

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТВОРЕННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ З ВІДДАЛЕНИМИ НАСЛІДКАМИ СТРЕСОГЕННИХ ВПЛИВІВ

УДК: 159.9-058.57:355.292.4(045)

Попелюшко Р. П.

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та педагогіки Хмельницького національного університету, м. Хмельницький (Україна)

Анотація. У статті проаналізовано теоретико-практичні аспекти створення програми психологічної реабілітації комбатантів з віддаленими наслідками стресогенних впливів, як актуальної проблеми сучасної України. Наголошено, що назріла необхідність створення державної системи комплексної соціально-психологічної та соціально-професійної реабілітації комбатантів, які беруть або брали участь в військових діях, які перенесли бойові психічні та фізичні травми, і виділенням їх в особливу групу соціально-психологічного ризику.

Звернено увагу на те, що подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення та удосконалення системи реабілітаційних заходів щодо забезпечення збереження фізичного та психічного здоров'я комбатантів, профілактики постстресових реакцій, побудові ефективних адаптаційних та реабілітаційних систем, з врахуванням особистісних особливостей комбатанта.

Ключові слова: комбатант, посттравматичний стресовий розлад, психологічна реабілітація, психотерапія.

Постановка проблеми. Одним з основних психотравмуючих впливів бойових дій є тривале перебування комбатанта в умовах специфічного бойового стресу, що накладає свій негативний відбиток. В період бою дія стресу виконує певну позитивну функцію для людини, проте після повернення до мирного життя вона стає негативним, руйнівним фактором в силу постстресових реакцій. Комбатанти, у яких відзначаються реакції ПТСР, пот-

ребують медико-психологічної допомоги.

Деякої психологічної реабілітації (перш за все психологічної допомоги) потребують також діти, батьки та члени сімей комбатантів, які самі перебували в психотравмуючій ситуації, очікуючи щодня страшної звістки. Засобом реабілітації таких сімей можуть бути спеціальні центри соціально-психологічної реабілітації комбатантів, а також клуби родичів осіб, які пройшли через

військові дії.

Військовослужбовці, що повернулися із зони проведення військових дій стикаються з відсутністю суспільної вдячності за чесно виконаний військовий обов'язок, за готовність жертвувати життям заради його виконання. Декларована державою цінність - «відновлення територіальної цілісності» території України - далеко неоднозначно заломлюється в суспільній свідомості і підтримується нею. Проблема посттравматичних стресових реакцій і розладів не тільки не має необхідного соціального середовища для успішного вирішення, а й значною мірою ускладнюється. Комбатанти, які повернулися з АТО, істотно відрізняються від інших військовослужбовців. В них вже сформувалася зовсім інша система моральних цінностей, інший рівень духовного розвитку, при якому загострюються інтуїтивні відчуття нещирості відносин, фальші, корисливі прагнення по відношенню до них.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання проблеми. Різні аспекти вивчення та впровадження соціально-психологічної реабілітації комбатантів, які зазнали посттравматичних стресових розладів, були висвітлені такими науковцями, як: Глушко А. Н., Гордєєвим О. Р., Волошиним В. М., Волошиним П. В., Доморацьким В. А., Ілащук О. В., Караяні О. Г., Лінським І. В., Ліпатовим І. І., Максименко С. Д., Марутою Н. О., Неболіною Т. В., Овчиніковою Б. В., Підкорито-

вим В. С., Пушкарьовим А. Л., Романовською Д. Д., Тімченко О. В., Шестопалою Л. Ф., Б. Колодзіним, Дж. Ротором та ін.

Виділення невиділених раніше частин загальної проблеми. Назріла необхідність створення державної системи комплексної соціально-психологічної та соціально-професійної реабілітації комбатантів, які беруть або брали участь в військових діях, які перенесли бойові психічні та фізичні травми, і виділенням їх в особливу групу соціально-психологічного ризику. Створення такої системи дозволить цілеспрямовано здійснювати заходи щодо забезпечення збереження фізичного та психічного здоров'я комбатантів, забезпечить профілактику постстресових реакцій, і буде сприяти психологічній підтримці колишніх військовослужбовців та готовності особового складу військових формувань до виконання завдань в будь-яких умовах.

Мета статті. Здійснити аналіз теоретичних особливостей створення програми психологічної реабілітації комбатантів з віддаленими наслідками стресогенних впливів.

Завдання статті полягає в обґрунтуванні теоретико-практичного базису програми психологічної реабілітації комбатантів з віддаленими наслідками стресогенних впливів.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Спеціальні реабілітаційні заходи, повинні бути зосереджені на психодіагностиці, психофізіологічному об-

стеженні, медичних оглядах, що проводяться психологами, психіатрами, медичними працівниками, і на роботі по психорегуляції, психокорекції, заходах психотерапевтичного характеру. Першочергово, необхідно звернути увагу фахівців, на комбатантів з ознаками посттравматичних реакцій, які у них спостерігалися на початковому етапі реабілітації безпосередньо після закінчення бойових дій.

Психодіагностика рівня нервово-психічної діяльності, що проводиться психологами і психіатрами, повинна бути основним змістом роботи в ході медичного обстеження комбатантів після їх повернення з району військових дій. При цьому, особливу увагу необхідно приділити проведенню групових та індивідуальних бесід, в ході яких необхідно зорієнтувати в проблемах, що виникають в процесі реадaptaції учасників бойових дій до звичайних умов життєдіяльності.

Психологічна реабілітація комбатантів повинна сприяти їх успішній адаптації до нових умов життя. Термін «психологічна реабілітація» (від латинського *rehabilitatio* - відновлення) найбільш точно відображає процес і результати діяльності психолога при наданні допомоги в процесі соціально-психологічної адаптації [2].

Психологічна реабілітація військовослужбовців - це система психологічних, психолого-педагогічних, соціально-психологічних заходів, спрямованих на відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, ста-

нів, особистого і соціального статусу комбатантів, які отримали психічну травму. Метою психологічної реабілітації є надання комбатанту допомоги у відновленні оптимального для продовження професійної діяльності психічного здоров'я [3].

Психологічна допомога комбатантам - учасникам бойових дій в Україні повинна включати кілька **напрямків** [2]:

1. **Діагностика** синдрому соціально-психологічної дезадаптації у комбатанта (психоемоційного стану у «мирному житті», стратегій адаптації поведінки) на підставі результатів психодіагностики індивідуальних особливостей військовослужбовця.

Основними завданнями вивчення психічного стану комбатантів, які зазнали впливу бойового стресу, є:

- визначення наявності, складу та вираженості виявлених негативних психологічних наслідків бойового стресу;
- з'ясування причин їх виникнення і збереження;
- встановлення ефективності способів подолання комбатантом негативних психологічних наслідків бойового стресу;
- визначення доцільності використання тих чи інших методів психологічної допомоги конкретному комбатанту.

Здійснення діагностичної бесіди можливо за умови подолання комунікативного бар'єру, який, як правило, виникає у комбатантів щодо інформації, пов'язаної з пережитим

ними психотравмуючим досвідом. Проведення діагностичної бесіди дозволяє комбатантам розповісти про те, що з ними трапилось під час бойової психотравмуючої ситуації, відреагувати емоції, пов'язані з періодом їх життя, який важко згадувати, поглянути на те, що сталося як би з боку, відновити цілісну картину значущих для них актуального психічного стану подій. Ґрунтовніше усвідомити і, можливо, переосмислити те, що вони пережили у психотравмуючій ситуації, і то, як це вплинуло на їх подальші вчинки, життєдіяльність і психічне здоров'я. Повноцінне проведення діагностичної бесіди сприяє також психологічній підготовці комбатантів до подальшої участі, якщо це необхідно, у реабілітаційній роботі.

2. Психологічне консультування (індивідуальне та сімейне). В індивідуальних бесідах необхідно дати комбатанту можливість висловити все наболіле, проявляючи зацікавленість його розповіддю. Також необхідно роз'яснити, що пережитий ним стан - тимчасовий, і він притаманний всім, хто брав участь в військових діях. Дуже важливо, щоб комбатант відчув розуміння і побачив готовність допомогти йому не тільки з боку фахівців, але близьких і рідних. Потужним засобом психологічної реабілітації є щирий прояв розуміння і терпіння, з боку психологів та рідних, до проблем комбатантів, які пережили психотравмуючі військові події. Відсутність такого розуміння і терпіння, інколи призво-

дить до трагічних наслідків.

3. Психокорекційна робота. Психологічна корекція або психокорекція - це діяльність по виправленню (коригування) тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальної моделі (нормі). Кваліфікована психотерапевтична допомога необхідна тим комбатантам, у яких відзначаються різко виражені і запущені порушення адаптації (прояви ПТСР: депресія, алкоголізм, девіантна поведінка і т.д.).

4. Навчання навичкам саморегуляції (прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу і іншим методам).

5. Соціально-психологічні тренінги з метою підвищення адаптивності комбатанта і його особистісного розвитку.

Тренінг релаксації. Комбатанти з ПТСР навчаються прогресивній м'язовій релаксації. Цей тренінг підвищує можливості комбатанта при уявленні епізоду травматичної події і зменшує занепокоєння, викликане цим уявленням, що є необхідним для підготовки комбатанта до конструктивної стадії реабілітації.

Тренінг позитивних образів. Після досягнення реакції релаксації комбатанта навчають уявленню приємних позитивних образів.

Тренінг стійкості до стресу спрямований на формування правил особистої відповідальності й активності в протистоянні стресовим подіям, на зменшення почуття безпорад-

ності і руйнування атрибуції пасивної жертвості.

6. Допомога у професійному самовизначенні, профорієнтація в цілях перенавчання та подальшого працевлаштування.

Основними **принципами** проведення психологічної реабілітації комбатантів є:

- оперативність - надання психологічної допомоги одразу або якнайшвидше, після закінчення впливу стресогенних впливів бойової діяльності;

- гнучкість - своєчасна зміна форм і методів психологічного впливу в залежності від психічного стану комбатанта та умов проведення психологічної реабілітації;

- системність - використання методів, які дозволяють здійснювати комплексний і взаємопов'язаний вплив на психіку комбатанта, виходячи зі структури основних форм прояву негативних наслідків бойового стресу;

- багатоступінчатість - оперативне використання пунктів і центрів психологічної реабілітації в залежності від складності завдань, що вирішуються в процесі реабілітації [3].

Модель психологічної реабілітації комбатантів, полягає у:

- взаємній адаптації психолога і комбатанта;

- навчання комбатанта навичкам саморегуляції;

- катарсисичний етап (повторне переживання психотравмуючої події);

- обговорення найбільш типових форм поведінки комбатанта (на прикладі життєвих ситуацій);

- апробація нових навичок поведінки комбатанта через вправи та гру;

- визначення подальших життєвих перспектив комбатанта [2].

Необхідно також зауважити, що кожен учасник бойових дій повинен проходити і психологічну, і медичну реабілітацію. Таким чином, слід говорити про цілісну медико-психологічну реабілітацію і соціальну підтримку комбатантів, які брали участь в військових діях.

Психотерапевтична робота з комбатантами, які пережили психотравмуючі події, поділяється на три **стадії**:

- *встановлення довірливого безпечного контакту*, це дає право на «отримання доступу» до травматичного досвіду комбатанта, що ретельно охороняється;

- *терапія, центрована на травмі*, з дослідженням травматичного матеріалу по глибині, аналізом інтрузивних проявів, роботою з униканням, відчуженістю;

- *стадія відокремлення від травми* і возз'єднання з сім'єю, друзями, і суспільством [3].

Необхідно зазначити, що комбатанти, які досягають третьої стадії, готові сконцентруватися майже виключно, на проблемах «тут і тепер» щодо шлюбу, сім'ї та багатьох інших поточних подій.

При психологічній реабілітації комбатантів, необхідно враховувати наступні основні психокорекційні стратегії:

- **Формування «позитивного ставлення» до симптому.** Комбатанти, які страждають на ПТСР, пережили події, що виходять за рамки звичайного людського досвіду, в наслідок цього в них виникають незрозумілі і тяжкі для них переживання і реакції. Психокорекція спрямована на те, щоб допомогти комбатантам зрозуміти, що їхні реакції нормальні, а пережите – екстремальне. Це дозволяє запобігти подальшій травматизації людини вже самими хворобливими симптомами, а також актуалізувати власні особистісні ресурси.

- Підтримка адаптивних навичок «Я». З цією метою найчастіше використовуються такі психокорекційні техніки, як:

- зменшення зовнішніх вимог;
- систематична десенсибілізація;
- тренінги релаксації;
- техніки відновлення ресурсів «Я».

- **Зміна атрибуції змісту.** Головним тут є зміна змісту, що надається психотравмуючій ситуації і її наслідкам. Необхідною умовою ефективною психокорекції є формування відчуття «контролю за травмою». Багато авторів розглядають це відчуття як загальну кінцеву мету, до якої повинні прагнути всі психотерапевтичні втручання.

- **Зменшення уникання.** Комбатантам із ПТСР характерне уникання зіткнення з усім, що пов'язано з психотравмою. Уникання

відбувається на декількох рівнях: уникання спогадів, емоцій, поведінкове і когнітивне уникання. У зв'язку з наявністю уникання травматичний досвід не переробляється, продовжує залишатися хворобливим, а само по собі уникання стає додатковою проблемою, що загострює ситуацію.

При роботі з комбатантами, що зазнали травматичного досвіду під час бойових дій, групова психотерапія, найбільш частий варіант терапії для комбатантів із ПТСР. Вона, як правило, поєднується з індивідуальними формами психотерапевтичної корекції. У роботі з комбатантами з ПТСР використовуються як групи відкритого типу, так і закритого типу. Також, варто пам'ятати, що найбільша кількість відмов від проведення психотерапії спостерігається саме серед комбатантів із ПТСР. До певного моменту вони не вважають себе хворими і потрапляють у поле зору фахівців, як правило, із приводу коморбідних розладів (депресії, алкоголізму, аутоагресивної поведінки та ін.) [2].

Індивідуальні і групові форми терапії, комбатантів з ПТСР, спрямовані на досягнення таких терапевтичних цілей:

- зниження почуття ізоляції і забезпечення почуття приналежності, комфорту і підтримки;
- повторне переживання травми в безпечному просторі з терапевтом і групою;
- спостереження за тим, як інші комбатанти (члени групи) переживають спалахи ін-

тенсивних афектів;

- афективна переоцінка травматичного досвіду комбатантом;

- забезпечення соціальної підтримки і можливості розділити з іншими людьми емоційні переживання;

- створення нової когнітивної моделі життєдіяльності;

- зменшення почуття провини або сорому, розвиток довіри, здатності розділити горе і втрату;

- можливість бути у ролі того, хто допомагає, розвиток «відчуття ліктя»;

- подолання почуття власної малоцінності;

- можливість працювати з «секретом», ділитися з кимось інформацією про себе;

- зміцнення впевненості в тому, що прогрес у терапії можливий;

- одержати можливість скласти власне уявлення про реальність змін, що відбуваються з кожним членом групи [1].

Кінцевим етапом будь-якої групової форми психотерапії є створення самокерованих груп без лідируючої участі психотерапевта.

При психологічній реабілітації комбатантів з ПТСР, використовують різні **методи і техніки** психодинамічної, поведінкової, когнітивної, гіпносугестивної терапії, гештальт-терапії, нейролінгвістичного програмування, терапії мистецтвом і творчим самовираженням, логотерапії, трансактного аналізу, пси-

ходрами і інші методики. При цьому методи орієнтовані на:

- відреагування переживань комбатанта, пов'язаних зі спогадами про психотравмуючі бойові події;

- усвідомлення і осмислення тих подій, які послужили причиною зміненого психічного стану;

- прийняття того, що сталося як невід'ємної частини життєвого досвіду;

- актуалізація поведінки комбатанта, необхідної для подолання негативних наслідків бойового стресу і реадаптації до змінених внутрішніх і зовнішніх умов життєдіяльності [3].

Психологічна реабілітація має також включати психологічну освіту комбатантів і членів їх сімей, максимізацію наявної соціальної підтримки або створення нової, забезпечення отримання професійної підтримки для збереження оптимальної трудової чи освітньої продуктивності.

Якщо комбатант із ПТСР не отримав користі чи очікуваного результату від декількох курсів комплексної реабілітації, необхідно розглянути застосування інших заходів психосоціальної реабілітації для запобігання або зниження рівня інвалідності чи непрацездатності, пов'язаної з ПТСР, та для сприяння відновленню, соціальній інтеграції та покращенню якості життя.

Висновки з даного дослідження. За підсумками аналізу теоретико-практичної ба-

зи засад створення програми психологічної реабілітації комбатантів, з віддаленими наслідками стресогенних впливів, нами зроблено наступний висновок, що психологічна реабілітація комбатантів повинна одночасно здійснюватись за такими напрямками, як: діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації у комбатанта; психологічне консультування; психокорекційна робота; навчання навичкам саморегуляції; соціально-психологічні тренінги; допомога у професійному самовизначенні, профорієнтації.

Також зазначимо, що розвиток посттравматичних стресових реакцій серед комбатантів створює додаткову загрозу життя для самого комбатанта та його рідних, близьких та побратимів. А своєчасна та ефективна психологічна реабілітація комбатантів, сприятиме попередженню психофізичної інвалідності, дозволить відновлювати психічну рівновагу, створювати умови для швидкої адаптації комбатантів, до умов мирного життя.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Проблема, яка порушена, є важливою та актуальною для подальшого вивчення та впровадження у практику психологічної реабілітації комбатантів. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні та удосконаленні системи реабілітаційних заходів щодо забезпечення збереження фізичного та психічного здоров'я комбатантів, профілактики постстресових реакцій, побудові ефективних адаптаційних та реабілітацій-

них систем, з врахуванням особистісних особливостей комбатанта.

Перелік використаних джерел:

1. *Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: Методичні рекомендації* / Укл. Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф., Лінський І.В., Підкоритов В.С., Ліпатов І.І., Бучок Ю.С., Заворотний В.І. – Харків : ДУ Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України, 2014. – 67 с.
2. *Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник* / Упор. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
3. *Пушкарев А. Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия* / А.Л. Пушкарев, В.А. Доморацкий, Е.Г. Гордеева; Под ред. Б.А. Казаковцева. – М. : Издательство Института психотерапии, 2000. – 128 с.

References (Transliteration):

1. *Diagnostika. terapiya ta profilaktika mediko-psikhologichnikh naslidkiv boyovikh diy v suchasnikh umovakh: Metodichni rekomendatsii* / Ukl. Voloshin P.V., Maruta N.O., Shestopalova L.F., Linskiy I.V., Pidkoritov V.S., Lipatov I.I., Buchok Yu.S., Zavorotniy V.I. – Kharkiv : DU Institut nevrologii. psikiatrii ta narkologii NAMN Ukraini. 2014. – 67 s.
2. *Profilaktika posttravmatichnikh stresovikh rozladiv: psikhologichni aspekti. Metodichniy posibnik* / Upor. : D.D. Romanovska. O.V. Ilashchuk. – Chernivtsi : Tekhnodruk. 2014. – 133 s.
3. *Pushkarev A. L., Domoratskiy V.A., Gordeyeva E.G. Posttravmaticheskoye stressovoye rasstroystvo: diagnostika, psikhofarmakoterapiya, psixoterapiya* / A.L. Pushkarev, V.A. Domoratskiy, E.G. Gordeyeva; Pod red. B.A. Kazakovtseva. – M. : Izdatel'stvo Institut'a psixoterapii, 2000. – 128 s.

ka. psikhofarmakoterapiya. psikhoterapiya / A.L. Pushkarev, V.A. Domoratskiy, E.G. Gordeyeva. Pod red. B.A. Kazakovtseva. – M. : Izdatelstvo Instituta psikhoterapii. 2000. – 128 s.

Roman Popelushko

Candidate of Psychological Science, Assistant Professor of the Department of Practical Psychology and Pedagogy, Khmelnytsky National University, Khmelnytsky (Ukraine)

**THEORETICAL BASIS
OF CREATION PROGRAMS
PSYCHOLOGICAL
REHABILITATION OF
COMBATANTS WITH REMOTE
CONSEQUENCES OF STRESS IMPACT**

ABSTRACT

The article analyzes the theoretical and practical aspects of the program of psychological rehabilitation of combatants remote consequences of stress effects as actual problems of modern Ukraine. It is emphasized that there is necessity of creation comprehensive public system of social and psychological, social and vocational rehabilitation of combatants who take or took part in the hostilities, who had undergone combat mental and physical trauma, and allocation of them in a special group of social and psychological risk. Creating such a system will allow carry out targeted measures to secure physical and mental health of combatants will ensure prevention post-stress reactions and will promote psychological support and willingness of former military per-

sonnel of military formations to perform tasks in any conditions.

The article aims to analyze the features creating a program of psychological rehabilitation of combatants remote consequences of stress influences.

Based on the analysis of theoretical and practical fundamentals creating a program of psychological rehabilitation of combatants, remote consequences of stress influences, we made the following conclusion that the psychological rehabilitation of combatants should be carried out simultaneously in areas such, as: diagnosis the syndrome of social and psychological disadaptation in combatant; psychological counseling; psycho correction work; training in self-regulation; socio-psychological training; assistance in the professional self, career guidance.

Attention is paid to the fact that further research should be directed to the study and improvement system of rehabilitation measures for the preservation of physical and mental health of combatants, prevention of post-stress reactions constructing of effective adaptation and rehabilitation systems, taking into account the personal characteristics combatant.

Keywords: combatants, post-traumatic stress disorder, psychological rehabilitation, psychotherapy.

Попелюшко Роман Павлович

Кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии и педагогики, Хмельницкого национального университета, г. Хмельницкий (Украина)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ РЕАБИЛИТАЦИИ КОМБАТАНТОВ С ОТДАЛЕННЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ СТРЕССОГЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

Аннотация. В статье проанализированы теоретико-практические аспекты создания программы психологической реабилитации комбатантов с отдаленными последствиями стрессогенных воздействий, как актуальной проблемы современной Украины. Отмечено, что назрела необходимость создания государственной системы комплексной социально-психологической и социально-профессиональной реабилитации комбатантов, которые участвуют или участвовали в военных действиях, которые перенесли боевые психические и физические травмы, и выделением их в особую группу социально-психологического риска.

Обращено внимание на то, что дальнейшие исследования необходимо направить на изучение и усовершенствование системы реабилитационных мероприятий, по обеспечению сохранения физического и психического здоровья комбатантов, профилактики пост-стрессовых реакций, построении эффективных адаптационных и реабилитационных систем,

с учетом личностных особенностей комбатанта.

Ключевые слова: комбатант, посттравматическое стрессовое расстройство, психологическая реабилитация, психотерапия.