

Колісник Ніна,
*викладач циклової комісії юридичних дисциплін,
Ірпінський фаховий коледж економіки та права*
Колісник Вікторія,
студентка, Національна академія внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖІНКАМ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ: ВИКЛИКИ, МЕТОДИ ПІДТРИМКИ ТА РОЛЬ СУСПІЛЬСТВА

У сучасному суспільстві, де дедалі більшу роль відіграють жінки в військовій службі, надзвичайно важливо гарантувати їм якісну психологічну підтримку. Жінки, які обирають кар'єру в оборонній сфері, зіштовхуються з низкою складнощів, що здатні підірвати їхнє психічне здоров'я та загальний рівень благополуччя. Незважаючи на деякі досягнення у просуванні гендерної рівності, глибоко вкорінені соціальні стереотипи та упередження щодо жінок у військовій сфері досі продовжують впливати, створюючи додаткове емоційне навантаження [1].

Одним із ключових напрямів підтримки є зміцнення емоційної витривалості та внутрішніх ресурсів жінок-військовослужбовців. Під час виконання обов'язків вони часто повинні швидко пристосовуватися до стресових умов і залишатися професійними навіть у критичних ситуаціях. Навчання навичкам самоконтролю, емоційної регуляції та формуванню конструктивного мислення сприяє не лише зниженню тривожності, а й підвищенню мотивації й самооцінки, що є визначальними для їх психологічного благополуччя. До основних випробувань, з якими стикаються жінки в армії, належать не лише фізичні та емоційні навантаження від служби, участь у бойових діях і виконання ризикованих завдань, а й соціальні, культурні та професійні бар'єри їхнього досвіду. Традиційний образ військової служби як переважно чоловічої справи змушує жінок постійно доводити свою професійну придатність, що може викликати внутрішні суперечності й підвищений рівень стресу [1].

Дискримінаційні практики та недовіра з боку співслужбовців і керівництва додатково погіршують психоемоційний стан. Часто вони стикаються з почуттям ізольованості, нестачею підтримки та заниженою самооцінкою, що негативно позначається на їхньому психологічному самопочутті. Військова служба за своєю природою є емоційно виснажливою у жінок підсилюється особливими викликами, що корелюють із підвищеним ризиком виникнення посттравматичних і психічних розладів. Взаємини між товаришами по службі та командуванням часто ускладнюються упередженнями й конкуренцією, що підкреслює потребу в профільній психологічній допомозі [2].

Психологічна допомога жінкам-військовослужбовицям сприяє їхній адаптації та ефективному виконанню службових обов'язків. У практичній роботі застосовують ряд основних підходів [2].

1. Індивідуальне консультування – дає змогу військовослужбовцям відверто обговорювати свої переживання й отримувати кваліфіковану допомогу від психологів. Індивідуальні консультації створюють безпечне поле для опанування релаксаційних технік та когнітивно-поведінкових методів управління стресом і тривогою.

2. Групова терапія – відкриває можливість обміну досвідом з іншими жінками, що проходять через подібні випробування. Вона сприяє відчуттю спільності й покращенню міжособистісних стосунків за допомогою рольових

вправ, тематичних дискусій і розвитку навичок комунікації.

3. Програми адаптації та реабілітації – охоплюють тренінги й семінари, спрямовані на полегшення адаптації до умов військового життя та зниження рівня стресу. Реабілітаційні заходи адресовані тим, хто зазнав травм і потребує відновлення емоційної рівноваги.

Інтегрований підхід до підтримки має вирішальне значення для збереження психологічного здоров'я захисниць і підвищення їхньої професійної ефективності.

Роль держави та суспільства. Надання всебічної психологічної допомоги й загальної підтримки жінкам у військовій сфері вимагає активної участі як державних інституцій, так і громадянського суспільства. Потрібні законодавчі ініціативи для захисту прав жінок-військовослужбовців і запобігання дискримінації; також слід розробити спеціалізовані програми з легким доступом до медичних і психологічних послуг із врахуванням гендерних потреб [1].

Громадські організації відіграють важливу роль у створенні майданчиків для обміну досвідом і мережі підтримки. Вони проводять просвітницькі заходи й виступають адвокатами прав жінок у взаємодії з державними структурами задля поліпшення умов служби та сприяння соціальній інтеграції після завершення військової кар'єри [3]. Інформаційні кампанії та освітні ініціативи суттєво впливають на зміну уявлень у суспільстві про роль жінок у збройних силах. Посилення обізнаності сприяє формуванню толерантнішого ставлення до жінок-військовослужбовців, що позитивно відбивається на їхньому психологічному комфорті та рівні соціального визнання.

Отже, жінки в армії стикаються зі складним набором викликів: соціальними упередженнями, значним емоційним навантаженням та непростими стосунками в колективі – усе це може впливати на їхнє психічне здоров'я й результати по службі, але ефективні форми психологічної підтримки – індивідуальне консультування, групова терапія та адаптаційні програми – допомагають подолати ці проблеми й зберегти емоційний баланс. Успіх у наданні підтримки жінкам-військовослужбовцям можливий тільки за умови системного підходу: поєднання державної політики з громадськими ініціативами та трансформацією громадської думки, що забезпечить не лише гідні умови служби й професійний розвиток цих жінок, а й їхню безпеку як повноправних членів військового колективу.

Список використаних джерел:

1. Психологічна допомога жінкам у секторі безпеки та оборони: практ. посіб. / за заг. ред. Н. С. Степанюк. Київ: ГО «Жіноча Сила України», 2023. 112 с.
2. Методичні рекомендації з надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в районах проведення бойових дій / Генеральний штаб ЗСУ. Київ, 2022. 84 с.
3. Роль громадських організацій у психосоціальній підтримці ветеранок та військовослужбовиць: аналітичний звіт. Український жіночий фонд. URL: <https://uwf.org.ua/reports/>