

УДК 159.9:355.422

**А. П. Мельник**

Received February 02, 2015;

Revised March 12, 2016;

Accepted April 26, 2016.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

У статті здійснено теоретичний аналіз основних положень, пов'язаних із психологічною, медико-психологічною, професійно-психологічною, соціально-психологічною реабілітацією військовослужбовців, яким довелося в різний час перебувати в умовах бойових дій. Безпосередня психологічна реабілітація допомагає розв'язувати широке коло побутових, соціальних та психологічних проблем військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій і повернулися додому. Наголошено на основній меті та завданнях психологічної реабілітації, її специфіці в роботі з військовослужбовцями, що в певний час перебували в умовах бойових дій. Розроблено систему принципів проведення психологічної реабілітації з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду в цій сфері. Визначено структуру реабілітаційного процесу, логіку та послідовність проведення психологічних заходів, спрямованих на ефективність результатів реабілітаційного процесу. Запропоновано три етапи проведення реабілітаційного процесу, на першому з яких важливу роль відіграє організація та проведення ауто-тренінгів, трудотерапія й арттерапія; на другому етапі розв'язуються особистісні психологічні проблеми військовослужбовців та їх близького оточення; на третьому – зазвичай проводиться робота щодо підвищення комунікативної компетентності й активності військовослужбовців, пошуку та реалізації повною мірою їхнього власного ресурсу. На досвіді реабілітаційної роботи з військовими, які перебували безпосередньо в зоні бойових дій і повернулися додому, наведено власні рекомендації щодо оптимізації реабілітаційного процесу загалом. Визначено напрями подальшого вдосконалення принципів, структури та методів психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій.

**Ключові слова:** психологічна реабілітація, медико-психологічна реабілітація, професійно-психологічна реабілітація, соціально-психологічна реабілітація, військовослужбовці.

**Melnyk A. P. Peculiarities of Psychological Rehabilitation of Combatants.** This article presents a theoretical analysis of the main provisions connected with psychological rehabilitation, vocational and psychological rehabilitation, social and psychological rehabilitation of servicemen who happened at different times to be in combat. Indicates that psychological rehabilitation directly solves a wide range of domestic, social and psychological problems for soldiers who were in combat and

returned home. Defined the main goal and tasks of psychological rehabilitation, the specificity in work with the military, which at certain times were in combat. Developed a system of principles for conducting psychological rehabilitation, taking into account domestic and foreign experience in this field. The structure of the rehabilitation process, logic and sequence of psychological events directed at the results of the rehabilitation process. Proposed three stages of the rehabilitation process, the first of which plays an important role organizing and conducting-therapy and art-therapy; the second stage involves the solution of personal psychological problems of servicemen and persons of their immediate environment. In the third stage, as a rule, is working to improve communicative competence and activity of military personnel, search and implement to the full their own resource. On the experience of rehabilitation work with military personnel who were directly in the combat zone and returned home given its own recommendations for optimizing the rehabilitation process in General. Identifies areas for further improvement of the principles, structures and methods of psychological rehabilitation of servicemen who were in combat.

**Keywords:** psychological rehabilitation, medical-psychological rehabilitation, vocational and psychosocial rehabilitation, socio-psychological rehabilitation of the servicemen, soldiers.

**Мельник А. П. Особенности психологической реабилитации военнослужащих, которые находились в условиях боевых действий.** В статье проводится теоретический анализ основных положений, связанных с психологической, медико-психологической, профессионально-психологической, социально-психологической реабилитацией военнослужащих, которым пришлось в разное время находиться в условиях боевых действий. Указывается на то, что непосредственно психологическая реабилитация решает широкий круг бытовых, социальных и психологических проблем военнослужащих, которые находились в условиях боевых действий и вернулись домой. Определена основная цель и задачи психологической реабилитации, ее специфика в работе с военнослужащими, которые в определенное время находились в условиях боевых действий. Разработана система принципов проведения психологической реабилитации с учетом отечественного и зарубежного опыта в данной сфере. Определена структура реабилитационного процесса, логика и последовательность проведения психологических мероприятий, направленных на эффективность результатов реабилитационного процесса. Предложено три этапа проведения реабилитационного процесса, на первом из которых важную роль играет организация и проведение аутотренингов, трудотерапия и арттерапия; на втором этапе осуществляется решение личностных психологических проблем военнослужащих и лиц их ближайшего окружения. На третьем этапе, как правило, проводится работа по повышению коммуникативной компетентности и активности военнослужащих, поиск и реализация в полной мере их собственного ресурса. На опыте реабилитационной работы с военнослужащими, которые находились непосредственно в зоне боевых действий и вернулись домой, даются собственные рекомендации по оптимизации реабилитационного процесса в целом. Опреде-

ляются направления дальнейшего совершенствования принципов, структуры и методов психологической реабилитации военнослужащих, которые находились в условиях боевых действий.

**Ключевые слова:** психологическая реабилитация, медико-психологическая реабилитация, профессионально-психологическая реабилитация, социально-психологическая реабилитация, военнослужащие.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Психологічна реабілітація військовослужбовців АТО – вид діяльності, що здійснюють суб'єкти психологічної служби (психологи, волонтери та ін.), спрямована на відновлення психічних функцій, особистісних властивостей і системи взаємовідносин особистості військовослужбовця, що дає йому змогу успішно розв'язувати життєві завдання і функціонувати в мирному соціумі. Безпосередньо психологічна реабілітація має розв'язувати широке коло завдань психологічної допомоги учасникам АТО. Це насамперед нормалізація психічного стану; відновлення порушених (утрачених) психічних функцій; гармонізація «Я-образу» ветеранів війни зі сформованою соціально-особистісною ситуацією (поранення, інвалідизація тощо); надання допомоги у встановленні конструктивних відносин із референтними особами [1].

Наша **мета** – чітко визначити теоретичні положення, пов'язані з процесом реабілітації військовослужбовців, що перебували в умовах АТО, зокрема: психологічна реабілітація; медико-психологічна реабілітація; професійно-психологічна реабілітація; соціально-психологічна реабілітація. Маючи досвід роботи з військовослужбовцями 51-ї ОМБР м. Володимира-Волинського, які повернулись на ротацію з АТО протягом 2014–2016 рр., було розроблено рекомендації щодо оптимізації такої роботи з військовослужбовцями цієї категорії.

Психологічна реабілітація, безумовно, – різновид психологічної допомоги в тій частині, у якій вона націлюється на відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я, тобто її об'єктом є особи, які отримали бойову психічну травму, що гостро проявляється або відстрочена в часі.

Медико-психологічна реабілітація передбачає мобілізацію психологічних можливостей військовослужбовців у подоланні наслідків поранень, травм, інвалідизації, купірування больових відчуттів, психологічну підготовку постраждалих до хірургічних операцій та в післяопераційний період.

Професійно-психологічна реабілітація спрямована на швидке відновлення професійно важливих якостей поранених, психотравмова-

них військовослужбовців та інвалідів військових дій, їх професійну переорієнтацію і перепідготовку, працевлаштування та професійну адаптацію, зняття втоми та відновлення фізичної працездатності.

Соціально-психологічна реабілітація зорієнтована на створення навколо ветеранів бойових дій реабілітаційних умов соціального середовища.

Паралельно з реалізацією принципу «безбар'єрної» архітектури в містобудуванні та транспорті (бордюри, перила, ліфти тощо) аналогічно має бути реалізований принцип «безбар'єрних» відносин для інвалідів у суспільстві. У суспільній свідомості потрібно формувати образ інваліда з реальними перспективами у кар'єрі, в динаміці соціального статусу.

Власне, як уже вказували, психологічна реабілітація розв'язує надзвичайно широке коло завдань психологічної допомоги учасникам бойових дій. Передусім це нормалізація психічного стану, відновлення порушених (утрачених) психічних функцій, гармонізація «Я-образу» ветерана війни зі сформованою соціально-особистісною ситуацією (поранення, інвалідизація тощо), надання допомоги у встановленні конструктивних відносин із референтними особистостями і групами. Інакше кажучи, мета психологічної реабілітації – відновлення психічного здоров'я та ефективної соціальної поведінки.

Однак, як показує досвід інших держав, психореабілітаційні заходи потрібно починати вже під час бойових дій (із військовослужбовцями, які потрапляють у медичні пункти та пункти психологічної допомоги та реабілітації), і вони мають тривати протягом певного часу в мирному житті (згідно із сучасними уявленнями комплекс реабілітаційних заходів, у т. ч. психологічної реабілітації, здійснюється на госпітальному, санаторному, амбулаторно-поліклінічному етапах). Зміст цих етапів докладно прописано у відповідних документах, рекомендаціях, настановах.

Важливий методологічний момент – установлення видо-родових відносин поняття «психологічна реабілітація» з іншими спорідненими категоріями, насамперед із такими, як «психологічна допомога» та «соціально-психологічна реадaptaція». На нашу думку, психологічну допомогу слід розуміти як будь-яку цілеспрямовану активність людини, скеровану на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному та соціальному функціонуванні. Діапазон форм психологічної допомоги гранично широкий і включає: просту

співучасть, що породжує ефект фасилітації; повідомлення корисної інформації; демонстрацію ефективних моделей поведінки; навчання; стимуляцію; консультування; психотерапію та ін.

Саме тому соціально-психологічну реадаптацію слід розуміти як процес організованого, поступового психологічного повернення учасників бойових дій із війни й безконфліктного, нетравмуючого «вбудовування» їх у систему соціальних зв'язків і відносин мирного часу.

Соціально-психологічна реадаптація здійснюється з усіма учасниками бойових дій у цілях профілактики розвитку в них посттравматичних стресових розладів, дезадаптації, конфліктів з оточенням. У процес соціально-психологічної реадаптації психологічна реабілітація входить як складова частина, що стосується допомоги особам із симптомами психічних дисгармоній.

Проте психологічна реабілітація може виступати і як самостійна діяльність, спрямована на відновлення психічних функцій, бойових можливостей і особистісних якостей учасників бойових дій, які отримали бойову психологічну травму, в інтересах швидкого повернення їх у бойовий стрій.

Важливим моментом розуміння сутності психологічної реабілітації є виявлення її співвідношення зі спорідненими видами діяльності. При цьому на межі взаємодії з цими видами реабілітації виникають галузі їх переплетення, взаємного проникнення, що дають можливість нам стверджувати про «медико-психологічну», «професійно-психологічну», «соціально-психологічну реабілітацію».

1. Медико-психологічна реабілітація передбачає мобілізацію психологічних можливостей військовослужбовців у подоланні наслідків поранень, травм, інвалідизації, купірування больових відчуттів, психологічну підготовку постраждалих до хірургічної операції та в післяопераційний період.

2. Професійно-психологічна реабілітація спрямовується на швидке відновлення професійно важливих якостей поранених, психотравмованих військовослужбовців та інвалідів військових дій; їх професійну переорієнтацію і перепідготовку, працевлаштування та професійну адаптацію; зняття втоми й відновлення фізичної працездатності.

3. Соціально-психологічна реабілітація орієнтована на створення навколо учасників бойових дій реабілітаційних умов соціального середовища. Поряд із реалізацією принципу безбар'єрної архітектури в містобудуванні та транспорті (бордюри, апарели, ліфти тощо) має

бути реалізований принцип «безбар'єрних» відносин для інвалідів у суспільстві.

У суспільній свідомості потрібно формувати образ інваліда з реальними перспективами в кар'єрі, у динаміці соціального статусу.

4. Власне, психологічна реабілітація розв'язує широке коло завдань психологічної допомоги учасникам бойових дій. Це насамперед:

- нормалізація психічного стану;
- відновлення порушених (втрачених) психічних функцій;
- гармонізація «Я-образу» ветеранів війни зі сформованою соціально-особистісної ситуацією (поранення, інвалідизація тощо);
- надання допомоги у встановленні конструктивних відносин із референтними особистостями і групами та ін.

Є специфічні завдання психологічної реабілітації, яка має проводитись у зоні бойових дій, а саме:

- діагностика наявності, виду та рівня психічного розладу;
- евакуація військовослужбовців, яким потрібна госпіталізація для відновлення психічного здоров'я;
- відновлення порушених (утрачених) психічних функцій до рівня, що дає змогу виконувати бойові завдання;
- корекція самосвідомості, самооцінки, самопочуття і бойової мотивації у військовослужбовців, які отримали психічні розлади, фізичні каліцтва;
- надання допомоги військовослужбовцям у їх підготовці до хірургічних операцій, у купірування больових відчуттів у поранених, швидке повернення психотравмованих військовослужбовців у бойовий склад підрозділів і т. д.

Важливе положення, що визначає дієвість психологічної реабілітації, пов'язане з визначенням та констатацією основних принципів її здійснення. Психологи виділяють низку таких принципів [3].

Загалом погоджуючись із їх переліком, ми хотіли б особливу увагу звернути на принцип превентивності. Його реалізація передбачає апріорне «закладання», «вбудовування» в систему життєдіяльності військових таких елементів, які б у разі потреби автоматично спрацьовували, попереджаючи розвиток психотравми.

Намагаючись реалізувати цей принцип, керівництво армії США в 80-ті рр. ввело в армійських підрозділах систему т. зв. «товариської взаємодопомоги» [2]. Її суть полягає в тому, що всі військовослуж-

бовці, від рядового до генерала, навчаються методів екстреної візуальної діагностики у військових надмірних емоційних переживань і надання їм психологічної підтримки.

Як відомо, на сьогодні є декілька самостійних моделей класифікації бойової психотравматизації: інформаційна, когнітивна, психофізіологічна, біохімічна, поведінкова. Останнім часом усе більшою популярністю користується соціально-психологічна модель, відповідно до якої передбачається, що, по суті, будь-який бойовий стрес-фактор людина успішно може подолати, якщо вона отримує дієву соціальну підтримку. Інакше кажучи, найефективнішим антитравматичним засобом і кращим психотерапевтом є товариш по службі й військовий колектив. Досвід Радянської армії, у якій у роки Другої світової війни домінували відносини дружби й військового товариства, переконливо підтверджує правильність цього положення.

Інші загальновідомі принципи психологічної реабілітації учасників бойових дій:

- принцип невідкладності, – «хвилини рік беруть»;
- принцип наближення реабілітаційних установ до лінії бойового зіткнення (для осіб, які повертаються в бойовий стрій);
- принцип простоти заходів (доступність для самих військово-службовців, командирів, офіцерів органів збройних сил);
- принцип наступності та індивідуалізації заходів та ін.

Логіка реабілітаційного підходу полягає в тому, щоб спочатку підготувати ветеранів бойових дій, інвалідів до активної психотерапевтичної співпраці через зняття неактуальної напруги, агресії, недовіри для вивчення їх психологічних особливостей та специфіки психологічних проблем.

Ця робота передбачає ряд етапів, де на першому етапі здійснюється навчання інвалідів методів психічної саморегуляції, проводяться психофізичні тренування щодо зняття м'язових затисків, неспецифічної психічної напруги. Велике значення має трудотерапія, яку рекомендують із моменту іммобілізації пошкоджених кінцівок і яку потрібно розширювати й ускладнювати із часом, надаючи трудовим процесам професійну спрямованість.

Важливо, щоб виконувана робота була осмисленою і корисною. Особливу ефективність трудотерапія має при пошкодженнях верхніх кінцівок. Тут хороший ефект може дати й арттерапія (малювання, ліплення). Головну увагу слід приділити тому, щоб процес залучення

пошкоджених кінцівок у трудовий процес відбувався поступово. Для інвалідів з ушкодженням нижніх кінцівок важливим реабілітаційним актом є дозована лікувальна ходьба (за каталкою, з милицями, палицею та ін.) Ходьба збільшує можливості для розширення соціальних контактів, знімає відчуття «прикутості», «знерухомленості», безпорадності [1].

На другому етапі розв'язують психологічні проблеми реабілітованих.

Третій етап зазвичай спрямований на особистісне зростання, розвиток комунікативної компетентності й активності, формування «смаку» до соціальних контактів.

У процесі реалізації нашої мети із жовтня 2014-го до 2016 р. включно було здійснено ряд комплексних тренінгів із психологічної реабілітації колишніх військовослужбовців, що повернулися із зони антитерористичної операції, у загальній кількості 97 чоловік. Базою проведення психологічної реабілітації були кемпінг «Гостинний двір», спортивно-оздоровчий табір «Гарт», санаторій «Лісова пісня», санаторій матері та дитини «Пролісок», база відпочинку «Фенікс».

Зі складу бійців, включених у реабілітаційну програму, 12 % перебували в різний час у полоні в сепаратистів, 30 % отримали бойові поранення та контузії.

За результатами проведених заходів були виявлені якісні показники: орієнтовно 70 % реабілітованих зникли нав'язливі думки та невимушені спогади, суттєво знизився агресивний стан, депресія, головні болі, болі в м'язах, тривожні сни, безсоння. Знизилось бажання вживати алкоголь як засіб розслаблення та покращення сну. Покращилась комунікація з оточенням, зокрема з близькими людьми. У 98 % було виявлено ситуативне та довготривале покращення настрою та бойового духу. Проте 3 % учасників психологічної реабілітації відмовились від будь-якого втручання та допомоги, а в 1 % учасників спостерігались ознаки ретравматизації.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Досвід психореабілітаційної роботи, накопичений у Волинській області, зокрема в Ковельському центрі надання волонтерської допомоги 51 ОМБР, Луцькому центрі надання психологічної допомоги учасникам АТО та членам їхніх сімей, показує, що майже весь комплекс психореабілітаційних заходів з учасниками АТО може успішно здійснюватися на загальному тлі соціально-психологічних тренінгів, спрямова-



них на особистісне зростання і розвиток комунікативної компетентності.

Ці тренінги орієнтовані на розв'язання широкого кола психореабілітаційних завдань, серед яких найбільш важливі такі:

а) пізнання учасниками своїх психологічних і особистісних особливостей, оцінка ефективності бажаних комунікативних стратегій, гармонізація особистості;

б) створення в учасників реабілітаційного процесу нової когнітивної моделі життєдіяльності, відновлення відчуття цінності власної особистості й здатності до ефективного існування у світі, зміцнення впевненості в своїх силах;

в) зниження в учасників бойових дій почуття ізольованості, розвиток почуття належності до групи й людської спільноти, психологічного комфорту;

г) формування в учасників тренінгу умінь і навичок побудови точного образу партнерів зі спілкування, «калібрування» їх комунікативних стратегій; удосконалення тактики комунікативного приєднання до партнера зі спілкування; розвиток навичок управління процесом взаємодії у звичайних і конфліктних ситуаціях та оцінки ефективності комунікації.

г) навчіння учасників прийомів психічної саморегуляції і розширення своїх психологічних можливостей в інтересах отримання влади над власними емоційними реакціями, зниження тривожності, відновлення почуття особистісної цілісності та контролю над подіями, а також ефективного спілкування.

Усе це в кінцевому результаті приводить до розв'язання особистісних проблем учасників, що проявляються у сфері їх спілкування з оточенням.

Отже, у процесі згаданих вище заходів з'являється місце і для розблокування системи психологічного захисту військовослужбовців, що часто є бар'єром у спілкуванні та комунікації, і для створення емоційно-підтримуючої атмосфери в групі, а також для здійснення індивідуальної й групової психокорекції, навчання навиків ефективного спілкування.

### *Література*

1. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / М. Мюллер. – Львів : Свічадо, 2014. – 120 с.

- Miuller M. Yakshcho wy perezhyly psykhotrawmuiuchu podiuu [Recovering from Post Traumatic Stress Disorder] / M. Miuller. – Lviv : Svichado, 2014. – 120 s.
2. Леонова А. Б. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М. : [б. и.], 2003. – 237 с.  
Leonova A. B. Psikhoprofilaktika stressov [Prevention of stress] / A. B. Leonova, A. S. Kuznetsova. – М. : [b. i.], 2003. – 237 s.
3. Мисюра В. Ф. Психологическая реабилитация военнослужащих / В. Ф. Мисюра. – М. : [б. и.], 2015. – 283 с.  
Misiura W. F. Psikhologitcheskaia reabilitatsiia voiennoslugashchikh [Psychological rehabilitation of servicemen] / W. F. Misiura. – М. : [b. i.], 2015. – 283 s.

УДК 159.923.2:316.621

**А. В. Мітлош**

Received January 10, 2015;

Revised March 03, 2016;

Accepted April 26, 2016.

## **МОТИВАЦІЙНІ ДЕТЕРМІНАНТИ УЧАСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ГРОМАДСЬКОМУ РУСІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

У статті проаналізовано й узагальнено основні теоретичні підходи до дослідження мотивації участі студентської молоді в громадському русі, схарактеризовано особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів, окреслено її зміни впродовж останнього часу в напрямку переорієнтації на зовнішній (матеріальний) складник, розкрито особливості соціальної активності особистості. Висвітлено результати попередніх наукових досліджень, у яких обґрунтовано вагомість мотивів самореалізації, поваги та визнання інших осіб, досвіду організаційної діяльності в структурі потреб учасників громадських організацій, а також відзначено низький рівень прояву матеріальних цінностей. Дослідження проводили на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Луцького національного технічного університету. Рівень прояву громадської активності (чи пасивності) визначали за допомогою методики діагностики соціальної активності (шкали М. Левицької, адаптованої та модифікованої С. Чолій), яка містить шкали спонтанної та організаційної соціальної активності, адже громадську активність науковці розглядають як складник соціальної активності особистості. Подальше дослідження передбачало застосування комплексу психодіагностичних методик для вивчення ціннісно-мотиваційної сфери учасників громадського руху та громадсько пасивних студентів, а також