

SECTION 5. SOCIAL AND LEGAL PSYCHOLOGY

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-550-1-15>

ORGANIZATION OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR MILITARY

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВИХ

Sinyakova V. B.

*Doctor of Psychology, Professor,
Head of the Department of Psychology
Interregional Academy of Personnel
Management
Kyiv, Ukraine*

Синякова В. Б.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Міжрегіональна Академія управління
персоналом
м. Київ, Україна*

Організація психологічної підтримки військових є важливим аспектом підтримки їхнього ментального здоров'я, особливо в умовах бойових дій та після повернення з фронту. Питання психологічної підтримки військових досліджується як українськими, так і міжнародними вченими. Особливості травматичного досвіду військових описував в своїх дослідженнях Джонатан Шей (Jonathan Shay), вплив травми на мозок і тіло досліджував Бессел ван дер Колк (Bessel van der Kolk), методи лікування бойового стресу визначено у роботах Чарльза Хього. В Україні питання психологічної підтримки військових досліджують Чабан О., Коротич О., Пінчук І., Максименко С.

Психологічна підтримка військових є вкрай важливою, особливо в умовах сучасних воєнних конфліктів. Військовослужбовці стикаються з екстремальними фізичними та емоційними навантаженнями, що може мати серйозні наслідки для їхнього психічного здоров'я як під час бойових дій, так і після повернення до мирного життя. Зазначений вид психологічної підтримки реалізується через такі складові: профілактика та підготовка, підтримка під час служби, реабілітація та адаптація після повернення, підтримка родин військових, робота з ветеранами, інституційна підтримка.

Психологічна підготовка має на меті змінити психічно налаштувати військових відповідно до вимог певного бойового завдання. Під час навчання військовослужбовців застосовуються методи для запобігання психологічній травмі, сприяння саморегуляції, виявлення ознак психологічної травми та надання постійної підтримки. Даний вид психо-

логічної підтримки включає інформування військових про можливі реакції на стрес та методи його подолання та формування навичок саморегуляції (дихальні техніки, релаксація, когнітивно-поведінкові підходи).

Психологічна підтримка під час служби включає в себе польову психологічну підтримку, що передбачає роботу мобільних груп психологів та кризові інтервенції та групи взаємопідтримки серед військовослужбовців [2].

Нажаль реалізація вищезазначених складових не дає змоги невіюлювати вплив бойових дій на психічний стан військових.

За даними досліджень, до 30% військових можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) після бойових дій. ПТСР – це психічний розлад та неврозу, який виникає після однієї або кількох травматичних для людини подій. У військовослужбовців причин для його появи завжди достатньо, але найчастіше безпосереднім поштовхом виникнення цього стану стає смерть товаришів або ж необхідність застосування летальної зброї із відповідними наслідками. Під час травматичної події військовий відчуває сильний страх та втрату контролю над ситуацією. Сам ПТСР у такому випадку розвивається приблизно через місяць. А от в перші 72 години у військового присутні симптоми гострої стресової реакції, а у наступні дні – гострого стресового розладу [3, с. 112].

Симптоматика посттравматичного стресового розладу у військових наступна: регулярні спогади про травмуючу подію, які часто виникають як флешбеки; гіперзбудження, проблеми із сном; потреба все контролювати, надмірна настороженість; нічні жахи, часто пов'язані із травмуючою ситуацією; порушення пам'яті; втрата інтересу до звичної діяльності; нестабільний емоційний стан; відчуження від інших людей, навіть близьких та рідних, зловживання алкоголем, наркотиками як спосіб подолання психологічного болю.

Підтримка військових, які страждають від ПТСР, повинно відбуватися у двох напрямках. Перш за все це психотерапія яка може бути як груповою, так і індивідуальною. Вона включає використання різних методик: інтервенція психологічного дебрифінгу, іншими словами – це детальне обговорення травмуючої події, ресурсна психотерапія.

Сучасні методи реабілітації пропонують різні підходи до психологічної підтримки військових. Серед них:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): цей метод допомагає ветеранам навчитися розпізнавати та змінювати негативні думки та поведінкові патерни, що виникли під час бойових дій.

2. Терапія десенсибілізації та переробки за допомогою руху очей (EMDR): метод, який допомагає полегшити емоційні травми шляхом повторного перегляду травматичних спогадів.

3. Групова терапія: учасники мають можливість ділитися своїми переживаннями з іншими ветеранами, що сприяє підтримці та розумінню.

4. Індивідуальна психотерапія. Індивідуальна психотерапія є одним з найбільш ефективних методів соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій. Вона дозволяє учасникам бойових дій розкрити свої емоції та почуття, сприяє зменшенню симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних проблем.

5. Тренінги зі стресового менеджменту. Тренінги зі стресового менеджменту можуть допомогти військовим вивчити способи управління стресом та зняття напруження [1, с. 52].

6. Тренінги з комунікації. Тренінги з комунікації можуть допомогти вивчити способи ефективного спілкування зі своїм оточенням, що може зменшити відчуття відчуженості та соціальної ізоляції.

7. Тренінги з розвитку навичок сприяють набуттю навичок, необхідних для успішної інтеграції в суспільство, таких як пошук роботи, вміння спілкуватися з колегами, організаційні навички та інші [4].

Організація такої допомоги потребує комплексного підходу, співпраці держави, громадських організацій, волонтерів та міжнародних партнерів. Перспективними напрямками психологічної підтримки є реабілітаційні центри для роботи з ПТСР, тривожними та депресивними розладами та заходи соціальної адаптації, що включають програми повернення до цивільного життя, підтримка працевлаштування, взаємодія з сім'єю.

Отже, організація психологічної підтримки військових є важливим завданням суспільства. Застосування методів та прийомів психологічної підтримки допоможе військовим зменшити ризик розвитку психічних проблем та покращити їх соціальну адаптацію після повернення додому. Використання тренінгів з розвитку соціальних навичок, стресового менеджменту та комунікації може забезпечити необхідну підтримку у їхньому процесі адаптації, реадaptaції та інтеграції в суспільство. Проте, необхідно пам'ятати, що удосконалення психологічних підтримок військових потребує вдосконалення державних програм психологічної реабілітації, навчання цивільних психологів для роботи з військовими та розвиток законодавства щодо ментального здоров'я військових та ветеранів.

Література:

1. «Науково-практична конференція з питань соціальної адаптації військовослужбовців» *УКРІНФОРМ*. Веб-сайт. URL: <http://dsvv.gov.ua/pres-tsentr/naukovo-praktychnakonferentsiya-z-pytan-sotsialnoji-adaptatsiji-vijskovosluzhbovtsiv.html> (дата звернення: 10.02.2025).

2. Гусак О. Г. Світовий досвід вироблення державної політики щодо формування міжпрофесійної мобільності військовослужбовців. URL: <http://www.kbuara.kharkov.ua/ebook/db/2008-1/doc/5/04.pdf> (дата звернення: 12.02.2025).

3. Осьодло В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна допомога військовослужбовцям: досвід армію Ізраїлю. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : мат. Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю. Київ : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. С. 63–65.

4. Царенко Л. та ін. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібн. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

5. Кривошей В.М. Формування та реалізація державної політики у сфері соціально психологічної адаптації учасників бойових дій : дис. ... канд. наук з держ управл. : 25.00.02 / інститут підготовки кадрів Державної служби зайнятості України. Київ, 2020. 272 с.