

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА У СФЕРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ООС

Н.Є. Гоцуляк

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та
практичної психології,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Н.С. Славіна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та
практичної психології,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Події в зоні операції об'єднаних сил (ООС) суттєво впливають на психіку учасників бойових дій, де відбуваються якісні зміни, які проявляються від яскраво виражених дій до прихованих реакцій, які зовні малопомітні. Наслідки військових дій мають вплив не тільки на психофізичне здоров'я військовослужбовців, але й на такі психічні складові психіки особистості як психологічна врівноваженість, світогляд, стабільність ціннісних орієнтацій тощо. Важливо зауважити, що подібні психологічні травми потребують комплексного підходу з боку фахівця. Також важливим є часовий фактор: чим раніше надається кваліфікована медична та психологічна допомога фахівцями, тим краще прогноз позитивних змін. Якщо спеціальні медико-психологічні заходи з психологічної реабілітації не були проведені своєчасно, то може виникнути хронічний перебіг психічних розладів. Фахівці наголошують про те, що наслідки ПТСР поступово призведуть до деформації особистості, соціальної та професійної дезінтеграції, алкоголізації і наркотизації, суїцидів.

Якщо провести класифікацію психотравмуючих впливів бойової обстановки, то до основних можна віднести досить тривале перебування учасників ООС в умовах специфічного бойового стресу, що має свій негативний вплив на психіку особистості воїна. Під час бойових дій стрес

виконує певну позитивну функцію для військовослужбовця, проте після закінчення бойової операції вплив стресу стає негативним, руйнівним чинником та викликає постстресові реакції.

Особи, у яких зазначаються реакції дезадаптації, потребують медико-психологічної допомоги та спеціальних заходів психокорекції під керівництвом психолога. Головне завдання практичного психолога на цій стадії підтримати та відновити психофізичне та соматичне здоров'я. На першому етапі фахівець виявляє умови, що перешкоджають гармонійному розвитку особистості пацієнта чи утруднюють його [1].

Психологічна допомога учасникам ООС має сприяти успішній адаптації військовослужбовця до умов мирного життя. Термін «психологічна реабілітація» (від латинського *rehabilitatio* – відновлення) найбільш точно відображає процес і результати діяльності психолога при наданні допомоги в процесі соціально-психологічної адаптації.

Можливі напрямки психологічної допомоги учасникам ООС:

1. Використовуючи результати психодіагностики індивідуальних особливостей військовослужбовця встановлення синдрому соціально-психологічної дезадаптації в учасників ООС.

2. Індивідуальне та сімейне (за участю всіх членів сім'ї учасника бойових дій) психологічне консультування. Під час індивідуальної роботи військовослужбовці можуть висловити все те, що їх турбує, а психолог має виявляти зацікавленість до їх розповіді. В ході консультації психолог пояснює, що пережитий військовослужбовцем та його членами сім'ї стан не буде супроводжувати їх постійно, акценту увагу на тому, що такій стан притаманний всім, хто брав участь у бойових діях. Також важлива підтримка не тільки з боку фахівців, але і близьких, рідних. Психологічна реабілітація має проходити в атмосфері щирого розуміння та терпіння до проблем осіб, які пережили психотравматичні військові умови. В іншому випадку, за відсутності підтримки з боку близьких, будуть трагічні наслідки.

3. Робота з психокорекції. Психологічна корекція або психокорекція – це діяльність з виправлення (коригування) тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній моделі (нормі).

4. Навчання навичкам саморегуляції (прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу та іншим методам) [2].

5. Робота психолога та клієнта з мислеобразами в розслабленому стані дозволяє вимкнути зовнішню реальність і припинити збудження центральної нервової системи. Під час цього процесу відновлюються витрачена енергія, оптимізуються процеси центральної нейрорегуляції. Стимулюється здатність воїна до самовідновлення. Це надасть учаснику ООС важливу здібність реагувати в екстремальних умовах адекватно ситуації, в яку він потрапить [1].

6. Позитивний вплив мають соціально-психологічні тренінги, які спрямовані на підвищення адаптивності учасників ООС та їх особистісного розвитку. Такий від психологічної корекції допомагає усунути неврози, труднощі у міжособистісному спілкуванні. Цей вид діяльності активізує подолання неконструктивної фіксації на хворобливому стані, розширює коло інтересів і сферу контактів, розвиває комунікативні навички.

7. На заключному етапі важливо допомогти клієнтові визначити життєві перспективи.

Якщо реабілітаційна робота буде побудована професійно, то це сприятиме відновленню психологічного стану військовослужбовців ООС, що перенесли ПТСР в ході бойових дій. Поступово буде скорегована поведінка військовослужбовців в соціумі та покращиться комунікабельність, розвинуться особистісні здібностей до самореалізації, налагодиться процес подолання соціальних конфліктів.

Досвід проведення реабілітаційної роботи свідчить, що у більшості учасників реабілітаційної програми виникає процес відновлення психіки, яка була виснажена та деформована депресіями, стресами і перевантаженнями

зняття внутрішньої напруженості і тривожності. У багатьох залучених до реабілітаційної програми військовослужбовців спостерігається збільшення рівня власного ресурсу та стресостійкості до психотравмуючих ситуацій.

Проте важливо зазначити, що робота психолога з учасниками ООС, незважаючи на існуючу стандартну схему, потребує індивідуального підходу. На першому етапі доцільно провести бесіду, зробити збір необхідної інформації. Також корисним буде проведення тестування.

Також було помічено, що існує невеликий відсоток осіб, яким зазвичай не потрібна психологічне відновлення. Такі військовослужбовці не звертаються до фахівця зі скаргами на психічні та психологічні проблеми, не помічають зміни у самопочутті. Вони, зазвичай, продовжують вести звичайний спосіб життя. Зміни в їх поведінці зводяться лише до поодиноких сновидінь з елементами жахів та спостерігається загострене почуття справедливості на поточні події в країні. Проте це також сигналізує про порушення адаптації як наслідок бойових дій. Тому, навіть якщо учасник ООС повідомляє, що в нього немає скарг, то фахівець все одно має надати йому всю необхідну інформацію про можливості психологічної реабілітації.

Література:

1. Все про адаптацію. *Психолог*. 2004. №25–26. 120 с.
2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування : навч. посібн. Київ : Ніка-Центр, 2019. 400 с.