

*Ганаба Світлана Олександрівна,*  
професор кафедри психології,  
педагогіки та соціально-економічних  
дисциплін Національної академії  
Державної прикордонної служби  
України імені Богдана Хмельницького,  
доктор філософських наук, професор

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ – УЧАСНИКАМ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ: ОКРЕСЛЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ**

Особливості служби військовослужбовців полягають у необхідності виконання ними професійних обов'язків в умовах низки емпатійних та фізичних, фізіологічних стресових факторів. «Екстремальна ситуація для тих, хто її переживає, може стати кризовою, стресовою, травматичною і викликає відповідну кризу стрес, психотравму» [1, с. 8]. Емоційні переживання невідповідності між загрозами й небезпеками та індивідуальними можливостями людини їх подолати – викликають страх, гостре відчуття безпорадності, яке супроводжується психічними, фізичними, особистими розладами. Вони виступають руйнівними чинниками в силу пост стресових реакцій. Військовослужбовці, які були учасниками збройних конфліктів, потребують медико-психологічної допомоги, спеціальних заходів психокорекції.

Психологічна допомога передбачає комплексну, багаторівневу й поетапну допомогу. Вона спрямована на відновлення людини в правах, статусі, здоров'ї, дієздатності тощо. Метою психологічної допомоги є робота по поверненню людині віри у себе й свої сили, надання їй відчуття повноцінності, тобто такої яка здатна максимально реалізувати свої фізичні й духовні потенції. Така людина виявляє можливість реалізувати свої інтереси та прагнення, знаходити нові джерела самовдосконалення та саморозвитку.

Варто зазначити, що діапазон психологічної допомоги військовослужбовцям – учасникам збройних конфліктів, є доволі широким та різноманітним. Зокрема, серед заходів психологічного впливу є: фасилітаторська співпраця, демонстрація ефективних моделей поведінки, навчання, консультування, психотерапія тощо. Суттєву роль відіграє мультимодальна форма сімейної терапії, яка передбачає

індивідуальні та сімейні консультації, а також групове консультування. Військовослужбовець має відчувати готовність допомогти його не лише фахівцям, а й близькими та рідними.

Психологічна допомога включає наступні етапи: діагностика психоемоційного стану на підставі індивідуальних особливостей військовослужбовців; роз'яснення йому, що його стан є тимчасовим, ширий прояв розуміння й терпіння до його проблем; психокорекцій на робота, навчання навичкам саморегуляції, прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу іншими методами. Ефективним прийомом зняття внутрішньої напруженості є робота з мисле образами. Саме ці психокорекційні практики дозволяють людині розслабитися й «відключитися» від зовнішніх реалій. Як результат зменшується збудження центральної нервової системи, відбувається зміцнення організму у екстремальних умовах, активізуються внутрішні резерви психіки тощо. Суттєву роль відіграють у подоланні неврозів, особливо з ліквідації труднощів у міжособистісному спілкуванні, є різноманітні соціально-психологічні тренінги. Їх результати впливають на відновлення особистого та соціального статусу людини, покращення комунікативних навиків, розвиток здібностей до самореалізації, подолання соціальної конфронтації тощо.

Таким чином, психологічна допомога військовослужбовцям, учасникам збройних конфліктів, сприяє мобілізації внутрішніх резервів організму, збільшує його стресостійкість, відновлює виснажену й деформовану стресами й перевантаження психіки тощо.

### ***Список використаних джерел***

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. / З.Г. Кісарчук, Л.М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко; за ред. З.Г. Кісарчука. Київ: ТОВ «Вид-во Логос», 2018. 207 с.