

2. Маклаков А. Г. Проблема прогнозирования психологических последствий локальных военных конфликтов / А. Г. Маклаков, С. В. Черемянин, Е. Б. Шустов // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19, № 2. – С. 46–52.

3. Пушкарев А. Л. Посттравматическое стрессовое расстройство / А. Л. Пушкарев. – М. : Наука, 2000. – 243 с.

4. Соловьев И. В. Жизнь после войны / И. В. Соловьев. – Пермь : Из-во Перм. ун-та, 2000. – 176 с.

Одержано 19.02.2016

Статья посвящена особенностям процесса адаптации участников АТО к условиям гражданской жизни. Показано, что большинство участников АТО имеют низкий адаптационный потенциал, т. е. у них дестабилизированные глубинные структуры личности. Факторами, которые влияют на эффективность адаптации участников АТО к условиям гражданской жизни, являются восстановление их социально-трудового статуса, повышенный уровень личностной тревожности и условия окружающей среды.

Ключевые слова: *социально-психологическая адаптация, участники АТО.*

The article is devoted to the peculiarities of the process of adaptation to the conditions of the participants anti-terrorist operation civilian life. It is shown that most of the participants anti-terrorist operation have low adaptive capacity, i.e. It has destabilized the underlying personality structure. Factors that influence the effectiveness of adaptation to the conditions of the participants anti-terrorist operation civilian life, are to restore their social and labor status, a higher level of personal anxiety and environmental conditions.

Keywords: *social and psychological adaptation of the participants АТО.*



УДК 159.923

Ірина Борисівна КОВАЛЬОВА,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри соціології та психології факультету № 6 (права та масових комунікацій) Харківського національного університету внутрішніх справ

ДОСВІД ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВИМИ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЬ ІЗ ЗОНИ АТО

Стаття присвячена психологічній реабілітації військовослужбовців, які приймали участь у антитерористичній операції (АТО) на Сході України. Визначено поняття посттравматичного розладу та нарративного підходу в психотерапії ПТСР, представлена схема роботи психолога. Тезисне наведені загальні рекомендації взаємодії з військовослужбовцями, що пережили психічну травму.

Ключові слова: *психокорекція, реабілітація, посттравматичний розлад, наратив, екстерналізація.*

В результаті бойових дій на Сході України все більша кількість людей потребує психологічної допомоги для подолання негативних впливів на психіку. Зростання ролі людського чинника в сучасних умовах визначає необхідність широкого використання прогресивних методів і засобів в забезпеченні соціальної адаптації, професійної працездатності, зміцнення здоров'я та підтримання здорового способу життя тощо. Істотне місце у вирішенні цих задач займає діяльність корекційно-реабілітаційних центрів та санаторно-лікувальних закладів України.

Серед вітчизняних та зарубіжних дослідників питання, що пов'язані з різними аспектами реабілітації військовослужбовців, розглядали: В. О. Пономаренко, Н. В. Тарабріна, С. І. С'єдін, Р. А. Абдурахманов, О. А. Білінов, А. І. Єна, В. Ю. Шанін,

Ю. С. Лях, І. Г. Корнюшко, В. О. Лесков; В. С. Березовець, С. В. Захарик, В. В. Знаков, Т. П. Пароянц, В. Є. Попов, П. І. Сідоров, В. В. Стасюк (наслідки бойових психічних травм під час воєнних конфліктів) та інші.

Проведення психологічної реабілітаційної програми «Подолання: від травми до ресурсу» можемо розглянути на прикладі досвіду роботи фахівців санаторію «Остреч» м. Мени Чернігівської області. Функції цього закладу спрямовані на проведення лікувально-профілактичного та реабілітаційного комплексу заходів із застосуванням фізіотерапії, лікувальної фізкультури, масажу, водних процедур, природних і фізичних чинників тощо для забезпечення реабілітації військових, які певний час перебували в зоні бойових дій АТО. Приймання військових на психологічну реабілітацію до санаторію здійснюється за наявності довідки медичної комісії через соціальні служби міст України за підтримкою Міністерства соціальної політики.

Психологічне обстеження демобілізованого бійця проводиться психологом-спеціалістом у галузі антикризової терапії з метою розробки раціональної та ефективної індивідуальної корекційно-реабілітаційної програми. Ця робота проводиться в чотири етапи: первісна групова зустріч, діагностика (тестування) на наявність психосоматичних, емоційних та інших проблем, індивідуальна консультативна робота та робота в групах. До психологічної реабілітаційної програми «Подолання: від травми до ресурсу» входить терапія посттравматичного стресу та навчання аутотренінгу з управління травматичним стресом. Якщо військовослужбовець приїжджав на реабілітацію з дружиною, велася окремо індивідуальна та групова робота з жінками, формувалися «групи підтримки».

В роботі з демобілізованими військовими використовувався накопичений значний досвід роботи з людьми, що мали стани психічної дезадаптації, які розвивалися після пережитих надмірних емоційногенних стресорів і проявлялися у вигляді специфічних порушень – гострого і посттравматичного стресового розладу.

Посттравматичний розлад (ПТРП) – це синдром, який формується в результаті переживання психотравмуючих подій, що виходять за межі життєвого досвіду. Ознаками посттравматичного розладу є нав'язливі переживання травматичної події в сновидіннях, спогади, уникнення всього, що може нагадати про неї, генералізована тривога, порушення сну, емоційні розлади з прагненням до ізоляції і обмеження контактів із зовнішнім світом [4]. За результатами психодіагностичних методик SCL-90-R, Шкали депресивності Бека, Анкети ПТРП Дженей Уайтхол, проективного тесту Люшера перелічені ознаки спостерігалися у 64 % військовослужбовців, що приймали участь в бойових діях та приїздили на психологічну реабілітацію до санаторію «Остреч».

У 80 % осіб чітко простежуються рентні установки і відсутність прагнення мати активну життєву та соціальну позицію: бажання отримати групу інвалідності, пільги й таке інше, що підкріплюється активністю щодо захисту групових інтересів воїнів-ветеранів. В емоційному статусі майже у 100 % осіб виникають різні за періодичністю спалахи немотивованої люті, дисфорії, а 62 % мають ознаки саморуйнівної поведінки і відсутність психологічного бар'єру перед небезпекою [2].

Більшість «атошників» рекомендацію відвідати психолога сприймають як слабкість, кажучи «сам впораюся зі своїми проблемами», тому тримають проблеми в собі, заглушаючи душевний біль алкоголем, наркотиками, а часом просто проявляючи фізичну та вербальну агресію, зриваючись на оточуючих і близьких. Для них життя розділилося на дві частини: до та після війни. Наше спокійне життя для більшості з них виглядає як нереальне, а реальне – там, де залишилися побратимі, з ким пліч о пліч були під мінометними обстрілами та «Градами», переживали тяжкі моменти буття. «Там кожна людина як на долоні. Все зрозуміло, кому можна довіряти, а кому ні», – кажуть бійці. Приблизно третина військовослужбовців, що приїжджали на

реабілітацію – це люди, котрі зловживають алкоголем. В роботі з такою категорією бійців психологу важливо зрозуміти коли людина почала зловживати спиртними напоями до початку служби в АТО або під час служби. Ці фактори враховуються при проведенні індивідуальної та групової психологічної роботи з бійцями. Самі ж військовослужбовці не вважають п'яниць, їх стороняться та називають «Аватарами». Число таких людей у зв'язку з ситуацією на Сході України зростає і тому до реабілітаційної роботи бажано долучати вузькопрофільних фахівців: фізіологів, наркологів та інших. На думку вітчизняних вчених, «... доцільно інтенсивно застосовувати заходи і методи комплексної медико-психологічної (психофізіологічної) реабілітації з усіма її формами: превентивною, клінічною, функціональною, психологічною» [2].

Активно в психологічній корекційно-реабілітаційній практиці з військовослужбовцями використовуються групові форми роботи. Психологічний вплив засобами тренінгу здійснюється на рівні психофізіологічних функцій психічних станів та психологічних утворень, детермінуючих та регулюючих процес поведінки та діяльності людини. Наративні ідеї і методики застосовуються в індивідуальному консультуванні та у груповій роботі.

Наративна терапія – (від англ. *narrative* – історія, розповідь) ґрунтується на ідеї про те, що ідентичність людини (уявлення про те, ким я є) конструюється у формі історій (наративів). Щоб уникнути почуття безпорадності і зупинити процес саморуйнування, психолог зазвичай пропонує клієнту персоніфікувати проблему, зробити її видимою, дати їй ім'я і поговорити про те, як вона впливає на його життя. Відділення людини від проблеми, екстерналізація створює простір, вільний від проблем, дозволяє подивитися на ситуацію з боку, проявитися знанням, умінням і здібностям людини [3]. В ході роботи з психологом військовослужбовці звільняються від паралізуючого впливу сорому і провини, і можуть взяти на себе відповідальність за свої вчинки. Прояснюються смисли, цінності, наміри, мрії і можливості, простежується історія їх виникнення та розвитку. В результаті у багатьох бійців формується «безпечна територія ідентичності», що дозволяє подивитися на життя з ресурсної позиції, дистанціюватися від безпосередньо пережитого травмуючого досвіду і здійснювати усвідомлений вибір, щоб змінити своє життя на краще.

Вибір подій, з яких конструюється історія життя і їх осмислення, ніколи не відбувається поза контекстів навколишнього світу і підвладний впливу соціальних (культурних, економічних, політичних) чинників [1].

Досить часто дружини та матері не знають як знайти підхід до рідної людини після того, як вона повернулася з зони бойових дій, маючи у своєму «багажі» багато горя та людського страждання. Тому загальні рекомендації психологів у взаємодії з військовослужбовцями, що пережили психічну травму виглядають наступним чином:

- «І для рідних, і для психологів правило номер один – не лізти в душу, не просити поділитися своїми почуттями, не ставте солдатку діагнозів. І не нав'язуйте йому проблеми мирного життя», – Френк Пьюселік [5].

- Ні в якому разі не можна занурювати людину в стан, який нагадував би їй про війну. Вона і так отримала сильне стресове навантаження, і їй потрібен час, щоб інтегрувати пережите на війні у цивільне мирне життя.

- Говоріть на максимально відсторонені теми, не пов'язані з війною. Якщо він захоче щось розповісти, він сам з вами поділиться. Нічого не випитуйте.

- Покажіть йому, що він вам потрібен. Попросіть у нього допомоги по господарству, подивіться цікаві фільми, погуляйте з дітьми.

- Створіть в родині тепло і затишну атмосферу, щоб йому було комфортно і він знав, що його чекають вдома.

Список використаних джерел

1. Брокмейер Й., Харре Р. Нарратив: проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы / Й. Брокмейер, Р. Харре // Вопросы философии. – 2000. – № 3 – С. 29–42.
2. Єна А. І. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції / А. І. Єна, В. В. Маслюк, А. В.Сергієнко // Науковий журнал МОЗ України. – 2014. – № 1 (5). – С. 5–16.
3. Кутузова Д. Введение в нарративную практику / Д. Кутузова // Практический психолог. – 2011. – № 2. – С. 23–41.
4. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
5. Пьюселик Ф. Правило номер один – не лезть солдату в душу, не просить поделиться своими чувствами [Електронний ресурс] / Ф. Пьюселик. – Режим доступу: <http://fakty.ua/201633>.

Одержано 22.02.2016

Статья посвящена психологической реабилитации военнослужащих, принимавших участие в антитеррористической операции (АТО) на Востоке Украины. Определено понятие посттравматического расстройства и нарративного подхода в психотерапии ПТСР, представлена схема работы психолога. Тезисно изложены общие рекомендации взаимодействия с военнослужащими, которые пережили психическую травму.

Ключевые слова: психокоррекция, реабилитация, посттравматическое расстройство, нарратив, екстерналізація.

The article is dedicated to the psychological rehabilitation of the military personnel who has taken part in the anti-terrorist operation (ATO) in the East of Ukraine. The concept of post-traumatic disorder and narrative approach in PTSD psychotherapy is defined, the scheme of the psychologist's work is displayed. The general recommendations of interaction with the military personnel who has endured a mental trauma are briefly stated.

Keywords: psychocorrection, rehabilitation, post-traumatic disorder, narrative, eksternalization.



УДК 159.9

Наталія Сергіївна КУЧЕРЕНКО,

асистент Української інженерно-педагогічної академії

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДЖЕННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

В тезах розкриті деякі особливості психологічного супроводження службово-бойової підготовки майбутніх офіцерів технічного профілю, які виконують професійну діяльність в особливих та екстремальних умовах. Визначається необхідність комплексного підходу до вирішення цієї проблеми з урахуванням повноцінного професійного становлення особистості, мотиваційної, емоційно-вольової сфер, інтелектуального потенціалу курсантів.

Ключові слова: службово- бойова підготовка, психологічне супроводження, екстремальні умови діяльності, професійна діяльність, професійне становлення особистості.

Різноманітні підходи до психологічного забезпечення професійної підготовки майбутніх офіцерів технічного профілю обумовлені складністю психологічної структури діяльності і різноманітними теоретичними підходами дослідників. Проведені численні дослідження показали, що психологічна підготовка до діяльності в