

INFORMATION SUPPORT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF WARRIOR

Ukraine is a participant in an imposed military conflict with a belligerent state, which has the status of a high-intensity conflict. This poses greater challenges to society than the regional conflict in Eastern Ukraine, known as the ATO. In wartime, Ukraine faces the problem of replenishing the psychological potential and restoring the human resource of military personnel, primarily those who are fighting. The issue of the future is also becoming more relevant - the issues of rehabilitation and adaptation to peaceful life of many veterans in the post-war period will arise. In this regard, the experience of military psychology, which studies many aspects of the training and restoration of military personnel, as well as the experience of pedagogical science, which is designed to provide a competent component of those who must prepare such specialists as military psychologists, will be in great demand.

The textbook «Psychological Resilience of a Soldier» (Z. Komar et al.) was developed and published in 2017. The textbook is designed and recommended for familiarization with psychologists of military units, commanders and their deputies for work with personnel. The publication of this manual was made possible thanks to the financial support of the Embassy of Great Britain in Ukraine within the framework of the project «Overcoming the social consequences of the conflict in Donbas and the illegal annexation of Crimea with the help of state structures in Ukraine and civil society», which is implemented by the Canadian non-governmental organization Stabilization Support Service. The views expressed in this publication belong to the authors and may not coincide with the official position of the Government of Great Britain. Military psychology is not only one of the areas of applied psychology, it encompasses much more. Observing the historical development of psychological science, we can confidently say that military psychology is the mother of almost all areas of applied psychology. It is worth noting that today military psychology is developing differently in different modern armies. Even within NATO, there are no unambiguous rules regarding the place and role of military psychology, and this issue remains the prerogative of individual member states of this organization. In general, within the framework of military psychology, two dominant approaches can be distinguished: the traditional one, in which military psychologists are located at the higher command, within research centers and special departments that are directly subordinate to the command of the Ministry of Defense and the General Staff, and the staff one, in which each larger independent unit (battalion, brigade) has one or more military psychologists in its composition with a clearly defined professional hierarchy and autonomous activities. The traditional approach has advantages due to the concentration of a larger number of psychologists in one place and the ability to solve complex military-psychological problems. In the traditional model, psychologists are not necessarily military, but mostly civilians who are engaged to perform individual military tasks. On the other hand, the staff model relies on a network of psychologists as military personnel, members of military units, who are in constant contact with rank and file and have the opportunity to solve everyday psychological problems before, during and after combat operations. The traditional model operates in countries with a long military tradition, in particular in Great Britain and France (it seems that the military tradition is a kind of barrier to the development of military psychological service), while the modern staff model is clearly present in Croatia, the Netherlands and Israel. Based on previous experience, it can be noted that a combined approach with specialized military psychological centers and an extensive network of psychologists would be optimal for meeting the needs of modern military systems. In any case, military psychology has been developing rapidly in different directions in different countries in recent decades, becoming an indispensable factor in military conflicts of any kind.

Military psychologists in modern armies perform a number of functions. A detailed overview of the list of their most frequent tasks is provided by the results of a study conducted in 1995-1996 by American military psychologists Remy Adler and Paul Barton, collecting information on military psychological activities in 23 European and North American countries. According to the study, military psychologists most often perform the following types of activities - As can be seen, selection and consulting of command is carried out in almost all (surveyed) armies, and in a large number of countries military psychologists are engaged in research, clinical work with the military and training. Somewhat less often, activities in the field of prevention, participation in psychological operations (psychological warfare) and defense planning are used, and least of all (less than 30% of the surveyed countries) military psychologists work with families of military personnel. In different armies, a different amount of attention is paid to a particular type of activity or groups of activities, and it should be emphasized that the list of functions of a military psychologist depends on the characteristics of the military direction and the unit in which he works. For example, it is clear that the work of military psychologists in the ground forces is somewhat different from the work of their colleagues working in the air force, navy or special forces; the work of military psychologists in military educational institutions differs from work in research

centers or special operations units. The next important factor is working conditions. Thus, the list of functions of a military psychologist depends on the nature of military operations. For example, his involvement in a defensive war poses different tasks for the psychologist than it would be in the case of his participation in peacekeeping operations. In general, based on previous practice, the tasks of military psychologists can be divided into several categories. These are: selection and qualification, monitoring combat readiness, education, training, psychological prevention and support, and activities within the framework of psychological operations. In addition to these main areas of work, military psychologists are often involved in scientific and applied research, work in the field of psychosocial assistance to war victims and their family members, and recently a separate discipline has been increasingly developing - operational psychology, which studies methods of interrogation, surveying, developing psychological portraits of the enemy and is engaged in the selection and training of candidates for intelligence and counterintelligence. To a much lesser extent, military psychologists are engaged in ergonomic work in the development of new weapons and equipment, military zoopsychology and other activities.

The first section of the textbook is called "Development of Military Psychology. Main Tasks and Features of the Work of Military Psychologists". It contains the following topics – 1) The Place and Role of Psychology in the Modern Army, 2) The Main Tasks of Military Psychologists, 3) Military Psychological Selection and Classification, 4) Monitoring Psychological Combat Readiness, 5) Education and Training, 6) Psychological Prevention and Support, 7) Psychological Operations (PSIOP), 7) Operational Psychology, 8) Ethical Rules of Conduct for American Military Psychologists, 9) Staff Military Psychologist, 10) Cooperation with Other Military Services, 11) Features of the Work of Military Psychologists in the Air Force, Navy, and Special Forces, 12) Tasks of a Psychologist in the Air Force, 13) Tasks of a Psychologist in the Navy, 14) Tasks of Psychologists in Special Forces. The second section is called "Psychological training and psychological combat readiness of military personnel in the army". The section consists of the following topics – 1) Psychological training of recruits, 2) Psychological preparation for combat operations, 3) Psychological training for the prevention of fear and combat stress, 4) Psychological training for aggressive behavior and the use of combat force, 5) Psychological training for attitudes towards enemy military personnel and civilians, 6) Specifics of psychological training of military personnel for possible captivity and behavior in captivity, 7) Direct psychological training for combat operations, 8) Actions of full-time military psychologists directly before, during and after combat operations, 9) Creation and development of military teams, 10) Cohesion of military teams, 11) Psychological combat readiness, 12) Elements of psychological combat readiness, 13) Definition and measurement of PBG. The third section is called "Psychological prevention and support". It consists of the following topics - 1) Anxiety, fear and panic in war, 2) combat stress, 3) Mechanism of stress impact on the body, 4) Procedure of psychological unloading after combat operations, 5) Analysis of the completed task, 6) Primary support of the commander (defusing), 7) Recapitulation of a stressful event (debriefing), 8) Process of gradual return (decompression), 9) Role of the commander in the gradual unloading process, 10) Psychological crisis interventions, 11) Psychological prevention of emergency situations and undesirable manifestations in the army, 12) Alcoholism and other types of addiction in the army. The fourth section is entitled «Psychosocial problems of military veterans with post-traumatic stress disorder.» The section included the following topics – 1) Problems of psychosocial adaptation of those returning from war, 2) Post-traumatic stress disorder, 3) Types and signs of traumatic war experience – stressors, 4) Symptoms and diagnosis of PTSD, 5) Factors of occurrence and development of PTSD, 6) Prevalence, prevention and treatment of PTSD, 7) Research on the prevalence of PTSD, 8) Suicides of military veterans, 8) Suicides of military veterans (Croatian experience), 9) Suicide prevention. The fifth section was called Communication skills in the army. It consists of the following topics - 1) Myths and prejudices about communication, 2) communication within the organization, 3) Downward and upward communication, 4) Verbal and non-verbal communication, 5) Verbal communication, 6) Paraverbal communication, 7) Non-verbal communication, 8) Speaking and listening skills, 9) Listening and non-verbal communication, 10) Silence, 11) Active listening techniques, 12) Conducting individual consultation sessions, 13) Presentation skills, 14) Planning, 15) Preparation, 16) Training, 17) Execution, 18) Peculiarities of communication of field psychologists, 19) Communication with the commander, 20) Communication with soldiers, 21) Communication with colleagues according to professional hierarchy, 22) Public speaking and communication with the media, 23) Communication with family members of a serviceman. The sixth section was called "Techniques for self-regulation of psychophysical state". The section contains the following topics – 1) general requirements, 2) Exercises for muscle relaxation, 3) isometric exercises, 4) creative visualization, 5) Mindfulness exercises for concentration of attention, 6) Body-conscious exercises, 7) Meditation and faith, 8) Autogenic training [Комар, З., 2017; Психологічна стійкість підрозділу, 2023; Пилипчук, Я.В., Рос-тока, М.Л., Коваленко І.Е., 2024, 293–315].

Having conducted a content analysis of textbooks, textbooks of methodological recommendations on military psychology and military pedagogy, we came to the following conclusions. The textbook "Psychological Resilience of a Warrior" published in 2017 by Z. Komar in collaboration with British colleagues is the best of the analyzed educational and methodological support for the disciplines "Military Psychology" and "Military Pedagogy". Its authors widely used field material and the textbook has applied value.

Література

1. Комар З. (2017) *Психологічна стійкість війна*. Stabilization Support Service, 2017. 184 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf – Дата надання доступу 31.08.2024.
2. Пилипчук Я.В., Росток М.Л., Коваленко І.Е. (2024) Українська система підготовки військових психологів періодизація через призму історіографії // *Вісник Аграрної історії*, 47–48, 293–315
3. *Психологічна стійкість підрозділу*. Порадник командирів (2023). Міністерство оборони України. URL: <https://surl.lu/nhuepz> – Дата надання доступу 31.08.2024.

СЕБАЛО ЛЮДМИЛА

Український державний університет
імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ З УЧНЯМИ ПРИ ВИЯВЛЕННІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

У сучасних умовах повномасштабного вторгнення в Україну, постійних повітряних тривог, евакуацій, зміни місця проживання та втрат, багато дітей початкової школи стикаються з травмуючими подіями, що можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу.

Для вчителя початкових класів стає надзвичайно важливим не лише забезпечити освітній процес, але й бути готовим побачити сигнал тривоги в поведінці учня/учениці, створити безпечне середовище, надати підтримку та при потребі взаємодіяти з психологами й батьками.

Дитячий посттравматичний стресовий розлад – це хронічна форма проявів гострого та хронічного стресового розладу, які заважають дитині розвиватися психологічно та фізично, регулювати емоції, комунікувати з однолітками. Це дизрегуляція на всіх рівнях [4, с. 459]. Виникає він як відтермінована або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію загрозливого або катастрофічного характеру, яка може викликати стрес у дитини. Також розрізняють *травматичний досвід під час війни* – все, що пов'язано із загрозою життю людини. Зокрема, це повітряні тривоги з прямою загрозою для життя, ракетні удари, перебування в бомбосховищах тощо. *Гострий стресовий розлад* – первинна реакція на пережитий шок. Переважно це стосується дітей, які пережили ті чи інші жахи війни, були евакуйовані або просто перебували в ситуації умовної безпеки. То ж не кожен травматичний досвід і не в кожній дитині призведе до появи посттравматичного.

На відміну від дорослих у дітей розлад такого типу має деякі особливості. Так, дитина може навіть не здогадуватись, що її стан – це наслідок травми. Прояви цього розладу вчитель може побачити в гри-репродукції, малюнках. Симптоми можуть проявлятися не одразу, а через кілька місяців після події. Серед типових проявів найбільш частими є: повторні травматичні спогади, уникання ситуацій, людей, місць, що нагадують про подію; підвищена тривожність, надчутливість до реагування на гучний звук, сирени, підвищена дратівливість; порушення уваги, концентрації, навчальної діяльності.

В умовах війни українські діти перебувають у підвищеному ризику: багато хто пережив евакуацію, втрату дому, перебував під обстрілами. Це означає, що вчителю важливо бути уважним до поведінки учнів, помічати зміни в навчанні, настрої, взаємодії з оточуючими.

Для учнів початкових класів вчитель – один із дорослих, із ким вони проводять багато часу, через кого проходить соціалізація, навчання, формуються перші досвіди. Тож роль педагога тут особливо важлива. В таких ситуаціях вчителю важливо забезпечити власну емоційну стабільність: коли вчитель спокійний, впевнений – це передається дітям; забезпечення послідовності дій під час повітряної тривоги чи евакуації; зменшення стимулів, які можуть нагадувати травму: гучні сигнали, несподівані зміни, без попередження формати навчання. Також можна помітити сигнали тривоги та змін:

- зниження успішності, втрата мотивації;
- підвищена дратівливість, агресивність, ізоляція;
- уникання участі в активних заходах соціальної взаємодії;
- часті пропуски, небажання йти до школи;

Коли вчитель помічає такі ознаки, важливо діяти: не ігнорувати це як «не хочу працювати», «лінива дитина», а враховувати можливість травматичного досвіду. А першочергово діяти – надавати першу педагогічну підтримку:

- слухати: давати дитині можливість висловитись – емоційно, у формі малюнку, гри;
- враховувати індивідуальні потреби: можливо, така дитина потребує більше часу, менше навантаження, підтримки;
- включати елементи заспокоєння: майндфулнес-техніки, динамічні паузи, розслаблюючі моменти;
- співпрацювати з психологом чи шкільним освітнім/соціальним працівником: спрямувати, обговорити, коли необхідно.