

**ДОСВІД РОБОТИ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ
КАНАДИ З ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ**

*В. Кротюк, кандидат філософських наук, доцент
Харківський національний університет Повітряних сил імені Івана Кожедуба
майор Геррен Мартін, підполковник Сюзан Бейлі
медична служба Збройних Сил Канади*

У Збройних силах України впродовж 2019 – 2020 рр. тривали заходи щодо трансформування структур морально-психологічного забезпечення до моделі морально-психологічного впливу, яка функціонує в арміях країн НАТО, вироблення єдиних підходів до порядку функціонування системи морально-психологічним забезпеченням та побудови ефективних вертикалей планування і управління нею. З огляду на зазначене вкрай актуальним є вивчення і впровадження досвіду фахівців медичної служби Збройних сил Канади щодо формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

Важливою складовою морально-психологічного забезпечення канадськими експертами вважається психологічна підготовка, покликана забезпечити стійкість особового складу до зовнішніх подразників. Вона здійснюється комплексно, інтенсивно і безперервно в умовах повсякденної діяльності, на навчаннях і на спеціальних зборах. Вважаючи принцип реалізму в навчанні військ найбільш ефективним у плані підвищення емоційно-вольової стійкості особового складу, командування Збройних сил Канади готує військовослужбовців до дій в реальній бойовій обстановці. При цьому головними цілями психологічної підготовки воно вважає вироблення психологічної стійкості військовослужбовців до дій в умовах бойової обстановки, формування психологічної згуртованості, забезпечення необхідного стану в ході підготовки і ведення бойових дій, зниження психогенних втрат, а також проведення заходів з надання психологічної допомоги та проведення реабілітації.

До основних напрямів і способів психологічної підготовки особового складу канадські експерти відносять: моделювання реалістичного образу, тактики дій, бойових можливостей ймовірного противника; підготовка військовослужбовців до дій у природно-географічних і погодно-кліматичних умовах регіону майбутніх бойових дій; моделювання реалістичної багатовимірної картини сучасного бою; створення в процесі бойового навчання фізичних і психічних навантажень, характерних для сучасного бою; згуртування військових підрозділів, формування в них атмосфери взаємовиручки і взаємодопомоги; розширення можливостей військовослужбовців щодо подолання бойових стрес-факторів за рахунок освоення ними прийомів психотехніки. В той час, коли на психологічні травми, викликані стресом, страждають від 10 до 50% ветеранів бойових дій, існують докази того, що адекватна психологічна підготовка перед бойовими діями є життєво необхідною умовою. Окрім психологічного впливу на військових, результати емпіричних досліджень також вказують на те, що стрес-фактори, виявлені в умовах бойових дій, можуть призвести до порушень у судженнях та працездатності, водночас знижуючи бойову ефективність. Таким чином, розробка навчальних програм з психологічної підготовки особового складу до

участі в бойових операціях, крім фізичної і технічної потреби, має важливе значення для бойової ефективності та збереження здоров'я військовослужбовців.

У Збройних силах Канади військові експерти визнають, що психологічна стійкість та хороше самопочуття є ключовими факторами операційної готовності військовослужбовців. Командуванням Збройних сил у 2007 році було прийнято рішення щодо створення Робочої групи з розгляду нових та інноваційних підходів до навчання та виховання в галузі психічного здоров'я. Робоча група отримала завдання розробити, забезпечити та оцінити навчання в області психічного здоров'я у всьому спектрі аудиторій ЗС Канади, включно з членами сімей військовослужбовців. Група складалася з лікарів-психіатрів, які працювали у партнерстві з представниками військового командування та операційним персоналом, а також військовими ветеранами, які мали операційні стресові травми (ОСТ) та їхніми сім'ями. Представники групи консультувалися з експертами у галузі освіти дорослих, Канадською асоціацією психічного здоров'я і військовими партнерами з Корпусу морської піхоти США.

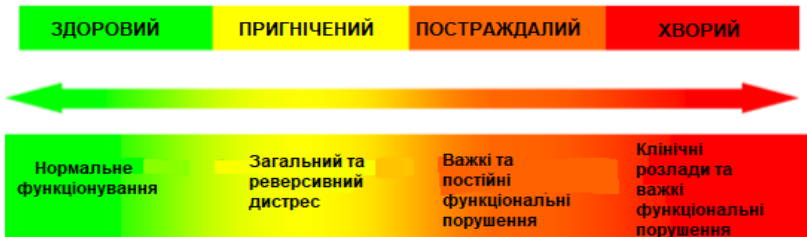
Важливу роль у розробці освітньої стратегії щодо зміни ставлення до психічного здоров'я в канадській армії відіграли дослідження, проведені у 2003 році Меган Томсон та Дональдом Маккреарі в Комітеті оборонних досліджень і розробок Канади. Дослідники наголосили на важливості подолання переконань та почуттів, що лежать в основі ставлення, яке слід змінити; ролі переконання, взаємодії та професійної довіри у процесі зміни ставлення; і поєднанні ролі доказової інформації та яскравих особистих думок від авторитетних доповідачів з практичним досвідом. Крім того, в той час як освітня програма могла мати певний вплив на індивідуальне ставлення та поведінку, підтримка керівництва та зміна політики потребували більш масштабних культурних змін заради набуття постійного характеру у військах.

Розробка Програми шляху до психологічної готовності також характеризувалася набором керівних принципів, розроблених доктором Марком Заморським, які відповідали аналогічним вказівкам провідних експертів з військової підготовки у сфері психічного здоров'я (Castro, C. A., & Adler, A. B., 2009) та Принципам реалізації НАТО з підготовки у сфері психічного здоров'я (Van den Berge, 2011). Керівні принципи визначали, що будь-яка підготовка у сфері психічного здоров'я повинна бути інтегрована в організаційну культуру, базуватися на чітких умовах та потребах і будуватися способом розвитку, щоб поступово нарощувати знання та з часом навички. Для того, щоб навчання добре сприймалося і було корисним, воно також має бути орієнтованим на досвід та дії, використовуючи реальні навички для формування гнучких та адаптивних стратегій управління стресом та їх застосування у реальному житті. Зміст підготовки повинен базуватися на сильних сторонах, спираючись на наявні вміння та навички, створюючи при цьому позитивне очікування, де більшість людей можуть справитися із висунутими перед ними вимогами.

Однією з ключових змін у підготовці з психічного здоров'я було рішення поєднати підготовлених лікарів-психіатрів з військовим персоналом задля спільного сприяння навчання. Томсон і Маккреарі визначили, що аудиторія більш ймовірно змінить своє ставлення до психічного здоров'я, якщо

подача інформації відбуватиметься з боку надійних, переконливих доповідачів, які мають схожий зі своїми слухачами операційний досвід. Лікар-психіатр як співкоординатор також передає свій досвід із надання допомоги військовослужбовцям, які зазнали проблем з психічним здоров'ям, і може достовірно доносити теоретичні та практичні знання, пов'язані з психічним здоров'ям, у сферах етіології, профілактики, втручання та ресурсів. Як психіатр, так і військовий інструктор, однаково проходять відповідну підготовку і повинні продемонструвати, що вони здатні ефективно доносити інтерактивну навчальну програму до своєї цільової аудиторії.

Для військовослужбовців ЗС Канади, які спочатку зосереджувалися на навчанні в галузі психічного здоров'я на рівнях базової підготовки та первинного керівного складу, запровадили у 2008 році навчальну програму, яка була зосереджена на підвищенні рівня грамотності в галузі психічного здоров'я, зменшенні стигми тощо. Одним із основних елементів програми була Модель континууму психічного здоров'я, розроблена у співпраці з Корпусом морської піхоти США. Використовуючи континуум психічного здоров'я в якості опори, особовий склад ЗС Канади отримує необхідну інформацію про психічне здоров'я, яка допомагає нормалізувати його коливання, створити очікування одужання та гарного самопочуття й акцентувати увагу на діях, які люди можуть виконувати для підтримки чи відновлення своєї психічної придатності.



Одним із ключових положень є те, що психічне здоров'я та психічні захворювання зазначені на континуумі лише у двох пунктах. Здоров'я, чи то фізичне, чи психічне, є динамічним змінним станом, який може погіршуватися або покращуватися за умови правильного збігу обставин. У багатьох військовослужбовців виникають проблеми з фізичним та психічним здоров'ям, але якщо їх виявляти на ранній стадії, вони можуть бути тимчасовими та реверсивними. Континуум психічного здоров'я дає розуміння різного рівня проблем із психічним здоров'ям та забезпечує директивами щодо відповідної підтримки в залежності від тяжкості стану.

Стрілка позначає рух в обох напрямках, створюючи тривалість повернення до повноцінного здоров'я та функціонування, а також заохочуючи військовослужбовців якомога раніше звертатися за допомогою. Оскільки багато військовослужбовців страждають від психічних розладів здоров'я, які не пов'язані з операційною діяльністю, ця підготовка зосереджується як на операційному стресі, так і на стресах та проблемах з психічним здоров'ям, не пов'язаних із бойовими операціями. Схожий функціональний дефіцит і аналогічні проблеми спричиняють психічні порушення здоров'я не викликані

ОСТ, і саме тому вони мають однаковий вплив на рівень готовності, операційної ефективності, стійкості сил та загального самопочуття.

Для того, щоб допомогти військовослужбовцям розпізнавати симптоми стресу та дистресу у себе та інших, Модель континууму психічного здоров'я була розроблена швидше з використанням загальної поведінки, аніж діагностичних критеріїв (таблиця 1). Перевага застосування спостережуваної поведінки є двоякою: вона підвищує грамотність та усвідомлення психічного здоров'я, одночасно відрізняючи загальні та реверсивні дистреси від більш стійких порушень. Зважаючи на зазначені можливості військовослужбовців справлятися самотужки зі своїми розладами психічного здоров'я, Модель континууму психічного здоров'я допомагає розрізнити ранні етапи дистресу, з якими часто можна впоратися самостійно, та більш стійкі симптоми, які потребують професійної допомоги. Цей підхід підвищив здатність особового складу самостійно контролювати та розпізнавати власні ранні показники дистресу і вживати заходів задля відновлення здорового рівня функціонування.

Таблиця 1.

ЗДОРОВИЙ	ПРИГНІЧЕНИЙ	ПОСТРАЖДАЛИЙ	ХВОРИЙ
<ul style="list-style-type: none"> - Нормальні коливання настрою - Спокійний / сприймає речі спокійно 	<ul style="list-style-type: none"> - Дратівливість, нетерплячість - Нервовість - Сум / перевантаження 	<ul style="list-style-type: none"> - Гнів - Занепокоєння - Смуток / безнадійність 	<ul style="list-style-type: none"> - Агресивні спалахи - Надмірна тривога / паніка - Депресивний стан/ суїцидальні думки
<ul style="list-style-type: none"> - Хороше почуття гумору - Висока працездатність - Адекватна поведінка 	<ul style="list-style-type: none"> - Недоцільний сарказм - Зволікання - Забудькуватість 	<ul style="list-style-type: none"> - Негативне ставлення - Низька продуктивність / трудоголік - Погана концентрація / необдумані рішення 	<ul style="list-style-type: none"> - Непокора (відкрита відмова виконувати накази) - Не може виконувати обов'язки, контролювати поведінку або зосередитись
<ul style="list-style-type: none"> - Нормальний сон - Незначні порушення сну 	<ul style="list-style-type: none"> - Проблеми зі сном - Нав'язливі думки - Кошмари 	<ul style="list-style-type: none"> - Порушення сну - Періодичні нічні кошмари 	<ul style="list-style-type: none"> - Не може заснути або спати взагалі - Спить забагато або замало

- Фізично активний - Енергійний	- Напруженість м'язів, головний біль - Знесилення	- Посилення болю - Посилення втоми	- Фізична слабкість - Постійна втома
- Фізично і соціально активний	- Знижена фізична та соціальна активність	- Реакція уникнення - Замкнутість	- Не виходить з дому і не відповідає на дзвінки
- Не вживання / вживання алкоголю в малих дозах / азартні ігри	- Регулярне але контрольоване вживання алкоголю/ гра в азартні ігри	- Посилене вживання алкоголю / гра в азартні ігри – важко контролювати негативні наслідки	- Алкогольна / ігрова залежність Інші залежності

Окрім проблеми раннього розпізнавання Програма шляху до психологічної готовності зосереджується на стигмі та інших перешкодах наданню психологічної допомоги і включає в себе час для інтерактивної дискусії, спрямованої на подолання деяких з цих перешкод, а також підвищення обізнаності про наявність широкого спектру ресурсів для військовослужбовців.

Протягом останніх семи років спостерігається тенденція раннього звернення за допомогою, при якій Континуум психічного здоров'я забезпечив керівними принципами, згідно яких можна краще визначити, коли саме потрібно задуматися над зверненням за професійною допомогою.

Із розширенням програми, до неї почали включати сесії для лідерів/командирів, що стало основою для впровадження відповідних знань серед військовослужбовців ЗС Канади і аргументацією того, що здоров'я та добробут є спільною відповідальністю між військовослужбовцем, його командуванням та Службою охорони здоров'я ЗС Канади. Командири всіх рівнів відіграють ключову роль у підтримці психічної готовності підпорядкованого особового складу, а Програма забезпечує їх інформацією та практичними стратегіями боротьби зі стресом та надання психологічної підтримки. Мета полягає у підвищенні особистої ефективності та ефективності підрозділу в сучасних військових операціях, як внутрішніх, так і закордонних.

Нещодавно до Програми шляху до психологічної готовності додали детальну інформацію про реакцію на стрес та його можливий вплив на продуктивність та прийняття рішень. Пояснювальний підхід, який відстоюють і Заморський, і Ван ден Берг, підкреслює неправильно зрозумілі реакції та дає наукове пояснення, чому люди повинні застосовувати певні стратегії, щоб краще керувати реакцією на стрес. Деякі тренінги з лідерства також підкреслюють роль лідерів у переорієнтації стресових ситуацій, наголошуючи на знаннях про те, що подолання впливу стресу часто призводить до підвищення впевненості, появи нових навичок та сильних сторін.

Грунтуючись на результатах подібної програми, впровадженій підрозділом Військово-морських сил США, канадські фахівці перейняли чотири основні навички та контрзаходи (постановка цілей, внутрішній діалог, розумове тренування і тактичне дихання), які виявились ефективними в управлінні фізіологічними реакціями на стрес та підвищення продуктивності. Навчальна програма для деяких професій включає п'ятий елемент – контроль уваги, який спрямований на те, щоб допомогти воїнам ефективно спрямувати свою увагу на відповідні підказки під час виконання завдання, водночас відсіюючи непотрібні зовнішні та внутрішні подразники. Незважаючи на те, що одних і тих же навичок навчають як під час професійної підготовки, так і в ході безпосередньої підготовки до бойових операцій, вони є пристосованими та адаптуються до посади, завдання, професії, середовища чи місії. Зменшення до мінімуму кількості навичок спрощує завдання для слухачів, тим самим збільшуючи ймовірність того, що їх буде легше пригадувати і практично відпрацьовувати. Повторення навичок підсилює навчання, водночас демонструючи, що їх можна застосовувати в широкому колі ситуацій, як у військовій справі, так і в повсякденному житті. Це особливо актуально в даний час, оскільки щоденні негаразди та психосоціальні стресові фактори можуть мати такий же або навіть більший вплив на наше психічне здоров'я, як наприклад, гострі побічні ефекти.

Окрім наголошення на тому, що увагу будь-якої аудиторії можна краще завоювати шляхом пояснення важливості та самої користі від засвоєних навичок, оцінка Програми, проведеної у співпраці з Комітетом оборонних досліджень і розробок Канади показала, що повторне застосування та відпрацювання практичних навичок у навчальному середовищі мають велике значення для здатності запам'ятовування та ефективності опрацювання. Ця інформація посилила важливість підготовки інструкторів, стандартизацію та контроль якості навчальної програми.

Наразі здійснюються зусилля, щоб Програма шляху до психологічної готовності відповідала унікальним вимогам усіх підрозділів та професій Збройних Сил Канади, приділяючи особливу увагу групам професій високого ризику, таких як фахівці пошуково-рятувальних служб, особовий склад спецоперацій та працівники служби охорони здоров'я, які надають медичну допомогу. Ця робота надалі буде сприяти подальшому закладенню ключових навичок і знань у спеціальній підготовці згаданих фахівців, забезпечуючи при цьому краще виконання ними службових функцій. Нещодавні випробування щодо проведення навчань на рівні підрозділу також продемонстрували величезну ефективність і надалі будуть оцінюватися для більш широкого впровадження в межах загальної структури збройних сил. Додаткова адаптація та застосування навичок також будуть швидше засвоюватися з випуском мобільних додатків для кожної з навичок, які викладаються під час навчання Програми шляху до психологічної готовності, а також додатком «Континуум психічного здоров'я», який дозволить людям стежити за власним станом здоров'я та виявляти, де потрібно приділити додаткову увагу чи ресурси.