

приймає; таким чином, ефективність соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців залежить від зовнішніх і внутрішніх факторів.

У плані подальших досліджень досить актуальним буде дослідити напрями, форми і методи соціальної роботи із вимушеними переселенцями.

#### **Список використаних джерел**

1. Бутов В.И. Демография : Учебное пособие / В.И. Бутов / Под ред. В.Г. Игнатова. – Москва : ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону : Издательский центр «МарТ», 2003. – 592 с.
2. Витковская Г.В. Вынужденные переселенцы из ближнего зарубежья: проблемы интеграции в российский социум / Г.В. Витковская // Миграционные процессы после распада СССР. – М. : 1994. – Вып. 5. – С. 53–69.
3. Габдрахманова Г.Ф. Социокультурная адаптация беженцев и вынужденных переселенцев в республике Татарстан : Монография / Г.Ф. Габдрахманова. – Казань : Институт истории АН РТ, 2003. – 148 с.
4. Гриценко В.В. Социально-психологическая адаптация переселенцев в России / В.В. Гриценко. – Ин-т психологии РАН. – М. : 2002. – 252 с.
5. Демографический ежегодник России: стат. Сборник / Госкомстат России. – М., 2001. – 405 с.
6. Дюркгейм Э. О разделении общественного труда. Метод социологии / Э. Дюркгейм. – М. : Наука, 1991. – 573 с.
7. Заславская Т.И. Социальная структура современного российского общества / Т.И. Заславская // Общественные науки и современность. – М., 1997. – № 2. – С. 5–23.
8. Народонаселение: Энциклопедический словарь. – М., 1994. – С. 231.
9. Прокушева Н.В. Социальная адаптация беженцев и вынужденных переселенцев в современном российском обществе : дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04 / Н.В. Прокушева. – Улан-Удэ, 2007. – 204 с.

Отримано 23.11.2015 р.

УДК 159.9:355.422

**Мельник А.П.** °

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності (м. Луцьк)

## **ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЛИ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

*В даній статті проводиться теоретичний аналіз положень, пов'язаних з психологічною реабілітацією, медико-психологічною реабілітацією, професійно-психологічною реабілітацією, соціально-психологічною реабілітацією. На досвіді безпосередньої реабілітаційної роботи з військовими, даються рекомендації по оптимізації реабілітаційного процесу.*

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

*В данной статье проводится теоретический анализ положений, связанных с психологической реабилитацией, медико-психологической реабилитацией, профессионально-психологической реабилитацией, социально-психологической реабилитацией. На опыте непосредственной реабилитационной деятельности с военнослужащими, даются рекомендации по оптимизации реабилитационного процесса.*

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

*This article provides a theoretical analysis of provisions associated with psychological rehabilitation, medical-psychological rehabilitation, vocational and psychosocial rehabilitation, socio-psychological rehabilitation of the servicemen.*

*On experience immediate rehabilitation activities with military personnel, with recommendations for optimizing the rehabilitation process.*

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

**Актуальність.** Психологічна реабілітація військовослужбовців АТО - це діяльність, що здійснюється суб'єктами психологічної роботи (психологами, волонтерами і т.д.), спрямована на відновлення психічних функцій, особистісних властивостей і системи відносин особистості військовослужбовця, що дозволяє йому успішно вирішувати життєві завдання і функціонувати в мирному соціумі. Безпосередньо, психологічна реабілітація вирішує широке коло завдань психологічної допомоги учасникам АТО. До них відноситься в найпершу чергу: нормалізація психічного стану; відновлення порушених (втрачених) психічних функцій; гармонізація «Я-образу» ветеранів війни зі сформованою соціально-особистісною ситуацією (поранення, інвалідизація тощо); надання допомоги у встановленні конструктивних відносин з референтними. [ 1 ]

Нашою **метою** було чітко визначення теоретичних положень, пов'язаних 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. Володимир-Волинського, які повернулись на ротацію з АТО протягом 2014-15 років, були розроблені рекомендації по оптимізації такої роботи з військовослужбовцями даної категорії.

Психологічна реабілітація, безумовно, є різновид психологічної допомоги в тій частині, в якій вона націлюється на відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я. Тобто її об'єктом є особи, які отримали бойову психічну травму, що проявляється гостро 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 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 та відновлення фізичної працездатності.

Соціально-психологічна реабілітація орієнтується 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 необхідно формувати образ інваліда з реальними перспективами у кар'єрі, в динаміці соціального статусу.

Власне, як уже вказувалось, психологічна реабілітація вирішує надзвичайно широке коло завдань психологічної допомоги учасникам бойових дій. І в найпершу чергу таких, як нормалізація психічного стану, відновлення порушених (втрачених) психічних функцій, гармонізація «Я-образу» ветерана війни зі сформованою соціально-особистісною ситуацією (поранення, інвалідизація тощо), надання допомоги у встановленні конструктивних відносин з референтними особистостями і групами. Іншими словами, - за мету психологічної реабілітації ставиться відновлення психічного здоров'я та ефективної соціальної поведінки.

Однак, як показує досвід інших держав, психореабілітаційні заходи необхідно починати здійснювати вже в ході бойових дій (з військовослужбовцями, які надходять в медичні пункти та пункти психологічної допомоги та реабілітації), і тривають протягом певного часу в процесі мирного життя (згідно з існуючими уявленнями, комплекс реабілітаційних заходів, в т. ч. психологічної реабілітації здійснюється на госпітальному, санаторному та амбулаторно-поліклінічному етапах). Зміст цих етапів докладно прописано у відповідних документах, рекомендаціях, настановах.

Важливим методологічним моментом є встановлення видо-родових відносин поняття «психологічна реабілітація» з іншими спорідненими категоріями, і насамперед з такими, як «психологічна допомога» та «соціально-психологічна реадaptaція». На нашу думку, під психологічною допомогою слід розуміти будь-яку цілеспрямовану активність людини, спрямовану на розширення психологічних можливостей іншої людини в його особистісному та соціальному функціонуванні. Діапазон форм психологічної допомоги гранично широкий і включає: просту співучасть, що породжує ефект фасилітації; повідомлення корисної інформації; психічне зараження; демонстрацію ефективних моделей поведінки; навчання; стимуляцію; консультування; психотерапію та ін.

Саме тому під соціально-психологічною реадaptaцією розуміється процес організованого, поступового психологічного повернення учасників бойових дій з війни і безконфліктного, нетравмуючого «вбудовування» їх у систему соціальних зв'язків і відносин мирного часу.

Соціально-психологічна реадaptaція здійснюється з усіма учасниками бойових дій в цілях профілактики розвитку у них посттравматичних стресових розладів, дезадаптації, конфліктів з оточуючими. У процес соціально-психологічної реадaptaції психологічна реабілітація входить як складова частина, що стосується допомоги особам з 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 з спорідненими видами діяльності. При цьому на кордоні взаємодії з цими видами реабілітації виникають області 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 і відновлення фізичної працездатності.

3. Соціально-психологічна реабілітація орієнтована на створення навколо учасників бойових дій реабілітаційних умов соціального середовища. Поряд з реалізацією принципу безбар'єрного архітектури в містобудуванні та транспорті (бордюри, апарели, ліфти тощо), - має бути реалізований принцип «без бар'єрних» відносин для інвалідів у суспільстві.

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

4. Власне, психологічна реабілітація, вирішує широке коло завдань психологіческие допомоги учасникам бойових дій. І перш за все таких, як:

- 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 з референтними особистостями і групами та ін.

Таким чином, по суті, за мету в психологічній реабілітації ставиться відновлення психічного здоров'я та ефективної соціальної поведінки.

Однак, слід пам'ятати, що психореабілітаційні заходи можуть починати здійснюватися уже в ході бойових дій (з військовослужбовцями, які надходять в медичні пункти та пункти психологічної допомоги й реабілітації) і тривають протягом тривалого часу в процесі мирної життя (з особами, які страждають ПТСР).

Специфічними завданнями психологічної реабілітації, що проводиться в зоні бойових дій, є:

- діагностика наявності, виду та рівня психічного розладу;
- евакуація військовослужбовців, яким потрібна госпіталізація для відновлення психічного здоров'я;
- відновлення порушених (втрачених) психічних функцій до рівня, що дозволяє 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, в 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 ряд таких принципів.[ ]

В цілому, погоджуючись з 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 необхідності автоматично спрацьовували б, попереджаючи розвиток психотравми.

Намагаючись реалізувати цей принцип, керівництво армії США в 80-ті роки ввело в армійських підрозділах систему так званої «товариської взаємодопомоги». [ 2 ]

Суть її полягає в тому, що всі військовослужбовці від рядового до генерала навчаються методам екстреної візуальної діагностики у військових надмірних емоційних переживань і надання їм психологічної підтримки.

Як відомо, на сьогодні існує декілька самостійних моделей класифікації бойової психотравматизації: інформаційна, когнітивна, психофізіологічна, біохімічна, поведінкова. Останнім часом все більшою популярністю користується соціально-психологічна модель, відповідно до якої передбачається, що по суті будь-який бойовий стрес-фактор може бути успішно подоланий людиною, якщо вона отримує дієву соціальну підтримку. Іншими словами, найефективнішим антитравматичним засобом і кращим психотерапевтом є товариш по службі і військовий колектив. Досвід Радянської Армії, в якій у роки другої світової війни домінували відносини дружби і військового товариства, переконливо підтверджує вірність цього положення

Іншими загальновідомими принципами психологічної реабілітації учасників бойових дій є:

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

Психологічна реабілітація в системі медичних заходів згідно з існуючими уявленнями, комплекс реабілітаційних заходів, в тому числі і психологічної реабілітації, здійснюється на госпітальному, санаторному та амбулаторно-поліклінічному етапах. Зміст цих етапів, на даний час, детально прописано у відповідних документах, рекомендаціях, настановах.

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

Дана робота передбачає ряд етапів, - де на першому етапі здійснюється навчання інвалідів методам психічної саморегуляції, проводяться психофізичні тренування по зняттю м'язових затисків, неспецифічної психічної напруги. Велике значення має трудотерапія, яку рекомендують з моменту іммобілізації пошкоджених кінцівок, яку необхідно розширювати і ускладнювати з 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 і арттерапія (малювання, ліплення). Головну увагу слід

приділити тому, щоб процес залучення пошкоджених кінцівок в трудовий процес відбувався поступово. Для інвалідів з ушкодженням нижніх кінцівок важливим реабілітаційним актом є дозована лікувальна ходьба (за каталкою, з милицями, з палицею та ін.) Ходьба збільшує можливості для розширення соціальних контактів, знімає відчуття «прикутості», «знерухомленості», безпорадності. [ 3 ]

На другому етапі здійснюється вирішення психологічних проблем реабілітованих.

Третій етап, як правило, спрямований на особистісне зростання, розвиток комунікативної компетентності та активності, формування «смаку» до соціальних контактів.

**Висновки.** Досвід психореабілітаційні роботи, накопичений у Волинській області, зокрема в Ковельському центрі надання волонтерської допомоги 51 ОМБР, Луцькому центрі надання психологічної допомоги учасникам АТО та членам їх сімей, показує, що практично весь комплекс психореабілітаційні заходів з учасниками АТО може успішно здійснюватися на загальному тлі соціально-психологічних тренінгів, націлених на особистісне зростання і розвиток комунікативної компетентності.

Дані тренінги орієнтуються на вирішення широкого кола психореабілітаційні завдань. Серед них найбільш важливими є наступні:

Пізнання учасниками своїх психологічних і особистісних особливостей, оцінка ефективності бажаних комунікативних стратегій, гармонізація особистості.

Створення в учасників нової когнітивної моделі життєдіяльності, відновлення відчуття цінності власної особистості і здатності до ефективного існування в світі, зміцнення впевненості в своїх силах.

Зниження у учасників бойових дій почуття ізольованості, розвиток почуття приналежності до групи і людській спільноті, психологічного комфорту. Формування у учасників тренінгу умінь і навичок побудови точного образу партнерів по спілкуванню, «калібрування» їх комунікативних стратегій; вдосконалення тактики комунікативного приєднання до партнера по спілкуванню; розвиток навичок управління процесом взаємодії у звичайних і конфліктних ситуаціях та оцінки ефективності комунікації.

Научіння учасників прийомам 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. Це призводить до вирішення особистісних проблем учасників, що проявляються у сфері їх спілкування з оточуючими.

Таким чином, в процесі вищезгаданих заходів з'являється місце як для розблокування системи психологічного захисту військовослужбовців, так і для створення емоційно-підтримуючої атмосфери в групі, та для здійснення індивідуальної й групової психокорекції, навчання навичкам ефективного спілкування.

#### **Список використаних джерел**

1. Мартіна Мюллер Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Свічадо, 2014, 120с.
2. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофілактика стрессов. М., 1993; 237с.
3. Мисюра В.Ф. Психологическая реабилитация яввоеннослужащих. М., 1995; 283с.

Отримано 26.11.2015 р.