

## ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### ON THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR HEALTH PRESERVATION OF MILITARY PERSONNEL

У статті розглядається актуальне питання психологічної підтримки військовослужбовців у контексті збереження їхнього здоров'я під час виконання службових обов'язків. Здійснено аналіз вітчизняних праць наукового та науково-методичного характеру, який засвідчив практичну відсутність представленості та розробленості концепту «психологічна підтримка» у дисертаційних дослідженнях, монографіях, підручниках та ін. у вітчизняному науковому просторі. Зауважено, що концепт/поняття «психологічна підтримка» українські дослідники розглядають, а іноді її ототожнюють із позицій концепту/поняття «психологічна допомога». Представлено змістовий аналіз концепту «психологічна підтримка», визначено її головні завдання, види. Розглянуто психологічну підтримку як комплекс соціально-психологічних, психолого-педагогічних методів, прийомів, способів і заходів, спрямованих на оптимізацію психоемоційного стану людини. Особливу увагу приділено впливу стресових чинників на психічне здоров'я військових та можливостям їх мінімізації через цілеспрямовану психологічну підтримку, спрямовану на підвищення стійкості та адаптивності військовослужбовців. Визначено та обґрунтовано рівні реалізації психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців, а саме: на рівні держави, на рівні фахівців, на рівні соціального оточення та на рівні самопідтримки; уточнено змістові характеристики кожного рівня. Зауважено на необхідності системного підходу до організації психологічної підтримки з урахуванням специфіки військової служби та вимог сучасних реалій воєнних дій в Україні.

**Ключові слова:** психологічна підтримка, здоров'я, здоров'язбереження, військовослужбовці, фізичні і психічні стани.

The article addresses the pressing issue of psychological support for military personnel in the context of preserving their health while performing their duties. An analysis of domestic scientific and methodological literature has revealed the practical absence of representation and development of the concept of «psychological support» in dissertations, monographs, textbooks, and other works within the national scientific space. It is noted that, at present, Ukrainian researchers often consider or even equate the concept of «psychological support» with «psychological assistance». The article presents a detailed analysis of the concept of «psychological support», defining its main tasks and types. The author examines psychological support as a complex of socio-psychological, psycho-pedagogical methods, techniques, approaches, and measures aimed at optimizing a person's psycho-emotional state. Special attention is paid to the impact of stress factors on the mental health of military personnel and the potential to minimize these effects through targeted psychological support aimed at enhancing the resilience and adaptability of military personnel. The levels of implementation of psychological support for health preservation among military personnel are identified and substantiated, specifically at the state level, the specialist level, the social environment level, and the self-support level; the content characteristics of each level are clarified. The article emphasizes the need for a systematic approach to organizing psychological support, considering the specifics of military service and the demands of modern wartime realities in Ukraine.

**Key words:** psychological support, health, health preservation, military personnel, physical and mental states.

УДК 316.6:355.48(477-651.2:470-651)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.25>

#### Ільясова І.А.

старший лейтенант  
Збройних Сил України,  
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 – Психологія  
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

В умовах воєнних дій на території України, які продовжуються з 2014 р., проблема здоров'язбереження військовослужбовців є надактуальним і важливим складником забезпечення бойової готовності та ефективності армії, що вимагає комплексного підходу, який включає співпрацю медичних працівників, психологів, командування військових частин та самих військових. Це дає змогу не лише зберегти здоров'я особового складу, а й підвищити боєздатність та моральний дух армії, що є вкрай важливим у сучасних воєнних реаліях України.

Професійна діяльність військовослужбовців, що здійснюється в зоні бойових дій, пов'язана з небезпекою для життя, можливістю поранення, контузії, каліцтва. Під час виконання службово-бойових завдань порушується ритм харчування, сну, відпочинку,

фізичних і нервово-психічних навантажень, які викликають безперервний ланцюг гострих стресових ситуацій, небувалих труднощів. Стан надзвичайної внутрішньої напруги, страх за своє життя можуть спричинити скованість психічної діяльності, порушення координації рухів і дії, неадекватність оцінки інформації про обстановку, зниження швидкості і точності реакцій, погіршення пам'яті, уваги, мислення та ін. [6, с. 160, 162]. Отже, нагальним постає питання пошуку ефективних шляхів та інструментарію швидкого відновлення здоров'я, психоемоційного стану військовослужбовців та повернення їх до професійної діяльності та особистого життя. Один із таких шляхів полягає у психологічній підтримці здоров'язбереження військовослужбовців.

Метою статті є змістовий аналіз концепту «психологічна підтримка», визначення її

завдань, видів та рівнів реалізації психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців.

Аналіз вітчизняних праць наукового та науково-методичного характеру дав змогу констатувати практичну відсутність представленості та розробленості концепту «психологічна підтримка» у дисертаційних дослідженнях, монографіях, підручниках, навчально-методичних посібниках та ін. у вітчизняному науковому просторі. Узагальнюючи результати наукового пошуку, вважаємо за необхідне зауважити, що концепт/поняття «психологічна підтримка» українські дослідники розглядають, а іноді й ототожнюють із позицій концепту/поняття «психологічна допомога».

Зауважимо на статтю О. Кихтюк та Т. Федотової (2021), у якій авторки розглядають психологічну підтримку особистості з позицій методів та особливостей роботи клінічного психолога. «Сучасні рекомендації з надання психологічної допомоги та підтримки завжди починаються з першої психологічної допомоги (далі – ППД). Це визначення об'єднує систему заходів загальнолюдської допомоги особам, населенню, котрі відчувають страждання, дистрес та потребу в психологічному втручанні [2, с. 67]. Загалом дослідниці взаємопов'язують поняття «психологічна підтримка» та «психологічна допомога», частково розмежують їх, посилаючись на праці та міркування інших учених.

У ст. 1 Закону «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» визначено: «Психологічна підтримка – це система соціально-психологічних, психолого-педагогічних способів і методів допомоги особі з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, сприяння соціально-професійному самовизначенню, підвищенню конкурентоспроможності на ринку праці та спрямуванню зусиль особи на реалізацію власної професійної кар'єри» [1]. Важливим доповненням щодо тлумачення зазначеного концепту в контексті досліджуваної проблеми вважаємо таке визначення: «Психологічна підтримка – це система прийомів, яка дає змогу людям, які навіть не мають психологічної освіти, допомогти оточуючим і собі самому» [7]. Тобто йдеться не лише про психологічну підтримку з боку фахівців, а й самопідтримку, що для нашого подальшого дослідження є вкрай вагомим.

Підтвердження наших міркувань знаходимо у твердженнях вітчизняних науковців – психологів, які зазначили, що психологічна підтримка – це особливий простір, створений для самопізнання особистості, розкриття можливостей та ресурсів, допомоги та підтримки в складних життєвих ситуаціях [4], а Г. Полчанова зауважила: «Якщо говорити про психоло-

гічну підтримку, то вона була спрямована на активізацію наявних психічних та особистісних ресурсів, створення додаткових ресурсів для забезпечення працездатності та конструктивного функціонування у соціумі, профілактику запобігання розвитку негативних психічних явищ» [3, с. 5].

Спираючись на роботу (Панок, Чапак, Андреева, 2019), О. Кихтюк і Т. Федотова зауважили: «Психологічна підтримка передбачає психологічну допомогу особистості в складних життєвих обставинах, ситуаціях, сприяє налагодженню життя та адаптації в суспільстві» [2, с. 66]. Зважаючи на продовження воєнних дій на території України, питання психологічної підтримки як військовослужбовців, так і мирного населення залишається надактуальним. Фахівці центру реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ» зазначили, що психологічна підтримка – це сприяння в подоланні наслідків збройного конфлікту на Сході України та травмуючих подій, поверненні до мирного життя; турбота та відновлення гармонійних стосунків [5].

Загалом психологічну підтримку ми розглядаємо як комплекс соціально-психологічних, психолого-педагогічних методів, прийомів, способів і заходів, спрямованих на оптимізацію психоемоційного стану людини.

**Головними завданнями** психологічної підтримки є: подолання психологічних труднощів, стресових ситуацій або кризових станів; самопізнання особистості; активізація наявних психічних та особистісних ресурсів; відновлення працездатності й підвищенні якості життя.

Психологічна підтримка може бути різноманітною за формою і змістом залежно від потреб людини та контексту. Основні **види** психологічної підтримки:

### **1. Індивідуальна психологічна підтримка:**

консультації: робота з психологом або психотерапевтом один на один, де обговорюються особисті проблеми та виклики;

коучинг: фокус на досягненні конкретних цілей та розвитку особистих якостей;

психотерапія: глибинна робота з емоційними і психологічними проблемами, які можуть мати коріння в минулому досвіді.

### **2. Групова підтримка:**

групова терапія: робота в групі людей із подібними проблемами або цілями під керівництвом психолога або психотерапевта;

групи самопомоги: об'єднання людей, які мають спільний досвід (наприклад, боротьба із залежністю), де вони діляться своїм досвідом і підтримують один одного.

### **3. Кризова підтримка:**

гарячі лінії: термінова допомога по телефону або онлайн для людей у кризових ситуаціях;

кризове втручання: швидке реагування на кризові ситуації з метою стабілізації стану людини.

#### 4. Підтримка на робочому місці:

програми Employee Assistance Program (EAP): програми підтримки працівників, що надають консультації та психологічну допомогу в різних аспектах їхнього життя;

психологічна підтримка керівників і команд: робота з колективами для покращення психологічного клімату в організації.

#### 5. Онлайн-підтримка:

телемедицина: консультації з психологом або психотерапевтом через відеозв'язок або месенджери;

онлайн-курси і вебінари: освітні програми, що допомагають розвивати навички саморегуляції та емоційної стійкості.

#### 6. Підтримка сімей та пар:

сімейна терапія: робота із сім'ями для покращення взаємовідносин та вирішення конфліктів;

терапія для пар: допомога у вирішенні проблем у відносинах між партнерами.

Важливими **аспектами** психологічної підтримки є:

*психологічна резилієнтність особистості*, тобто здатність індивідуума пристосовуватися до стресових ситуацій і відновлювати своє здоров'я після них;

*саморегуляція і самоконтроль*, тобто здатність управляти власними емоціями, діями і думками для досягнення балансу і гармонії;

*психологічна безпека*, тобто стан відчуття впевненості і безпеки, що є важливим чинником здоров'язбереження;

*позитивна самооцінка і самоприйняття*, тобто здатність бачити свої сильні боки і приймати свої недоліки як частину власної ідентичності.

Як ми зазначали попередньо, перебування військовослужбовців у зоні бойових дій характеризується виконанням обов'язків в умовах підвищеної небезпеки, де існує реальна загроза життю і здоров'ю. Військовослужбовці в таких умовах беруть участь у бойових операціях, підтримують оборонні позиції, здійснюють розвідку, надають медичну допомогу, координують дії з іншими підрозділами і забезпечують постачання необхідних ресурсів. Психологічний тиск та стрес є постійними супутниками перебування в зоні бойових дій, що вимагає від військових не лише фізичної, а й емоційної витривалості.

Вітчизняні вчені-психологи В. Пасічник, І. Ліпатов, Л. Шестопалова, І. Приходько зауважили, що психологам в екстремальних умовах доводиться зіштовхуватися з різними варіантами фізичних і психічних станів військовослужбовців, до яких належать:

– *перевтома* – стан, за якого рівень працездатності різко знижений, діяльність здійснюється на рівні фази субкомпенсації, порушена зміна фаз працездатності;

– *тривога* – відчуття невизначеної загрози, що перешкоджає формуванню адаптивного поведіння;

– *страх* – стереотип «аварійного» поведіння, що сформувалося в процесі біологічної еволюції (розум повністю відключений, і людина діє нераціонально, неконтрольований страх змушує тремтіти, кричати, плакати, сміятися, при цьому трясуться руки, стають «ватними» ноги, дзенькає у вухах, особа блідне, частішає серцебиття, перехоплює подих, розширюються зіниці, по спині біжать мурашки);

– *паніка* – прояв масового страху перед реальною або уявною загрозою, безглузді метання, хаотичні дії, вчинки, що абсолютно виключають їх критичну оцінку, раціональність і етичність [6, с. 162].

Зважаючи на вище викладене, психологічна підтримка здоров'язбереження військовослужбовців може включати:

*емоційну підтримку*: створення атмосфери довіри та розуміння, де людина може висловити свої почуття та переживання;

*консультації*: надання професійних порад та рекомендацій психологом або психотерапевтом;

*психотерапію*: спеціалізовані терапевтичні сесії, спрямовані на глибше опрацювання внутрішніх конфліктів та переживань;

*психоедукацію*: навчання та інформування про методи саморегуляції, управління стресом та розвиток навичок справляння з життєвими викликами;

*підтримку в прийнятті рішень*: підтримка у визначенні та реалізації оптимальних шляхів вирішення проблем.

Психологічна підтримка здоров'язбереження військовослужбовців є важливим складником захисту та оборони держави, що потребує систематичної та комплексної реалізації на різних рівнях, оскільки військовослужбовці, які знаходяться в зоні бойових дій, перебувають в умовах стресу та небезпеки. Забезпечення психологічної підтримки здоров'язбереження військових сприятиме підвищенню ефективності військових підрозділів, зниженню втрат через психічні розлади та покращенню загальної якості життя військовослужбовців та їхніх родин.

Із метою якісного забезпечення досліджуваної проблеми вважаємо за необхідне визначити **рівні реалізації** психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців:

**на рівні держави**: як елемент державної політики передбачає створення законів та нормативно-правових актів щодо психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців;

скоординована співпраця міністерств: Міністерства оборони, Міністерства ветеранів, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства соціальної політики, Міністерства юстиції та відповідних відомств; органів влади та місцевого самоврядування щодо забезпечення психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців;

упровадження цільових комплексних програм, спрямованих на надання психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців;

створення спеціалізованих центрів психологічної реабілітації, збереження та відновлення здоров'я військовослужбовців;

проведення інформаційних кампаній щодо важливості психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців;

**на рівні фахівців:** розроблення освітніх програм для підготовки психологів та спеціалістів суміжних галузей, що працюють із військовослужбовцями;

підготовка та забезпечення фахівців науково-методичними матеріалами та доступу до необхідних ресурсів щодо психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців;

міжнародне стажування, постійне підвищення кваліфікації та обмін досвідом серед фахівців щодо психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців;

забезпечення військовослужбовців базовими знаннями щодо здоров'язбереження;

психологічні інтервенції та програми психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців, а саме: когнітивно-поведінкова терапія, техніки управління стресом, методи релаксації та медитації та ін.;

**на рівні соціального оточення:** реалізація психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців у територіальних громадах через соціальні програми, які спрямовані на інтеграцію військовослужбовців та ветеранів у цивільне життя та можуть включати психологічні консультації, курси підвищення кваліфікації, а також програми фізичної та реабілітаційної підтримки;

реалізація програм та заходів, спрямованих на залучення сімей військовослужбовців до психологічної підтримки здоров'язбереження, можуть включати групи підтримки, консультації для членів сім'ї;

регулярні групові заходи, тренінги та програми з розвитку командного духу можуть значно підвищити рівень психологічної підтримки здоров'язбереження через військових

колег, які часто стають другою сім'єю для військовослужбовців, особливо під час виконання службових обов'язків у зоні бойових дій;

психологічна підтримка здоров'язбереження, розуміння та співчуття серед друзів можуть створити позитивну атмосферу, що сприяє фізичному самопочуттю, зниженню стресу та підвищенню рівня психологічного благополуччя військовослужбовців;

**на рівні самопідтримки:** знання та сформовані навички військовослужбовців щодо психологічної самопідтримки здоров'язбереження можуть значно зменшити рівень фізичної перевтоми, виснаженості, стресу; підвищити почуття безпеки та зменшити ризик розвитку психічних розладів, сприяти швидкому й успішному відновленню після стресових ситуацій, що є критично важливим для їх здатності виконувати професійні обов'язки.

Загалом реалізація психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців на різних рівнях є необхідною умовою для забезпечення ефективності професійної діяльності та загального благополуччя військовослужбовців. Тож проблема психологічної підтримки здоров'язбереження військовослужбовців потребує науково-методичного обґрунтування та системного забезпечення з позиції дієвого інноваційного інструментарію, що вбачаємо перспективою подальших наукових розвідок.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». *Відомості Верховної Ради України*. 2006. № 2–3. Ст. 36. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text> (дата звернення: 21.08.2024).
2. Кихтюк О., Федотова Т. Психологічна підтримка особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога. *Psychological Prospects Journal*. 2021. Вип. 38. С. 63–75. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-63-75> (дата звернення: 22.08.2024).
3. Полчанова Г.С., Боримська Л.В. Психологічна підтримка під час війни: збірка листівок. Житомир, 2022. 61 с.
4. Психологічна підтримка здобувачів. Розв'язання конфліктів. URL: <https://kaf-pm.tntu.edu.ua/psycholog/> (дата звернення: 21.08.2024).
5. Психологічна підтримка. URL: <https://yarmiz.org.ua/psychological-aid/> (дата звернення: 21.08.2024).
6. Теорія та практика психологічної допомоги : навчальний посібник / В.І. Пасічник та ін. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2010. 354 с.
7. Як правильно підтримати людину морально, і чого робити не можна при підтримці. URL: <https://psychologist.dp.ua/vse-pro-moralno-psichologichnu-pidtrimku.html> (дата звернення: 22.08.2024).