

Умеренкова Н.Ф.

кандидат психологічних
наук, старший науковий співробітник
лабораторії психології масової
комунікації та медіаосвіти
Інституту соціальної та політичної
психології НАПН України
директор ГО «Жіноча Сила»
nfdidyk@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-3084-2834

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПРАКТИКА ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Повномасштабна війна РФ проти України триває другий рік. Українська армія за цей період досягла більше мільйона осіб і мобілізація продовжується [2]. Тобто одні сім'ї вже більше року перебувають у стані війни, інші – стикаються з цим досвідом вперше або готуються до цього. Разом з тим, і ті сім'ї військових, які вже більше року проживають цей досвід, і ті, хто лиш починає цей досвід, стикаються із психоемоційними викликами та значним рівнем невизначеності.

Існують міфи, що за рік повномасштабної війни сім'ї, які вже тривалий переживають участі рідної людини на фронті, призвичаїлись до існуючого стану справ і вже не так тривожаться, а відтак не потребують уваги та допомоги. Але відсутність зв'язку або участь чоловіка чи сина у потенційно небезпечних завданнях однаково привносять високий рівень тривоги не залежно від тривалості їхньої участі у війні.

З березня 2022 року функціонує проєкт **«Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців»**, що створений громадською організацією «Громадський рух «Жіноча Сила України» на запит Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України [1]. У проєкті надається психосоціальна підтримка військовим та їхнім рідним, аналіз якої представлено у цьому матеріалі. Така підтримка включає консультації і супровід із соціальних питань, психологічну допомогу у форматі телефонних, текстових або онлайн-консультацій та групи підтримки для дружин, наречених та матерів військовослужбовців.

Враховуючи упереджене ставлення у суспільстві до психологічної допомоги та першочерговість вирішення соціальних питань, при створенні проєкту за основу було взято *трьохетапний формат надання психосоціальної підтримки*, що включає надання інформації із соціальних питань, створення

безпечного соціального середовища підтримки у груповому форматі та надання психологічних консультацій за запитом [3, с.160]. В умовах повномасштабної війни цю модель було використано не лінійно, а у форматі циклу. Тобто надаючи соціальні консультації на телефонній лінії, клієнту надається також психологічна підтримка. Надаючи психологічну підтримку при психологічному або соціальному запиті – за доречності, жінкам пропонується участь у групі підтримки. За потреби більш ґрунтовної психологічної допомоги клієнтам, що звертаються на телефонну лінію, або беруть участь у групі підтримки, пропонується індивідуальна онлайн-консультація. Також зареєструватися у групи підтримки жінки з родин військовослужбовців можуть напряму через сайт www.pidtrymka.in.ua чи соціальні мережі, оминаючи телефонну лінію.

З березня 2022 року по січень 2023 року кількість соціальних звернень на телефонну лінію підтримки проекту сягала 80-85%, а психологічних – 15- 20%. У лютому-квітні 2023 року – кількість психологічних звернень становила 30-40%. Тобто загальний відсоток психологічних звернень поступово зростає, що пояснюється тривалістю повномасштабної війни та характером звернень, які виникають.

За змістом звернення на телефонну лінію можна розділити на:

- Соціально-інформаційні
- Соціальні з емоційним фоном
- Прямі психологічні стосовно себе
- Прямі психологічні стосовно рідних

Найбільший відсоток соціальних звернень становлять звернення соціальні з емоційним фоном. До таких належать звернення родичів військових, які дезорієнтовані або у відчаї і шукають шляхи вирішення питань допомоги військовому або шукають допомоги у випадках відсутності зв'язку з ним. Також сюди належать ситуації, коли родичі зіштовхнулись із бюрократичними питаннями, які не знають як вирішити. При таких зверненнях мало просто надати довідкову інформацію, необхідно також надати емоційну підтримку. Також надаючи алгоритми дій, потрібно допомогти клієнту відчувати контроль над ситуацією та створити атмосферу підтримки тим самим створивши можливість знову звернутися за допомогою після реалізованих кроків.

Третину психологічних звернень становлять звернення від військовослужбовців. Психологічні питання, з якими звертаються військові стосуються власних психоемоційних станів, як під час виконання службово-бойових завдань, так і під час відпустки чи лікування, а також питання про стосунки з членами сім'ї (дружина, діти). Психологічні питання, з якими звертаються члени родин військовослужбовців стосуються переважно власних психоемоційних станів та стосунків з військовим на відстані (як його підтримати

або як реагувати на змінений емоційний фон спілкування). Також значний відсоток звернень від родичів військовослужбовців, що перебувають у полоні, зникли безвісти або загинули: це або безпосередні звернення від таких членів сімей, або від їх найближчого оточення у пошуках допомоги для них.

На сьогодні вагому роль у наданні психосоціальної підтримки відіграє доступність зв'язку. Адже у військових може бути змога використовувати лише телефонний зв'язок або лише інтернет-зв'язок. Також у членів сімей, які не мають доступу до інтернету, є змога використати лише телефонний зв'язок. А у тих родичів військових, які знаходяться за кордоном, є змога використати лише месенджери соціальних мереж. Тому важливо забезпечувати можливість надання психосоціальної підтримки, залучаючи *різні канали надання допомоги, а саме: телефонні, текстові (месенджери), онлайн, психоедукаційні матеріали, що доступні офлайн.*

Не усім членам сімей військовослужбовців підходить однаковий формат надання допомоги. Хтось готовий лише до індивідуальної підтримки, а хтось шукає підтримуюче соціальне середовище, оскільки відчуває ізоляцію та нерозуміння у найближчому оточення. Тому важливим аспектом є *забезпечення як індивідуальних, так і групових форм підтримки.* Створюючи груповий формат підтримки для членів сімей військовослужбовців важливо враховувати існуючий досвід військової служби чоловіка або сина та на основі цього формувати максимально гомогенні групи. Наприклад, варто окремо проводити групи для матерів військових та дружин. А також формувати окремі групи для матерів зниклих безвісти військових і окремо для дружин; створювати окремі групи для матерів і окремо для дружин військовополонених. Родичів загиблих військових залучають до групової роботи, коли після втрати пройшло 4 і більше місяців і також, за можливості, розділяють по окремим групам (матері, дружини, діти, інші родичі).

На основі досвіду проведення груп підтримки для дружин та матерів військовослужбовців протягом року, можна стверджувати, що також доцільно, за можливості, *формувати групи з урахуванням тривалості служби чоловіка/сина в армії.* Такий підхід забезпечить максимальну гомогенність та сприятиме формуванню більшого рівня взаєморозуміння у групі. До прикладу за рік функціонування проєкту, для участі у групах підтримки звернулись 880 жінок, з них 36 мам військовослужбовців. Всі інші жінки – дружини або наречені військових. Розподіл кількості жінок за періодом служби військового в армії становить: 50 осіб – до 2-х місяців; 123 особи – більше 2-х місяців але менше 6 місяців; 707 осіб – більше 6 місяців. Такий характер розподілу свідчить про існуючу потребу підтримки дружин військовослужбовців, як тих, що знаходяться на етапі адаптації до нових викликів, зумовлених військовою службою чоловіка,

а також тих, які вже більше 6 місяців мають цей досвід. Разом з тим, значно переважаюча кількість запитів від жінок, чиї військовослужбовці 6 і більше місяців у лавах армії, демонструє гостру потребу створення мережі підтримки для членів сімей військовослужбовців на період, коли участь чоловіка у бойових діях є тривалою.

Таким чином, умови повномасштабної війни зумовлюють необхідність створення багатокомпонентної системи психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців, яка буде включати соціально-інформаційну та психологічну допомогу, що буде забезпечуватись в індивідуальних та групових форматах та буде доступною шляхом використання різноманітних каналів комунікації як то телефонного, онлайн та текстового (месенджери), а також у форматі психоедукаційних матеріалів. Така система підтримки має враховувати виклики військового життя, через які проходить військовий та його рідні на різних етапах розгортання: на етапі мобілізації, перед етапом розгортання (етап підготовки до відправлення в район ведення бойових дій), під час розгортання та після повернення з району ведення бойових дій (етап відновлення), що передбачено також стандартами НАТО [4].

Література

1. Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців. ГО «Жіноча Сила» (2023). Взято 24 квітня 2023 з <https://www.pidtrymka.in.ua>
2. Україну захищають мільйон бійців. BBC News Україна (2022). Взято 24 квітня 2023 <https://www.bbc.com/ukrainian/features-62099292>
3. Умеренкова Н.Ф. (2021). Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів (дис. канд. психол. наук). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.
4. NATO/OTAN (2019). A Psychological Guide for Leaders Across the Deployment Cycle (Ed.2). Взято 24 квітня 2023 з: <https://bit.ly/39aeFTj>