ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ[1]

Горський С. В.

DOI: 10.53672/ej.2.2023.05[1] Check for updates

Анотація. Тривалий стрес, фізичне перевантаження та втрата звичної підтримки, з якими стикається людина в умовах воєнного стану, роблять збереження її здоров'я окремим завданням для психологів, командирів і медиків. У тезах С. В. Горського (Київський університет інтелектуальної власності та права НУ «Одеська юридична академія») систематизовано три групи підходів до розв'язання цього завдання, насамперед стосовно військовослужбовців. Перший, підхід збереження психічного здоров'я, охоплює психологічну підтримку й консультування, особливо тих, хто вперше опинився в зоні бойових дій, формування стресостійкості, тренінги й семінари для нарощування резервів психологічної стійкості. У його межах автор розрізняє когнітивно-поведінковий напрям (позитивні установки, тренінги з управління емоціями, релаксації, позитивного мислення й «довірливого спілкування»), гуманістичний (потреба в самореалізації, віра у власні можливості, відчуття значущості своїх дій), позитивну психологію (розвиток вдячності, позитивне сприйняття подій, допомога іншим, «акцентування мови почуттів» як відкрите вираження емоцій) і психотерапію для тих, хто потребує додаткової підтримки. Другий підхід стосується фізичного здоров'я: повноцінного харчування з потрібними вітамінами й мінералами та регулярних фізичних вправ. Третій, комунікаційний, передбачає налагодження ефективних каналів зв'язку між військовими та керівництвом (радіо, телефон, електронна пошта, відеозв'язок) і навчання навичок комунікації, що, на думку автора, покращує координацію дій, зменшує ризик помилок і непорозумінь та підвищує безпеку. Підсумкові завдання сформульовано так: підтримка психічного здоров'я з можливістю консультації та спілкування з рідними, доступ до медичної допомоги, профілактичні медичні обстеження, індивідуальне психологічне консультування, яке через терапевтичні стосунки змінює світосприймання й поведінку, а також відпочинок і належні умови для сну. Тези мають оглядовий характер і можуть бути орієнтиром для психологів, які працюють із військовослужбовцями, та для планування заходів психологічної підтримки в підрозділах.

Ключові слова: воєнний стан, здоров'я особистості, психічне здоров'я, стрес, стресостійкість, психологічне консультування, військовослужбовці, позитивна психологія, комунікаційний підхід, фізичне перевантаження.

Psychological Approaches to Preserving Personal Health Under Martial Law

Horskyi S. V.

Abstract. Prolonged stress, physical overload and the loss of habitual social support under martial law make the preservation of personal health a distinct task for psychologists, commanders and medical staff. In these theses, S. V. Horskyi (Kyiv University of Intellectual Property and Law, National University "Odesa Law Academy") outlines three groups of approaches, with particular reference to military personnel. The mental health approach includes psychological support and counselling, especially for those deployed to a combat zone for the first time, stress-resilience building and training sessions. Within it, the author distinguishes cognitive-behavioural techniques (positive attitudes, emotion management, relaxation, positive thinking and "trusting communication"), humanistic

psychology (self-realisation, belief in one's own abilities, a sense of meaningful action), positive psychology (gratitude, positive appraisal of events, helping others, open expression of feelings) and psychotherapy for those who need additional help. The physical health approach focuses on adequate nutrition and regular exercise. The communication approach concerns effective channels between service members and their commanders (radio, telephone, e-mail, video links) and training in communication skills, which, according to the author, improves coordination, reduces errors and misunderstandings and enhances safety. The concluding tasks include mental health support with access to counselling and contact with family, medical care, preventive medical check-ups, individual psychological counselling grounded in the therapeutic relationship, and adequate rest and sleep. The paper is descriptive and may serve as a reference for psychologists working with military personnel and for planning psychological support in units.

Keywords: martial law, personal health, mental health, stress, stress resilience, psychological counselling, military personnel, positive psychology, communication, physical overload.

Вперше оприлюднено: *сайт журналу «Судово-психологічна експертиза», 11.04.2023; у номері — 30.04.2023; DOI:* ***10.53672/ej.2.2023.05***[1].

Повний текст

Текст статті.

Збереження здоров'я особистості в умовах військового стану може бути викликано різними факторами, такими як стрес, фізичне перевантаження, відсутність звичної підтримки та інші. Тому для забезпечення фізичного та психологічного здоров'я особистості в умовах військового стану використовуються різні підходи:

І. Підхід збереження психічного здоров'я:

Цей підхід передбачає забезпечення психологічної підтримки та консультацій для військовослужбовців, особливо тих, які вперше перебувають в зоні бойових дій. Спеціалісти з психології можуть надавати консультації, сприяти формуванню стресостійкості, допомогти військовослужбовцям вирішувати проблеми, які виникають під час служби в умовах військового стану. Також можуть бути організовані різні тренінги та семінари, що допомагають збільшити резерви психологічної стійкості.

В межах цього підходу можуть спеціальні психологічні підходи:

- Когнітивно-поведінковий підхід - полягає у формуванні позитивних установок, які допоможуть особистості зберегти оптимізм та ефективно долати стресові ситуації. Наприклад, можуть проводитися психологічні тренінги з управління емоціями, психологічного релаксу, а також тренування навичок позитивного мислення і «довірливого спілкування».

- Підхід гуманістичної психології - ставить на перший план потреби людини у самореалізації та самовдосконаленні. Для збереження здоров'я в умовах військового стану можуть бути важливими такі аспекти, як підтримка особистісного розвитку, віра у свої можливості та відчуття значимості своїх дій.

- Підхід позитивної психології - наголошує на розвитку позитивних емоцій та доброчинності. Для збереження здоров'я в умовах військового стану можуть використовува-

тися такі методи, як розвиток вдячності, позитивного сприйняття дій та подій, допомога іншим, «акцентування мовои почуттів», що передбачає вільне вираження своїх почуттів, які виникають у спілкуванні та відкриту передачу їх тому, хто ці почуття викликав тощо.

- Підхід психотерапії - може застосовуватися в тих випадках, коли особистість потребує додаткової підтримки у збереженні психічного здоров'я.

ІІ. Підхід збереження фізичного здоров'я:

Цей підхід передбачає забезпечення здорової харчової продукції, що містить необхідні вітаміни та мінерали. Також військовослужбовці повинні регулярно виконувати вправи, що допоможуть їм підтримувати фізичну форму та збільшити стійкість до фізичного напруження.

ІІІ. Комунікаційний підхід:

Цей підхід означає створення ефективних комунікаційних каналів для передачі інформації між військовими та їхніми керівниками. Цей підхід має на меті забезпечити своєчасну та точну передачу важливої інформації між військовими, а також між військовими та керівництвом.

Для досягнення цієї мети використовуються різні комунікаційні засоби та технології, такі як радіо, телефон, електронна пошта, відеозв'язок та інші. Крім того, комунікаційний підхід передбачає навчання військовослужбовців навичкам ефективної комунікації, що допомагає підвищити якість та швидкість передачі інформації.

Застосування комунікаційного підходу військовими може допомогти у підвищенні координації дій, зменшенні ризику помилок та недорозумінь, підвищенні ефективності виконання завдань та забезпеченні безпеки військових.

Таким чином, збереження здоров'я особистості в умовах військового стану є важливим завданням, яке потребує уваги та нагального вирішення комплексу наступних задач:

Підтримка психічного здоров'я. Військові дії можуть бути тяжкими для психічного здоров'я людини і можуть викликати психологічний дискомфорт та стрес. Отже, особистість потребує підтримки психологічного здоров'я, включаючи можливість психологічної консультації та психологічного тренінгу. Також необхідно забезпечити можливість спілкування з близькими та родиною, щоб знизити психологічний дискомфорт.

Забезпечення необхідної медичної допомоги. У військових умовах, де можуть бути травми, поранення та хвороби, медична допомога є надзвичайно важливою. Забезпечення доступу до медичної допомоги та реагування на екстрені ситуації є найважливішим завданням.

Проведення профілактичних медичних обстежень. Регулярні медичні обстеження допомагають виявляти захворювання на ранніх стадіях та забезпечувати їх своєчасне лікування. Індивідуальне психологічне консультування розглядається, як спосіб надання психологічної допомоги, спрямованої на зміну світосприиймання и˘поведінки особистості в сучасній ситуації. Психолог у ході консультування створює умови для змін у світосприийнятті того, кого він консультує. Ключем до таких змін є терапевтичні відносини між консультантом і людиною, яка звернулася до нього. За допомогою психологічного

консультування найчастіше забезпечуються позитивні зміни в поведінці людей, що звернулися за допомогою.

Надання відпочинку та відповідних умов для сну. Відпочинок та належні умови для сну є надзвичайно важливими в умовах стресу. Якщо ви переживаєте стрес, ваш організм може бути постійно напруженим,

References

1. Horskyi S. V. Psykholohichni pidkhody do zberezhennia zdorovia osobystosti v umovakh viiskovoho stanu [Psychological Approaches to Preserving Personal Health Under Martial Law]. Sudovo-psykholohichna ekspertyza. Zastosuvannia polihrafa i spetsialnykh znan v yurydychnii praktytsi. 2023. Vol. 8, No. 2 (44). DOI: https://doi.org/10.53672/ej.2.2023.05. URL: https://expertize-journal.org.ua/spetsialni-znannya/8710-gorskij-s-v-psikhologichni-pidkhodi-do-zberezhennya-zdorov-ya-osobistosti-v-umovakh-vijskovogo-stanu (onovlena versiia vid 08.11.2026). [in Ukrainian].