

## ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ- «ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА», «ДУШПАСТИРСТВО», «НАСТАВНИЦТВО» У СЕРЕДОВИЩІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Музичко Леся Тарасівна<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Доцент кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ кандидат психологічних наук  
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, м. Львів (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1368-6964>

UDC: 159.9 / 160.9:159.98

### АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена питанню психологічного супроводу військовослужбовців у професійній діяльності, зокрема питанню психологічної підтримки, душ пастирства та наставництва у середовищі військовослужбовців. Психологічний супровід у середовищі військовослужбовців спрямований на підтримку психологічної готовності до професійної діяльності та стійкості до впливу стресових факторів службової обстановки, наявності емоційної стійкості. Реалізація заходів психологічного супроводу діяльності військовослужбовців має на меті розширення психологічних можливостей під час виконання службових завдань, збереження психічного здоров'я та створення передумов нормальної соціалізації та повернення військовослужбовців до функціонування в звичайних умовах.

Загальними напрямками психологічного супроводу адаптації військовослужбовців є: визначення дезадаптуючих факторів які ускладнюють процес військової служби; зниження рівня і сили когнітивних, емоційних і соціально-психологічних порушень, які зумовлені дезадаптуючими факторами; розвиток психологічного клімату у колективі військовослужбовців; психологічна підтримка у покращенні психологічних характеристик і емоційного стану військовослужбовця; формування ретельності, витриманості, пунктуальності, точності у виконанні розпоряджень; оцінка професійного потенціалу військовослужбовця служби за контрактом при призначенні на вакантну посаду в процесі проведення співбесіди; психологічний тренінг розвитку комунікативних якостей, самооцінки, самоприйняття; розвиток навичок емоційного самоконтролю.

Професійна адаптація являє собою пристосування набутого професійного досвіду та стилю поведінки і діяльності до вимог конкретної військової посади (ситуації), уміння швидко звикнути до незвичних факторів зовнішнього середовища, засвоєння військовослужбовцем за контрактом нових для нього професійних функцій та обов'язків, включення в професійне співробітництво та партнерство, поступовий розвиток конкурентноздатності. Психологічний супровід передбачає оцінку реальної компетентності спеціаліста, надання допомоги у підвищенні кваліфікації, подолання почуття професійної неповноцінності, що з'являється, формування адекватної професійної самооцінки.

Напрямки психологічного супроводу військовослужбовців є душпастирство та наставництво. Душпастирська стратегія полягає у наданні психологічної підтримки та допомоги потребуючим, зокрема учасникам бойових дій та іншим категоріям населення. Священнослужителі організують реколекційні науки на яких викладаються релігійні настанови та відбувається зміцнення прихожан у вірі. Наставництво спрямоване на формування в молодих фахівців – військовослужбовців раціональної системи знань, умінь і навичок, необхідних для подальшого спеціалізованого вдосконалення та високоєфективного застосування у військовій діяльності. Психологічна допомога військовослужбовцям включає використання короткотермінової та системної психотерапії, аутогенного тренування, навичок самоконтролю емоцій у стресових ситуаціях, навчання конструктивних копінг стратегій поведінки у кризових ситуаціях, пошук ресурсів, внутрішніх механізмів відновлення та оптимізації кризових станів.

**Ключові слова:** психологічний супровід, психологічна підтримка, допінг стратегії, посттравматичний стресовий розлад, кризові ситуації, професійна адаптація, психологічна готовність, психотерапія.

Address for correspondence, e-mail: [editpsychas@gmail.com](mailto:editpsychas@gmail.com)  
Copyright: © Lesia Muzychko

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

**Постановка проблеми.** Актуальність вирішення проблеми психологічного супроводу адаптації військовослужбовців. В першу чергу це зумовлено нагальними потребами сучасності у створенні армії нового типу – оптимальної за чисельністю, професійно підготовленої та психологічно готової до виконання професійної діяльності. Армії яка буде забезпечена поряд з високоякісними зразками обладнання, і спеціально підібраними, навченими та адаптованими до діяльності в екстремальних умовах, здатними протистояти негативному впливу стресових факторів служби, виникненню нервово психічних розладів серед військовослужбовців. Тому, саме адаптацію до професійної діяльності можна вважати одним з найважливіших напрямків роботи військових психологів у здійсненні заходів психологічного супроводу.

До наукового розв'язання проблеми психологічного супроводу та надання психологічної допомоги військовослужбовцям зокрема, в умовах повсякденної діяльності, бойової обстановки та після бою, вдавалися як зарубіжні, так і українські вчені, а саме: Н. Агаєв, В. Алещенко, А. Кардинер, Дж. Келлі, Б. Колодзін, М. Корольчук, Д. Лінді, В. Осьодло, Дж. Ротор, В. Стасюк, О. Сафін, О. Хміляр та інші. Проте, питання психологічного супроводу діяльності військовослужбовців під час виконання завдань у міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки не стало предметом окремого дослідження, що й визначає його актуальність.

Відповідно до вище сказаного **мета статті** полягає у висвітленні понять психологічного супроводу – психологічної підтримки, душпастирства та наставництва у середовищі військовослужбовців.

**Методи** використані у статті: теоретичний аналіз літератури.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Теоретико-методологічним підґрунтям окресленої наукової проблеми є фундаментальні психологічні дослідження структури особистості та її взаємозв'язку з діяльністю (Б. Ананьєв, О. Леонтьєв, С. Максименко, С. Рубінштейн,), теорії функціональних систем (П. Анохін, В. Клименко), системного підходу в психології (О. Конопкін, В. Маришук, М. Корольчук), ефективності діяльності в умовах професійного стресу

(Г. Сельє, О. Саннікова, Г. Ложкін), визначення шляхів і засобів психологічного забезпечення військової діяльності в екстремальних умовах (О. Макаревич, В. Осьодло, В. Стасюк, З. Кісарчук).

Різні аспекти проблеми психологічного супроводу адаптації військовослужбовців до служби знайшли своє відображення у роботах вітчизняних військових психологів. Розроблені заходи психологічного супроводу адаптації до діяльності військовослужбовців строкової служби Г. В. Ложкін, В. М. Невмержицький, Н. А. Агаєв. З метою підтримання оптимального стану психічного здоров'я військовослужбовців під час участі в операції з підтримання миру та безпеки, їх стійкості до впливу специфічних стресових чинників, психологічної готовності до виконання обов'язків миротворчої діяльності та запобігання виникненню негативних психологічних станів.

До процесу психологічного супроводу бойових дій військ у локальному воєнному конфлікті залучається широке коло фахівців. Однак при його реалізації у військових частинах найважливіша роль належить практичному психологу. У рамках його посадових обов'язків поєднуються елементи теоретичної, прикладної та практичної роботи, щореалізуються в дослідницькій, нормотворчій, консультативній і корекційній функціях (Stasyuk, 2006).

Завдання психологічного супроводу вирішуються самими ж військовослужбовцями. Виокремлюємо наступні форми психологічного супроводу професійної діяльності особового складу під час виконання завдань за призначенням (участі в операції з підтримання миру та безпеки): психологічна профілактика; психологічна діагностика; психологічна регуляція та саморегуляція; опосередкований вплив на особистість військовослужбовців через відповідно спрямовану роботу з їх сім'ями; психологічне консультування; психологічна просвіта особового складу (Stasyuk, 2006).

На сучасному етапі під психологічним супроводом діяльності в основному розуміється: цілісний процес реалізації професійно-психологічного потенціалу особистості і задоволення потреб суб'єкта діяльності (Lozhkin, 2002), або ж цілісна система психологічних заходів, що спрямована на підтримку оптимального

рівня працездатності для забезпечення високої готовності виконувати завдання, які проводяться під час військово-професійної діяльності керівниками і психологами структур виховної роботи (Kryvoruchko, 1999). Тому, ми під психологічним супроводженням професійної діяльності військовослужбовців служби за контрактом будемо розуміти сукупність заходів спрямованих на підтримку психологічної готовності до професійної діяльності та стійкості до впливу стрес-факторів службово-бойової обстановки.

Під психологічним супроводом професійної діяльності військовослужбовців дослідники розуміють сукупність заходів спрямованих на підтримку психологічної готовності до професійної діяльності та стійкості до впливу стресових факторів службової обстановки, наявність емоційної стійкості.

Системність психологічного супроводу обумовлена наявністю структурних ознак ієрархічності, системного взаємозв'язку і взаємної, обумовленості властивостей елементів, збереження на всіх етапах єдиного предмету – психологічного здоров'я військовослужбовців, що є системотворчим чинником. Реалізація заходів психологічного супроводу діяльності військовослужбовців має на меті розширення психологічних можливостей під час виконання службових завдань, збереження психічного здоров'я та створення передумов нормальної соціалізації та повернення військовослужбовців до функціонування в звичайних умовах.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічний супровід діяльності військовослужбовців має виражені особливості в змісті наукового і практичного компонентів. Науковий компонент включає методологічний і прикладний аспекти. Методологічний аспект виявляється в науковому дослідженні психологічних закономірностей, умов і передумов успішних дій у операціях з підтримання миру та безпеки взагалі й у конкретній конфліктній події, зокрема, атакож припускає вивчення характеру впливу на психіку військовослужбовців і психологію воєнних колективів соціально-політичних, ергономічних і бойових обставин конфлікту.

Важливим моментом тут є виявлення соціально-психологічних особливостей виконання за-

вдань, сильних і слабких сторін у психологічній та емоційній стійкості військовослужбовців. Для визначення системи заходів психологічного супроводу діяльності військовослужбовців в операціях з підтримання миру та безпеки необхідно визначити фактори негативного психологічного впливу, що супроводжують професійну діяльність.

Загальними напрямками психологічного супроводу адаптації військовослужбовців є: визначення дезадаптуючих факторів які ускладнюють процес військової служби; зниження рівня і сили когнітивних, емоційних і соціальнопсихологічних порушень, які зумовлені дезадаптуючими факторами; розвиток психологічного клімату у колективі військовослужбовців; психологічна підтримка у покращенні психологічних характеристик і емоційного стану військовослужбовця; формування ретельності, витриманості, пунктуальності, точності у виконанні розпоряджень; оцінка професійного потенціалу військовослужбовця служби за контрактом при призначенні на вакантну посаду в процесі проведення співбесіди; психологічний тренінг розвитку комунікативних якостей, самооцінки, самоприйняття; розвиток навичок емоційного самоконтролю. Адаптація особистості до професійної діяльності є багатограним процесом, тому розрізняють наступні її види: психофізіологічну, соціально-психологічну і професійну адаптацію.

Психофізіологічна адаптація – це звикання до нових для організму фізичних та психологічних навантажень, режиму, темпу та ритму праці, санітарно-гігієнічних факторів військово-професійного середовища, особливостей організації режиму харчування та відпочинку. Завданнями психологічного супроводження виступають: діагностика професійно-значимих психологічних властивостей, психологічне консультування для мобілізації; підтримка у саморегуляції емоційних станів та знятті стану тривоги; формування позитивної установки на подолання труднощів;

Соціально-психологічна адаптація – пристосування до нового соціального середовища, включення в систему військово-професійних міжособистісних зв'язків та стосунків, засвоєння нових соціальних ролей, норм поведінки, групових норм та цінностей, ідентифікація себе з військово-професійною групою.

Психологічна підтримка включає чотири осно-

вних складових: 1) емоційна підтримка (впевненість у тому, що про тебе хтось дбає, любить, піклується); 2) оціночна підтримка (соціальне порівняння і відповідь на запитання, чи правильно я ставлюсь до того чи іншого явища); 3) інформаційна підтримка (інформація про те, як сприймати явище); 4) інструментальна підтримка (отримання конкретної дієвої допомоги). Відтак, для забезпечення психологічної підтримки необхідним є створення такої собі метатехнології, моделі психологічної допомоги, що дозволяє вирішувати усі поставлені прикладні завдання. Такою моделлю для підтримки психічно здорових людей, у яких на певному етапі життєвого шляху виникли труднощі, може стати психологічний супровід (Moskalenko, 2007). Отже, підтримка та допомога від інших осіб, соціального оточення є тим додатковим ресурсом, мобілізація якого має призвести до подолання негараздів. Допомога може надаватися будь-якими людьми: рідними, близькими, друзями, знайомими тощо, або ж спеціально професійно підготовленими фахівцями.

Душпастирство – це основна місія, мета діяльності церкви та духовенства. Церква – це не лише патріарх, єпископ, синод чи навіть люди, які працюють в Патріаршій курії. А це також миряни і люди, які є учасниками церковної спільноти. Душпастирська стратегія полягає у наданні психологічної підтримки та допомоги потребуючим, зокрема учасникам бойових дій та іншим категоріям населення. Священнослужителі організують реколекційні науки на яких викладаються релігійні настанови та відбувається зміцнення прихожан у вірі. Військовослужбовці та учасники бойових дій часто потребують душпастирської підтримки та зміцнення у вірі і тому звертаються до священнослужителів Церкви.

Наставництво – це формування в молодих фахівців – військовослужбовців раціональної системи знань, умінь і навичок, необхідних для подальшого спеціалізованого вдосконалення та високоєфективного застосування у військовій діяльності. Наставництво спрямоване на стримування небажаних професійних і соціальних зусиль серед військовослужбовців, підтримку професійних цілей, пришвидшення адаптації до екстремальних умов військового середовища (Delores, 1996). Дослідження сучасних зарубіжних емпіричних досліджень у галузі професійної військової підготовки

підтверджують, що практика наставництва швидко компенсує необхідність у високопрофесійних військових фахівцях. Вони впевненіші у собі, компетентніші, більше мотивовані, володіють високою вірогідністю для досягнення позицій лідерства у військовому середовищі.

Завданнями психологічного супроводу, насамперед є індивідуальне консультування спрямоване на допомогу у засвоєнні норм професійної поведінки, попередження можливих наслідків їх порушень; підтримка у вирішенні конфліктних ситуацій, що обумовлені невиконанням групових норм поведінки; розвиток почуття соціальної захищеності, актуалізації резервних можливостей спеціаліста; надання необхідної інформації про нову для військовослужбовця – контрактника соціальну ситуацію розвитку та норми військово-професійної поведінки; психологічна підтримка під час виконання нових обов'язків, формування позитивної думки оточуючих про себе, чи зміни існуючої негативної оцінки.

Професійна адаптація являє собою пристосування набутого професійного досвіду та стилю поведінки і діяльності до вимог конкретної військової посади (ситуації), уміння швидко звикнути до незвичних факторів зовнішнього середовища, засвоєння військовослужбовцем за контрактом нових для нього професійних функцій та обов'язків, включення в професійне співробітництво та партнерство, поступовий розвиток конкурентоздатності.

Психологічний супровід передбачає оцінку реальної компетентності спеціаліста, надання допомоги у підвищенні кваліфікації, подолання почуття професійної неповноцінності, що з'являється, формування адекватної професійної самооцінки.

У військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь у бойових діях виникає посттравматичний стресовий розлад, що розвивається в результаті отриманої важкої психічної травми. Психічна травма визначається як невідворотна подія, що руйнує існуючі копінг-механізми індивіда. Виокремлюють сім основних ознак ПТСР:

1. Травма має містити загрозу для життя й індивід повинен реагувати на неї інтенсивним страхом, відчуттям беззахисності. Індивід може або пережити

особисто, або бути свідком травмуючої події.

2. Травма переживається повторно в таких варіантах:

- Нав'язливі спогади про подію (пацієнт скаржиться, що він не може припинити думати про травму).

3. Індивід діє або почуває себе так, наче подія повторюється, наприклад флеш-беки.

4. Уникає будь-яких нагадувань про подію:

- Уникнення розмов, місць, людей та подій, що нагадують про подію. Відчуття відокремленості від оточуючих, емоційного обмеження або почуття вкороченого майбутнього.

5. Пацієнт відчуває стійке й інтенсивне автономне збудження, яке містить неадекватну настороженість і неадекватну реакцію наляканості.

6. Симптоми повинні тривати більше ніж місяць.

7. Симптоми повинні викликати виражений дистрес і порушення основних сфер людської життєдіяльності.

Психофізіологія посттравматичного стресового розладу полягає в тому, що ПТСР є соматичним переживанням. Вкрай інтенсивні слухові, зорові, тактильні та смакові стимули, що діють одночасно, першочергово можуть викликати порушення здатності мозку інтегрувати їх в змістовне переживання, тобто, побудова історії травми, яка б інтегрувала травму і «Я» та поєднувала травму з попередньою структурою. Зазвичай беруть участь всі прошарки мозку: стовбур-гіпоталамус, лімбічна система і неокортекс. Важливо, що нейрони здатні до безперервної фізичної зміни (Y'grunova, 2004).

Для впевненості в діагнозі необхідно провести диференційний діагноз ПТСР з іншими розладами адаптації, або схожими на них розладами.

1. Розлад адаптації. Стресор буває різної важкості. Діагностують, якщо критеріїв для встановлення діагнозу ПТСР недостатньо і стрес не є екстремальним, а симптоми пацієнта включені в критерії ПТСР.

2. Обсесивно-компульсивний розлад. Рекурентні, нав'язливі думки переживаються як невчасні і не пов'язані з конкретною травмою.

3. Флеш-беки при ПТСР слід відрізнити від

ілюзій і галюцинацій при психотичних розладах: шизофренії, розладі настрою з психотичними рисами, інших психотичних розладах, делірії, розладах, пов'язаних зі зловживанням психоактивними речовинами, і психотичних розладах внаслідок основного соматичного захворювання.

4. Гострий стресовий розлад триває не довше, ніж 4 тижні і починається в перші хвилини після отримання травми (Koval, 2015).

Заходи медико-психологічної реабілітації на етапі відновлення включають:

1. Медичний огляд військовослужбовців та складання списку військовослужбовців, за наявності відповідних показань, для надання поглибленої медичної, наркологічної, психологічної допомоги; сортування військовослужбовців, які постраждали, за регістрами порушення – непсихотичним та психотичним.

2. Психодіагностика поточних психофізіологічних станів військовослужбовців з метою виявлення осіб, які потребують психологічної та/або психіатричної допомоги (виявленням гострих реакцій на стрес, посттравматичних стресових розладів, ознак фізичної і розумової перевтоми, вираженої астенизації, психічної дезадаптації тощо; оцінка наявних адаптаційних резервів для визначення їх подальшої придатності до виконання поставлених завдань).

3. Надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям, які її потребують.

4. Проведення відповідних заходів з виявленими особами: психокорекційних (за умови, якщо психічний розлад ще не сформувався) – зазначеними штатними силами із залученням позаштатних груп; психотерапевтичних (за наявності сформованого психічного розладу) – силами позаштатних груп.

5. Профілактика психологічної деформації особистості військовослужбовців.

6. Аналіз результатів впливу бойових стресових чинників на морально-психологічний стан військових колективів, що дозволяє здійснювати прогнозування можливості розвитку віддалених наслідків впливу бойового стресу (Kokun, 2017).

Подолання посттравматичного стресового розладу можливо за участі психотерапевтичних технологій. Активно використовується у відновленні психоло-



гічної стійкості військовослужбовців позитивна психотерапія. Позитив у цьому випадку розглядається як цілісність, єдність у різноманітності, подолання однобічності у внутрішньому світі людини та її соціальному житті (Muzychko, Ostrovs`ka, Sajko, 2020).

З метою диференційованого розподілу заходів психопрофілактики утворюється група посиленої психологічної уваги. За результатами обстеження, наявності повної інформації про особливості поведінки особового складу в районі виконання завдань за призначенням, пережитих ними екстремальних подій, військовослужбовці розподіляються на три групи.

Перша група - військовослужбовці без істотних відхилень психічного стану, які зберегли здатність повноцінної соціальної адаптації та працездатність, справляються зі своїми службовими обов'язками, мають нормальні взаємини в сім'ї. Такі військовослужбовці не вимагають пильної уваги психолога, вони здатні виконувати професійні завдання, самостійно справляючись з психологічними проблемами, пов'язаними з перебуванням в районі виконання службових завдань.

Друга група - військовослужбовці, які мають функціональні 23 відхилення, знижений рівень працездатності, відчувають труднощі в повсякденному житті, але зберігають контроль над своєю поведінкою за допомогою значного напруження сил і ресурсів, які потребують проведення реабілітаційних, відновлювальних заходів.

Третя група - військовослужбовці, які мають виражені прояви посттравматичної стресової симптоматики, порушення соціальної та професійної адаптації, проблеми в родині, вимагають постійного спостереження (Kokun, 2017).

Дослідники зазначають, що після впровадження психотерапевтичних технологій знизився рівень посттравматичного стресового розладу, невротизації, ригідності, дратівливості, агресивності, невротичності, почуття провини, реактивної агресії, емоційної лабільності, фізіологічної збудливості, фрустрації, депресивності та підвищився рівень нервово психічної стійкості, схильність до самоконтролю та моральної нормативності (Ostrovs`ka, Sajko, 2020).

Основною метою психологічного супроводу у середовищі військовослужбовців є створення позитив-

них умов професійної та соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до реальних умов. Заходи психологічного супроводження, які здійснюються посадовими особами поділяються на індивідуальні та організаційні.

Служба психологічної підтримки у середовищі військовослужбовців виділяє наступну систему заходів:

- проведення інформативних заходів спрямованих на адаптацію до конкретних умов та особливостей діяльності особового складу;

- діагностика наявності, видів та рівнів психічних розладів у військовослужбовців на етапі відбору та підготовки до участі в діяльності;

- психокорекція психологічних станів та емоцій, мотивації військовослужбовців, які отримали психічні розлади під час виконання завдань в операції з підтримання миру та безпеки;

- профілактика розвитку бойових психічних травм (заходи скринінгу і моніторингу психологічного та соматичного стану військовослужбовців, забезпечення доступу як до безпосередньої психологічної допомоги (індивідуальне або групове консультування), так і дистанційної (телефонне консультування); особи, у яких виявляються гострі реакції на стрес, мають терміново отримувати невідкладну психологічну допомогу, з метою профілактики хронізації стресового розладу);

- евакуація військовослужбовців із місць виконання завдань (у разі: неспроможності військовослужбовця виконувати функціональні обов'язки; неадекватної оцінки оточення, відсутності контакту; деморалізуючого впливу військовослужбовця на оточуючих; загрози з його боку для інших військовослужбовців) (Kokun, 2017);

- встановлення фактів емоційних потрясінь, (виявлення фактів поширення занепадницьких настроїв та боротьби з ними); встановлення інформації щодо психотравмуючих факторів службової діяльності (опис службово-бойової діяльності підрозділів; опис екстремальних умов виконання завдань служби (ситуації загрози життю).

Модель індивідуального кризисного втручання на думку дослідника George S. Everli передбачає наступні етапи першої психологічної допомоги: стабілізація

(інформування, задоволення базових потреб, пом'якшення дії гострих стресорів); визнання події і реакції постраждалого на неї; полегшення розуміння постраждалим як того, що вже відбулося, так і того, що відбувається у теперішньому, нормалізація; поширення ефективних копінг-стратегій; відновлення незалежного функціонування чи перенаправлення постраждалого з забезпеченням подальшого догляду (Everly, 2001).

Дослідник Raphael В. вказує, що перша психологічна допомога має містити такі заходи, як: звернення до базових потреб (фізичний захист, досягнення почуття безпеки, задоволення фізіологічних потреб); звернення до психологічних потреб (втішання, емоційна підтримка, надання поведінкової підтримки, забезпечення емоційного вентильовання, поширення конструктивної поведінки); забезпечення соціальної підтримки (воз'єднання постраждалих з родинами, використання екстрених соціальних та суспільних підтримуючих зв'язків); сприяння продовженню надання допомоги (проведення сортування і перенаправлення осіб, які гостро потребують кваліфікованої допомоги, використання для підтримки постраждалих вже створених та ефективно існуючих соціальних мереж) (Raphael, 1996).

Напрямки психологічного супроводу військовослужбовців передбачають: використання короткотермінової та системної психотерапії, аутогенного тренування, навичок самоконтролю емоцій у стресових ситуаціях, навчання конструктивних копінг стратегій поведінки у кризових ситуаціях, пошук ресурсів, внутрішніх механізмів відновлення та оптимізації кризових станів.

**Висновки.** Під психологічним супроводом професійної діяльності військовослужбовців дослідники розуміють сукупність заходів спрямованих на підтримку психологічної готовності до професійної діяльності та стійкості до впливу стресових факторів службової обстановки, наявності емоційної стійкості.

Аналіз досліджень психологічного супроводу бойової діяльності військовослужбовців засвідчив, що запропонований комплекс форм, методів та заходів являє собою технологічну систему, яка дозволяє управляти психологічним потенціалом військовослужбовців. Реалізація заходів психологічного супроводу діяльності військовослужбовців має на меті розши-

рення психологічних можливостей під час виконання службових завдань, збереження психічного здоров'я та створення передумов нормальної соціалізації та повернення військовослужбовців до функціонування в звичайних умовах.

Напрямки психологічного супроводу військовослужбовців є душпастирство та наставництво. Душпастирська стратегія полягає у наданні психологічної підтримки та допомоги потребуючим, зокрема учасникам бойових дій та іншим категоріям населення. Священнослужителі організують реколекційні науки на яких викладаються релігійні настанови та відбувається зміцнення прихожан у вірі. Наставництво спрямоване на формування в молодих фахівців – військовослужбовців раціональної системи знань, умінь і навичок, необхідних для подальшого спеціалізованого вдосконалення та високоефективного застосування у військовій діяльності. Психологічна допомога військовослужбовцям включає використання короткотермінової та системної психотерапії, аутогенного тренування, навичок самоконтролю емоцій у стресових ситуаціях, навчання конструктивних копінг стратегій поведінки у кризових ситуаціях, пошук ресурсів, внутрішніх механізмів відновлення та оптимізації кризових станів.

#### References :

- Aleshchenko, V. I. (2008). Psy`xologichne zabezpechennya my`rotvorchoyi diyal`nosti vijs`kovosluzhbovciv Zbrojny`x Sy`l Ukrainy` [Psychological support of peacekeeping activities of servicemen of the Armed Forces of Ukraine]. Xarkiv: XUPS. [in Ukrainian]
- Vojtex, O. (2019). Psy`xologichny`j suprovid diyal`nosti vijs`kovosluzhbovciv pid chas vy`konannya zavdan` u mizhnarodny`x operacijax z pidtry`mannya my`ru i bezpeky [Psychological support of servicemen's activities during tasks in international peacekeeping and security operations] Py`tannya psy`xologiyi (pp. 39 –44). [in Ukrainian]
- Delores, M. Wanguri (1996). Riznomanitnist`, spry`jnyattya rivnosti ta komunikaty`vna vidkry`tist` na robochomu misci [Diversity, Perceptions of Equity, and Communicative Openness in the Workplace]. Journal of Business Communication (pp. 443–57).
- Y`grunova, K.N. (2004). Psy`xofy`zy`ology`chesky`j mexany`zm stressa [Psychophysiological mechanism of stress] Tavry`chesky`j medy`ko-by`ology`chesky`j vestny`k (pp. 8 –16) [in Russian]
- Kokun, O.M. (2017). Psy`xologichna robota z vijs`kovosluzhbovcyamy` – uchasny`kamy` ATO na etapi vidnovlennya [Psychological

- work with servicemen - participants of anti-terrorist operation at a recovery stage]. Ky'yiv: NDCzGPZSU. [in Ukrainian]
- Kry'voruchko, P. P. (1999). Psy'xologichne zabezpechennya profesijnoyi diyal'nosti vijs'kovy'x specialistiv [Psychological support of professional activity of military specialists]. Ky'yiv: MO Ukrainy' KISV. [in Ukrainian]
- Lozhkin, G. V. (2002). Psy'xologichne suprovodzhennya diyal'nosti vijs'kovosluzhbovciv v ekstremal'ny'x umovax [Psychological support of servicemen's activity in extreme conditions]. Zhy'tomy'r: ZhVIRE. [in Ukrainian]
- Moskalenko, V. V. (2007). Psy'xologiya social'nogo vply'vu [Psychology of social influence]. Ky'yiv: Centr uchbovoyi literatury'. [in Ukrainian]
- Ostrov's'ka, K.O., Sajko, Kh.Ya (2020). Osobly'vosti nadannya psy'xoterapevty'chnoyi dopomogy' vnutrishn'o peremishheny'm osobam ta uchasny'kam OOS [Features of providing psychotherapeutic care to internally displaced persons and participants in environmental protection] Psy'xologichny'j chasopy's (pp. 29 – 37). [in Ukrainian]
- Stasyuk, V. V. (2006). Psy'xologiya lokal'ny'x vijn ta zbrojny'x konfliktiv [Psychology of local wars and armed conflicts: a textbook for students and students of higher education]. Ky'yiv: NAOU. [in Ukrainian]
- Everly, G. S. (2001). Dumky' pro rannye vtruchannya [Thoughts on early intervention]. Mizhnarodny'j zhurnal nazdvy'chajного psy'xichного zdorov'ya (pp. 207-210).
- Koval', I. A. (2015). Diagnosty'ka ta dy'ferencial'na diagnosty'ka gostrogo stresovogo rozladu ta posttravmaty'chnого stresovogo rozladu v zagal'nij medy'chnij prakty'ci [Diagnosis and differential diagnosis of acute stress disorder and posttraumatic stress disorder in general medical practice]. [In Ukrainian] Problemy' suchasnoyi psy'xologiyi: Zbirny'k naukovy'x prac' Kam'yanecz'-Podil's'kogo nacional'nogo universy'tetu imeni Ivana Ogiyenka, Insty'tutu psy'xologiyi imeni G. S. Kostyuka Nacional'noyi akademiyi pedagogichny'x nauk Ukrainy' (pp. 210 – 219). [in Ukrainian]
- Muzychko, L., Sajko, K., Ostrovska, K. (2020). Ukrainian Psychotherapeutic Experience in Overcoming Post-Traumatic Stress Disorder in Military Men. Psychology and education. № 57. 198–202.
- Raphael, B. (1996). Koly' traplyayet'sya ly'xo [When disaster strikes]. New York: Basic Books.

### Lesia Muzychko

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Moral Provision, Hetman Petro Sahaidachnyi National Ground Forces Academy, Lviv (Ukraine)

## BASIC CONCEPTS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT - "PSYCHOLOGICAL SUPPORT", "PASTORING", "MENTORING" AMONG THE MILITARY SERVICES

### ABSTRACT

The article is devoted to the issue of psychological support of servicemen in professional activities, in particular the issue of psychological support, pastoral care and mentoring among servicemen. Psychological support among servicemen is aimed at maintaining psychological readiness for professional activity and resistance to the stressors of the work environment, the presence of emotional stability. The implementation of measures of psychological support of servicemen's activities is aimed at expanding psychological capabilities in the performance of official duties, maintaining mental health and creating the conditions for normal socialization and return of servicemen to normal functioning.

General areas of psychological support for the adaptation of servicemen are: identification of maladaptive factors that complicate the process of military service; reduction of the level and strength of cognitive, emotional and socio-psychological disorders caused by maladaptive factors; development of the psychological climate in the military; psychological support in improving the psychological characteristics and emotional state of the serviceman; formation of diligence, endurance, punctuality, accuracy in the execution of orders; assessment of the professional potential of a serviceman under contract when appointed to a vacant position during the interview; psychological training for the development of communicative qualities, self-esteem, self-acceptance; development of emotional self-control skills.

Professional adaptation is the adaptation of acquired professional experience and style of behavior and activities to the requirements of a particular military position (situation), the ability to quickly get used to unusual environmental factors, the assimilation of new contract functions and responsibilities, inclusion in professional cooperation and partnership, gradual development of competitiveness.



Psychological support involves assessing the real competence of the specialist, providing assistance in professional development, overcoming the feeling of professional inferiority that emerges, the formation of adequate professional self-esteem.

Areas of psychological support for servicemen are pastoral care and mentoring. The pastoral strategy is to provide psychological support and assistance to those in need, including combatants and other sections of the population. The clergy organize retreats, which teach religious teachings and strengthen parishioners in the faith. Mentoring is aimed at forming in young professionals - servicemen a rational system of knowledge, skills and abilities necessary for further specialized improvement and highly effective application in military activities. Psychological assistance to servicemen includes the use of short-term and systemic psychotherapy, autogenic training, skills of self-control of emotions in stressful situations, training of constructive coping strategies of behavior in crisis situations, search of resources, internal mechanisms of recovery and optimization of crisis states.

**Key words:** psychological support, psychological support, coping strategy, post-traumatic stress disorder, crisis situations, professional adaptation, psychological readiness, psychotherapy.

### **Музычко Леся Тарасовна**

*Доцент кафедри нравственного обеспечения, кандидат психологических наук, Национальная академия сухопутных войск имени гетмана Петра Сагайдачного, г. Львов (Украина)*

## **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ- «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА», «ДУШПАСТЫРСТВО», «УЧИТЕЛЬСТВО» В СРЕДЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

### **АННОТАЦИЯ**

Статья посвящена вопросу психологического сопровождения военнослужащих в профессиональной деятельности, в частности, вопросу психологической поддержки, душ пастырства и наставничества в среде военнослужащих. Психологическое сопровождение в среде военнослужащих направлено на поддержание психологической готовности к профессиональной деятельности и устойчивости к влиянию стрессовых фак-

торов служебной обстановки, наличие эмоциональной устойчивости. Реализация мер психологического сопровождения деятельности военнослужащих преследует цель расширения психологических возможностей при выполнении служебных задач, сохранения психического здоровья и создания предпосылок нормальной социализации и возвращения военнослужащих к функционированию в обычных условиях.

Общими направлениями психологического сопровождения адаптации военнослужащих являются: определение дезадаптирующих факторов, усложняющих процесс военной службы; снижение уровня и силы когнитивных, эмоциональных и социально-психологических нарушений, обусловленных дезадаптируемыми факторами; развитие психологического климата в коллективе военнослужащих; психологическая поддержка в улучшении психологических характеристик и эмоционального состояния военнослужащего; формирование усердия, выдержанности, пунктуальности, точности в исполнении предписаний; оценка профессионального потенциала военнослужащего службы по контракту при назначении на вакантную должность в процессе собеседования; психологический тренинг развития коммуникативных качеств, самооценки, самопринятия; развитие навыков эмоционального самоконтроля.

Профессиональная адаптация представляет собой приспособление приобретенного профессионального опыта и стиля поведения и деятельности к требованиям конкретной военной должности (ситуации), умение быстро привыкнуть к необычным факторам внешней среды, усвоение военнослужащим по контракту новых для него профессиональных функций и обязанностей, включение в профессиональное сотрудничество и партнерство, постепенное развитие конкурентоспособности. Психологическое сопровождение предполагает оценку реальной компетентности специалиста, оказание помощи в повышении квалификации, преодоление чувства профессиональной неполноценности, что появляется, формирование адекватной профессиональной самооценки.

Направления психологического сопровождения военнослужащих есть пастырство и наставничество. Душепастырская стратегия заключается в оказании

психологической поддержки и помощи нуждающимся, в частности участникам боевых действий и другим категориям населения. Священнослужители организуют реколлекционные науки, на которых излагаются религиозные наставления и происходит укрепление прихожан в вере. Наставничество направлено на формирование у молодых специалистов – военнослужащих рациональной системы знаний, умений и навыков, необходимых для дальнейшего специализированного усовершенствования и высокоэффективного применения в военной деятельности. Психологическая помощь военнослужащим включает использование краткосрочной и системной психотерапии, аутогенной тренировки, навыков самоконтроля эмоций в стрессовых ситуациях, обучение конструктивным копингам стратегий поведения в кризисных ситуациях, поиск ресурсов, внутренних механизмов восстановления и оптимизации кризисных состояний.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, психологическая поддержка, допинг стратегии, посттравматическое стрессовое расстройство, кризисные ситуации, профессиональная адаптация, психологическая готовность, психотерапия.

**How to cite (як цитувати):**

Muzychko, L. (2021). *BASIC CONCEPTS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT - "PSYCHOLOGICAL SUPPORT", "PASTORING", "MENTORING" AMONG THE MILITARY SERVICES. PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (8), 49-58. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.4>

Дата отримання статті: 13.06.2021

Дата рекомендації до друку: 10.08.2021

Дата оприлюднення: 30.08.2021