

Наразі перед українською науковою спільнотою постав виклик збереження психологічного здоров'я як всієї нації, так і ветеранів війни у тому числі. Найближчою перспективою нашого дослідження має стати: розробка *критеріїв* деструктивних інформаційних впливів і *емпірична перевірка* засобів медіапсихологічної профілактики бійців; створення *системного комплексу медіапсихологічних засобів*, спрямованих на реалізацію медіаінформаційної безпеки у сфері медіа і особистої безпеки у першу чергу для усіх груп ризику; *розробка загальнонаціональної ідеї безпечного медіапростору* в Україні.

Дідик Н.М., старший викладач
Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка,
кандидат психологічних наук

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ, ЯКІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ В АТО

Надзвичайні ситуації спостерігаються у повсякденному житті дедалі частіше. Особливо вони загострюються у час різних соціально-економічних перетворень у державі. На жаль, складні обставини не обійшли долі нашої країни і кинули своєрідний виклик усьому нашому суспільству. Людина, яка знаходиться у складній життєвій ситуації, завжди потребує певної підтримки оточуючих та відповідних спеціалістів. Сьогодні актуальною стала соціально-психологічна реабілітація осіб, які беруть участь в антитерористичній операції.

Дослідниками, які вивчають проблему соціально-психологічної реабілітації бійців АТО є: Г. М. Дмитренко, О. Іванцова, В. О. Лесков, Л. І. Мульована, І. В. Озерський, Г. Циганенкота ін.

В. О. Лесков дав визначення поняттю «соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій» як системи психологічних, педагогічних і соціальних заходів, які спрямовані на відновлення, корекцію або компенсацію порушених психічних функцій та станів, особистісного і соціального статусу військовослужбовців, які отримали психічну травму [2, с. 7].

На думку Г. М. Дмитренко, цілями реабілітації бійців АТО є: відновлення особистого і соціального статусу пацієнтів, які перенесли ПТСР у локальних бойових діях; корекція соціальної поведінки пацієнта, покращення комунікабельності, розвиток здібностей до самореалізації, вирішення психологічних та подолання соціальних конфліктів; відновлення виснаженої, деформованої депресіями, стресами і перевантаженнями психіки, зняття внутрішньої напруженості і тривожності; збільшення ресурсності і стресостійкості організму; мобілізація внутрішніх резервів на подолання залежності від психоактивних речовин (алкоголь, наркотики) [1, с. 250].

В. О. Лесков вважає, що основними завданнями психологічної реабілітації учасників військових конфліктів є: визначення ступеня та характеру розладів психіки, індивідуально-особистісних особливостей поведінки військовослужбовців; оцінка інтелектуальних, перцептивних, емоційних, вольових можливостей військовослужбовців, рівня їх працездатності; визначення необхідних заходів індивідуальної та групової психологічної реабілітації військовослужбовців; зниження психічної напруженості до рівня, що відповідає оптимальній працездатності, усунення негативних психічних виявів за допомогою комплексного використання психологічних, психотерапевтичних, медичних та фізіологічних методів; проведення професійно-психологічної реабілітації, а при втраті професійної придатності – професійної переорієнтації; діагностика психічних станів, аналіз динаміки їх змін; оцінка ефективності психологічної реабілітації військовослужбовців [2, с. 7].

І. В. Озерський зауважує, що психологічна допомога військовослужбовцям поділяється на п'ять етапів: діагностичний – під час набору мобілізованих; діагностико-корекційний – безпосередньо з бойовими психологічними травмами бійців на передовій; корекційно-адаптивний (в післявоєнний період) – психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям в реабілітаційних центрах; психотерапевтичний – виявлення психосоматичних відхилень у бійців АТО; ресоціалізаційний – соціальна адаптація бійців АТО до нормальних умов життя після проходження курсу реабілітації [4, с. 370].

Г. М. Дмитренко описує такі напрями психологічної реабілітації бійців АТО: діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації у військовослужбовця; індивідуальне та сімейне психологічне консультування; психокорекційна робота; навчання навичкам саморегуляції (прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу); робота з мисленнєвими образами в станах розслаблення, яка дозволяє відключити зовнішню реальність і припиняти за рахунок цього збудження центральної нервової системи; соціально-психологічні тренінги з метою підвищення адаптивності військовослужбовця та його особистісного розвитку; визначення життєвих перспектив [1, с. 249–250].

На думку Л. І. Мульованої, дієвими формами соціально-психологічної підтримки бійців АТО є: індивідуальні консультації для учасників бойових дій і членів їх сімей, організація бесід стосовно особливостей переживання і подолання людиною кризових станів та кризових і надзвичайних ситуацій, психологічний дебрифінг, а також проведення соціально-психологічних тренінгів екзистенційної спрямованості [3, с. 114].

Відносно новим методом у роботі з бійцями АТО є психологічний дебрифінг, який проводиться з метою зменшення них негативних психологічних наслідків після пережитого стресу і попередження розвитку синдрому посттравматичних стресових розладів. До основних завдань дебрифінгу можна віднести: урегулювання вражень, почуттів, реакцій; зменшення індивідуальної і групової напруги; зменшення відчуття унікальності та патологічності власних реакцій; мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння; підготовка до переживання тих симптомів чи реакцій, які можуть виникнути; інформування учасників про те, де вони в подальшому можуть отримати допомогу [3, с. 115]. Дебрифінг являє собою психолого-педагогічний метод групової дискусії під керівництвом підготовленого фахівця.

В. О. Лесков обґрунтував модель соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій, компонентами якої є: теоретико-методологічні основи соціально-психологічної реабілітації в психології; концепція соціально-психологічної

реабілітації військовослужбовців; соціально-психологічні умови ефективної реабілітації військовослужбовців після проходження служби в районах військових конфліктів; оцінка і корекція результатів; кінцевий результат [2, с. 14].

Психологічна кризова служба 2015 році опублікувала «Пам'ятку бійцю: психологічна самодопомога в зоні бойових дій», у якій описано, що таке «бойовий стрес», у чому виявляється «неконструктивне реагування на стрес», що робити у стресовому стані, щоб зберегти бойову ефективність, залишитися живим та допомогти побратимам. Описано також експрес-техніку для зняття внутрішньої напруги, швидку психотехніку звільнення від нав'язливих думок, методи самодопомоги. Ця пам'ятка може стати кишеньковим експрес-довідником у стресових ситуаціях для учасників АТО.

Ми погоджуємося з думкою В. О. Лескова, що свідченням успішного кінцевого результату соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців із районів військових конфліктів мають бути: задоволеність вирішенням матеріальних і життєвих проблем; відчуття «свободи від війни», психологічна стабільність особистості, сімейне благополуччя, відсутність суїцидів, невживання наркотиків та алкоголю; успішна професійна реалізація [2, с. 9].

Список використаних джерел

1. Дмитренко Г. М. Психологічна реабілітація учасників АТО: види діяльності практичного психолога / Г. М. Дмитренко // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – С. 248–252.

2. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / В. О. Лесков. – К., 2008. – 20 с.

3. Мульована Л. І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО / Л. І. Мульована // Молодий вчений. – 2014. – №10 (13). – С. 114–116.

4. Озерський І. В. Нейтралізація посттравматичного стресового розладу демобілізованих бійців АТО /

І. В. Озерський // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – С. 367–371.

Чижевський С.О., старший офіцер
психологічної служби управління по
роботі з особовим складом ГУ НГУ

ПРОЕКТ ОНОВЛЕНОЇ СТРУКТУРИ ТА ЗАВДАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ НГУ

Службово-бойова діяльність особового складу Національної гвардії України (далі – НГУ) у зоні проведення антитерористичної операції (далі – АТО) на Сході України, в умовах підвищеного ризику, загрози життю та здоров'ю може призводити до того, що військовослужбовці нерідко переживають події, які виходять за рамки звичайного досвіду. Ці переживання можуть травмувати психіку здорової людини. Належна організація та проведення заходів психологічного забезпечення СБД військових частин (підрозділів) НГУ є найважливішим фактором запобігання втратам серед особового складу.

15.03.2016 на базі Головного управління НГУ, під керівництвом командувача НГУ генерал-лейтенанта Аллерова Ю.В. проведено розширену робочу нараду за участю провідних науковців військових, правоохоронних формувань України та громадських організацій. Під час заходу було розглянуто ефективність психологічного забезпечення СБД протягом 2014–2016 років та визначено завдання щодо оновлення штатної структури, завдань психологічної служби НГУ.

Проведений аналіз організації та проведення заходів психологічної роботи у військових частинах (підрозділах) НГУ, визначив основні причини, які вплинули на їх ефективність:

1. Низька психологічна культура особового складу та членів їх сімей, що відображається у недостатньому усвідомленні необхідності отримання психологічної підтримки, допомоги, реабілітації.

За ініціативи командування НГУ та групи народних депутатів України, Верховною Радою України був прийнятий Закон України, який передбачає обов'язкову, безкоштовну