

**Психологічна профілактика  
психотравматизації  
військовослужбовців  
Збройних Сил України**

У методичному посібнику викладено науково-практичні основи здійснення психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців. Розглянуто актуальні напрямки психопрофілактичної роботи, її основні форми та методи. Представлено рекомендації щодо підвищення ефективності практичних заходів, спрямованих на збереження у військовослужбовців психологічного здоров'я. Посібник може бути використано у роботі командирів, їх заступників, інших посадових осіб, які безпосередньо працюють з особовим складом.

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

**ПСИХОЛОГІЧНА  
ПРОФІЛАКТИКА  
ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Видавництво  
«К Н Т»  
Київ – 2023

УДК 159.9:159.98

П 86

**Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України: метод. посіб.** / Коkun О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. — Київ: Вид. «КНТ», 2023. — 302 с.

**ISBN 978-966-370-880-5**

У методичному посібнику викладено науково-практичні основи здійснення психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців.

Розглянуто актуальні напрямки психопрофілактичної роботи, її основні форми та методи. Представлено рекомендації щодо підвищення ефективності практичних заходів, спрямованих на збереження у військовослужбовців психологічного здоров'я.

Посібник може бути використано у роботі командирів, їх заступників, інших посадових осіб, які безпосередньо працюють з особовим складом.

УДК 159.9:159.98

**ISBN 978-966-370-880-5**

©Коkun О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., 2021, 2023.

## ЗМІСТ

Вступ. ....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ....</b>	<b>6</b>
1.1. Специфічні особливості психологічної профілактики. ....	7
1.2. Планування та організація психопрофілактичних заходів. ....	30
<b>РОЗДІЛ 2. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ В РОБОТІ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА. ....</b>	<b>35</b>
2.1. Основні психопрофілактичні заходи в роботі військового психолога. ....	36
2.2. Психологічна допомога в системі профілактики психотравматизації військовослужбовців. ....	39
<b>РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА НАВЧАННЯ І ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b>	<b>119</b>
3.1. Основні принципи і правила проведення психологічного тренінгу. ....	120
3.2. Сутність та класифікація тренінгових методів. . .	142
3.3. Вимоги до особистості тренера. ....	165
3.4. Оцінка ефективності тренінгу. ....	170
3.5. Практичні поради тренеру. ....	175
<b>РОЗДІЛ 4. КОМПЛЕКСНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОТРАВ- МАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ». ....</b>	<b>192</b>
Список використаних джерел. ....	215
Додатки. ....	232

## ВСТУП

На сьогоднішній день проблема збереження психологічного здоров'я військовослужбовців, особливо тих, хто бере участь у військових конфліктах, є вельми актуальною. Участь в бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідної своєчасної кваліфікованої допомоги, може призвести до небажаних наслідків як для самого військовослужбовця, так і для суспільства в цілому.

Вже тривалий час в районі стримування ворожої агресії на сході нашої держави відбуваються події, що характеризуються невизначеністю, напруженістю, обмеженням у застосуванні зброї. Психологічна травматизація серед особового складу стає причиною зниження ефективності виконання завдань за призначенням та збільшення небойових втрат. Вона зумовлює виникнення труднощів з соціалізацією у мирному суспільстві після повернення з району ведення бойових дій та погіршує якість життя військовослужбовців.

Така ситуація вимагає від командирів, заступників командирів з морально-психологічного забезпечення, психологів та інших посадових осіб, які працюють з особовим складом, приділити особливу увагу психопрофілактичним заходам, які дозволили би підвищити стійкість до несприятливих чинників службово-бойової діяльності та зберегти психологічне здоров'я підлеглих.

Однією з ефективних форм навчання і психопрофілактики психологічної травматизації військовослужбовців є психологічний тренінг. На сьогодні він дуже затребуваний серед психологів-практиків, в тому числі і військових психологів, оскільки приваблює своєю ефективністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією тощо [148].

Тренінг сприяє «перепрограмуванню» наявної в людини моделі управління своєю поведінкою та діяльністю, а також виробленню більш ефективних стратегій життя в суспільстві. Вважається, що в процесі читання людина засвоює 10 %

30 %, одночасного прослуховування і спостереження – 50 %, використання методів активного навчання – 70 %. Практичні справи дозволяють засвоювати до 90 % інформації [46].

Досвід застосування тренінгів переконує в тому, що учасникові тренінгу краще самому один раз зробити щось неправильно, чим безліч разів побачити, як це правильно роблять інші. Таким чином, тренінг є інтерактивною формою навчання та роботи над собою, яка сприяє максимальному засвоєнню знань і пошуку нових, наперед не передбачених шляхів функціонування особистості. В ньому, за допомогою взаємодії з іншими, учасник вчиться адекватно сприймати себе, адаптуватися до умов соціуму та розвивати власний потенціал і здібності. Інтерактивне навчання – це навчання в процесі практики [76]. Це навчання через осмислення власних дій, за допомогою якого людина може дізнатися про себе та свою поведінку щось нове, навчитися новим когнітивним, емоційним та поведінковим стратегіям, що дозволять ефективно долати стрес і його наслідки.

З метою підвищення ефективності роботи щодо психологічної профілактики психотравматизації особового складу автори пропонують орієнтовну комплексну тренінгову програму, що допоможе запобігти наслідкам травматичних переживань у військовослужбовців або мінімізувати їх прояви. Програма може бути скорегована та доповнена фахівцями, які у своїй роботі використовують цей метод психопрофілактичної роботи.

## РОЗДІЛ 1

### ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Особливості професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил змушують чималу їх частину часу перебувати у стані напруженості, мобілізації внутрішніх ресурсів, особливо під час виконання службових завдань в умовах підвищеної небезпеки. Відомо, що такий режим мобілізації сил може негативно позначитися на різних аспектах здоров'я людини. Тому вирішення проблеми збереження психологічного здоров'я військовослужбовців потребує постійного пошуку нових, сучасних, більш ефективних шляхів попередження у них наслідків посттравматичних впливів.

Дослідження, проведене у 2018 році серед особового складу одного з підрозділів ЗС України на предмет вивчення психологічного здоров'я військовослужбовців показало, що в групі 122 досліджуваних наявні такі рівні психологічного здоров'я:

- психологічно не здорові, надзвичайно дезадаптовані – 0%;
- психологічно не здорові, сильно дезадаптовані, потребують допомоги спеціаліста – 1,7%;
- психологічно не здорові, помірно дезадаптовані, потребують послідовного вирішення психологічних проблем, починаючи з більш легких – 33,3%;
- психологічно здорові, але мають низку проблем, що потребують вирішення – 55,3%;
- повністю психологічно здорові – 9,7% [27].

Такі результати зумовлюють необхідність зосередження уваги фахівців, перш за все, на одному з пріоритетних напрямів – психологічній профілактиці постстресових порушень, що дозволить зберегти психологічне здоров'я військовослужбовців.



## 1.1. Специфічні особливості психологічної профілактики

*Психологічна профілактика* – це комплекс організаційних, службових, правових, просвітницьких, соціально-економічних, психологічних та медичних заходів, спрямованих на підвищення рівня психологічної безпеки особистості, попередження виникнення та розвитку психічних розладів, негативних психічних станів за допомогою створення сприятливих психологічних умов для навчання, виконання службово-бойових завдань, попередження психологічного виснаження, професійного вигорання та деформації особового складу, надання психологічної підтримки військовослужбовцям, особливо в період їх адаптації до військової служби, та тим, хто віднесений до групи посиленої психологічної уваги, з метою забезпечення їх високої працездатності та ефективності службово-бойової діяльності [115].

В навчально-методичних матеріалах Міністерства оборони України *психопрофілактична робота* визначена, як 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 [150].

Згідно нормативних документів Міністерства оборони України, психологічна профілактика передбачає виявлення, усунення та запобігання особистісним і груповим негативним психологічним явищам, які виникають в процесі проходження військової служби та виконання бойових завдань, надання психологічної допомоги особовому складу [85].

В деяких наукових виданнях в якості синоніма терміну «профілактика» використовується термін «превенція», який тлумачиться як дії психолога з метою профілактики, пом'якшення, коригування тих умов, що сприяють психічним порушенням людини [117].

*Предмет психологічної профілактики* – охорона психічного здоров'я людини, сприяння у гармонійному психофізичному та

особистісному її розвитку на різних вікових етапах, створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку. Зміст та специфіка психопрофілактичної роботи з різними об'єктами психопрофілактики визначається найбільш характерними для них психологічними проблемами (професійними, сімейними тощо) [14].

*Об'єктами психопрофілактичної роботи* практичного психолога є особи, психологічні проблеми яких належать до кола його професійної компетенції у сфері суспільної практики, в якій він працює (освітньої, соціально-психологічного захисту населення, військової, медичної, політичної тощо). Особи (потенційні об'єкти психопрофілактичного впливу) мають право відмовитись від участі в заходах психологічної профілактики, якщо вони вважають їх такими, що порушують права людини, громадянина [14].

*Суб'єктами психопрофілактичної роботи* є практичні психологи у різних сферах суспільної практики. У ролі суб'єктів психологічної профілактики можуть виступати також особи залучені до організації та проведення психопрофілактичних заходів: представники суміжних професійних галузей (лікарі, соціальні працівники, реабілітологи); посадові особи установ, закладів, у яких працює психолог; інші зацікавлені особи (батьки, члени родини, посадові особи тощо) [14; 110].

Головною специфічною особливістю психопрофілактичної роботи є її спрямованість у майбутнє, оскільки вона має превентивний характер і здійснюється тоді, коли ще проблеми як такої не існує. Звісно ж, набагато ефективнішим є запобігання виникненню проблем, аніж їх вирішення, особливо, що стосується психічного здоров'я людини [14; 110].

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я визначається як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів [175].

В науковій літературі часто «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я» використовуються як синоніми. Проте,

якщо термін «психічне здоров'я» має відношення, перш за все, до окремих психічних процесів та механізмів, то термін «психологічне здоров'я» відноситься до особистості в цілому, знаходиться в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського та ін. Психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою [31].

Сам термін «психологічне здоров'я» був введений лише недавно, проте особистісні особливості, які визначаються цим поняттям були предметом дослідження багатьох авторів і розглядались в різноманітних аспектах. Іноді психологічне здоров'я описується як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджіолі), між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг). Деякі дослідники розглядають психологічне здоров'я як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти (Н. Гаранян, А. Холмогорова). Багато авторів роблять акцент на його функції: підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. Петровський, М. Ярошевський, П. Бейкер) [91].

Серед українських вчених дослідженню психологічного здоров'я особистості достатньо уваги було приділено Т. Титаренко. Її дослідження пов'язані з вивченням наслідків тривалого військового конфлікту, його впливу на здоров'я; запропоновано апробовані технології, що сприятимуть підвищенню готовності особистості до подолання надмірних стресових перевантажень та профілактиці психотравматизації [139].

На думку Т. Титаренко, здоров'я – це така форма життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість. Без достатнього рівня здоров'я щоденне існування не задовольняє людину, не дає їй задоволення, радості, спокою. Здоров'я є гармонійним поєднанням фізіологічних, психологічних

(особистісних, душевних) та соціальних чинників, що забезпечують внутрішнє благополуччя [139].

Подібної думку дотримуються й інші вітчизняні науковці. І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич вважають, що людина є автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до свого ества. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати здоровим способом життя. Автори зауважують, що психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та систем, їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Психологічний рівень здоров'я пов'язаний з особистістю людини. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо [56].

Перехід від психічного до соціального рівня дуже умовний. Психічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина розглядається на цьому рівні насамперед як істота суспільна. І, відповідно, тут на першому плані – питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я зазнає впливу із боку різних соціальних зв'язків, у тому числі родини, спілкування з друзями й родичами, роботи, дозвілля, релігійних та інших організацій. Наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер [56].

Всі ці аспекти грають важливу роль в процесі психопрофілактичної роботи та впливають на її ефективність.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) і її держави-члени, на сьогодні, визнають пріоритетними завдання зі зміцнення психічного здоров'я, профілактики психічних порушень, лікування і реабілітації осіб з проблемами психічного здоров'я [96].

Пагубний вплив стресових чинників призводить до зростання

числа випадків тривожно-депресивних станів, розладів, пов'язаних із вживанням алкоголю та психоактивних речовин, насильства та суїцидальної поведінки. На даний момент відомо про позитивний ефект заходів, спрямованих на зниження стресів, шкідливих для здоров'я, та їх важливе значення для зменшення кількості самогубств. Попереджувальні заходи щодо охорони та зміцнення психічного здоров'я проводяться шляхом оцінки ризиків та управління стресовими та психосоціальними чинниками, підвищення кваліфікації персоналу та рівнем інформованості населення [169].

Питання профілактики психологічної травматизації військовослужбовців з початком ворожої агресії лише набуло надзвичайної актуальності. Теоретики та практики в галузі психології та суміжних наук не зупиняють пошуки нових підходів і можливостей у роботі зі збереження психологічного здоров'я [8; 56; 105; 109; 119; 134; 139; 145; 162].

Проте, на сьогодні в психологічній літературі спостерігаються непоодинокі випадки понятійно-термінологічної непорядкованості і різноспрямованості щодо визначення поняття психотравми, а також не здійснено чіткого розмежування між поняттями психологічної та психічної травматизації. Традиційні визначення розуміння змісту і сутності поняття «психічна травма», властиві для представників медичного напрямку, було сформульовано О. Черепановою, де психічна травма розуміється як подія, що сприймається людиною як загроза її існуванню, яка порушує її нормальну життєдіяльність, стає для неї подією травматичною, тобто потрясінням, переживанням особливого роду. С. Соловйова зазначає, що психічна травма – термін, що використовується переважно у медичній психології при описанні критичного стану на патопсихологічному рівні його існування; застосовується при інтерпретації психогенних захворювань [130].

На думку Н. Тарабріної, у випадках, коли наслідком травматичної стресової події стають порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах, стрес стає

психотравмою. Авторка вважає, що психотравма – це не зовнішня подія, а її репрезентація на психічному, фізіологічному, соціальному, духовному рівнях [136; 137].

На нашу думку, заслуговує на увагу розуміння психологічної травматизації, що базується на підході І. Приходька, згідно якого про психологічні наслідки пережитої травми доцільно говорити, коли йдеться про зниження рівня психологічної безпеки та появу неспецифічних доклінічних психологічних проявів внаслідок впливу чинників бойової обстановки на психіку військовослужбовців; поява специфічних нозологічних ознак психічних розладів розглядається як психічна травматизація [106].

Крім того, на нашу думку, в психологічній практиці доцільно використовувати поняття «психологічна травматизація», як більш широке, на відміну поняття «психічна травматизація», адже воно дозволяє вийти за межі виключно психічної сфери, оскільки наслідки пережитої травматичної події знаходять прояв на всіх рівнях функціонування людини: психічному, фізіологічному, соціальному, духовному рівнях тощо.

За термінологією ВООЗ, психопрофілактика поділяється на первинну, вторинну і третинну:

- первинна психопрофілактика – зміцнення здоров'я, специфічний захист;
- вторинна психопрофілактика – рання діагностика і лікування, запобігання непрацездатності;
- третинна психопрофілактика – реабілітація.

Класифікація, що використовується ВООЗ запозичена з книги LeaveZl н.R., Clark E.G. Preventive medicine for the doctor in his community: all epidemiological approach. 3-rd ed. New York: McGraw Hill, 1965.

Голдстон (1987) зазначає, що ці рівні краще описувати як «профілактика, лікування та реабілітація», але, незважаючи на це, терміни первинна, вторинна і третинна профілактика в даний час, як і раніше, широко використовуються [4].

У літературі досить широко представлені адаптовані

класифікації превентивних заходів. Так, Кулганов В.А., Белов В.Г., Парфьонов Ю.А представляють психопрофілактику як комплекс заходів, спрямованих на попередження розвитку психічних розладів шляхом запобігання дії на організм хвороботворних, перш за все, психотравмуючих, чинників, виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості, раннє виявлення психічних розладів, попередження формування і хронізації психічних захворювань з проведенням лікувально-оздоровчих заходів [61].

Первинна психопрофілактика включає систему заходів, що передбачають зменшення шкідливих впливів на організм людини, на його психічний стан, і попередження психічних порушень. Зазначені заходи мають на меті підвищення опірності психіки до негативних чинників середовища і попередження самого факту виникнення хвороби. В даному виді профілактики вирішальне значення мають сукупність соціально-економічних умов, раціональна організація професійної діяльності, побуту, відпочинку і т.і. Особливо важливі оцінка і прогнозування психічного здоров'я. Йдеться, по-перше, про визначення ймовірності розвитку психічного розладу і, по-друге, про оцінку якості психічного функціонування та перспектив поведінки людей в різних умовах їх життя і діяльності. При первинній профілактиці важливим є знання психологами клінічних проявів граничних станів, що дозволить їм проводити обґрунтовані, цілеспрямовані індивідуальні профілактичні заходи [61].

Вторинна психопрофілактика – сукупність заходів, спрямованих на попередження несприятливих наслідків вже розвинутого психічного розладу або психосоматичного захворювання. Маються на увазі активне виявлення осіб з початковими проявами хворобливих станів, ранній початок лікування, що сприяє сприятливому перебігу хвороби, призводить до швидшого одужання, перешкоджає затяжному перебігу хворобливого процесу. Важливе місце у вторинній психопрофілактиці приділяється заходам з попередження рецидивів і досягнення найбільш повної ремісії хвороби [61].

Третинна психопрофілактика сприяє попередженню несприятливих соціальних наслідків захворювання, рецидивів і дефектів, що перешкоджають трудовій діяльності. Це поняття практично відповідає соціально-психологічній реабілітації, яка проводиться з урахуванням соціальних, професійних, психологічних і медичних чинників і базується на інтегративному підході, що охоплює всі параметри життєдіяльності [61].

На думку Ніконенко Ю.П., третинна психопрофілактика – це попередження рецидивів та хронізації нервово-психічних захворювань і відновлення працездатності людини [91].

Заходи з психопрофілактики в організаціях повинні носити комплексний, послідовний і спадкоємний характер. Велике значення в системі психопрофілактичних заходів має виявлення осіб з нервово-психічною нестійкістю, їх облік і організація спостереження за ними. Своєчасне виявлення таких осіб може бути здійснено тільки за умови спільних зусиль керівників, психологів і лікарів. Таким чином, система психопрофілактичних заходів повинна бути орієнтована на раннє виявлення осіб з психічними розладами та змінами психічного стану донозологічного (дохворобливого) рівня, вивчення умов, що сприяють розвитку психічних розладів, проведення корекційної роботи з тими, хто має прояви граничної психічної патології [61].

З психопрофілактикою тісно пов'язана психогігієна. Їх розмежування (особливо первинної психопрофілактики та психогігієни) є достатньо умовним. Цілі психогігієни та психопрофілактики у чомусь подібні. Головною метою психогігієни є збереження, зміцнення і поліпшення здоров'я шляхом відповідної організації природного і соціального середовища, способу життя, трудової діяльності. Для психопрофілактики основним є попередження психічних розладів [7].

Можна сказати, що психогігієна піклується про запобігання психічним розладам в цілому – незалежно від їх специфічності. На відміну від неї, психопрофілактика прагне позбавити людей від конкретних порушень, виявляючи і блокуючи чинники ризику,



**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**