СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ РОДИН НА ПРИКЛАДІ ПРОГРАМИ АРМІЇ США “COMPREHENSIVE SOLDIER AND FAMILY FITNESS”

THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL AND THEIR FAMILIES ON THE EXAMPLE OF THE US ARMY PROGRAMME “COMPREHENSIVE SOLDIER AND FAMILY FITNESS”

УДК 355.07:159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.43

Романенкова О.Ю.
к.мед.н.,
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

У статті розглянуто програму “Comprehensive Soldier and Family Fitness”, що діє нині у Сполучених Штатах Америки, у частині психологічної та духовної підготовки військових і їхніх родин, а також можливості її запровадження в Україні. Звернуто увагу на інтегративний підхід програми, яка спрямована на розвиток і зміцнення фізичного, соціального та психологічного благополуччя військового персоналу та їхніх сімей. Також наведено цінність програми, яка полягає в запобіганні багатьом проблемам і хворобам, зокрема й посттравматичному стресовому розладу. Виділено основні напрями програми “Comprehensive Soldier and Family Fitness”, а саме: фізичну підготовку, роботу із сім'ями військових, психологічну підготовку та емоційне благополуччя, духовний розвиток, а також інтеграцію в соціум, розширення підтримуючого кола людей і знаходження однодумців. Розкрито основні завдання програми, як-от зміцнення фізичної готовності, розвиток психологічної спроможності, підтримка сімейного добробуту, підготовка до адаптації в цивільному житті, упровадження культури загальноосвітньої готовності, а також забезпечення готовності до комплексних завдань. Детально проаналізовано особливості психологічної підготовки, передбачені програмою “Comprehensive Soldier and Family Fitness”, а також такі її блоки, як тренінг зі стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту та психологічної гнучкості, психологічна підтримка, програми самопідтримки та самозахисту. Наведено авторські бачення в організації навчання та проведення психоедукаційних заходів за цими блоками. Розглянуто Глобальний інструмент оцінки (GAT) як інструмент для діагностики психоемоційного стану людини. Розглянуто ще один напрям підготовки військовослужбовців і їхніх родин за програмою “Comprehensive Soldier and Family Fitness” – духовний фітнес. Подано бачення даного напряму, яке було запропоновано її авторами (К. Паргамент, П. Свіні). Наведено твердження про важливість духовної підготовки військових і членів їхніх сімей.

Ключові слова: *Comprehensive Soldier and Family Fitness, психологічна підготовка, духовний фітнес, військовослужбовець, психологічна стійкість, емоційне благополуччя.*

The article examines the Comprehensive Soldier and Family Fitness programme currently operating in the USA in terms of psychological and spiritual training of military personnel and their families, as well as the possibility of its implementation in Ukraine. Attention is drawn to the integrative approach of the programme, which is aimed at developing and strengthening the physical, social and psychological well-being of military personnel and their families. The value of the programme, which is to prevent many problems and diseases, including post-traumatic stress disorder, is also highlighted. The author highlights the main areas of the Comprehensive Soldier and Family Fitness programme, namely: physical training, work with military families, psychological training and emotional well-being, spiritual development, as well as integration into society, expansion of a supportive circle of people and finding like-minded people. The main objectives of the programme are revealed, in particular, strengthening physical readiness, developing psychological capacity, supporting family well-being, preparing for adaptation in civilian life, introducing a culture of general education readiness, and ensuring readiness for complex tasks. The author analyses in detail the peculiarities of psychological training provided by the Comprehensive Soldier and Family Fitness programme, as well as its blocks such as stress resistance training, development of emotional intelligence and psychological flexibility, psychological support, self-support and self-defence programmes. The author's vision of organising training and conducting psychoeducational activities in these blocks is presented. The Global Assessment Tool (GAT) as a tool for diagnosing the psycho-emotional state of a person is considered. Another area of training for servicemen and their families under the Comprehensive Soldier and Family Fitness programme is considered – spiritual fitness. The vision of this direction, which was proposed by its authors (K. Pargament, P. Sweeney), is presented. The author makes a statement about the importance of spiritual training of military personnel and their families.

Key words: *Comprehensive Soldier and Family Fitness, psychological training, spiritual fitness, military personnel, psychological resilience, emotional well-being.*

Актуальність проблеми. Нині наша держава постала перед викликом, до якого навряд чи можна було підготуватися повною мірою, – повномасштабною війною… Однак із 2014 р. на території України проходили військові операції. Держава потребувала вже тоді національної концепції з комплексної системи підготовки військових. Але, на жаль, це завдання було виконано на досить низькому рівні. Варто визнати, що протягом 2-х останніх років просування в цій сфері теж є мінімальними. І наслідком цього стало те, що нині все менше й менше українців воліють захищати Батьківщину. Мобілізаційного ресурсу гостро не вистачає, щоби перемогти ворога.

Можна говорити, що зараз не на часі проводити військові реформи, зокрема й у частині підготовки солдатів, але з наслідками зволі-

кання з ними ми вже зіткнулися. І якщо не буде прозорості, доступності, підтримки військовослужбовців, поки з ТЦК чоловіки без жодної підготовки будуть потрапляти відразу на фронт, поки сім'ї солдатів не будуть захищені, доти питання мобілізації вирішити буде дуже складно, як і вберегти психологічно здоровий людський потенціал країни.

Тому питання реформування системи підготовки військовослужбовців є на порядку денному та потребує виважених, новітніх рішень. Щоби прискорити процес перегляду й осучаснення концептуальних підходів у даній сфері, доречно скористатися успішним досвідом передових країн світу, але й водночас не нехтувати вже наявними напрацюваннями українських фахівців. І якщо в частині фізичної підготовки солдатів питань найменше, то відкритими лишаються питання психосоціальної готовності військовослужбовців і підтримки їхній сімей на регулярній основі.

Мета статті. Тож у рамках статті розглянуто програму "Comprehensive Soldier and Family Fitness" (далі – CSF2), що діє натепер у США, саме в частині психологічної та духовної підготовки військових і їхніх родин, а також можливості її запровадження в Україні.

Виклад основного матеріалу. Зважаючи на те, що Україна робить кроки наближення до стандартів НАТО, а також враховуючи те, що наша держава понад 10 років перебуває у стані війни, програми на кшталт CSF2 мають дуже велике значення. Вона демонструє позитивні зміни в американському суспільстві та може стати опорною для нашої країни.

Програма "Comprehensive Soldier and Family Fitness" є ключовою ініціативою, спрямованою на розвиток і зміцнення фізичного, соціального та психологічного благополуччя військового персоналу та їхніх сімей. Основне, що виділяє її серед інших, – це інтегративний підхід, який передбачає не лише комплексну підготовку військових, але і психосоціальну підтримку їхніх родин на різних етапах служби та після неї. І це дуже важливо, адже військові є захисниками для держави, а їхні родини є опорою та захистом для них.

Окрім того, цінність такої програми в тому, що вона дозволяє запобігти появі багатьох проблем і хвороб, серед яких посттравматичний стресовий розлад у військових та гострі стресові розлади у членів їхніх сімей. Як наслідок, навчання згідно із програмою "Comprehensive Soldier and Family Fitness" прививає слухачам життєві навички, необхідні для того, щоб краще справлятися із труднощами та відновлюватися після них, та виховує психологічно стійких, отже, продуктивних членів армійських сімей.

Основні напрями відображено на логотипі програми (рис. 1), як-от:

1. Фізична підготовка.
2. Робота із сім'ями військових.
3. Психологічна підготовка й емоційне благополуччя.
4. Духовний розвиток.
5. Інтеграція в соціум, розширення підтримуючого кола людей і знаходження однодумців.

Основними завданнями програми "Comprehensive Soldier and Family Fitnes" є:

1. Зміцнення фізичної готовності. CSF2 визнає, що фізична готовність є невід'ємною частиною військової служби, і із цим важко не погодитися. Однією з основних цілей програми є поліпшення фізичного стану військовослужбовців через систематичні тренування та фітнес-практики.

2. Розвиток психологічної спроможності. CSF2 спрямована на покращення психологічної стійкості та стресостійкості військових. Це передбачає навчання стратегій управління стресом, емоційною регуляцією й інших навичок, які допомагають уникнути психологічного виснаження.

3. Підтримка сімейного добробуту. Однією з головних цілей CSF2 є поліпшення якості життя військових і їхніх родин. Програма надає ресурси для підтримки сімей, зокрема й консультації та навчальні ініціативи.

4. Підготовка до адаптації в цивільному житті. CSF2 прагне забезпечити, щоб військовослужбовці були готові до успішної адаптації до цивільного життя після завершення військової служби. Це передбачає розвиток м'яких навичок, лідерських якостей і стратегій пошуку роботи.

5. Упровадження культури загальноосвітньої готовності. CSF2 працює над створенням культури загальноосвітньої готовності, де психологічна та фізична готовність є не просто частиною навчання, але і цінністю, вбудованою у функцію організації.

6. Забезпечення готовності до комплексних завдань. Однією із ключових мет CSF2

Рис. 1. Логотип програми "Comprehensive Soldier and Family Fitness" [6]

є готовність військовослужбовців до викликів, які вимагають не лише фізичних, але і психологічних і емоційних ресурсів. Програма спрямована на формування загальної готовності до різноманітних завдань і сценаріїв.

Серед напрямів і завдань CSF2 особливий інтерес становить саме психологічний і духовний розвиток. Адже психологічна сила, як і фізична, не «виникає» просто так, її потрібно тренувати, практикувати та вдосконалювати. Однак саме ця складова частина є однією з найменш представлених у системі підготовки військовослужбовців України.

Психологічна підготовка особового складу – «це цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості та психологічної готовності до дій у бою, у складних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку в мирний і воєнний час» [1, с. 6; 3, с. 8]. Саме таке визначення подається в Методичних рекомендаціях із психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки, які підготовлено у 2021 р. Головним управлінням морально-психологічного забезпечення Збройних сил України [3]. Однак варто зауважити, що така підготовка а нашій державі не є обов'язковою. Окрім того, за підбір і визначення необхідних методів психологічної підготовки відповідає командир підрозділу, тобто людина, яка не є фаховим психологом. Тому доцільно включити психологічну підготовку військовослужбовців до обов'язкової програми навчання, яку має проводити саме військовий психолог, як і визначати психологічну готовність слухачів до подальшої служби. Це саме стосується і членів родини захисників, яких варто теж залучати до такої підготовки, але окремо від військовослужбовців. За роботу із сім'ями (жінками, дітьми, батьками) можуть відповідати звичайні психологи.

У рамках програми "Comprehensive Soldier and Family Fitness" напрям «Психічна стійкість і емоційне благополуччя» включає такі блоки:

1. Тренінг зі стресостійкості. CSF2 пропонує військовослужбовцям і їхнім сім'ям тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості. Ці тренінги надають практичні інструменти для ефективного управління стресом в обставинах, пов'язаних з військовою службою. Тут важливо для родичів військових надати інструменти зменшення стресового навантаження за умов, коли захисник йде на бойове чергування, не виходить на зв'язок, отримав поранення, зник безвісти, потрапив до полону, загинув.

2. Тренінг з розвитку емоційного інтелекту. Програма сприяє розвитку емоційного інтелекту, що передбачає здатність розпізнавати, розуміти й ефективно взаємодіяти із власними та чужими емоціями. Це допомагає підвищити самосвідомість і покращити міжособистісні відносини. Для родин військових обов'язково потрібно в цій частині донести відчуття й емоції захисників, коли вони приходять на ротацію чи пройшли списання, дати стратегії комунікації та поведінки, щоби зменшити ризик ретравматизації військовослужбовців, розповісти про важливість їхньої поступової абілітації. Також у межах цього компоненту напряму «Психічна стійкість і емоційне благополуччя» важливо зосередитися на формуванні різноманітних навичок стосунків, на вихованні довіри, конструктивному управлінні конфліктами, створенні спільного сенсу та житті після зради тощо.

3. Психологічна підтримка. CSF2 надає доступ до психологічної підтримки для військовослужбовців і їхніх сімей. Це може включати консультації, групові сесії або інші форми психологічної допомоги, спрямовані на подолання труднощів і підтримку загального психічного благополуччя. Тут особливий акцент варто робити на розширенні соціальних зв'язків, залученості до груп підтримки, волонтерської діяльності тощо. Цей напрям є важливим як для військових, так і для членів родин протягом усього періоду несення служби, а також після неї.

4. Розвиток психологічної гнучкості. CSF2 вчить військовослужбовців адаптуватися до змін, пристосовуватися до нових ситуацій і швидко відновлюватися після стресових подій. Це важливий аспект для забезпечення психічної готовності в різних умовах служби. Насправді, за сучасних важко передбачуваних і турбулентних умов бути гнучким важливо всім, не тільки солдатам. Тому важливо розвивати психологічну гнучкість й у членів родини військових.

5. Програми самопідтримки та самозахисту. CSF2 розвиває у військовослужбовців і їхніх сімей навички самопідтримки та самозахисту. Це включає в себе навчання ефективних стратегій для подолання викликів, а також збереження ментального здоров'я. Це також дуже важлива складова частина психологічної підготовки, адже не завжди є можливість контакту із психологом, командиром, капеланом тощо. Тому важливо опанувати техніки першої допомоги як собі, так і тим, хто навколо, знати, що робити в разі панічних атак, тривоги, усеохопного відчуття страху тощо [6; 8; 10].

Варто відзначити, що перед початком навчання із психологічної стійкості та грамотності програмою передбачено онлайн-тестування для діагностики поточного стану. Глобальний інструмент оцінки (далі – GAT) був однією з перших ініціатив у рамках програми CSF2. Проход-

ження опитування / обстеження за допомогою GAT 2.0 є обв'язкою щорічною вимогою для військовослужбовців [2, с. 53]. Важливо зазначити, що ця 20-хвилинна анкета зосереджена саме на сильних сторонах, а не на слабких, і призначена для вимірювання чотирьох показників: емоційної, сімейної, соціальної та духовної придатності. Отримані дані дозволять відповідним інституціям оцінити психосоціальну придатність як окремих підрозділів, так і всієї організації, а учасникам тестування – вибрати відповідні базові або поглиблені курси для розвитку психологічної стійкості та грамотності [11].

Навчання із психологічної обізнаності та підготовки для військовослужбовців варто проводити офлайн, але якщо такої змоги не має, то можна онлайн. Щодо близьких родичів військових, то це можуть бути онлайн-зустрічі, а також можна створити для них можливість постійного доступу до відеоматеріалів, презентацій тощо.

Загалом, напрям «Психічна стійкість і емоційне благополуччя» у рамках CSF2 є важливим елементом загальної стратегії підтримки військовослужбовців і їхніх сімей, забезпечує їхню готовність і допомагає їм ефективно впоратися з викликами військового життя.

Ще одним окремим напрямом у рамках програми "Comprehensive Soldier and Family Fitness" є духовний фітнес. Його модель розробили К. Паргамент, професор психології в Університеті штату Боулінг-Грін, і полковник П. Свіні, професор поведінкових наук і лідерства у Вест-Пойнті [9]. Під духовним фітнесом вони розуміли «визначення своєї мети, основних цінностей, переконань, ідентичності та життєвого бачення. Ці елементи, які визначають сутність людини, дають змогу розвивати внутрішню силу, осмислювати досвід, поводитись етично, витримувати виклики та бути стійким, коли стикається із труднощами. Духовність людини спирається на особисті, філософські, психологічні та/або релігійні вчення чи переконання та формує основу її характеру» [9, с. 59].

Автори, які відповідають за реалізацію цього напряму, переконані, що духовність є необхідним компонентом програми CSF2, оскільки є:

– значною мотиваційною силою;

– життєво важливим ресурсом для людського розвитку;

– джерелом боротьби, яка може привести до зростання [9, с. 58].

Варто відзначити, що саме ця складова частина підготовки військовослужбовців спричинила найбільший опір і резонанс, особливо з боку релігійних інституцій. Останні вважають, що духовність стала надто світською, що формування духовного ядра може порушувати права атеїстів [5].

Однак залишається досить спірним, що є такі поняття, як «духовність», «дух». Але варто звернутися до відомого австрійського науковця та психіатра В. Франка, який започаткував Третю віденську школу психотерапії, а саме – до логотерапії. Згідно з теорією В. Франкла, людина має тривимірну структуру, до якої, окрім соматичної та психічної, входить і духовна частина. І саме вона прагне пізнати вищий і абсолютний сенс свого існування [4]. І для цього можна і глибоко вірувати в Бога, і бути атеїстом. Але якщо людина бачить сенс у житті, у тому, що вона робить, вона здатна витримати найнеймовірніші випробування.

Висновки. Отже, система підготовки військовослужбовців має бути комплексною й обов'язковою, спрямована не лише на фізичну готовність, але й на психологічну стійкість і емоційне благополуччя військовослужбовців і їхніх родин. Лише за такого підходу можна сформувати вмотивовану, ефективну та ментально здорову армію як важливий, цінний прошарок суспільства, який готовий боронити державу та її народ.

Викликом для нашої держави стає підготовка психологів, зокрема й військових, які були б спроможними проводити такі навчальні тренінги як для військовослужбовців, так і для членів їхніх родин. Тому перспективами майбутніх розвідок можуть бути напрацювання програм для підготовки фахівців, які матимуть змогу навчати психологічної стійкості та грамотності військових і їхні сім'ї, напрацювання шляхів запровадження такого навчання до загальної й обов'язкової програми підготовки військових України та їхніх родин.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

2. Куцька О.М. Суть системи "Comprehensive Soldier and Family Fitness" та можливість створення подібної моделі в навчальних закладах Збройних сил України. *Заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання: правовий статус та особливості функціонування :* матеріали Всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 1 травня – 11 червня 2023 р. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 52-Методичні рекомендації із психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ : Головне управлінням морально-психологічного забезпечення Збройних сил України, 2021. 64 с.

3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.

4. Brown N. A Critical Examination of the U.S. Army's Comprehensive Soldier Fitness Program. *The Winnower.* 2015. P. 1-Comprehensive Soldier & Family Fit-

ness. URL: https://ready.army.mil/csff (дата звернення: 12.01.2024).

5. Comprehensive Soldier Fitness. Building Resilience in a Challenging Institutional Context / R., Cornum et al. *American Psychologist*. 2011. Vol. 66. № 1. P. 4–9.

6. The Comprehensive Soldier and Family Fitness Program Evaluation. Report № 4 : Evaluation of Resilience Training and Mental and Behavioral Health Outcomes / P. Harms et al., P.D. Harms Publications, University of Nebraska – Lincoln, 2013. 51 p.

7. Pargament K., Sweeney P. Building spiritual fitness in the Army: An innovative approach to a vital aspect of human development. *American Psychologist.* 2011. № 66 (1). P. 58–64.

8. Pidgeon S. Army's first Executive Resilience, Performance Course offered to Army leaders at Belvoir. URL: https://www.army.mil/article/113437/ (дата звернення: 12.01.2024).

9. Seligman M. Building Resilience. *Harvard Business Review.* 2011. URL: https://hbr.org/2011/04/building-resilience (дата звернення: 12.01.2024).