ПРОБЛЕМИ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 378:159.9

П.П. Підюков,
доктор юридичних наук, професор
О.С. Дронова,
кандидат психологічних наук
С.Л. Мазур,
Є.О. Варлакова,
кандидат психологічних наук
Т.В. Бобко

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ, ПЕРЕВЕДЕНИХ НА НАВЧАННЯ ДО ВНЗ МВС ІЗ ЗОНИ АТО

Стаття присвячена психологічним проблемам і особливостям адаптаційного та реабілітаційного процесів у роботі з курсантами 2-4 курсів, переведеними на навчання до НАВС із зони АТО. Проаналізовано шляхи їх первинної психологічної реабілітації та адаптації, обґрунтовано необхідність проведення систематичної й цілеспрямованої психологічної роботи з кожним курсантом, розроблено відповідні науково-методичні рекомендації й поради командирам, вихователям та науково-педагогічному складу щодо реалізації запропонованих заходів.

Ключові слова: *психологічна реабілітація, адаптація, курсанти, командири, науково-педагогічний склад, індивідуальна психологічна допомога, АТО.*

Статья посвящена психологическим проблемам и особенностям адаптационного и реабилитационного процессов в работе с курсантами 2-4 курсов, переведенными на учебу в НАВД из зоны АТО. Проанализированы пути их первичной психологической реабилитации и адаптации, обоснована необходимость проведения систематической и целенаправленной психологической работы с каждым отдельно взятым курсантом, разработаны соответствующие научно-методические рекомендации и советы командирам, воспитателям и научно-педагогическому составу по реализации предложенных мероприятий.

Ключевые слова: *психологическая реабилитация, адаптация, курсанты, командиры, научно-педагогический состав, индивидуальная психологическая помощь, АТО.*

Paper is dedicated to the psychological aspects of an adaptation and rehabilitation processes while teaching 2-4 year cadets transferred for training from area of the ATO (anti-terrorist operation). There are analyzed primary psychological rehabilitation and adaptation ways, the necessity of psychological work with each cadet is grounded. Several scientific methodological recommendations for commanders, leaders, educators, scientific and teaching staff are developed in studying of the transferred cadets for the implementation of the proposed measures.

Keywords: *psychological rehabilitation, adaptation, cadets, commanders, scientific and teaching staff, individual psychological support, ATO.*

Україна нині дедалі активніше робить реальні кроки на шляху до євроінтеграції, повсякденно доводячи світовій спільності незмінність обраного курсу і незворотність цього процесу. Певною мірою реалізації поставленої мети заважають відомі всім події, що відбуваються останнім часом на Сході країни. Значна частина громадян змушена зі зброєю в руках захищати суверенний цивілізований вибір нашої нації від терористичної навали. Тисячі мешканців тимчасово окупованих терористами територій Донецької і Луганської області вимушені покидати домівки, роботу і навчання, мігруючи до інших регіонів держави, шукаючи захисту від сепаратиського свавілля і беззаконня, цинічного насилля і ганебних тортур з боку окупантів. Зазначені причини спонукали тимчасово перервати навчання і курсантів 2–4 курсів Луганського державного університету внутрішніх справ та Донецького юридичного інституту МВС України, яких рішенням керівництва Міністерства внутрішніх справ було організовано переведено для продовження з 1 вересня цього року навчання за обраними спеціальностями до Національної академії внутрішніх справ.

На сьогодні для НАВС проблема адаптації та реабілітації курсантів, переведених із відомчих вузів Донецької та Луганської областей, є дуже актуальною, яка потребує свого розв'язання на достатньому професійному рівні, зі створенням єдиної системи соціальної, психологічної та медико-психологічної реабілітації. Діяльність курсових командирів, молодших командирів і вихователів, психологів і науково-педагогічного складу має бути об'єднана, а їхні зусилля – максимально скоординовані. Також потребує вирішення питання щодо кваліфікованих кадрів у галузі психокорекції та надання психологічної експрес-допомоги, створення повноцінної матеріальної бази психореабілітаційної роботи.

Досвід психологічної роботи такого формату в Україні поки що відсутній, отже, і рекомендації щодо психологічної допомоги переведеним курсантам (як і іншим біженцям та переселенцям), як нам здається, необхідно створювати на основі досвіду інших країн з урахування менталітету українського народу. Саме такий підхід ми обрали, використавши також деякі наукові розробки вітчизняних та зарубіжних науковців [1–4].

З урахуванням того, що зазначені особи, не із власної волі чи ініціативи полишивши свої домівки, сім'ї, родичів і друзів, опинилися в нових для себе умовах задля не тільки продовження та завершення навчання, а й подальшого життя, служби в ОВС, програма їхньої реабілітації та адаптації повинна стосуватися не лише навчально-виховного процесу, а й охоплювати заходи реального впливу щодо їх емоційного і морального стану, подолання особистих переживань, можливих страхів, недовіри, тривоги тощо.

Необхідність проведення *первинної психологічної реабілітації* цих курсантів також зумовлена певними умовами та обставинами, зокрема:

– наростанням стресової напруги зі збільшенням тривалості АТО;

– великою ймовірністю і реальною психотравматизацією як самого курсанта, так і його сім'ї й близького оточення;

– відсутністю можливості повноцінного відпочинку і фізіологічного відновлення організму в умовах постійного стресу, переживань за рідних і близьких й т.ін.

У психологічній науці й практиці зазвичай визначають такі основні *напрямки психологічної реабілітації:*

– психологічна діагностика;
– психологічне освідчення;
– психологічна профілактика;
– психологічна корекція;
– психологічне консультування;
– соціально-психологічний тренінг;
– сімейна психотерапія.

Психологічна реабілітація повинна включати чотири ключові етапи:

1. Діагностичний – відбувається протягом вивчення характеру наявних у курсантів психологічних проблем, ступеня впливу цих проблем на їх психічне здоров'я і життєдіяльність. Завданнями вивчення психічного стану курсантів, які зазнали впливу отриманого стресу, є:

– визначення наявності, складу та вираженості виявлених негативних психологічних наслідків стресу;
– з'ясування причин їх виникнення та закріплення у свідомості курсанта;
– визначення кожному курсанту ефективних засобів володіння собою, незважаючи на негативні психологічні наслідки стресу;
– визначення доцільності використання тих чи інших методів психологічної допомоги для конкретно взятого курсанта;
– надання психологічної допомоги кожному з курсантів.

Процес здійснення діагностичної бесіди можливий за умови подолання комунікативного бар'єру, який виникає в курсанта через недовіру до всього нового у зв'язку з пережитим ним психотравмуючим досвідом.

Проведення діагностичної бесіди створює довірчі стосунки між командиром, вихователем, психологом та курсантом. Це дає змогу останньому відверто розповісти їм про те, що з ним сталося в психотравмуючих обставинах, що його тривожить, за що він хвилюється, чого боїться і т.п. Діагностичні бесіди дозволять глибше усвідомити те, що він пережив в психотравмуючих обставинах, як це вплинуло на нього, на стосунки з оточуючими, на навчання, на життєдіяльність та здоров'я. Повноцінне проведення діагностичної бесіди сприяє також психологічній підготовці до подальшої участі (якщо це необхідно) в реабілітаційній роботі з курсантом.

2. *Психологічний* етап реабілітації передбачає цілеспрямоване використання конкретних методів впливу на психіку кожного з переведених курсантів.

3. *Реадаптаційний* етап здійснюється переважно при необхідності проведення специфічної реабілітації.

4. *Етап супроводу* включає спостереження за курсантом, консультування його в разі потреби, надання йому додаткової психологічної допомоги після етапу психологічної реабілітації.

Основними *принципами проведення психологічної реабілітації та адаптації* є:

1. *Оперативність* – доцільність надання негайної психологічної допомоги протягом найкоротшого часу.

2. *Системність* – використання методів, що дозволяють здійснювати комплексний вплив з боку командирів і вихователів, психологів, науково-педагогічного складу на психіку курсантів, виходячи зі структури основних форм прояву в них негативних наслідків стресу.

3. *Гнучкість* – своєчасна зміна форм і методів психологічного впливу в залежності від психічного стану курсанта та умов проведення психологічної реабілітації.

4. *Багатоступеневість* – використання різних видів психологічної допомоги залежно від складності завдання, що вирішується в процесі реабілітації.

Посттравматичні симптоми мають негативний вплив на взаємовідносини курсанта з іншими, на його навчання і подальше ставлення до служби. Неконтрольований гнів, емоційне відчуження і нездатність належним чином спілкуватися з кураторами, керівниками, командирами, психологами – все це ускладнює стосунки між тими, хто зазнав травм (психологічних та фізичних) і тими, хто їх оточує.

Найкращим шляхом для реабілітації та адаптації курсантів, переведених до НАВС із зони АТО, є цілеспрямоване проведення з кожним із них індивідуальної психологічної роботи, яка дозволить:

1) усвідомити й осмислити ті події, які стали причиною наявного на цей момент психічного стану;

2) відслідкувати переживання, пов'язані зі спогадами про психотравмуючі події;

3) прийняти те, що сталося, як невід'ємну частину життєвого досвіду;

4) актуалізувати поведінку, необхідну для подолання негативних наслідків стресу і реадаптувати до змінених внутрішніх і зовнішніх умов життєдіяльності.

Кожен курсант має свій особистий досвід, свої страхи та свої особливості характеру. Не всі однаково реагують на одну й ту саму ситуацію. Для когось процес адаптації буде тривати місяць, а хтось не зможе адаптуватись до нових умов і за рік. Для того, щоб мінімізувати витрати часу для адаптації необхідно брати до уваги усі особисті якості і зміни в соціальних умовах життя. Для тих, хто потрапляє в більш прийнятні для себе умови, адаптація буде швидкою, адже до кращого звикаєш швидко. Тим, хто потрапив в менш прийнятні умови, – навпаки.

Адаптація курсантів багато в чому залежить і від *мотивації особистості*. Особистість, яка вмотивована досягти певних цілей у новому середовищі, допоможе собі і з адаптацією. Особистість, яка втратила мотивацію, не має цілей і думками залишається в минулому досвіді або повертається до нього, буде лише ускладнювати процес своєї адаптації.

Іншим аспектом адаптації переведених курсантів з Луганської та Донецької областей є *адаптація до нового соціального оточення* (своїх же однолітків-курсантів).

Особливість і складність курсантських груп 2–4 курсів полягає в тому, що це вже сформовані в основному колективи, в яких склалися певні правила і норми поведінки.

Групи, що сформовані лише з переведених курсантів, з точки зору створення кращих адаптаційних умов, доцільно доповнити іншими курсантами, які навчалися до цього в звичних для себе умовах. Це дозволить курсантам обмінюватися думками, досвідом, аналізувати й доходити консенсусу як щодо позитивного, так і негативного.

Переведений курсант повинен підлаштовуватися під діючі умови, в іншому випадку він може опинитися в нерівній боротьбі "один проти всіх". Процес його адаптації в новому колективі залежить і від психологічного клімату групи, від того, наскільки цікаво, комфортно, безпечно почувається курсант під час занять, у ситуаціях взаємодії з товаришами, командирами і вихователями, з науково-педагогічним складом.

Для більш швидкої адаптації та налагодження позитивної взаємодії між курсантами, командним та науково-педагогічним складом можуть бути проведені

тематичні зустрічі та тренінги. Масові заходи, такі як КВК чи спільний концерт силами групи, курсу, допоможуть відволіктися від реальних страхів та пережитих невдач, знайти близьких за духом товаришів, які, в свою чергу, створять сприятливі адаптаційні умови.

Крім адаптації в новому колективі, курсанту доведеться ознайомитись з новим науково-педагогічним складом. Це – досить нелегке завдання, адже кожен викладач, вихователь, куратор має свої особливості, не завжди такі, які приймаються окремою особистістю. До кожного викладача, його манери викладання та ставлення до курсантів потрібно буде шукати свій підхід, не дивлячись на те, що в НАВС переважає однаковий підхід до всіх курсантів.

Контакт викладача з курсантами буває логічним, психологічним та моральним. Логічний контакт – це контакт думки викладача і думки курсанта. Психологічний контакт залежить від зосередженості уваги курсантів у сприйнятті і розумінні викладеного матеріалу, і навіть у внутрішній мисленнєвій та емоційній активності. Моральний контакт забезпечує співробітництво викладача з курсантом як із майбутнім фахівцем. За відсутності цих контактів, наприклад в умовах конфлікту, пізнавальний процес буде або ускладнений, або взагалі неможливий. Тому науково-педагогічному складу необхідно уважно ставитись до своїх висловлювань, слідкувати за своєю поведінкою, жестами та мімікою, адже саме вони видають справжні почуття і настрої.

Ще однією умовою досягнення позитивного результату є застосування індивідуального підходу до кожного курсанта, про що свідчать дані різних психологічних досліджень щодо інтенсивності адаптаційних процесів. Вони визначають *три основні параметри, які сприяють швидкій та позитивній адаптації*:

1) рівень актуального розвитку особистості;

2) труднощі навколишнього середовища;

3) рівень особистої активності і цілеспрямованості.

Перші два параметри визначають величину адаптаційного бар'єру, який необхідно подолати. Рівень особистої активності і цілеспрямованості характеризує ту "силу", завдяки якій, якщо вона достатня, можливе подолання адаптаційного бар'єру, або ж виникає дистресс, якщо вона недостатня. Таким чином, успішне подолання адаптаційних бар'єрів можливе двома шляхами: зменшенням самого адаптаційного бар'єру і збільшенням адаптаційного потенціалу особистості. У випадках, коли адаптаційний потенціал особистості недостатній для успішного пристосування в новому середовищі і його не вдається розширити належним чином протягом відведеного для цього часу, виникає необхідність у психологічній допомозі.

Слід мати на увазі, що активна адаптація курсантів до нових умов навчання й виховання у середовищі НАВС не зводиться просто до прийняття ними діючих в Академії соціальних принципів і норм – вона вимагає від них гнучкості й ефективності сприйняття нових умов, а також здатності надавати умовам і подіям бажаний для себе напрямок, долати труднощі й перепони.

Вивчення наукових джерел дозволяють виокремити *8 основних порад*, які доцільно систематично доводити до свідомості кожного з переведених курсантів їх керівниками, вихователями, науково-педагогічним складом для відновлення психологічної стійкості:

1. *Підтримуйте зв'язок із близькими вам людьми.* Зв'язок із сім'єю та друзями допоможе зберегти спокій. Саме він дає соціальну підтримку та зміцнює психологічну стійкість курсанта.

2. *Допомагайте тим, хто потребує вашої допомоги.* Можна відволіктися від негативних новин, допомагаючи ближнім. Йдеться про добровільну роботу в громадських організаціях, допомогу тим, хто її потребує, наприклад, сім'ям військовослужбовців і біженців.

3. *Підтримуйте звичний напружений денний розпорядок.* Завжди потрібно дотримуватися ритму повсякденного життя як у навчанні, так і у вільний час, тому що дисципліна та порядок допоможуть відволіктись від труднощів, пережитих переживань. Варто планувати свій день.

4. *Займайтесь улюбленими справами, хоббі.* Заняття, до яких звик і які полюбляєш, дають відчуття стабільності навіть у той час, коли світ навколо здається хаотичним та ворожим.

5. *Не зловживайте переглядом новин.* Не можна багато часу відводити моніторингу повідомлень із зони АТО. Хоча це природньо – цікавитися новинами, щоб бути в курсі подій. Проте завелика кількість інформації може дестабілізувати. Намагайтеся не дивитися новини, що стосуються АТО, перед сном.

6. *Уявляйте бажаний кінцевий результат і йдіть до нього.* Під час виникнення надзвичайно стресової ситуації варто спробувати розглянути її в ширшому контексті, з довгостроковою перспективою. Війни закінчуються, зрештою, обставини також стрімко можуть змінитися.

7. *Будьте оптимістичними.* Оптимістичний і позитивний погляд дозволяє побачити хороше в житті, а це є неабиякою підтримкою навіть у важкі часи. Використовуйте вільний час, щоб виявити й оцінити позитивні сторони життя. Це розширить світогляд і допоможе позбутися стресу.

8. *Турбуйтесь про себе та своє здоров'я*: здорове харчування, фізкультура і спорт, достатня кількість сну і відпочинку і т.п. Це допоможе залишатися збалансованим і дозволить подолати стрес.

Психопрофілактичну роботу щодо наслідків соціальної дезадаптації переведених до НАВС курсантів доцільно проводити за таким механізмом.

1. Внаслідок комплексного впливу на курсантів цілої низки психогенних чинників, вона повинна здійснюватись у системі загальної психопрофілактичної роботи.

2. Суб'єктами системної психопрофілактичної роботи щодо подолання наслідків соціальної дезадаптації в межах своєї відповідальності повинні бути начальники навчальних підрозділів, їх заступники (помічники) по роботі з особовим складом, працівники кадрового апарату і психологічної служби НАВС, курсові командири й молодші командири, куратори й вихователі, командири навчальних груп і наставники, фахівці структурних підрозділів ННІ з психологічного забезпечення та охорони здоров'я.

3. Основою для здійснення заходів психологічної профілактики наслідків соціальної дезадаптації має бути ретельне збирання, аналіз та системне оцінювання психологічної інформації щодо зазначеної категорії перемінного складу.

4. Проведення суб'єктами психопрофілактичної роботи в межах визначених для них додаткових функціональних обов'язків необхідно починати з вивчення індивідуально-психологічних особливостей кожного з курсантів. Виявлення рівня їх загальної та спеціальної підготовки, особистісного адаптивного потенціалу, нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, моральної нормативності, рівня особистісної тривожності, вияву акцентуацій характеру, соціально-демографічних характеристик – це надасть можливість оцінити перспективу успішності чи неуспішності адаптації курсанта до нових умов життєдіяльності та навчання.

5. Психологам НАВС належить регулярно отримувати психологічну інформацію про переведених курсантів як наведеними вище методами, так і шляхом здійснення їх систематичних психодіагностичних обстежень (моніторингу). Ці обстеження курсантів повинні здійснюватись для виявлення осіб, які мають відхилення від нормального процесу соціально-психологічної адаптації, з'ясування поточного психоемоційного стану, характеристик групової динаміки в загальному колективі курсантів (групи, курсу).

6. Керівники структурних підрозділів усіх рівнів у межах наданих повноважень повинні забезпечувати переведеним курсантам належний рівень соціально-побутових умов, які безпосередньо сприяють подоланню негативних наслідків дезадаптації. До таких умов належать:

– наявність приміщення для релаксації та можливість залишатися там на одинці;

– наявність можливості реального спілкування з рідними та близькими людьми (як безпосередньо, так і за допомогою засобів зв'язку);

– наявність реальної можливості отримання різноманітних позитивних вражень (ефективна організація дозвілля).

Узагальнюючи зазначене вище, можна зробити висновок, що адаптація та реабілітація курсантів, переведених із зони АТО, є необхідною складовою навчально-виховного процесу з урахуванням тих умов, що склалися в країні. Позитивний результат проведеної роботи можна буде констатувати у випадку формування в кожного з переведених курсантів певної системи психологічних знань щодо особливостей перебування в нових умовах діяльності, формування відповідної мотивації щодо подолання труднощів навчально-службової діяльності та формування особистісних навичок ефективної саморегуляції психічних станів і конструктивної поведінки в нових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Ахмедова Х.Б.* Посттравматичні особистісні зміни у цивільних осіб, які пережили загрозу життю / Х.Б. Ахмедова. – К. : Питання психології, 2004. – № 3. – С. 102.

2. *Березовин Н.А.* Адаптация студентов к жизнедеятельности вуза: психолого-педагогические аспекты / Н.А. Березовин. – Минск : Выбраныя науковыя працы БДУ. – 2001. – С. 11–25.

3. *Бохонкова Ю.О.* Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації / Ю.О. Бохонкова. – К. : Соціальна психологія. – 2005. – № 2. – С. 45–54.

4. *Лазебна О.Є.* Військово-травматичний стрес: особливості посттравматичної адаптації учасників бойових дій / О.Є. Лазебна, М.Є. Зеленова // Психологічний журнал. – 1999. – Т. 20. – № 5. – С. 63.

Отримано 23.09.2014