

5. Кравченко К. О. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції / К. О.Кравченко // Дис. ... канд. психол. н.: 19.00.09. Нац. ун-т цивільного захисту України. Харків, 2017. 249 с.
6. Литвинцев С. В. Боевая психическая травма / С. В. Литвинцев, Е. В. Снедков, А. М. Резник. М.: «Медицина», 2005. 431 с.
7. Лук'яненко В. В. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції / В. В. Лук'яненко, К. О. Кравченко // Сучасна війна: гуманітарний аспект: Матеріали Науково-практичної конференції ХНУ ПС ім. І. Кожедуба, 30 червня 2017. Харків, 2017. С. 46–49.
8. Пархоменко О. О. Особливості копінг-стратегій військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з охорони атомних електростанцій з різним рівнем професійної ефективності / О. О. Пархоменко // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2016. Вип. 20. С. 189–198.
9. Пенькова Н. Є. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції / Дис. ... канд. психол. н.: 19.00.09. Національна академія Національної гвардії України. Харків, 2015. 242 с.
10. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. /Дис. ... д. психолог, н.: 19.00.01. КНУ ім. Т. Г. Шевченка. К., 2013. 504 с.
11. Турецька Х. І., Штольцель Ю. В. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій у зоні АТО // Психологія і особистість. 2016. № 2 (10) Ч.2. С. 136–145.

УДК 1(477):355

Дьоміна Ганна,
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психологічної реабілітації
Національного педагогічного університету
імені Михайла Драгоманова (м. Київ)*

ЯК УБЕРЕГТИ ВОЇНА АТО ВІД САМОГУБСТВА НА ВІЙНІ ТА ВДОМА

Коли читаєш про воїнів АТО, уявляєш плечистих і сильних хлопців, які нічого не бояться, і яких не можна зламати. Дійсно, це сильні люди, але бувають моменти, коли і сильним людям необхідна підтримка. Тому, наше сьогоднішнє дослідження саме про це.

Нині є актуальною проблема самогубств учасників АТО. За офіційними даними Міністерства оборони України кількість самогубств воїнів АТО досягає 25%, і це тільки дані про воїнів, що знаходяться на території бойових дій. На сьогодні дуже багато вже повернулося із зони АТО, і тому перед нами постає необхідність дослідити проблему самогубств воїнів на території бойових дій та після повернення в сім'ю. Тобто, реальна

статистика може бути вищою у декілька разів [1]. «Ми разом йшли в бій. Разом воювали, стріляли. Він завжди прикривав мою спину, а я – його. Тепер «ми» вже не існує. Того, хто завжди був поряд, настігла куля ворога. Я втратив свого брата. Я втратив частину себе...» [4]. Дана цитата одного з бійців сама підштовхує нас на те, що при такому психологічному напруженні виникають психічні проблеми, які необхідно вирішувати. Допомогти бійцю змиритися з втратою побратима, з постійним нервовим напруженням та страхом може тільки кризовий психолог [5]. На сьогодні таких фахівців, за даними УНІАН, по всій Україні налічується близько 500, 15 з них працюють безпосередньо в зоні АТО [2].

Постає питання як уберегти військовослужбовця, який знаходиться на території бойових дій? Перша проблема, з якою зіштовхується боєць – це неадекватна реакція на стрес (бойова травма, кров, обстріли, смерть побратима тощо). Тому, психологи, які працюють в тилу, повинні пояснювати воїнам про можливі реакції на стрес, і як себе потрібно вести [5].

На професійному жаргоні кризових психологів із зони бойових дій цей метод прозвали «методом психоедукації», [2] його суть полягає у володінні знаннями всіх можливих реакцій на стрес військовослужбовцями. Це дає можливість надання психологічної підтримки один одному. Звичайним психологам цей метод нагадує групи самопомогли, які підлаштовували під ситуацію. Нині цей метод є чи не найдієвішим, адже воїн АТО найбільше дослухається до свого побратима. Наступне, що варто розглянути – це проблема самогубств воїнів після демобілізації. На жаль, статистичних даних про дані самогубства ми не маємо, але упевненістю можемо сказати, що дана проблема є актуальною.

Співробітники Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗС України, психологи Анна Баца і Ольга Еверт [3] у своїх наукових дослідженнях, приходять до висновку, що після АТО люди повертаються іншими (з іншим світоглядом, цінностями, думками). На сім'ю військовослужбовця покладається велика відповідальність – повернути його до нормального життя. Відповідно до цього, було розроблено основні правила, про які повинні пам'ятати сім'ї учасників бойових дій:

1. Прийняття його «новим», з новими страхами, проявами агресії та поглядами.
2. Не ображатися – не можна будувати сторонні догади. Чоловік може мовчати з багатьох причин. Одна із них може бути не прийняття його як іншу людину.
3. Не можна ставити такі питання: «як там було?», «ти бачив кров?», «ти вбивав?». Ви самі провокуєте людину на агресію.
4. Вмійте слухати. Це буде корисно не тільки для реабілітації військовослужбовця, але й для налагодження «здорових» сімейних відносин.
5. Демобілізований учасник АТО – це не хворий, не треба його жаліти. Це може породити в нього почуття не значимості та слабкості.
6. Дати свободу (у спілкуванні з друзями, у виборі заняття тощо).
7. Забудьте про свою думку стосовно правильності дій воїна на війні. Не повчайте.
8. Зверніться за допомогою до психолога [3].

Отже, вчасне надання психологічної підтримки військовослужбовцю в зоні бойових дій чи після демобілізації зменшує ризик самогубства. Незважаючи на те, що кризових психологів на сьогодні в Україні не так багато, все ж дослідження не стоять на місці і є багато напрацювань по роботі з даною категорією населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. "Мужики не плачуть": що робити із самогубствами в армії?, за даними Міністерства оборони України за 2014-2016 р. / Держ. ком. статистики України; ред. А. Грібанова, В. Шрамович. К.: BBC Україна. URL: https://24tv.ua/ukrayina_tag1119
2. Психологи для учасників АТО., за даними інформаційного агентства УНІАН за 2015 р./ ред. Ю. Кузнецов. – К. Інформаційне агентство УНІАН. URL: <https://www.unian.ua/army/998082-psihologi-dlya-uchasnikiv-ato.html>
3. Поради психолога демобілізованим військовослужбовцям та їх сім'ям, за даними інформаційного інтернет-порталу «Електронна газета "Перша"» / ред. Т. Колісник. Інформаційний інтернет-портал «Електронна газета "Перша"». URL: <http://persha.kr.ua/news>
4. Якорнов Д. То АТО. Щоденник добровольця / Якорнов Д. К.: Vivat, 2016. 400 с.
5. Domina G. A. Modern outlook at Psychological Services in Armed Forces of Ukraine / G. A. Domina // Trends in der Entwicklung der nationalen und internationalen Wissenschaft: Sammelwerk der wissenschaftlichen artikel. Verlag SWG imex GmbH, Nürnberg, Deutschland, 2016. S. 287–289.

УДК 159.345.658

Жук Олександр,

*молодший науковий співробітник наукового центру
Сухопутних військ Національної академії сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)*

Середенко М.М.,

*старший науковий співробітник наукового центру
Сухопутних військ Національної академії сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)*

Бсляков Володимир,

*науковий співробітник наукового центру Сухопутних військ
Національної академії сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)*

Микитин Володимир,

*молодший науковий співробітник наукового центру
Сухопутних військ національної академії сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)*

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ
ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ**

Упродовж останніх років питання про психологічну підготовку військовослужбовців набуває все більшого значення. Його актуальність зрозуміла – на долю сучасного воїна