ability to understand and empathize with other people's emotional states, occupies a special place in military psychology. Since rational empathy is based on a logical understanding of the psychological state, conscious and global empathy involves a deeper level of empathy and acceptance of another person's emotions. Therefore, empathetic language is particularly important, as it creates a sense of community and understanding, but requires society to balance empathy with maintaining its own stability. It is emphasized that in difficult life circumstances, language becomes a means of building trust, providing support, and showing empathy, which determines the level of moral and psychological stability of society.

Key words: communication, language of support and trust, language practices, veterans, recovery.

Постановка проблеми. 3 24 лютого 2022 року триває повномасштабне російське збройне вторгнення, що завдає негативного впливу на життя і здоров'я громадян України, супроводжується страхом, горем, втратою близьких, катуваннями, насильством, перебуванням у полоні, примусовим переміщенням. Статистика Всесвітньої організації охорони здоров'я показує, що в результаті збройних конфліктів кожна п'ята людина, яка їх пережила, має проблеми із психічним здоров'ям [1]. Це становить близько 9,6 мільйонів українців, які потенційно мають ризик розвитку розла-

дів, таких як депресія, тривожний розлад і розлад, пов'язаний зі стресом.

Перебування на війні – це складні життєві випробування, які докорінно змінюють людину. Інтенсивні воєнні дії, щоденна небезпека, загроза життю значно впливають не тільки на фізичне, а й на психологічне здоров'я захисників. Відомо, що в зоні бойових дій 95% військових переживають жахливі події, які спричиняють психотравму. Після повернення до цивільного життя ветерани стикаються з низкою психологічних, соціальних, побутових і комунікативних викликів. Тому ство-

рення ефективного мовно-комунікативного простору сприятиме підтримці та подальшій реабілітації ветеранів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Теоретичною основою проведення досліджень з питання використання мови підтримки і довіри під час реабілітації ветеранів стали праці Н. Бабич, В. Горбунова, А. Карачевського, М. Дворник, В. Сичової, Т. Титаренко, Н. Череповської та ін. Зокрема М. Дворник досліджує психологічних стан особистості під час заміни статусу військового на статус цивільної людини. Н. Бабич зосереджує увагу на мовленнєвому відновленні ветеранів, зокрема на реалізації мовленнєвих технік під час реабілітації після складних поранень, подає логопедичні підходи. Авторський колектив В. Горбунова, А. Карачевського та інших запропонував стратегію соціально-психологічної підтримки адаптації ветеранів з огляду на когнітивно-поведінкову модель. В. Сичова здійснює комплексний аналіз міжособистісного спілкування. Т. Титаренко запропонувала теорію посттравматичного життєтворення і концепцію соціально-психологічної підтримки ветеранів. Н. Череповська ключовим питанням у дослідженнях вбачає вивчення психосоціальної підтримки ветеранів війни.

Постановка завдання. Метою статті є обґрунтування значення мови підтримки й довіри як дієвого інструменту реабілітації ветеранів, виявлення принципів впливу на емоційний стан, застосування комунікативних практик для подальшого відновлення та соціальної адаптації захисників у цивільне життя.

Виклад основного матеріалу. Мова забезпечує здатність формувати думки, емоції та впливати на сприйняття довкілля. Оскільки емоції є невід'ємною частиною людського життя, то мова забезпечує вираження та усвідомлення. За допомогою мови відбувається ідентифікація та розуміння емоцій. Саме мова дозволяє передавати емоції, сприяючи співпереживанню та зв'язку. Вербалізація емоцій допомагає їхній обробці та відповідно здійснює керування. Цей процес, який часто використовується в терапії, передбачає перетворення необробленого емоційного досвіду в послідовну лінгвістичну форму, що дозволяє рефлексувати та розуміти [2].

Мова формує розуміння світу і безпосередньо себе в ньому. Вибір слів має потужний вплив на те, як людина себе реалізує в суспільстві, на її психічне здоров'я та благополуччя. Наприклад, вибір словосполучення «психічний стан» замість «психічна хвороба» має наслідки [2]. Глумачення

загальноживаного терміну «хвороба» передбачає дефініцію з негативним значенням. Але в певному контексті термін «хвороба» виражає потребу в допомозі. Отже, з огляду на контекст речення слова можуть мати різне значення.

Підхід до вибору слів має зосереджуватися на здібностях людей, а не на її обмеженнях. Це завжди ставить людину на перше місце незалежно від стану її психічного здоров'я. Наприклад, людина, яка втратила близького та має симптоми депресії, вона не є «депресивною людиною».

Для передавання такого емоційного стану як тривога, не можна використовувати термін «тривожна особа» [3]. Сприяння психічному здоров'ю навколишніх – це передусім висловлення поваги до особистості й до її життєвого досвіду. Безбар'ерна мова вдосконалює комунікацію, оскільки ефективно спілкування починається з поваги. «Мова – це дорожня карта культури, вона говорить, куди приходять його люди, звідки і куди вони прямують» [2].

Отже, саме мова стає засобом формування довіри, надання підтримки та прояву емпатії, що визначає рівень морально-психологічної стійкості суспільства.

Військовослужбовці постійно перебувають у підвищеному психологічному напруженні, стикаються зі стресовими ситуаціями, травматичними переживаннями та нерідко з посттравматичними розладами [4, с. 24]. Адаптація до цивільного життя може бути складною, оскільки участь у воєнних заходах – це потужний стрес, що призводить до функціональних порушень організму, розвитку соматичних захворювань і виникнення патологічних реакцій [4, с. 24].

Дуже важливо вчасно надавати оперативну медичну, соціальну та психологічну допомогу захисникам, особливо пораненим [4, с. 24]. Суттєво впливають на подальше життя ветеранів та їхніх родин зміна соціального статусу та матеріального становища, медичні проблеми та психологічний стан. Потреба у психологічній підтримці та допомозі притаманна наразі багатьом родинам українських воїнів.

Під час бойових дій на сході України у 2024 році кількість хворих з вогнепальними пораненнями кінцівок становила близько 64% [2]. Лікування ПТСР у цих пацієнтів не призводило до позитивного результату у 82 % випадків. Причинами цього є висока захворюваність на хронічний больовий синдром і стійкість патологічного функціонування при лікуванні ПТСР. У 30-40% випадків лікування болю у хворих з вогнепальними пораненнями та ПТСР не має позитивного ефекту.

15 березня 2024 року Кабінет Міністрів України ухвалив Постанову № 296 «Про затвердження Порядку проведення відновлювальних (післяізоляційних, реінтеграційних) заходів, адаптації, підтримки (супроводження) осіб, щодо яких відбувається позбавлення особистої свободи як результат збройної агресії проти України, після їх звільнення». 18 березня 2024 року Кабінет Міністрів України ухвалив Постанову № 307 «Деякі питання психічної, спортивної, фізичної, психологічної реабілітації та професійної адаптації ветеранів війни, членів їх сімей та деяких інших категорій осіб». Також передбачено механізм використання коштів, виділених у державному бюджеті за програмою «Заходи з психічної, спортивної, фізичної, психологічної реабілітації та професійної адаптації. Аналіз цілей, функцій і завдань, закладених у вищезазначених програмних документах держави та з урахуванням основних напрямів психологічної допомоги учасникам бойових дій, дозволяє підкреслити, що метою роботи з воїнами, які повернулися з фронту, має бути подолання негативних психологічних наслідків після виконання обов'язків військової служби, відновлення належного рівня їхнього психічного здоров'я, підтримка психологічних якостей військовослужбовця, підвищення психологічної компетентності, проведення відбору спеціалістів, які зможуть повернутися до виконання своїх професійних обов'язків у майбутньому [2].

Війна пов'язана не лише зі знищенням, спустошенням і смертю, а й із довгостроковими наслідками для психічного здоров'я населення. Як військові, так і цивільні, страждають психічними розладами, а також наслідками психічних травм під час війни. Депресія, тривога, біполярний розлад можуть суттєво вплинути на повсякденне життя людини та соціальні взаємодії. Відновлення психічного здоров'я важливі для людей, які відчувають ці розлади [2]. Якщо кризовий психоемоційний стан не діагностується швидко і потерпілим не буде надано кваліфікованого соціально-психологічного лікування, може постраждати поведінка, психічне та фізіологічне здоров'я суспільства. Такими негативними психоемоційними станами і проблемами, особливо в перші дні війни, є депресія, тривога, панічні атаки, страхи, суїцидальна поведінка, різні залежності і фобії, дисоціації [4, с. 178]. Використання мови довіри та підтримки може допомогти змінити негативне сприйняття та стереотипи, які часто пов'язані з психічними розладами. Мовні терапії зменшують стигматизацію психічних роз-

ладів та відновлюють ветеранів і військовослужбовців з травмами.

Після повернення до цивільного життя або травмування трапляються певні труднощі, оскільки низка навичок, набутих під час бойового досвіду, залишаються і перешкоджають адаптації ветеранів. Виникають труднощі із розмовами про війну, оскільки війна накладає надмірне емоційне навантаження: полон, втрата побратимів, обстріли, страх, постійна небезпека. У цивільному житті людині, яка не переживала подібних емоцій, важко зрозуміти емоційних стан ветерана. Тому під час розмови із цивільними, які не пережили подібних емоцій, може виникати роздратування через поверхневі й нетактовні запитання, моральна напруга та небажання говорити.

Для ветеранів після повернення в цивільне життя війна триває всередині. Дуже важливо, щоб до інтеграції ветерана в суспільство були долучені небайдуже суспільство та фахівці, які можуть надати кваліфіковану допомогу.

Зокрема, фахівці проекту «Як ти, брате?» наголошують на низці аспектів, що стосуються ветеранів у цивільному житті: проблеми зі спілкуванням, скутість; проблеми зі сном, засинанням; бажання повернутися до життя в зоні бойових дій через некомфортне перебування в суспільстві; порушення уваги, проблеми із запам'ятовуванням інформації; загострена реакція на несправедливість, порушення норм, порядку; ціннісний розрив у ветерана й суспільства [5, с. 24].

Війна змінює життя ветерана, змушує його переоцінити, вижити, цінити кожен день свого життя й побратимів. Повернувшись у цивільне життя, ветеран стикається з проблемами суспільства: кар'єрні плани, професійна самореалізація, матеріальні здобутки. Щоб подолати ціннісний емоційний бар'єр між ветеранами і суспільством потрібно чути ветеранів, не бути байдужими, уміти правильно, з повагою з ними спілкуватися та долучати їх до суспільного життя.

Не потрібно ставити ветерану подібних неетичних запитань: «Ти вбивав? Скількиох? Які відчуття, коли вбивав? Ти бачив, як помирають? Що на службі було важким? Ти радий, що повернувся? Тобі було страшно? Коли? Коли закінчиться війна? У тебе є зброя? Що ти знаєш про полон? По тобі стріляли? Ти бачив відірвані частини тіла?»

Людина може вийти з бою фізично неушкодженою, але цей досвід змінює її ставлення до себе та оточення. Перебування у воєнній ситуації стає переломним моментом, який формує інший світогляд і вимагає від суспільства більш делі-

катного і відповідального підходу до спілкування з людьми, які пройшли зону активних бойових дій. Кожна критична подія викликає стресову реакцію, але не завжди переростає в психологічну травму. У цивільному житті ветерани переживають емоційне виснаження, недовіру до оточення, депресію. Слова вдячності мають звучати не формально, а як справжнє визнання героя. Товариський тон розмови, уважне слухання, відсутність настанов і оцінок допомагають вибудувати довіру і підтримку. Простір довіри створюється мовленнєвою формою турботи спочатку для психологічного відновлення, а потім для повної інтеграції в мирне життя. Уміння слухати, не перебивати і не судити, дозволяє людині відчувати, що її досвід почутий і цінується.

Під час практичної допомоги все частіше використовується техніка «дзеркального відображення» – це відповідність поведінки: голосу, слів чи невербальних сигналів (жести, рухи та пози тіла) [6]. Це не механічне копіювання, а спосіб встановлення емоційного контакту та демонстрації розуміння без слів. Наприклад, у центрі психологічної реабілітації «Опора», під час занять фахівці практикують техніку «мовчазної присутності». На першій зустрічі з ветеранами психолог не ставить багато питань, не робить нотаток і не змушує людину говорити. Натомість він сидить поруч, злегка нахилившись уперед, підтримуючи зоровий контакт і зберігаючи спокійну позу. Через кілька хвилин або під час наступних зустрічей ветеран, відчуваючи себе прийнятим і впевненим, починає говорити сам. У звіті програми «Опора» за 2025 рік наведено такий приклад: «Коли психолог повторює ритм дихання ветерана, не перебиває його і не намагається «втягнути» історію, пацієнт починає говорити сам, бо відчуває, що його мовчання не викликає у нього напруги» [7].

Окрім цього, інтонація має велике значення, оскільки є показником внутрішнього стану людини. За інформацією американського дослідника Д. Мацумото, тон голосу виявляє почуття людини, навіть коли вона намагається їх приховати [8, с. 89]. Спокійна і рівна інтонація створює відчуття стабільності та безпеки, водночас різкий або авторитарний тон може викликати опір або тривогу. Працюючи з ветеранами, психологи радять уникати таких фраз, як «Спокійно» або «Не хвилюйтесь», які звучать досить наказово. Натомість пропонується використовувати вирази підтримки: «Я бачу, що тобі зараз нелегко», «Дихай спокійно, я з тобою», «Ти можеш говорити все, що потрібно» [9, с. 58]. Ці фрази, вимовлені тихим голосом, стають засобом емоційного

заспокоєння і допомагають людині відчувати себе прийнятою. Ефективна комунікація – це гармонійне поєднання вербальних і невербальних компонентів, де кожен рух, кожна інтонація і навіть мовчання мають значення. Вони створюють комунікативний ефект, заснований на емпатії, довірі та людяності, що є основою успішної взаємодії у військовій, професійній та повсякденній сферах.

Мова підтримки в родині – це найдієвіший інструмент психологічної реабілітації. Розуміння почуттів ветерана сприяє зміцненню довіри. Родина має визнати емоції, висловлені ветеранами, показуючи, що вони чують і розуміють, не висловлюючи осуду. Розуміння військової культури покращує спілкування з ветеранами. Безумовна підтримка має вирішальне значення для ветеранів, яким може знадобитися час, щоб почуватися комфортно, обговорюючи певні теми. Ветеран має розуміти, що родина є постійним джерелом розуміння та терпіння, необхідних для зміцнення довіри [10, с. 31].

Розбудова довіри з ветеранами, особливо навколо чутливих тем, вимагає часу, терпіння та послідовних зусиль. Шлях до відкритого спілкування є поступовим, кожен крок вперед будується на основі розуміння та емпатії. Арттерапія для ветеранів – це реабілітація через творчість, можливість висловити емоції без слів. Використання творчої діяльності є складником психологічної підтримки ветеранів, які мають травматичний досвід. Метою арттерапії є зниження рівня напруги та тривоги, переживання травматичних спогадів, відновлення контролю над власними емоціями, повернення сенсу життя [10, с. 32]. Розповсюдженими формами арттерапії для ветеранів є образотворча терапія (малювання, колаж), літературна терапія (написання поетичний та прозових творів), музикотерапія (спів, слухання музики, гра на музичних інструментах), фототерапія.

Мова є не тільки потужним засобом комунікації, а й має глибоке психологічне значення, що впливає на когнітивні процеси, сприйняття та поведінку. Правильне використання мови, як інструменту самовираження та зцілення, може допомогти відновленню ветеранів, оскільки ефективна комунікація є критично важливою для сприйняття себе та осмислення внутрішнього світу. За допомогою мови ветерани можуть висловлювати свої думки і почуття, що може допомогти їм краще зрозуміти себе та полегшити процес одужання та адаптації в цивільному житті.

Висновки. Отже, ветерани є в потенційній зоні ризику проявів симптомів психічних розладів. Депресія, тривога, біполярний розлад можуть суттєво вплинути на повсякденне життя людини та соціальні взаємодії. Використання мови довіри та підтримки може допомогти змінити негативне сприйняття та стереотипи. Мовні терапії зменшують стигматизацію психічних розладів та сприяють відновленню вете-

ранів. Психологічна допомога та підтримка ветеранів ґрунтується на створенні безпечного простору, комунікації з повагою та щирістю задля зцілення та адаптації. Розбудова довіри у ветеранів, особливо навколо чутливих тем, вимагає часу, терпіння та послідовних зусиль. Шлях до відкритого спілкування є поступовим, кожен крок має будуватися на основі розуміння та емпатії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Міністерство охорони здоров'я України. Психічне здоров'я. Київ. URL: <https://moz.gov.ua/uk/mental-health> (дата звернення 23.02.2026).
2. Language Matters in Mental Health. URL: <https://utexas.app.box.com/s/w8m246hqljxpu9l9e5khhkhactl8v8ou> (дата звернення 10.02.2026).
3. Jakobson R. Fundamentals of Language. Mouton DeGruyter. 87 p. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://web.mit.edu/morrishalle/pubworks/papers/1956_Jakobson_Halle_Fundamentals_of_Language.pdf (дата звернення 15.12.2025).
4. Saveliuk N.M., Zelenkova V.V. Peculiarities of the psycho-emotional state of ukrainians during war. *Габітус*. Випуск 59. 2024. С. 178–182. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/32.pdf> (дата звернення: 20.10.2025).
5. Приходько І., Мацегора Я., Байда М. Психологічне відновлення українських військовослужбовців після тривалої участі у бойових діях. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/4/87/295208> (дата звернення 16.10.2025).
6. Стратегії впливу. Що таке дзеркальне відображення в психології? URL: <https://raven.will.cx.ua/maysternist/shho-take-dzermalne-vidobrazhennya-v-psikhologii.html> (дата звернення: 28.10.2025).
7. Опора. Простір психологічної підтримки для дружин військовослужбовців. URL: <https://www.mapttte.com/opora> (дата звернення: 28.10.2025).
8. Matsumoto, D., Hwang, H. S. Nonverbal Communication: Science. 2013. 215 p.
9. Алещенко В. І., Кокун О. М. Психологічний супровід військовослужбовців у бойових умовах: виклики сучасності. *Psychological journal*. Volume 11 Issue 1 (92) 2025. С. 18–33. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1629/942> (дата звернення: 30.10.2025).
10. Акименко Ю.Ф., Кириленко М.І., Лахтадир А.М., Одиниця В.В. Посібник для тренера «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія». Київ. 2023. 72 с. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://howareu.com/static-objects/howareu/media/PDF/training-manual.pdf>



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 30.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.05.2026