

МЕТОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

Анотація: у статті досліджуються методи вдосконалення психологічної підтримки військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ). Розглянуто основні проблеми, з якими стикаються військові під час та після виконання бойових завдань, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), соціальна дезадаптація та емоційне виснаження. Запропоновані напрямки покращення психологічної підтримки, зокрема: розширення мережі кваліфікованих фахівців, впровадження психоедукації, розвиток психотерапевтичних програм, використання цифрових технологій та реабілітація сімей військових. Особливу увагу приділено важливості соціальної адаптації та реінтеграції військовослужбовців після завершення служби.

Ключові слова: психологічна підтримка, військовослужбовці ЗСУ, посттравматичний стресовий розлад, психоедукація, групова терапія, реабілітація, соціальна адаптація, військова психологія

Annotation: The article examines the methods of improving the psychological support of servicemen of the Armed Forces of Ukraine (AFU). Major issues faced by military personnel during and after combat missions, such as post-traumatic stress disorder (PTSD), social maladjustment, and emotional exhaustion, are examined. Proposed directions for improving psychological support, in particular: expansion of the network of qualified specialists, introduction of psychoeducation, development of psychotherapeutic programs, use of digital technologies, and rehabilitation of military families. Special attention is paid to the importance of social adaptation and reintegration of servicemen after the end of service.

Key words: Psychological support, servicemen of the Armed Forces, post-traumatic stress disorder, psychoeducation, group therapy, rehabilitation, social adaptation, military psychology

Вступ

Психологічна підтримка військовослужбовців є однією з основних складових забезпечення боєздатності армії. В умовах військових конфліктів, особливо зважаючи на досвід українських військових з 2014 року, питання психологічної реабілітації стає життєво важливим. Тривале перебування у бойових умовах, зростання психологічного тиску та емоційні навантаження можуть призводити до виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших негативних наслідків для ментального здоров'я. Відтак, вдосконалення методів психологічної підтримки військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ) є необхідністю, що допомагає зміцнити не лише фізичне, але й психічне здоров'я військових, забезпечуючи їхню стійкість до стресу.

На сьогодні в Україні вже існують певні програми та методи надання психологічної допомоги військовим. Психологи та психотерапевти працюють з військовими як під час перебування на фронті, так і після повернення з бойових дій. Проте, попри значні досягнення, система підтримки має ряд недоліків, які потребують вдосконалення: нестача кваліфікованих фахівців (кількість військових психологів обмежена, а їх підготовка в умовах тривалого конфлікту має бути розширеною); недостатнє усвідомлення важливості психічного здоров'я (у військовому середовищі досі існує упереджене ставлення до проблем психічного здоров'я, що перешкоджає ефективному наданню допомоги); проблеми з соціальною адаптацією після бойових дій (військові, повертаючись до цивільного життя, стикаються з труднощами адаптації, що впливає на їхню сім'ю, роботу та повсякденне життя);

Ми пропонуємо такі методи вдосконалення психологічної підтримки як розширення мережі кваліфікованих психологів і психотерапевтів, впровадження психоедукації для військових і командирів, індивідуальні та групові психотерапевтичні програми, інтеграція цифрових інструментів та технологій, психологічна підтримка родин військових, а також розширення реабілітаційних центрів та програм соціальної адаптації. Пропонуємо розглянути кожен із них.

Один із ключових методів вдосконалення психологічної підтримки військових — це підготовка більшої кількості фахівців, які спеціалізуються на військовій психології. Це можна досягнути через:

1. Створення спеціалізованих навчальних програм для психологів, зосереджених на роботі з військовослужбовцями та їхніми родинами.

2. Організацію курсів підвищення кваліфікації для існуючих психологів, де вони зможуть вивчати новітні методи терапії, що спрямовані на роботу з ПТСР та іншими бойовими психічними розладами.

3. Підготовку польових психологів для роботи безпосередньо у зонах бойових дій. Такі спеціалісти мають володіти не лише теоретичними знаннями, але й бути готовими до роботи в екстремальних умовах.

Важливим аспектом є формування у військовослужбовців та їхніх командирів розуміння важливості психологічного здоров'я. Психоедукація передбачає навчання військових основам психологічної саморегуляції, методам управління стресом та навичкам комунікації. Це можна реалізувати через тренінги з психологічної стійкості, які допомагають військовим оволодіти техніками саморегуляції та управління емоціями під час стресу та освітні програми для командирів, які дозволяють їм розпізнавати ознаки психологічних розладів у підлеглих та надавати першу допомогу або скеровувати до професіоналів.

Ефективною формою роботи з військовими є поєднання індивідуальної та групової терапії. Індивідуальні консультації дозволяють детально опрацювати конкретні проблеми кожного військовослужбовця, тоді як групова терапія сприяє взаємопідтримці та створенню безпечного середовища для обговорення спільних труднощів. Методи вдосконалення включають:

1. Розробку спеціалізованих програм психотерапії для військових з ПТСР, які можуть включати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), EMDR (десенсибілізацію і переробку за допомогою руху очей) та інші новітні підходи.

2. Групові заняття з арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії та музичної терапії, які можуть допомогти військовим виражати свої емоції через творчість та фізичні практики.

Впровадження цифрових платформ для надання психологічної допомоги може суттєво підвищити доступність та ефективність підтримки:

1. Онлайн-консультації дозволяють військовим, особливо тим, хто перебуває в зоні бойових дій або у віддалених регіонах, отримати кваліфіковану допомогу дистанційно.

2. Мобільні додатки для самопомоги, які містять вправи для управління стресом, техніки медитації, дихальні практики тощо.

3. Чати з військовими психологами для оперативної консультації у разі стресових ситуацій.

Психологічна підтримка має охоплювати не лише військовослужбовців, але й їхні сім'ї, які також зазнають психологічних труднощів під час війни. Для цього необхідно запровадити програми сімейної терапії, які допоможуть родинам військових справлятися з емоційними труднощами, а також сприятимуть кращій адаптації військовослужбовців після повернення додому та організувати спеціалізовані групи підтримки для дружин, чоловіків та дітей військових, де вони зможуть отримати необхідну психологічну допомогу та обговорити свої переживання.

Для ефективної реабілітації військових після бойових дій необхідно створювати більше спеціалізованих центрів, які пропонують не лише медичну допомогу, але й програми соціальної адаптації:

1. Центри психологічної реабілітації мають пропонувати комплексні програми, які включають терапію, заняття спортом, тренінги з управління стресом та майстер-класи з соціальної адаптації.

2. Професійна орієнтація та навчання новим професіям допоможуть військовим адаптуватися до цивільного життя та знайти себе у нових сферах діяльності.

Висновки

Вдосконалення психологічної підтримки військовослужбовців ЗСУ є критично важливим завданням для підвищення їхньої боєздатності та захисту психічного здоров'я. Успішна реалізація цих методів дозволить не лише зменшити рівень стресу та бойових психічних розладів серед військових, але й сприятиме їхній ефективній реінтеграції у цивільне життя після завершення служби. Інвестиції в психологічне здоров'я армії — це інвестиції у майбутнє України.

Список використаних джерел:

1. The Ministry of Defence of Ukraine - Ministry of defence of Ukraine. The Ministry of Defence of Ukraine - Ministry of defence of Ukraine. URL: <https://mod.gov.ua/> (дата звернення: 29.10.2024).
2. Національний центр психологічної допомоги військовим та їхнім сім'ям. URL: <https://ncru.org.ua> (дата звернення: 29.10.2024).
3. Результати пошуку “Військова психологія” – АрміяInform. АрміяInform – Інформаційне агентство АрміяInform. URL: <https://armyinform.com.ua/search/Військова+психологія> (дата звернення: 29.10.2024).
4. Психологічна реабілітація ветеранів АТО/ООС. Veteran Hub. URL: <https://veteranhub.com.ua> (дата звернення: 29.10.2024).
5. Посттравматичний стресовий розлад у військових: шляхи подолання – стаття на Громадському про лікування ПТСР у військових. URL: <https://hromadske.ua/search?q=військві> (дата звернення: 29.10.2024).

Василинич Анастасія Володимирівна – студентка групи Б-21б, Факультет будівництва цивільної та еколо-гічної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: vasilinichnastya@gmail.com

Василинич Марія Володимирівна – студентка групи ПЗТ-24б, Факультет інформаційний електронних систем, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: mariykavasilinich@gmail.com.

Vasylynich Anastasiia V. – student of group B-21b, Department of Building, Civil and Environmental Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: vasilinichnastya@gmail.com

Vasylynich Mariia V. – student of group PZT-24b, Department of Information Electronic Systems, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: mariykavasilinich@gmail.com