

УДК 159.9

<https://doi.org/10.31891/PT-2022-1-8>

Людмила ДЖИГУН

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-3367-0716>

e-mail: d1m.757678@gmail.com

Наталія БЕРЕГОВА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-9856-8547>

e-mail: n_beregova@ukr.net

Ольга ІГУМНОВА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-4758-2082>

e-mail: ihumnovao@khmnu.edu.ua

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ СЛУЖБ ВІЙСЬКОВОЗОВ'ЯЗАНОЇ МОЛОДІ, ФОРМИ РОБОТИ

Психологічна робота є узгодженою, цілеспрямованою діяльністю військових психологів, інших посадових осіб органів по роботі з особовим складом, командирів (начальників), штабів щодо формування у військовослужбовців психологічних якостей, що забезпечують виконання завдань в різних умовах, збереження психічного здоров'я військовослужбовців, членів їх сімей, працівників Збройних Сил України.

Досвід організації психологічної роботи переконливо свідчить, що серед військовослужбовців є особи, які потребують посиленої соціальної психологічної уваги та індивідуальної психологічної допомоги, (підтримки) для подолання особистісних психологічних проблем.

Основними напрямками роботи щодо надання соціально психологічної допомоги, підтримки, військовослужбовцям, є якомога точніше визначення сутності їхніх психологічних проблем шляхом соціально-психологічного вивчення та психологічного обстеження; визначення способів вирішення цих проблем (як правило, через створення індивідуальної програми психокорекційних та/або тренінгових заходів); впровадження визначених способів у формі конкретного психологічного впливу і, як головна мета такої роботи, – досягнення стабілізації та позитивної динаміки психоемоційних станів.

Ключові слова: соціальна психологічна допомога, психогігієна, психологічні проблеми, психологічна робота.

Ludmila DZHIGUN, Natalia BEREGOVA, Olga IGUMNOVA

Khmelnytskyi National University

SOCIAL SUPPORT OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SERVICES OF MILITARY YOUTH, WORK FORMS

Psychological work is a concerted, purposeful activity of military psychologists, other officials of personnel agencies, commanders (chiefs), staffs with

regard to the formation of psychological qualities in military personnel that ensure the performance of tasks in various conditions, the preservation of the mental health of military personnel, their members families, employees of the Armed Forces of Ukraine.

The experience of organizing psychological work convincingly shows that among military personnel there are persons who need increased social psychological attention and individual psychological help (support) to overcome personal psychological problems.

The main areas of work in providing social psychological help and support to servicemen are to determine the essence of their psychological problems as precisely as possible through social and psychological study and psychological examination; determination of ways to solve these problems (as a rule, through the creation of an individual program of psychocorrective and/or training measures); implementation of certain methods in the form of specific psychological influence and, as the main goal of such work, achieving stabilization and positive dynamics of psycho-emotional states.

Keywords: social psychological assistance, psychological hygiene, psychological problems, psychological work.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Психологічна робота є узгодженою, цілеспрямованою діяльністю військових психологів, інших посадових осіб органів по роботі з особовим складом, командирів (начальників), штабів щодо формування у військовослужбовців психологічних якостей, що забезпечують виконання завдань в різних умовах, збереження психічного здоров'я військовослужбовців, членів їх сімей, працівників Збройних Сил України.

Психологічна допомога – складова психологічної роботи, що спрямована на підвищення соціально-психологічної компетентності особистості і надання їй психологічної підтримки для успішного виконання службових завдань.

Психогігієна – галузь сучасної гігієни, що вивчає стан нервово-психічного здоров'я людини, його динаміку у зв'язку з дією на організм людини природних, виробничих і соціально-побутових чинників та розробляє на основі цих досліджень науково обґрунтовані заходи зі створення найбільш сприятливих умов для збереження та зміцнення психічного і соматичного здоров'я.

Психопрофілактична робота – спеціальний вид діяльності, спрямований на збереження, зміцнення та відновлення соціально-психологічного благополуччя, психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, запобігання виникненню у них соціально-психологічної та особистісної дезадаптацій. Формування та діагностика особистості військовослужбовця, визначення найефективніших напрямів виховного впливу на неї неможливі без знання структури

особистості та закономірностей її формування, розвитку і самовдосконалення [1].

Виклад основного матеріалу

Соціальна психологічна допомога надається з метою психологічної підтримки, підвищення соціально-психологічної компетентності особистості, відновлення порушеного функціонального стану психіки військовослужбовців, членів їхніх сімей і працівників Збройних Сил України і спрямовується на виконання наступних завдань:

- психологічна підтримка військовослужбовців у період їх адаптації до умов військової служби;
- допомога у вирішенні конфліктних ситуацій у колективі, сім'ї тощо;
- подолання кризових психологічних станів;
- зниження рівня індивідуальної і групової психоемоційної напруги;
- профілактика негативних психоемоційних станів;
- попередження розвитку посттравматичних розладів;
- профілактика невротичних реакцій та специфічних, патологічних змін особистості;
- навчання прийомам саморегуляції;
- психологічна реабілітація осіб, які отримали психічну травму під час виконання службових завдань.

Слід особливо зазначити, що заходи психологічної допомоги здійснюють не лише психологи, а й командири (начальники) та інші посадові особи. Особлива роль у цій справі відводиться *сержантському (старшинському) складу*. Це обумовлено тим, що вони безпосередньо працюють з військовослужбовцями, мають з ними найближчий соціально-психологічний контакт [2].

Діяльність психолога щодо надання соціальної психологічної допомоги військовослужбовцям включає три основних етапи:

- діагностика об'єктивного стану;
 - психологічний вплив;
 - психологічний супровід (виконання рекомендацій психолога).
- Діагностичний етап включає:
- з'ясування суті психологічної проблеми військовослужбовця;
 - всебічне вивчення особистості військовослужбовця;

– аналіз отриманих даних, остаточне формулювання психологічної проблеми, розробка програми надання психологічної допомоги.

Заходи етапу психологічного впливу здійснюється на основі результатів психодіагностики і включають організацію цілеспрямованої взаємодії з військовослужбовцем командирів (начальників) та психолога щодо надання йому допомоги у пошуку варіантів оптимального виходу з важких ситуацій, вирішенні психологічних проблем, навчання прийомам психічної саморегуляції. Особливість роботи психолога полягає у застосуванні спеціальних форм і методів роботи: психологічне консультування, різні форми індивідуальної і групової роботи тощо.

Етап психологічного супроводу включає:

– регулярне спостереження з боку психолога за поведінкою і службовою діяльністю осіб, які знаходяться у нього на обліку;

– проведення, за необхідності, додаткових психологічних консультацій;

– інструктування і навчання найближчого соціального оточення військовослужбовця (командирів (начальників), товаришів по службі, членів сімей, родичів і знайомих) правилам поведінки з ним, способам і формам надання психологічної підтримки;

– контроль за виконанням рекомендацій психолога.

Важливим комплексом заходів, який здійснюється у системі психологічної допомоги, є визначення осіб, які потребують посиленої психологічної уваги. Мова про зміст цих заходів піде далі у другому розділі.

Психологічна допомога носить психопрофілактичну чи психокорекційну спрямованість.

З метою забезпечення індивідуального та диференційованого підходу до здійснення психологічної допомоги військовослужбовцям, які її потребують у зв'язку з особливостями впливу на них стресогенних факторів службової, позаслужбової діяльності і навчально-виховного процесу, та зосередження зусиль психологів, інших посадових осіб на роботі із визначеним колом військовослужбовців, у військовій частині створюється “група посиленої психологічної уваги” (ГППУ).

На основі досвіду психологічної роботи у військах (силах), та керуючись відповідними керівними документами, визначені наступні ознаки, на підставі яких військовослужбовець залучається до складу ГППУ:

1. Ознаки, що вказують на можливу схильність до суїцидальної поведінки;

2. Ознаки, що виявляються в індивідуальних психологічних особливостях;
3. Ознаки, пов'язані з індивідуальним станом здоров'я та фізичними властивостями;
4. Ознаки, пов'язані з негативними результатами службової діяльності;
5. Ознаки посттравматичної стресової реакції;
6. Схильність до девіантної поведінки;
7. Особи з вкрай низьким соціальним статусом;
8. Особи, які виявляють підвищену агресивність, конфліктність, нездорові настрої[4].

Далі наведено розширене тлумачення перерахованих ознак.

1. Ознаки, що вказують на можливу схильність до суїцидальної поведінки:

– наявність суїцидальних спроб (дій), інших форм суїцидальної поведінки (суїцидальні думки, суїцидальні задуми, суїцидальні висловлювання, суїцидальні наміри);

– факти самогубства рідних чи близьких (матері, батька, рідних сестер, братів, близьких значимих людей);

– показники за відповідними психодіагностичними методиками та шкалами методик, що вказують на наявність факторів суїцидального ризику.

2. Ознаки, що виявляються в індивідуальних психологічних особливостях:

– нервово-психічна нестійкість, яка визначена за результатами спостереження за поведінкою людини та показниками відповідних психодіагностичних методик;

– особи, які мають яскраво виражені акцентуації характеру;

– тривалі або часті випадки перебування військовослужбовця у стані депресії, тривожності, дезадаптації, фрустрації.

3. Ознаки, пов'язані з індивідуальним станом здоров'я та фізичними властивостями:

– наявність важких черепно-мозкових травм у минулому;

– особи, які знаходились на обліку в психічних або наркологічних лікувальних закладах;

– особи, які під час проходження служби стаціонарно лікувались (обстежувались) в психіатричних лікувальних закладах.

4. Ознаки, пов'язані з негативними результатами службової діяльності:

– слабка особиста зацікавленість у виконанні посадових обов'язків, низька загальна працездатність протягом тривалого часу;

- наявність яскраво вираженої утилітарно-корисливої особистісної спрямованості, схильність до корупційних проявів;

- наявність події (подій) в службовому чи особистому житті, що негативно впливає на психоемоційний стан, психологічна криза.

5. Схильність до девіантної поведінки визначається:

- наявністю протиправної (делінквентної) поведінки (судимість, приводи до органів МВС, перебування на обліку в міліції, систематичні випадки порушення військової дисципліни);

- схильністю до адиктивної поведінки, частими випадками вживання алкогольних напоїв та/або епізодами використання наркотичних та інших психоактивних речовин;

- зневажливим ставленням до норм поведінки та міжособистісного спілкування, брутальністю, розв'язністю, конфліктністю, емоційною холодністю, невмотивованою та/або неконтрольованою агресивністю, манірністю, неадекватною поведінкою, усамітненням.

6. Особи з вкрай низьким соціальним статусом, які визначаються за результатами відповідних соціально-психологічних досліджень за допомогою соціометрії, референтометрії, вивчення соціально-психологічного клімату в колективі, рівня соціально-психологічної адаптації.

7. Особи, які виявляють підвищену агресивність, конфліктність, нездорову настрій.

Осіб, віднесених до ГППУ, відповідно до наведеного вище переліку ознак та залежно від підстав зарахування, можна розподілити за такими напрямками психологічної роботи:

- службовий (службова діяльність, пов'язана з ризиком, психоемоційним навантаженням, великою кількістю стрес-факторів);

- службово-дисциплінарний (мають часті випадки порушення військової дисципліни);

- сімейно-побутовий (часті конфлікти в сім'ї, розірвання шлюбу);

- соціально-психологічний (труднощі в адаптації, конфлікти з керівництвом і співслужбовцями, девіантна поведінка, схильність до азартних ігор тощо);

- психологічний (за даними психодіагностики, спостереження).

Психологічна наука розглядає формування та розвиток особистості воїна як активного суб'єкта крізь призму його діяльності, як «систему систем», що має свої внутрішні переходи і перетворення, свій розвиток. Тому високоорганізована і мотивована військова діяльність

рішуче впливає на розвиток особистості військовослужбовця. У зв'язку з цим, офіцер скеровує свою цілеспрямовану роботу на подальше формування та розвиток особистості підлеглого, педагогічно зумовленої організації бойової та гуманітарної підготовки в підрозділі.

Кожній активній військовій праці притаманні процес обміркованого проектування своїх дій, їх часткових результатів, оцінка досягнутого, зіставлення їх з поставленою метою. Далі, під час спілкування та взаємодії з товаришами по службі, члени військового колективу обмінюються думками, порівнюють свої настанови і позиції з настановами й позиціями товаришів по службі. Така праця добре впливає на розвиток інтелекту і передусім пізнавальних процесів: сприйняття, уявлення, уваги, мови, пам'яті, мислення тощо [5].

Високоемоційний характер бойової підготовки і всього процесу військової служби збагачує емоційно-почуттєву сферу військовослужбовця, сприяє розвитку простих та складних почуттів. Ось тут офіцеру необхідно прагнути, по-перше, розвивати у підлеглих такі почуття, які активізують психічну діяльність військовослужбовця, і, по-друге, нейтралізувати астенічні, такі, що викликають порушення психіки військовослужбовця, а надто у бойовій обстановці. Можливості розвитку стенічних почуттів різноманітні. Це емоційно насичені заходи з бойової та гуманітарної підготовки, накопичення емоційного досвіду із врахуванням вимог службової та бойової діяльності, стимуляції воїнів до самовдосконалення.

Великі резерви має військова діяльність для розвитку волі військовослужбовця, яка допомагає йому керувати своєю поведінкою, мобілізувати сили на подолання труднощів військової служби. Тому офіцер у процесі навчання і виховання військовослужбовців має прагнути формувати й розвивати у них такі вольові риси, як цілеспрямованість, сміливість, ініціативність.

Ці риси забезпечують успішну діяльність військовослужбовця за тяжких обставин сучасної війни. Завдяки їм він здатен самостійно організувати свою діяльність, успішно керувати своєю поведінкою під час виконання бойових завдань.

Основними напрямками розвитку вольових рис особистості воїна є:

- формування мотиваційної сфери військової діяльності;
- організація інтенсивної бойової підготовки;
- спеціальне тренування зі зміною обставин, умов та засобів досягнення мети;
- заохочення до самовиховання;
- систематичне закріплення досвіду вольових дій на всіх

етапах досягнення результатів [1].

З накопиченням досвіду служби зростає і сфера діяльності воїна, що сприяє розвитку його психічних функцій та можливостей їх організації, пов'язаних із психічними станами. Офіцерові слід зважати, що психічний стан безпосередньо впливає на динаміку психічних процесів, на вияв властивостей особистості, ефективність її службової діяльності. Він характеризує тимчасову динаміку психічної діяльності військовослужбовця.

Психічні стани у своєму розвитку та вияві багато в чому залежать від мотивів службової діяльності воїна, від успіхів у бойовій і гуманітарній підготовці, індивідуально-психічних властивостей особистості, умов військової служби та взаємин між військовослужбовцями у підрозділі. На психічному стані особового складу позначається соціально-психологічний клімат, настрій і традиції в колективі, взаємини з безпосереднім командиром. Вони характеризуються цілеспрямованістю, стійкістю, єдністю переживання і поведінки, продуктивністю психічного функціонування, рівнем активізації (від сну до стресу), конкретною направленістю тощо. Їх воїн може усвідомити або не усвідомити. Офіцер має знати причини виникнення тих чи інших психічних станів, якими можуть бути: біоритми емоційної активності й пасивності воїна, характер військової діяльності, різні зовнішні впливи тощо [2].

Незалежно від причин виникнення останніх, необхідно розвивати й закріплювати такі позитивні психічні стани, як зосередженість, стійкість, рішучість, зібраність, наполегливість. Слід запобігати й нейтралізувати розвиток таких негативних психічних станів, як неуважність, боязливість, дратівливість.

Офіцерові ні в якому разі не можна забувати про такий фактор формування особистості військовослужбовця, як виховання. Важливість його посилюється тим, що розвиток особистості воїна на сучасному етапі характеризується суперечливістю. Це пов'язано з тим, що у молодих людей, які тільки розпочали військову службу, ще недостатньо систематизовані погляди та переконання. Серед призваних на військову службу є молоді люди з негативними рисами характеру та звичками, недисциплінованою поведінкою, з орієнтацією на порожнє самоутвердження.

На початковому етапі військової служби дуже важливою проблемою є адаптація особистості до нових умов життєдіяльності. Тому офіцерові необхідно тримати у полі зору процеси соціально-психологічної адаптації своїх підлеглих. Це процес включення воїнів у первинний військовий колектив і сприйняття ними різних ролей. Тут

можливі протиріччя між засвоєними настановами та звичками і новими вимогами військової служби. Перебудова стереотипів, яка при цьому відбувається, супроводжується негативними психологічними явищами, закріплення яких може погано позначитися на розвитку особистості воїна.

Під впливом виховної роботи активно формується та розвивається мотиваційна сфера воїна, на основі якої реалізується ставлення воїна до військової служби. У зв'язку з цим, офіцер має допомогти воїну усвідомити своє призначення, глибоко зрозуміти зміст мети й завдань військової служби, проїнятися відповідальністю за захист своєї Батьківщини.

Від успішного опанування функціональних обов'язків, конкретної бойової спеціальності неабияк залежить розвиток особистості військовослужбовця. Тому офіцер має методично правильно організувати навчально-виховний процес у підрозділі. Динаміка та якість цієї роботи певною мірою залежить від умілого використання прихованих можливостей воїна, чіткої організації колективної життєдіяльності, суворого статутного порядку. Послідовне керування цими процесами визначає гармонійний розвиток особистості воїна.

Виховна робота і закріплення дружніх стосунків між воїнами на основі співпраці і взаємодопомоги у процесі польових занять та бойових навчань позитивно впливає на формування особистості. Таким чином, участь воїнів в аналізі успіхів та невдач своїх дій розвиває у них риси відповідальності, сприяє формуванню самостійності і правильному самоутвердженню військовослужбовців.

Позитивні приклади командирів також спонукають воїнів до самооцінки, розвивають у них самодисципліну й прагнення до самовдосконалення.

Отже, військовослужбовець є особистістю настільки, наскільки в нього розвинуті соціальні якості, наскільки він свідомий суб'єкт своєї громадсько-корисної військової діяльності. При цьому слід мати на увазі такі зауваження П.Я. Гальперина: «Діє не свідомість, яка регулює дії на основі свідомості... Для того, щоб стати особистістю, необхідно бути суб'єктом, свідомим, суспільно відповідальним суб'єктом».

Особистість завжди активна. Активність військовослужбовця виявляється у різноманітній військовій діяльності. Особистість військовослужбовця формується безпосередньо у цій діяльності. Тому головне завдання офіцера — спрямувати активність кожного військовослужбовця у потрібному напрямі, на громадсько-корисну діяльність, на самовдосконалення. Особистість може існувати тільки у

спілкуванні з іншими особистостями. Без спілкування, в ізоляції від суспільства немає особистості, особистість не може розвиватися, не може існувати.

Тільки у спілкуванні з товаришами по службі формується і вдосконалюється особистість військовослужбовця. На цій особливості будується принцип виховання у вітчизняній педагогіці, докладно розроблений А.С. Макаренком: виховання у колективі та через колектив. Тому постає питання про роль і місце офіцера у формуванні особистості воїна в навчально-виховному процесі. Він зобов'язаний уміло формувати і гуртувати свій підрозділ у військовий колектив, який має виконувати свої виховні функції щодо кожного окремого воїна.

Слід зазначити, що поняття особистості воїна, діагностика його індивідуально-психічних особливостей впливають із того, що діяло на нього, які стосунки і яке соціальне оточення у нього основні. При цьому обов'язково слід знати життєвий шлях воїна до служби, його нинішні інтереси, ставлення до служби. Спираючись на ці знання, володіючи обґрунтованою методикою вивчення особистості, офіцер може визначити перспективи й можливості розвитку особистості воїна, а також уміло керувати цим процесом.

Душевну хворобу воїнів з бойовим стресом найглибше дослідили російські психологи. Вони спробували діагностувати та лікувати бойовий шок безпосередньо біля лінії фронту. Під час Російсько-японської війни 1904-1905 рр. в Харбінському військовому шпиталі було створено відділення для душевнохворих, яке очолив Г.С. Шумков. Ним було описано окремі психічні явища, які спостерігались у російських воїнів після виходу з бою: сновидіння про бойові епізоди, посилену дратівливість, послаблення волі, відчуття розбитості тощо [4].

Можна сказати, що вперше таке явище, як *психічні бойові втрати*, з'явилося у ХХ столітті.

Тільки в американській армії серед 2 млн. солдатів, які брали участь у Першій світовій війні, близько 159 тис. зазнало різних психічних розладів. При цьому кількість загиблих становила майже 116 тис, поранених — 204 тис. осіб. Середні втрати у зв'язку з психічними розладами під час цієї війни становили 6-10 випадків на 1000 осіб.

Під час Другої світової війни до лікувальних закладів армії США потрапило до 1 млн. осіб з нервово-психічними захворюваннями, у тому числі 64 % з психоневрозами та 7 % з психозами. Майже половина військовослужбовців, демобілізованих з армії США за станом здоров'я під час Другої світової війни, потерпала від нервово-психічних захворювань.

Психогенним проблемам воєнного часу присвячено велику кількість досліджень видатних вітчизняних психіатрів (Б.К. Осипов, М.О. Гуревич, Є.К. Кранушкін, В.О. Гіляровський). Перші психіатричні шпиталі в СРСР для надання психічної та психіатричної допомоги воїнам з'явилися 1943 р.

Таким чином, загроза життю, духовному і психічному стану, фізичному здоров'ю військовослужбовця, яку створюють бойова обстановка і стрес-фактори сучасної війни, викликає різні *психічні порушення*, які можна розділити на дві групи:

- непатологічні психогенні реакції;
- реактивні психози (грубі порушення свідомості, галюцинації, марення, емоційні розлади, психомоторні порушення тощо).

При *непатологічних психогенних реакціях* воїни в цілому зберігають критичну оцінку того, що відбувається, і здатні до цілеспрямованої діяльності.

Офіцерові необхідно мати на увазі, що в будь-яких, навіть у найекстремальніших, ситуаціях 12-25 % підлеглих зберігають самовладання, правильно оцінюють обстановку, чітко і рішуче діють відповідно до ситуації. Більшість же (приблизно 50-75 %) за екстремальних ситуацій у перші миті стають приголомшеними та малоактивними.

Безпосередніми формами вияву психічних розладів є страх, неспокій, стрес, неврози, вегетативні дисфункції, безладне кидання, панічна втеча, заціпеніння тощо.

Реакції страху в бойовому оточенні можна поділити на *контрольовані* та *неконтрольовані*. **Страх** є природним явищем, тому найголовніше—його контролювати. Якщо воїн контролює свій страх, значить він усвідомлює небезпеку, яка його очікує. Але при цьому він, шукаючи оптимальний вихід з цього становища, діє свідомо і мужньо. Тому *мужність воїна* можна визначити як його перемогу над страхом. З точки зору нормального функціонування психіки страху не відчуває тільки

психічно ненормальна людина. *Неконтрольований страх* — це просто паніка, з якою командир має безкомпромісно боротися і вживати невідкладних заходів для її ліквідації, тому що діяльність військового підрозділу (частини) в життєво небезпечній ситуації залежить від вчинків кожного воїна.

Індуктори паніки (панікери) — воїни, які володіють виразними рухами, гіпнотизувальною силою криків, хибною впевненістю в доцільності своїх дій. Стаючи лідерами, за надзвичайних обставин вони

можуть створити загальне безладдя, яке швидко паралізує підрозділи і, відповідно, залишає воїнів без можливості діяти цілеспрямовано. «Епіцентром» розвитку масової паніки зазвичай є істеричні особи, які відрізняються егоїстичністю і самозакоханістю. Спеціальна цілеспрямована робота з психічного загартування воїнів перешкоджає розвитку панічного настрою, дає змогу зосередитися та сконцентрувати волю і знайти правильний, доцільний вихід із тяжкої ситуації. В іншому випадку пануватиме розгубленість і паніка.

Динаміка психогенних розладів, які мають місце в життєво небезпечних ситуаціях, поділяється на чотири фази: героїзм, «медовий місяць», розчарування і відновлення.

**Героїчна фаза* починається безпосередньо в момент життєво небезпечної ситуації і триває кілька годин. Для неї характерні альтруїзм, героїчна поведінка, викликані бажанням допомогти товаришам по службі вижити.

**Фаза «медового місяця»* настає після життєво небезпечної ситуації й триває від кількох днів до 3-6 місяців. Ті, хто вижив, відчують сильне почуття гордості за те, що перебороли всі небезпеки й залишилися живими. У цій фазі потерпілі сподіваються і вірять, що згодом усі проблеми та труднощі минуть.

**Фаза розчарування* зазвичай триває від 2 місяців до 1-2 років. Сильні почуття розчарування, гніву, невдоволення і гіркоти виникають внаслідок руйнування різних життєвих планів, намірів і надій.

**Фаза відновлення* починається тоді, коли ті, хто вижив, розуміють, що їм необхідно налагоджувати побут і розв'язувати проблеми, які виникають, самим брати відповідальність за їх розв'язання [6].

Таким чином, характер подоланих труднощів в умовах сучасного бою, зміст конкретної військової спеціальності та коло службових обов'язків у бою визначають сутність і конкретний зміст психологічної підготовки кожного військовослужбовця, кожного підрозділу (частини), яка має формувати у воїнів готовність до війни і до першого бою, настанову на знищення супротивника, стійкість психіки воїна проти впливів психологічних факторів війни.

Психологічна підготовка — це наукова підготовка психіки військовослужбовців до стійкої практичної діяльності у складі підрозділу (частини) на полі бою в умовах сучасної війни.

Які зміни відбуваються у психіці воїна під час цієї підготовки? У складному процесі психологічної підготовки доцільно вбачати специфіку одночасно дійних та тісно взаємозв'язаних між собою процесів:

– процесу цілеспрямованого впливу на психіку воїна ззовні, що відбувається в ході військово-педагогічного процесу. Його зміст визначається залученням воїнів до практичної діяльності і здійснення з ними бойової підготовки, яка полягає у підготовці їх до подолання труднощів реальної війни, сучасного бою;

– процесу планованої роботи та цілеспрямованої зміни у психіці воїнів, які свідчать про їхню потенційну й реальну можливість долати труднощі сучасної війни й успішно розв'язувати бойові завдання. За своєю сутністю — це психічний процес розвитку провідних якостей воїна. Зміст цього процесу полягає в змінах його психічної діяльності, що виявляються на різних рівнях (соціально-психологічному, індивідуально-психічному, психофізіологічному тощо);

– процесу самопливу (самоуправління, саморегуляції) воїна, самообілізації з метою оптимального регулювання психічних станів, поведінки й діяльності на основі засвоєних способів та заходів, їх апробації у ході подолання труднощів бойової служби і навчання. Це психолого-педагогічний процес, зміст якого полягає в оволодінні бійцями засобами самоуправління у складних умовах навчально-бойової діяльності, у виробленні механізмів саморегулювання в екстремальних ситуаціях [3].

Психологічна підготовка воїнів має дві основні мети:

- формування психічної стійкості;
- формування психологічної готовності.

Ці якості формуються у процесі відпрацьовування всіх необхідних навчально-бойових ситуацій на заняттях і навчаннях, які провадяться в умовах, наближених до реального бою. Завчасно (до початку бою) у солдатів формується *психічна стійкість* — це система психічних якостей воїна, яка визначає його потенційну можливість долати труднощі сучасної війни й успішно виконувати отримане бойове завдання.

Індивідуальна психологічна допомога здійснюється в найрізноманітніших формах, починаючи з того, що хтось вислухає свого знайомого, і закінчуючи професійною допомогою. Професійна психологічна допомога – це загальні рамки, в яких особі надається підтримка, зазвичай у формі інтерв'ю, консультування або психотерапії.

Інтерв'ювання визначається як метод збору інформації і ним користуються в процесі індивідуальної психологічної роботи, а також при проведенні професійно-психологічного відбору. Цей метод можуть активно використовувати керівники всіх ланок. Він не потребує використання спеціальних психологічних знань, крім навичок та

досвіду ведення цілеспрямованої бесіди. Інтерв'ювання, як правило, асоціюється зі збором даних, ухваленням рішень і короткою тривалістю.

Консультування – це глибший процес, що стосується надання допомоги психічно нормальним людям для досягнення їхніх цілей. Воно займає проміжне положення між інтерв'юванням і психотерапією. Тому частіше консультують психологи.

Психотерапія – тривалий процес, що передбачає реконструкцію особистості, характеризується великими змінами в її структурі. Проведення психотерапії – це прерогатива медичних працівників, але в деяких випадках її може проводити психолог, який пройшов відповідну підготовку.

Дуже часто вважають, що психотерапія займається проблемами психічної патології. На практиці відмінності між інтерв'ю, консультуванням та психотерапією часто зникають. Як тільки той, що інтерв'ює, виявляє у військовослужбовця серйозні проблеми, він може перейти на психотерапевтичні методи роботи.

Зазвичай інтерв'ю, консультування або психотерапія проводяться добровільно.

Основний *смысл консультативної бесіди* полягає у тому, що за допомогою спеціально організованого процесу спілкування у людини актуалізуються додаткові психологічні сили і здібності, які, у свою чергу, можуть забезпечити мобілізацію нових можливостей для виходу із скрутної життєвої ситуації.

Таким чином, *консультативна бесіда* – це особистісно-орієнтовне спілкування, в якому здійснюється загальна орієнтація в особливостях особистості та її проблемах, встановлюється та підтримується партнерський стиль відносин, надається певна психологічна допомога відповідно до потреб, проблематики та характеру консультативної роботи.

Основні положення консультування:

- дотримання конфіденційності;
- усвідомлення межі власної компетентності;
- уникнення розпитування про дрібниці;
- ставлення до військовослужбовця з повагою;
- прийняття до уваги індивідуальних та культурних розбіжностей.

Завдання початкової консультативної бесіди:

- формування у військовослужбовця довіри до себе та зняття психологічної напруги;
- встановлення контакту;
- заохочення обговорення проблематики та визначення, за

необхідністю, часових та інших можливостей для спільної роботи;

- надання інформації;
- встановлення робочих відносин (робочий контакт);
- заохочення саморозуміння, власної активності та відповідальності військовослужбовця;

– формування реалістичних очікувань від спільної роботи [3]/

Основні правила проведення бесіди:

– слухайте дуже уважно. Схоплюйте не тільки те, що говорить військовослужбовець, але й як він це робить (тембр, ритм, паузи). Це допоможе правильно зрозуміти його емоційний стан, і те, про що він мовчить;

– визначте головні проблеми. Дайте можливість військовослужбовцю відверто розкрити істинну проблему. Запитуйте: “Як це трапилось?” Уточніть деталі. Використовуйте відкриті та закриті запитання;

– зверніть увагу військовослужбовця на його бажання вирішити проблему, що виникла. Слід запитати: “Чому він обрав саме такий спосіб?”, “Які ще можна зробити кроки у подоланні цієї життєвої кризи?”, “На чю допомогу він розраховує?”, “Який результат бажає отримати після роботи з ним?” тощо;

– розмова повинна відбутися наодинці в окремому приміщенні;

– у ході розмови зберіть інформацію про військовослужбовця, яка була б корисна для подальшої корекційної роботи.

Консультативної бесіда, психологічна консультація, інтерв'ю можуть мати наступні фази (за Г.С. Салліваном):

1) формальний початок. Знайомство, встановлення контакту очима, розповідь консультанта про себе, з'ясування причин приходу та “інформаційна згода” на контакт. Мета фази – зменшення складностей для прийняття допомоги.

2) визначення та перевірка питань, які виносяться для обговорення (рекогносцировка). Клієнт вже зрозумів навіщо він прийшов, а консультант починає уточнювати “Хто ж він насправді?” Мета – короткий опис ситуації військовослужбовця. Він розповідає про переживання, має ініціативу у розмові. Той, хто консультиє, слухає та узагальнює розповідь.

3) детальна розробка, розслідування. На цьому етапі враження від відвідувача перетворюються у гіпотезу, а гіпотеза – тестується. Використовується умовний спосіб “якщо б”. Мета – зміна установок, орієнтації, спостереження за міжособистісною ситуацією.

4) закінчення та визначення термінів вирішення питань, що розглядалися у консультації. Мета – фінальне твердження (висновки); визначення дій, яких буде дотримуватись військовослужбовець; фінальна оцінка впливу вірогідних ефектів на життя; формальне прощання[5].

Проведення консультування або інтерв'ю можна також представити у вигляді п'яти кроків:

- Привітання, взаєморозуміння, та структурування;
- Збір інформації. Визначення проблеми, ідентифікація потенційних можливостей;
- Бажаний результат (цілі);
- Пошук альтернативних рішень;
- Узагальнення.

На основі проведеного теоретичного дослідження можна зробити наступні висновки:

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Досвід організації психологічної роботи переконливо свідчить, що серед військовослужбовців є особи, які потребують посиленої соціальної психологічної уваги та індивідуальної психологічної допомоги, (підтримки) для подолання особистісних психологічних проблем.

Основними напрямками роботи щодо надання соціально психологічної допомоги, підтримки, військовослужбовцям, є якомога точніше визначення сутності їхніх психологічних проблем шляхом соціально-психологічного вивчення та психологічного обстеження; визначення способів вирішення цих проблем (як правило, через створення індивідуальної програми психокорекційних та/або тренінгових заходів); впровадження визначених способів у формі конкретного психологічного впливу і, як головна мета такої роботи, – досягнення стабілізації та позитивної динаміки психоемоційних станів.

Література

1. Бабенко О., Домашенко Л. Методичні рекомендації для військових психологів при роботі з посттравматичним синдромом., Ростов-на-Дону, 2000, С.17.
2. Барко В. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) : монографія. В. І. Барко ; Національна академія внутрішніх справ України. К. : Ніка-Центр, 2002. 296с.
3. Романовська Л.І., Джигун Л.М., Синюк Н.В. Теорія та практика реабілітаційної роботи : навч. посібник. Хмельницький : ХНУ, 2009. 222 с.
4. Лесков В. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів.

Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. К., 2006. Т. VIII, вип. 3. С.191-197.

5. Попов В. Е. Психологическая реабилитация военнослужащих после экстремальных воздействий. Дис. канд. психол. наук, М., 1992. 214 с

6. Тімченко О. Синдром посттравматичних стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : Монографія. О. В. Тімченко. Харків : Вид-во Ун - ту внутр. справ, 2000. 268 с. Бібліогр. : с. 203-238.

References

1. Babenko O., Domashenko L. Metodychni rekomendatsii dlia viiskovykh psykhologiv pry roboti z posttravmatychnym syndromom., Rostov-na-Donu, 2000, S.17.

2. Barko V. Profesiyni vidbir kadriv do orhaniv vnutrishnikh sprav (psykholohichniy aspekt) : monohrafiia. V. I. Barko ; Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav Ukrainy. K. : Nika-Tsentr, 2002. 296s.

3. Romanovska L.I., Dzhyhun L.M., Syniuk N.V. Teoriia ta praktyka reabilitatsiinoi roboty : navch. posibnyk. Khmelnytskyi : KhNU, 2009. 222 s.

4. Leskov V. Psykholohichna reabilitatsiia viiskovosluzhbovtziv zapasu v systemi minimizatsii vyiaiv nehatyvnykh psykholohichnykh naslidkiv lokalnykh voiennykh konfliktiv. Zbirnyk naukovykh prats instytutu psykholohii im. H.S.Kostiuka APN Ukrainy. Za red. S.D. Maksymenka. K., 2006. Т. VIII, вып. 3. S.191-197.

5. Попов В. Е. Психологическая реабилитация военнослужащих после экстремальных воздействий. Дис. канд. психол. наук, М., 1992. 214 с

6. Тімченко О. Синдром посттравматичних стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : Монографія. О. В. Тімченко. Харків : Вид-во Ун - ту внутр. справ, 2000. 268 с. Бібліогр. : с. 203-238.