

Павлик Наталія Василівна

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,

провідний науковий співробітник відділу психології праці

Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих

імені Івана Зязюна НАПН України

ORCID 0000-0002-5828-606X

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У науковій праці представлено теоретичний аналіз проблеми психологічної реабілітації військовослужбовців, які повертаються з війни до мирного життя. Автор описує психологічні прояви постстресового психічного розладу, особливості реадaptaції військовослужбовців до мирних умов й робить висновок, що перебування в умовах війни сприяє формуванню специфічних психологічних ознак, які характеризують певний тип «екстремальної» особистості й ускладнюють процес подальшої реадaptaції людини до звичайного життя. Також в тезах представлено структуру та особливості системи психологічної реабілітації військовослужбовців, які повертаються з війни.

Ключові слова: екстремальні умови війни, постстресовий психічний розлад, реадaptaція військовослужбовців, психологічна реабілітація.

Pavlyk Nataliya

2nd PhD in Psychology, Senior researcher,

Leading researcher of department of work psychology Institute of Pedagogical Education and Adult Education named Ivan Zyazyun of the National Academy of Sciences of Ukraine

ORCID 0000-0002-5828-606X

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF MILITARY SERVICEMEN

The scientific work presents a theoretical analysis of the problem of psychological rehabilitation of servicemen returning from war to peaceful life. The author describes the psychological manifestations of post-stress mental disorder, the peculiarities of readaptation of

military personnel to peaceful conditions. The author concludes that staying in war conditions contributes to the formation of specific psychological features, that characterize a certain type of “extreme” personality and complicate the process of readaptation of a personality to ordinary life.

The theses also present the structure and features of system of psychological rehabilitation of military servicemen, who are returning from war.

Key words: extreme mental wars, post-stress mental disorder, readaptation of military servicemen, psychological rehabilitation.

Умови війни спричиняють сильний психотравмуючий вплив на психіку людини. Результатом перебування військовослужбовців в умовах бойових дій є постстресовий психічний розлад, до *симптомів* якого належать:

- порушення сну; нав’язливі спогади; нездатність згадувати деякі події (амнезія);
- надчутливість (підвищена тривожність, раптові вибухи тривоги, страху);
- флешбек-ефекти – відчуття, що начебто психотравмуюча подія повторюється знову;
- почуття втоми, ослаблення пам’яті, самоконтролю, дратівливість, депресія, головні болі, зниження інтересу до життя.

Тривала загроза смерті якісно змінює ментальність людей, відношення до самого себе і своїх близьких й формує специфічне світосприйняття. У людей, що побували на фронті або в плену, можуть формуватися дезадаптивні способи поведінки, страх, розгубленість, асоціальні вчинки, звуження кола контактів, замкненість, відчуженість суїцидальні о спроби [1].

Існує *три рівні* соціально-психологічної дезадаптації.

Перший рівень – ситуативна дезадаптація.

Другий рівень – стійка дезадаптація, яка змушує людину уникати певних ситуацій.

Третій рівень – загальна психологічна дезадаптація. Це вже хвороба з синдромами неврозів і психозів, що викликають деструктивну зміну особистості.

Тож, під дією війни у наслідок порушення процесів сприйняття світу у певної частини військових дисгармонійно трансформується особистість.

В результаті впливу екстремальних умов формується певний тип «*екстремальної особистості*», ознакою якої, є «сидром пошуку гострих відчуттів», прагнення до ризику, активної діяльності, що нагадує гру зі смертю, й впливає на порушення соціальних взаємин [2].

Важливе значення для людини в умовах війни має *особистісний сенс* – значимість певних явищ. Зіштовхуючись віч-на-віч зі смертю, людина відповідає собі на запитання: «Чи правильно я жив? Чи усе я встиг зробити у своєму житті?». Нерідко люди переосмислюють своє життя: виділяють нові цінності, знаходять сили змінити себе. Однак, якщо людина не здатна адекватно синтезувати свій життєвий досвід, це призводить до втрати особистісного сенсу й сприяє загостренню постстресових розладів.

При поверненні з війни до мирного життя у військових виникає багато психологічних проблем: характер змінюється, формуються вольові риси (сміливість, рішучість, мужність). Але нажаль, екстремальний досвід у звичайному житті може бути незатребуваним. Частіше екстремальність перешкоджає реалізації здібностей, котрі не мають до неї прямого відношення.

Перебування в бойових умовах змінює самоствавлення на «Я – герой», «Я завжди прав», і людина підсвідомо чекає заслуженого визнання з боку оточуючих. Якщо визнання суспільством не відбувається, то виникає психічна напруга, яка виявляється у вигляді завищених амбіцій. ЗМІ також нерідко знецінюють життя людей, що перебували на війні: нещодавно вони піддавали своє життя небезпеці, а тепер чують про те, що це було даремно.

У людей, що повернулися з війни, з'являються як позитивні, так й негативні психічні новоутворення. З одного боку, загострюються відчуття фальші, нещирості стосунків, несправедливості, почуття провини або сорому. А з іншого боку – виникає ворожість, підозрілість, прагнення до пошуку винних [3].

Однією з деструктивних реакцій є агресія, яка виявляється в таких формах:

1. Тенденція завжди звинувачувати інших, а не себе.
2. «Пошук мішені» – прагнення зігнати агресію на безвинному суб'єкті.
3. «Проекція негативних якостей» – приписування своїх недоліків іншим.
4. «Виправдання через напад» – замість себе агресор підставляє іншу людину.
5. «Праведний гнів» – виправдання власної агресії високим мотивом.
6. Самоствердження шляхом приниження інших.
7. Делікатне хамство – витончена образа людської гідності.

Напрямами зниження агресивності військовослужбовців є наступні:

- учити військовослужбовців і їх найближче оточення навичкам подолання агресивної реакції;
- тренувати військових перекладати свою агресію на соціально значимі цілі (будівництво, сільськогосподарські роботи);
- пом'якшувати агресії за допомогою спорту або сценічного мистецтва.

Існує так звана «комбатантна акцентуація», для якої характерно загострене почуття справедливості, підвищена тривожність, складність у спілкуванні. Таким чином, в екстремальних умовах особистість розвивається дисгармонійно. Але цей факт найчастіше не усвідомлюється нею.

Важливим фактором, що ускладнює реадаптацію до мирних умов, є проблема працевлаштування військових (адже унаслідок їх дезадаптивної поведінки, роботодавець часто відмовляє в прийомі на роботу).

Необхідність подолання труднощів реадаптації військовослужбовців до умов мирного життя вимагає створення системи соціально-психологічної *реабілітації* – комплексу заходів, націлених на відновлення фізичного, психологічного здоров'я і соціального статусу військовослужбовця.

Завданнями психологічної реабілітації є:

1. Усунення відчуття потенційної небезпеки.
2. Створення умов для очищення психіки від слідів війни.

3. Відновлення психологічного і соціального статусу людини.
4. Реінтеграція особистості від аномальної ситуації до нормальних умов мирного життя.
5. Створення умов для саморозкриття життєвих перспектив особистості.

Система реабілітації містить:

- **соціальну** реабілітацію (заходи організаційної підтримки воїнів, їхнього соціального захисту та професійної самореалізації; а також заходи для створення позитивного морального клімату в суспільстві);
- **юридичну** реабілітацію (система законодавчих заходів для регуляції післявоєнного періоду, пов'язаного як з фізичною, так і соціально-психологічною реабілітацією);
- **медичну** реабілітацію (комплекс лікарської фізіотерапії);
- **психологічну** реабілітацію (система психотерапевтичних заходів, спрямованих на гармонізацію особистості військовослужбовців).

Психологічна реабілітація підрозділяється на індивідуальну, групову і сімейну й має на меті:

- зняття емоційної напруги, негативних емоційних переживань;
- усвідомлення військовим внутрішньоособистісних конфліктів;
- мобілізація психологічних ресурсів військовослужбовця;
- формування нових ціннісних стимулів, пробудження «бажання жити»;
- реконструкція внутрішнього світу, корекція неадаптивної поведінки;
- реконструкція зв'язків із соціальним оточенням.

В динаміці психологічної реабілітації існує кілька фаз.

1. Перша фаза – «медовий місяць» – ейфорічний стан від того, що людина залишилася в живих. Солдати й офіцери не помічають життєвих проблем. У соціальному відношенні мають внутрішню настанову на активну позицію в житті. Вони надзвичайно самовпевнені, проте власний образ «Я – героя» не

завжди відповідає оцінці оточуючих. Зазвичай неадекватна поведінка військового сприймається як така, що відхиляється від норми.

При цьому сам військовий не сприймає негативну оцінку оточуючих. Тому виникає «бар'єр непорозуміння». Завданням реадптації на цій фазі є відновлення реального образу світу військовослужбовця.

2. Друга фаза – період «розчарування» триває від 8 до 10 місяців після повернення з фронту і характеризується переосмисленням усього що відбулося. У цій фазі відбувається зіткнення з великою кількістю побутових, службових, моральних проблем. Образ «Я – герой» зникає і йому на зміну приходять внутрішньо особистісні психічний розлад. Для II фази головне значення мають внутрішньо особистісні психофізіологічні фактори. Центральним завданням реабілітації є відновлення в «ціні» моральних норм.

3. Третя фаза – «відновлення». У цей період у багатьох військовослужбовців відбувається повернення до професійної діяльності. Оскільки ще мають місце незадовільний стан здоров'я, психологічні відхилення, цей період розтягується в багатьох на роки, а іноді і на все життя.

Завданням третьої фази психологічної реабілітації є формування адекватного сприйняття і реагування людини.

Позитивними соціальними факторами, успішності реабілітації є: відсутність інвалідності, стійке фінансове положення, розуміння й підтримка близьких людей (родичів, друзів, колег).

Висновки:

1. Перебування в умовах війни сприяє формуванню специфічних психологічних ознак, які характеризують певний тип «екстремальної» особистості й ускладнюють процес подальшої реадптації людини до звичайного життя;

2. Психологічна реабілітація військових має носити комплексний характер й забезпечувати конструктивний розвиток особистості військовослужбовця.

ЛІТЕРАТУРА

1. Невмержицький В.М. Психологічні наслідки впливу бойових обставин та шляхи соціальнопсихологічної реабілітації військовослужбовців. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка Київ, 2004. Т. 4. Вип. 7. С. 222–227.
2. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с. С. 90–92. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/719941/>
3. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ. 2000. 268 с.

REFERENCES

1. Nevmerzhytskyi, V. M. (2004). Psychological consequences of the influence of combat circumstances and ways of social-psychological rehabilitation of servicemen. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H.S.Kostiuka APN Ukrainy*, 222–227 [in Ukrainian].
2. Pavlyk, N. V. (2020). *Psychological support of military personnel aimed at psychological rehabilitation of post-stress mental disorders*. Kyiv, 90–92 [in Ukrainian].
3. Timchenko, O. B. (2000). *Posttraumatic stress disorder syndrome: conceptualization, diagnosis, correction and forecasting*. Kharkiv: Vyd-vo Un-tu vnutr. sprav [in Ukrainian].