

Цуркан Анна,
офіцер (психолог), військова частина 3039 НГУ

РОЗВИТОК СИСТЕМИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ: ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД ТА НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ

В умовах тривалого збройного протистояння питання збереження психічного здоров'я військовослужбовців набуває стратегічного значення. Високий рівень психоемоційного навантаження, вплив бойового стресу, втрати та невизначеність формують підвищені ризики розвитку дезадаптаційних станів, посттравматичних реакцій і зниження ефективності службової діяльності.

У зв'язку з цим постає необхідність формування цілісної, ефективної та гнучкої системи психосоціальної та психологічної допомоги, здатної забезпечити супровід військовослужбовця на всіх етапах проходження служби.

Сучасна система психологічного забезпечення поступово переходить від епізодичних заходів до комплексної моделі безперервного супроводу. Практика свідчить, що найбільш ефективними є інтегровані підходи, які поєднують психодіагностику, профілактику, психокорекцію та реабілітацію.

Одним із ключових досягнень є впровадження моделі безперервного психологічного супроводу, яка охоплює етапи відбору, підготовки, виконання бойових завдань, післябойової декомпресії та відновлення. Такий підхід дозволяє своєчасно виявляти негативні психоемоційні тенденції та запобігати їх поглибленню.

Важливим елементом є використання коротких психологічних інтервенцій, адаптованих до умов служби. До них належать техніки стабілізації, дихальні вправи, методи швидкого зниження тривоги та алгоритми дій у стресових ситуаціях. Їх практична цінність полягає в можливості застосування безпосередньо в польових умовах.

Значного поширення набули групові форми роботи, зокрема заняття, спрямовані на згуртованість підрозділу, взаємопідтримку та відновлення внутрішніх ресурсів. Такі заходи сприяють формуванню довіри, зниженню рівня напруження та підвищенню морально-психологічного стану.

Окремим напрямом є психоосвіта особового складу. Інформування військовослужбовців про природу стресу, механізми його впливу та способи саморегуляції дозволяє підвищити рівень усвідомленості та сформувати навички самодопомоги.

Попри позитивну динаміку розвитку, система психологічного супроводу стикається з низкою проблем. Серед них варто відзначити фрагментарність окремих заходів, недостатню координацію між підрозділами, перевантаження фахівців психологічної служби та обмежені ресурси.

Важливим викликом залишається недостатній рівень психологічної підготовки командирів, які фактично є першою ланкою виявлення проблем у підлеглих. Крім того, зберігається певна стигматизація звернення по психологічну допомогу, що знижує її доступність.

З огляду на зазначене нами було зроблено низку висновків щодо

вдосконалення системи психологічного супроводу.

Удосконалення системи потребує комплексного підходу, який охоплює організаційний, професійний та індивідуальний рівні.

На організаційному рівні доцільним є впровадження єдиних стандартів психологічної роботи, створення чіткої системи координації та забезпечення безперервності супроводу. Важливим кроком може стати використання сучасних цифрових інструментів для моніторингу психоемоційного стану особового складу.

На рівні роботи з особовим складом необхідно розширювати практику регулярних психоосвітніх заходів, тренінгів зі стресостійкості та розвитку навичок саморегуляції. Важливо формувати позитивне ставлення до психологічної допомоги як до ресурсу, а не ознаки слабкості.

Окремої уваги потребує підготовка командирів, які повинні володіти базовими навичками психологічної підтримки, вміти розпізнавати ознаки дезадаптації та ефективно реагувати на кризові ситуації.

Сучасні підходи до реабілітації мають ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, комплексності та тривалості. Ефективними є програми, що поєднують психологічну допомогу, фізичне відновлення та соціальну адаптацію.

Важливим є залучення мультидисциплінарних команд, а також розвиток системи взаємопідтримки серед самих військовослужбовців. Позитивний ефект демонструє включення сім'ї у процес відновлення, що сприяє стабілізації емоційного стану та покращенню соціальної інтеграції.

Зміцнення ментального здоров'я має розглядатися як системне завдання, що передбачає не лише реагування на проблеми, але й їх попередження. Формування психологічної стійкості, розвиток навичок самоконтролю та підтримка згуртованості підрозділу є ключовими чинниками підвищення боєздатності.

Таким чином, практичний досвід показує, що оптимальна модель психологічного забезпечення має базуватися на принципах простоти, доступності, своєчасності та інтеграції в систему управління підрозділом. Саме поєднання цих факторів забезпечує реальне зміцнення ментального здоров'я особового складу та його готовність до виконання завдань в умовах підвищеного ризику.

Список використаних джерел:

1. Директива Командувача Національної гвардії України від 28.05.2019 № Д-11 «Про вдосконалення роботи з профілактики суїцидів серед особового складу Національної гвардії України».

2. Методичні рекомендації з організації психологічного забезпечення та морально-психологічного супроводу особового складу Збройних Сил України / Генеральний штаб ЗСУ. Київ, 2021.

3. Кокун О. М. Психологічна підготовка військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016.