

ВОВК Марія – кандидат психологічних наук, асистент кафедри загальної психології, факультет психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 64/13, Київ, Україна, індекс 01601 (m.v.vovk@icloud.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5744-8138>

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. Мета роботи. Приділити увагу проблемі збереження психологічного здоров'я військовослужбовців, яка є критично важливою та потребує комплексного підходу. Військові конфлікти створюють значний стрес, який може негативно позначитися як на самому військовослужбовці, так і на суспільстві в цілому.

Методологія. Стаття ґрунтується на порівняльному аналізі та узагальненні теоретичних даних, що містяться у науковій літературі та професійному досвіді.

Наукова новизна. Психологічне здоров'я військовослужбовців складається з фізичних та психічних аспектів, включаючи психічну стійкість та готовність адаптуватися до стресових ситуацій, що є невід'ємною частиною військової діяльності. Важливими аспектами є підтримка ментального здоров'я, розвиток стресостійкості та психологічна підготовка до ризикованих ситуацій. Досягнення психологічного здоров'я у військовослужбовців передбачає врахування їхніх індивідуальних потреб та забезпечення адекватного психологічного супроводу.

Висновки. Одним з ключових кроків у вирішенні цієї проблеми є забезпечення доступу військовослужбовців до кваліфікованої психологічної допомоги, включаючи навчання управлінню психологічним стресом, консультування та психотерапевтичну підтримку. Психологічне здоров'я є важливою складовою загального здоров'я людини і визначається різними факторами, включаючи фізіологічні, психологічні та соціокультурні.

Підсумовуючи, важливо створити середовище, де військовослужбовці можуть відкрито ділитися своїми емоціями та переживаннями, відчувати підтримку та розуміння. Корисними можуть бути ініціативи, спрямовані на цілісний підхід до психологічного захисту та оцінки наслідків військового конфлікту.

Ключові слова: військовослужбовці, психологічна допомога, психологічна профілактика, психологічна травма, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, переживання, життєвий досвід, психологічний тренінг.

VOVK Mariia – Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor, Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, 64/13, Volodymyrska Str., Kyiv, Ukraine, postal code 01601 (m.v.vovk@icloud.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5744-8138>

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF MILITARY PERSONNEL

Abstract. The aim of this work is to address the issue of preserving the psychological health of military personnel, which is critically important and requires a comprehensive approach. Military conflicts generate significant stress, which can have negative impacts both on the individuals involved and on society as a whole.

Methodology. This article is based on a comparative analysis and synthesis of theoretical data found in scientific literature and professional experience.

Scientific Novelty. The psychological health of military personnel consists of both physical and mental aspects, including mental resilience and readiness to adapt to stressful situations, which are integral parts of military activities. Important aspects include supporting mental health, developing stress resilience, and psychological preparation for risky situations. Achieving

psychological health in military personnel involves considering their individual needs and ensuring adequate psychological support.

Conclusions. *One of the key steps in addressing this issue is to ensure access to qualified psychological assistance for military personnel, including training in managing psychological stress, counseling, and psychotherapeutic support. Psychological health is an important component of overall human health and is influenced by various factors, including physiological, psychological, and socio-cultural factors. In summary, it is important to create an environment where military personnel can openly share their emotions and experiences, feel supported and understood. Initiatives aimed at a comprehensive approach to psychological protection and assessing the consequences of military conflict can be beneficial.*

Key words: *military personnel, psychological assistance, psychological prevention, psychological trauma, mental health, psychological health, experiences, life experience, psychological training.*

Постановка проблеми. Війна, що розгортається в країні, викликає серйозне психологічне напруження у військовослужбовців, що може мати негативний вплив як на їхнє психічне здоров'я, так і на суспільство в цілому. Незважаючи на те, що початкова конфліктна ситуація, яка мала місце на сході країни до 2022 року, була локальною, наразі вона перетворилася на повномасштабний конфлікт, охоплюючи всю територію України. Організації та уряди повинні співпрацювати для надання військовослужбовцям всебічної підтримки з метою запобігання погіршенню їхнього психічного стану після участі у воєнних діях. Це включає в себе організацію посткризової підтримки та програм реабілітації.

Під час бойових дій військовослужбовці можуть зазнати психологічної травматизації, що має серйозні наслідки для їхнього психічного стану. Потерпілі від травми можуть зіткнутися з різними негативними наслідками, такими як посттравматичний стресовий розлад, тривога, депресія та низька самооцінка. Ці проблеми можуть значно ускладнити виконання ними своїх обов'язків та правильне прийняття рішень. Психологічна травма також може призвести до труднощів у соціалізації після повернення до цивільного життя. Ветерани можуть почувати себе відчуженими, оскільки навколишні не розуміють їхнього досвіду, що ускладнює їхню взаємодію з родиною, друзями та колегами. Ця проблема також негативно впливає на якість їхнього життя, зумовлюючи відчуття невпевненості, проблеми зі сном і концентрацією, емоційні вибухи та інші негативні наслідки. Тому важливо забезпечити військовослужбовцям підтримку та доступ до психологічної допомоги. Програми реабілітації та консультування можуть допомогти їм змінити своє ставлення до травматичного досвіду, вивчити методи релаксації та стрес-менеджменту і повернутися до здорового соціального життя. Психологічна травма – серйозна проблема, яка потребує уваги та розуміння. Розробка ефективних стратегій підтримки та допомоги ветеранам може сприяти покращенню якості життя військовослужбовців та підвищенню їхньої ефективності.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Дослідження психологічного здоров'я військовослужбовців є предметом інтересу вчених з різних галузей, таких як психологія, психіатрія, соціологія, медицина та військова наука. У цьому напрямку працюють такі вчені, як О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Олійник, С. Хоружий, С. Ларіонов, М. Сириця. Подальше дослідження особливостей надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей є важливим аспектом для відновлення психологічного здоров'я українського суспільства.

Важливість психологічного благополуччя військовослужбовців та ветеранів, а також їхнє здоров'я і ефективність психологічних інтервенцій в цій сфері підкреслюють психологи, такі як І. Звягін, О. Караваєва. У контексті нашого дослідження важливою є увага до реабілітації військовослужбовців з ампутацією кінцівок, заснованої на мультипрофесійному та індивідуальному підході. Цим питанням займається ряд вчених: А. Беспаленко, О. Щеглюк, А. Кіх, О. Бур'янов, О. Волянський, В. Корченко, М. Михайловська.

Мета статті – провести теоретичний аналіз особливостей збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Психологічна профілактика є важливим та необхідним інструментом для збереження психологічного здоров'я військовослужбовців. Вона включає в себе широкий спектр дій, спрямованих на запобігання виникненню психологічних проблем,

зниження ризику появи стресу та інших негативних наслідків, а також підтримання психологічного благополуччя. Важливо навчити військовослужбовців ефективним стратегіям управління стресом, розвитку психологічної стійкості та покращення комунікаційних навичок.

Це може включати тренування засобів релаксації, психологічні консультації, групові сесії з обговоренням проблем та навичок саморегуляції. Крім того, психологи можуть організувати тренінги з питань конфліктології, управління емоціями та психологічної підготовки до стресових ситуацій. Важливо, щоб військовослужбовці були свідомі своїх емоцій та мали засоби для ефективного реагування на складні ситуації (Кокун, Пішко, Лозінська Н, Олійник, Хоружий, Ларіонов, Сириця 2023).

Також важливо враховувати особливості військової служби та її вплив на психологію військовослужбовців. Це може включати надання психологічної підтримки під час періодів тривалих відряджень, підготовку до розлучення з близькими та допомогу у відновленні після повернення з операційної діяльності. Загалом, психологічна профілактика відіграє важливу роль у збереженні психологічного здоров'я військовослужбовців. Це допомагає забезпечити їхню готовність до виконання обов'язків, знижує ризик розвитку психологічних проблем та сприяє загальному благополуччю військовослужбовців (Гридковець, Вашека 2015).

Для командирів, заступників командирів та інших посадових осіб, які взаємодіють з особовим складом, важливо активно працювати на забезпечення психологічного благополуччя своїх підлеглих. Нижче наведено деякі практичні рекомендації, які можуть бути корисними (табл. 1).

Таблиця 1

№ з/п	Форма	Наповнення
1.	Створення позитивної робочої атмосфери	Формулюйте чіткі та реалістичні цілі, хваліть та визнавайте досягнення, сприяйте взаємодії та співробітництву між підлеглими.
2.	Регулярний моніторинг та спілкування	Проводьте регулярні брифінги, наради та індивідуальні консультації для виявлення та вирішення проблем психологічного стану особового складу. Створюйте відкриту атмосферу, у якій підлеглі можуть безпечно висловлювати свої побоювання та потреби.
3.	Психологічна підтримка	Забезпечуйте наявність психологічних послуг, за допомогою яких особовий склад зможе отримати конфіденційну підтримку та консультації. Організуйте тренінги зі стресостійкості та методів релаксації.
4.	Регулярна реабілітація	Організуйте періодичні сеанси реабілітації та відновлення, такі як спортивні заняття, культурні події або тимчасові перерви в службі. Приділяйте увагу фізичному здоров'ю та відпочинку підлеглих.

Головна мета психопрфілактики – забезпечити підлеглим стійкість до стресових ситуацій, зберегти психологічне здоров'я та підвищити загальну ефективність в службовій діяльності. Розуміння важливості цих заходів та внесення їх у практику може бути корисним для командирів та посадових осіб.

Психологічний тренінг є однією з ефективних форм навчання психопрфілактики психологічної травматизації військовослужбовців. Варто зауважити, що він відзначається своєю високою затребуваністю серед психологів-практиків, включаючи військових психологів. Психологічний тренінг приваблює своєю ефективністю, позаяк надає можливість активної участі в психологічному відновленні військових, де кожен з них стимулює відновлення один одного (Кокун, Агаєв, Пішко, Лозінська 2018).

Шляхом виконання практичних завдань та вправ учасники можуть розвивати нові навички управління емоціями, підвищувати розуміння своїх реакцій на стресові ситуації та навчатися вирішувати внутрішні конфлікти. Внутрішня відкритість є ще однією перевагою психологічного тренінгу. Учасники мають можливість відкрито ділитися своїми думками, переживаннями та досвідом, що створює сприятливу психологічну атмосферу для самовираження і розвитку. Психологічний тренінг також передбачає індивідуальну й групову рефлексію. Це означає, що

учасники мають можливість аналізувати свої думки, почуття та дії, як самотійно, так і в колективі. Цей процес сприяє збагаченню самосвідомості, розумінню власних потреб і покращенню комунікації з оточуючими. Усі ці фактори роблять психологічний тренінг цінним інструментом для допомоги військовим (психологічно травмованим особам) у подоланні емоційних труднощів та покращенні свого психологічного стану (Горбунова, Климчук, 2016).

Тренінги є відмінним методом навчання, де учасники можуть пробувати і вчитися на помилках, що є ефективнішим, ніж просте спостереження. Активна участь сприяє кращому засвоєнню матеріалу, розвитку навичок та особистому зростанню. Участь у взаємодії з іншими учасниками є ключовим аспектом тренінгів. Це сприяє адекватній самооцінці, допомагає пристосуватися до соціальних умов і розкриває потенціал кожного учасника. Інтерактивні форми навчання створюють можливості для вироблення власних рішень та пошуку нових шляхів розвитку. Тож, сутність навчання полягає не лише в отриманні знань, але й у їх практичному застосуванні – саме це пропонують тренінги. Як результат, моделювання реальних ситуацій допомагає учасникам краще розвивати свої навички. Інтерактивне навчання розглядається як ключовий фактор, що сприяє ефективному засвоєнню знань. У процесі навчання через осмислення власних дій людина може отримати розуміння себе, своїх дій та їх наслідків (Герман, 2015).

Психологічна профілактика є важливим інструментом для збереження психологічного здоров'я військовослужбовців. Вона допомагає попереджувати і виявляти ризики стресу, виснаженості, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем, які можуть виникнути в результаті служби в армії. Основна мета психологічної профілактики – забезпечити позитивне психологічне середовище для військових, підтримуючи їх ментальне здоров'я і допомагаючи їм впоратися з негативними емоціями та стресовими ситуаціями.

Основні методи психологічної профілактики можуть включати наступні аспекти:

- Створення умов для попередження стресу: це може включати навчання засобам копінгу зі стресом, здоровому способу життя, соціальній підтримці та розробці навичок управління емоціями.

- Систематичний моніторинг психологічного стану військовослужбовців: регулярні оцінки допомагають виявити психологічні проблеми на ранніх етапах та надати необхідну підтримку.

- Проведення навчальних програм з психологічної підготовки: надання військовим знань та навичок, які підвищують їх розуміння власного психологічного стану та сприяють здоровому пристосуванню до викликів служби.

- Впровадження програм соціальної підтримки: створення умов для підтримки військовослужбовців у працівнику відділу соціальної роботи, консультантів з питань психології та психологічної допомоги.

- Забезпечення доступу до психологічної допомоги: надання військовослужбовцям доступу до кваліфікованих психологів і консультантів, які можуть надати необхідну допомогу в управлінні стресом та негативними емоціями (Артеменко, Батаєва, 2022).

Психологічна профілактика – це набір заходів і стратегій, спрямованих на запобігання виникненню психологічних проблем, збереження та покращення психічного здоров'я людей. Особливості психологічної профілактики можуть бути різними в залежності від контексту і цільової аудиторії. Однією зі специфічних особливостей психологічної профілактики є індивідуальний підхід до кожного військовослужбовця чи комбатанта.

Розуміння потреб і реалій кожної окремої особистості є важливим для надання ефективної психологічної допомоги. Враховуючи культурні, соціальні і особистісні особливості кожної людини, психологічна профілактика може бути більш ефективною. Іншою особливістю є поєднання різних методів психологічної профілактики. Це може включати навчання психологічними стратегіями, тренування навичок маніпулювання стресом, попередження соціальної ізоляції, психологічну підтримку та консультування. Крім того, важливо звертати увагу на раннє виявлення ризикових факторів і попередження виникнення психологічних проблем. Регулярне моніторинг і оцінка психічного здоров'я можуть допомогти виявити проблеми на ранніх стадіях і прийняти заходи для їх запобігання (Герман, 2015).

Психопрофілактична робота дійсно має важливий превентивний аспект. Запобігання проблемам, особливо у сфері психічного здоров'я, є ефективнішим та кориснішим для індивіда. Застосування психопрофілактики може передбачати освічення населення про фактори ризику та методи підтримки ментального здоров'я, пропаганду здорового способу життя

та психологічної самопідтримки, а також розвиток ресурсів для підтримки військовослужбовців у стресових ситуаціях. Це може сприяти покращенню загального стану психічного здоров'я і зниженню ризику виникнення проблем (Артеменко, Батаєва, 2022).

Терміни «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я» часто використовуються як синоніми, але мають деякі відмінності в значеннях. «Психічне здоров'я» відноситься до окремих психічних процесів та механізмів. Воно описує стан функціонування розумової системи людини, у тому числі стан її емоцій, пам'яті, мислення тощо. Це поняття більш пов'язане з медичним підходом до психічного здоров'я, оцінкою рівня функціонування мозку та виявленням можливих порушень. З іншого боку, «психологічне здоров'я» стосується стану особистості в цілому і відображає взаємозв'язок між особистістю та її внутрішнім світом. Це поняття включає в себе аспекти, такі як самоусвідомлення, самоприйняття, почуття задоволеності життям та здатність до адаптації до різних життєвих ситуацій. У контексті психологічного здоров'я акцент робиться на психологічному благополуччі та самодостатності особистості. Таким чином, психологічне здоров'я враховує не лише функціонування психічних процесів, але і вищі аспекти особистості та її відношення до світу (Кокун, Пішко, Лозінська, Олійник, Хоружий С, Ларіонов, Сириця 2023).

Висновки. Психічне здоров'я українських військовослужбовців є актуальною темою досліджень, особливо в контексті воєнних подій, які відбуваються в Україні. Перше, що потрібно зробити, це провести аналіз потреб населення в психопрофілактичній роботі. Це можна зробити шляхом опитування, створення фокус-груп або аналізу статистичних даних.

Визначення цілей – сформулюйте конкретні цілі для психопрофілактичної роботи. Наприклад, зменшення рівня стресу, покращення самопочуття та емоційного благополуччя, попередження психічних розладів і т. д. Розробка стратегії – на основі аналізу потреб визначте основні цілі та завдання психопрофілактичної роботи. Розробіть стратегію, яка буде включати в себе заплановані результати та способи їх досягнення.

Визначте конкретні цілі та об'єкти психопрофілактичної роботи. Це може бути зниження рівня психічних захворювань, підвищення свідомості щодо психологічного здоров'я або покращення якості життя.

Розробка дійового плану. Розділіть стратегію на конкретні кроки та дії, необхідні для досягнення визначених цілей. Визначте відповідальних осіб, строки та ресурси для кожного кроку. Реалізація дійового плану, поступово впроваджуйте розроблений план, забезпечуючи необхідну координацію та комунікацію між всіма учасниками процесу.

Моніторинг та оцінка, постійно відстежуйте результати психопрофілактичної роботи та оцінюйте їх відповідність визначеним цілям. Запроваджуйте необхідні зміни та коригування для поліпшення ефективності. Також, може відбуватись оцінка результатів, за допомогою анкетування, спостережень та зворотного зв'язку визначте ефективність заходів та внесіть необхідні корективи до плану. Повний цикл, повторюйте весь цикл планування та організації психопрофілактичної роботи з регулярністю, щоб забезпечити постійний розвиток та вдосконалення процесу.

Важливо також враховувати конкретні потреби та характеристики цільової аудиторії (військовослужбовці, родини військовослужбовців, медики у військових шпиталях...) для більш ефективної роботи. Важливо пам'ятати, що планування психопрофілактичної роботи повинно ґрунтуватися на принципах цілеспрямованості, систематичності та цілісності.

Література

- Артеменко А., Батаєва, К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків : Видавництво ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
- Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.
- Горбунова В. В., Климчук В. О. Посттравматичний стресовий розлад VERSUS: посттравматичне зростання. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції* : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф., м. Київ, 30 берез. 2016 р. Київ, 2016. 248
- Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування : посіб. Київ : Літера, 2015. 207 с.
- Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
- Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К, 2023. С. 175.

References

- Artemenko, A., & Bataieva, K. (2020).** *Militarna identychnist ta sotsialna adaptatsiia veteraniv ATO/OOS : monohrafiia [Military Identity and Social Adaptation of ATO/OOS Veterans: Monograph]*. Kharkiv: Kharkiv National University of Air Force "Ivan Kozhedub". 192 p. [in Ukrainian].
- Herman, D. (2015).** *Psykhologichna travma ta shliakh do vyduzhannia [Psychological Trauma and the Path to Recovery]*. Lviv: Old Lion Publishing House. 2015. 416 p. [in Ukrainian].
- Horbunova, V. V., & Klimchuk, V. O. (2016).** Posttravmatychnyy stresovyï rozlad VERSUS: posttravmatyчне zrostannia [Post-Traumatic Stress Disorder VERSUS: Post-Traumatic Growth]. *Psykhologichna dopomoha osobam, yaki berut uchast v antyterorystychniy operatsii : materialy mizhvidom. nauk.-prakt. konf., m. Kyiv, 30 berez. 2016 r. Kyiv. 248 p. [in Ukrainian]*.
- Hrydkovets, L. M., & Vasheka, T. V. (2015).** *Psykhologichne konsultuvannia : posib [Psychological Counseling: Manual]*. Kyiv: Litera, 2015. 207 p. [in Ukrainian].
- Kokun, O. M., Agayev, N. A., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2018).** *Osnovy psykhologichnykh znan pro psykhichni rozlady dlia viyskovoho psykhologa: metod. posib [Fundamentals of Psychological Knowledge about Mental Disorders for Military Psychologist: Methodological Guide]*. Kyiv: Scientific and Research Center of the Armed Forces of Ukraine. 310 p. [in Ukrainian].
- Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Oliynyk, V. O., Khoruzhii, S. M., Larionov, S. O., & Syrytsia, M. V. (2023).** *Osoblyvosti nadannia psykhologichnoi dopomohy viyskovosluzhbovtiam, veteranam ta chlenam ikhnikh simeï tsyvilnymi psykhologhamy : metod. posib [Features of Providing Psychological Assistance to Servicemen, Veterans, and Their Family Members by Civil Psychologists: Methodological Guide]*. Kyiv. P. 175 [in Ukrainian].