

Стрембіцька Каріна,

здобувачка бакалаврського ступеня вищої освіти навчально-наукового інституту права та психології, Національна академія внутрішніх справ

Науковий керівник: Дозорець Марія, викладач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології, Національна академія внутрішніх справ

ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ключовою характеристикою сучасного етапу розвитку Збройних Сил України є акцент на підвищенні надійності та ефективності особового складу у військових ситуаціях. Системи військової освіти та підготовки реформуються з метою підвищення морального духу та психологічної стійкості військовослужбовців, а також підвищення бойової готовності до виконання завдань у будь-яких умовах.

Питання та проблеми реабілітації учасників і учасниць бойових дій наразі мають першочергове значення для української держави. Психологічна реабілітація Захисників та Захисниць Батьківщини відбувається в медичних і реабілітаційних закладах усіх форм власності, українські фахівці пропонують власні підходи і моделі організації психореабілітаційного процесу [1, с. 10].

Військова психологія забезпечує наукову основу для військовослужбовців, які працюють у цій галузі. Досягнення та практика сучасної психології забезпечили вирішення багатьох важливих соціальних проблем. Наразі накопичено достатньо досвіду, практичних методів та методик для вирішення надзвичайно актуального та соціально важливого завдання надання психологічної підтримки комбатантам та солдатам, які беруть участь у військових конфліктах.

Саме психоедукація є інструментом підготовки військових до участі у бойових діях і виконання бойових розпоряджень, стаючи профілактичним та стабілізаційним засобом. Розуміння людиною своїх внутрішніх процесів, біологічної та психологічної природи, дає можливість впливу на свій стан. А оскільки психоедукація передбачає також навчання навичкам саморегуляції, її застосування можна порівняти з поставкою медичних аптек бійцям. Засоби надання першої допомоги і самопомоги можуть бути не тільки матеріального вираження, а знання – це теж зброя [4].

Незалежно від характеру бойових дій чи впливу факторів навколишнього середовища, здатність військовослужбовців справлятися з психологічною травмою залежить, перш за все, від індивідуальних особливостей. Численні дослідження показали, що переживання травматичних ситуацій призводить до певних психологічних змін. Однак переживання травматичної події є лише одним аспектом посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і лише однією з його основних причин.

Характерною рисою військової діяльності в бойових умовах є постійний вплив дедалі інтенсивніших стресових факторів. Ці стресові фактори рано чи

пізно викликають психологічні зміни у людей, знижуючи їхню ефективність під час бою та в наступний мирний час.

Психоедукація – пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості. За даними наукових досліджень краще усвідомлення та розуміння себе після пояснення певних симптомів вже приносить полегшення військовим [3, с. 321].

Вплив бойових стресових факторів не обов'язково негативно впливає на якість бойових дій. Військовослужбовці стикаються з численними стресовими факторами, які не завжди передбачувані. Іншими словами, у бою зовнішня енергія «завжди» переважає внутрішню захисну енергію. У таких ситуаціях психологічні бар'єри руйнуються, і надлишок енергії проникає в психологічну систему людини. Ця енергія може фактично впливати на підсвідомість. Подібні ситуації можуть виникати в різних формах. Приплив надлишкової енергії може перевантажити психологічну систему людини та запустити відповідні нейтралізуючі механізми, хоча ці механізми не завжди ефективні. Крім того, ця енергія може також реагувати на об'єкт, який замінює початковий стимул (тобто стресор).

Надмірний викид енергії часто проявляється як невмотивована агресія щодо незнайомих, зокрема родини та друзів. Це також може впливати на фізичне та психічне здоров'я військовослужбовців, включаючи порушення сну, депресію, низький рівень енергії, соціальну ізоляцію, алкоголізм та зловживання психоактивними речовинами. Ненадання своєчасної допомоги може призвести до проблем з психічним здоров'ям, які можна вирішити лише за допомогою психіатричного лікування. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України постійно змінюється під впливом численних зовнішніх факторів: соціально-економічних, екологічних, фізичних, психологічних, травматичних та токсичних. Ніхто не є повністю застрахованим від стресу. Кожна людина має індивідуальний поріг стресу. Якщо ця межа перевищена, психологічний та емоційний стрес, виснаження або фізична дисфункція можуть призвести до зниження розумової працездатності.

Інструменти психоедукції дозволяють вийти з кризи та сприяють виявленню та залученню його сильних особистісних властивостей, пошуку ресурсів для уникнення рецидиву і покращення психологічного здоров'я на довгостроковій основі. При кращому знанні людиною власної проблеми, вона краще може жити з цим станом, адже для подолання ПТСР людині де-який час прийдеться жити з симптомами нервового та психологічного розладу [2]. Вирішальним кроком є визначення ресурсів, які дозволяють людині подолати психологічний дистрес. До них належать стосунки (як з живими, так і з померлими), духовність, спогади, сни, рух, медитація та творчість. Можуть використовуватися ресурсно-орієнтовані терапевтичні вправи, такі як позитивна візуалізація, розмови з наставником, відвідування безпечного місця, розповідь позитивної історії (наприклад, про вічне життя) або втілення ресурсу в символі, який можна носити з собою – так звані амулети. Заключний етап психологічної підтримки включає розробку плану на майбутнє: зменшення симптомів ПТСР, обробка спогадів про події, відновлення стосунків, зміцнення самооцінки тощо.

Отже, військова служба неминуче пов'язана зі значним психологічним та

фізичним навантаженням. Змінений спосіб життя, розлука з домом та сім'єю, встановлений розпорядок дня, регламентовані правила поведінки, відсутність приватності, підвищена відповідальність, певні повсякденні незручності, незнайомі кліматичні та географічні умови, а також різні порушення ергономічних та гігієнічних норм, пов'язані з різною військовою діяльністю (замкнуті простори, шум, вібрації, екстремальні коливання температури, електромагнітне випромінювання, надзвичайні ситуації тощо) ставлять підвищені вимоги до психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України. Необхідність виживати в умовах смерті та руйнувань, негативний досвід, морально-психологічна невідповідність, страх невдачі, почуття провини перед полеглими, невпевненість та брак інформації, порушення режиму сну, відпочинку та харчування, хвороби, травми та поранення, а також відсутність механізмів подолання труднощів, сформованих з попереднього досвіду, є основними факторами, що впливають на психіку військовослужбовців у сучасній війні. Психоедукація є важливим інструментом для запобігання захворюванням, пов'язаним зі стресом, та подолання воєнної травми. Метою психоедукації як інструменту підтримки військовослужбовців є сприяння розумінню власного психічного стану у відповідь на бойовий стрес та психологічну травму, а також розуміння впливу травматичних подій на інших. Це усвідомлення власних проблем може принаймні частково полегшити тягар їхнього стану: завдяки цьому усвідомленню солдати розуміють, «що» і «чому» вони перебувають у цій ситуації. Це розуміння допомагає їм подолати воєнну травму, поки їм доводиться жити з симптомами нервових та психологічних розладів протягом певного періоду часу.

Список використаних джерел:

1. Борисова О. О. Психоедукація в психореабілітаційному процесі учасників / учасниць бойових дій російсько-української війни: психоедукаційна модель «Архів пам'яті». *Наукові записки Центрально-українського державного університету імені Володимира Винниченка*. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 9–16.
2. Мосієнко О. Психоедукація – первинний засіб в роботі з воїнами АТО. URL: <https://iqholding.com.ua/articles/psikhoedukatsiya-pervinnii-zasib-v-roboti-z-voinami-ato>
3. Христук О. Техніки відновлення на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки. 2019. № 3 (14). С. 317–329. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3014>
4. Як проводиться психоедукація з новоприбулими «холоднорцями». URL: <https://armyinform.com.ua/2023/11/08/yak-provodytsya-psyhoedukacziya-z-novoprybulymy-holodnoyarcyamy>