

УДК 355.422+159.98  
DOI: 10.31733/15-03-2024/2/634-635

**Катерина МІТЧЕНКО**

старша викладачка кафедри  
гуманітарних дисциплін  
та психології поліцейської діяльності  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ,  
аспірант кафедри практичної  
психології Криворізького державного  
педагогічного університету

### **РОЛЬ НАПАРНИКА ТА ПОБРАТИМА В ОСІБ, ЯКІ НЕСУТЬ СЛУЖБУ, ЯК ОДНА З ПЕРЕДУМОВ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВОЕНОЇ АГРЕСІЇ**

Аналіз постравматичних наслідків війни в комбатантів, ветеранів та осіб, що зазнали травматичного впливу війни засвідчує значні зміни психіки. Сучасні дослідники (Карамушка Л. Лісчак О., Курапов А., Лотзін А., Великодня М.) зазначають та прогнозують збільшення та більшу серйозність проблем психічного здоров'я українців спричинених війною. У розрізі нашого дослідження прагнемо розкрити роль напарника/побратима (напарниці/посестри) осіб, які несуть службу в підрозділах сил безпеки та оборони у проживанні травмуючих ситуацій пов'язаних з війною.

Як відмічають самі військовослужбовці, побратим – це людина яка буде пліч-о-пліч з тобою, людина яку ти прикриєш, навіть не жалкуючи свого життя, і яка тебе прикриє, та надасть домедичну допомогу навіть тоді, коли дуже складно [2]. Поліцейські відмічають, що напарник - це й надійне плече, і вірний друг, і добрий порадижник. Злагоджена співпраця напарників є запорукою виконання службових задач з якнайкращим результатом затримання злочинця, виявлення підозрюваного, оформлення адміністративних матеріалів тощо.

Фахова література військовослужбовців в один з основних розділів виносить саме питання командотворення та налагодження ефективності злагодженої роботи в підрозділах. Наявність однопумців, товаришів з якими ділиться побут є передумовою підвищення бойового духа, який в свою чергу забезпечує успішність спільної діяльності. За даними американського психолога Р. Сторма, бойові можливості ізолюваного від своїх військ підрозділу можна вважати наполовину втраченими після 48 годин через зниження морального духу [3, с. 111].

О. Білінов в своїй монографії, приводячи аналіз бойової діяльності різних категорій військовослужбовців, засвідчує, що основні психологічні труднощі викликають фактори реального бою, екстремальних ситуацій, в яких є загроза життю чи здоров'ю, що пригніблюють психіку або призводять до її перезбудження і в подальшому до зриву діяльності. У військовій психології визначають дві основні групи стрес-факторів, що створюють труднощі в діяльності фахівців: група «Х» – фактори, що безпосередньо емоційно впливають на особистість (небезпека, знеацькість, новизна (нестандартність) обстановки, невизначеність, відповідальність, негативні емоції та реакції, групова ізоляція (самотність), втомленість, дискомфорт) та група «У» – фактори, що опосередковано емоційно впливають на особистість залежно від його професійних можливостей (дефіцит часу, підвищення темпу дій, крайня інтелектуальна складність рішень, надлишок інформації, поєднання декількох видів діяльності одночасно, ступінь злагодженості дій фахівців) [3, с.12]. Як бачимо, командна робота та наявність злагодженості та розуміння між службовцями є одним з важливих аспектів, що впливають на психологічний стан особи та в подальшому виконання ним службових задач, стану загального благополуччя, адаптованості до життя.

Л. Гриценюк відмічає, що у стресових ситуаціях суттєво посилюється потреба в прийнятті, яку називають афіліативною. Якщо немає можливості задовольнити цю потребу, людина почувається ізолюваною й самотньою, що додатково погіршує її здатність справлятися з наслідками стресу [6, с. 112]. Зміст афіліації полягає у такому спілкуванні й

підтримці, які приносять задоволення і збагачують усіх учасників діалогу, а якісно підтримати та зрозуміти може той, хто сам це відчував та переживав. Важливим є саме відчуття безумовного прийняття та підтримки.

У дослідженні науковців Криворізького державного педагогічного університету щодо психоемоційного стану українців на другий рік війни було проведено значну кореляцію між факторами проживання з другом та пом'якшення посттравматичних стресових розладів в реципієнтів [7].

У підтвердження важливості побратимів під час виконання дій в екстремальних умовах, реінтеграції до умов життя поза службою в ефективності впровадження програм «рівний-рівному» у закордонних та вітчизняних ветеранських організаціях. Підхід до самопомоги «рівний-рівному» полягає у створенні й існуванні надалі за підтримки громади груп ветеранів, в яких вони переживають посттравматичний стресовий розлад або інші проблеми, об'єднуються і під керівництвом інших ветеранів, які вже мають досвід відновлення і ведення таких груп, регулярно зустрічаються і рухаються до відновлення разом. Стосунки в таких групах можуть наставляти, мотивувати, підтримувати, заохочувати та давати можливість спільно проводити дозвілля у спілкуванні з побратимами або посестрами. Переваги для ветеранів у програмах «рівний-рівному» виникають внаслідок того, що ветерани допомагають одне одному розвивати мережу підтримки, знаходити доступні ресурси та заохочувати ставити цілі та рухатися вперед. Постійна підтримка «рівний-рівному» будь-якому ветерану, військовослужбовцю, члену сім'ї чи опікуну, коли у них виникають проблеми, дозволяє допомогти, перш ніж виклики переростуть у кризу [5, с. 4].

Високу значимість та ефективність проведення груп психологічної підтримки в умовах воєнного часу задля збереження психічного здоров'я українців також продемонстровано на прикладі проведених груп підтримки психологами соціального проекту «Разом». Учасники відмічали можливість екологічного проживання травматичних подій спричинених війною, формування навиків активізації власних сил, ресурсу, усвідомлення особистого досвіду задля якісної власної життєдіяльності [8, с.199].

Питання побратимства бачимо широкий розголос в художній література, інтерв'ю з військовими, поліцейськими чи рятувальними [3]. Але сучасні наукові розвідки не розкривають емпірично важливість та кореляційні зв'язки наявності вірного товариша поруч та полегшення переносимості тяжкості службової діяльності, наслідків травматичних ситуацій на ментальне здоров'я, чим демонструє актуальність теми та подальші перспективи її дослідження.

1. «Поїхав на війну з колегами, а повернувся з побратимами», – закарпатський поліцейський працює на Бахмутському напрямку. URL : <https://life.rayon.in.ua/news/681440-poikhav-naviyu-z-kolegami-a-povernuvsya-z-pobratimami-zakarpatskiy-politseyskiy-pratsyue-na-bakhmutskomu-napryamku>.

2. «Побратим — це людина, в якій ти впевнений, яка прикриє тебе навіть ціною свого життя!» . URL : <https://dpsu.gov.ua/ua/news/Pobratim-ce-lyudina-v-yakiy-ti-vpevneniy-yaka-prikri-tebenavit-cinoyu-svogo-zhittya/>.

3. Побратими. Історії українських воїнів. За загальною редакцією Валентина Буряченка. К.: Військо України, 2016. 224 с.

4. Психологія бойової травми: монографія / О.А. Блінов. Київ : Талком, 2026. 246с.

5. Організація ветеранських груп самопомоги «рівний-рівному». URL : [https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/\\_%D0%9F%D0%94\\_%D0%A0%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9\\_%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83.pdf](https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/_%D0%9F%D0%94_%D0%A0%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83.pdf).

6. Царенко, Л. Вебер, Т. Войтович, М. Гриценюк, Л., Кочубей, В. Гридковець, Л. (2018). Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2. Київ., С. 118-148.

7. Velykodna M., Charyieva O., Shylo O., Kvitka N., Mitchenko K., Tkachenko O. Living with a friend mediates PTSD and CPTSD symptoms among trauma-exposed Ukrainians during the second year of 2022 Russian invasion. *Mental Health and Social Inclusion*. DOI:10.1108/MHSI-11-2023-0118. URL : <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/MHSI-11-2023-0118/full/html>.

8. Зінько О. М., Мітченко К. В. Групи психологічної підтримки як метод стабілізації психоемоційного стану та становлення особистісної зрілості українців під час воєнного часу. *Інновації та перспективи науки – 2022. № 13 (18)*. С. 187-199.