

підготовки в Україні та відповідно збільшити обороноздатність нашої держави у сучасних умовах.

1. Про основи національного спротиву : Закон України від 16.07.2021 р. № 1702-IX : станом на 3 серп. 2023 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1702-20#Text> (дата звернення: 21.02.2024).

2. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : Наказ М-ва оборони України від 05.08.2021 р. № 225. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (дата звернення: 21.02.2024).

3. Оленів Д. Г., Поливанюк В. В. Сучасний стан сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту Збройних сил України. тези доп. *VI Міжнародної науково-практичної конференції*. Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2022. С. 76-79.

УДК 355.1+159.98

DOI: 10.31733/15-03-2024/2/665-666

Олександра ГІДЕНКО

слухач магістратури ННІ права
та підготовки фахівців для підрозділів
Національної поліції

Наталія КОМИХ

доцент кафедри гуманітарних
дисциплін та психології
поліцейської діяльності
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат соціологічних наук, доцент

**СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД**

Повномасштабна війна, що триває на території України, як правило, супроводжується підвищеним стресогенним впливом на психіку військовослужбовців. Під бойовим стресом необхідно розуміти сукупність субреактивних станів, котрі переживаються військовослужбовцями в ході адаптації до умов, що є загрозливими для їх життєдіяльності, тобто це процес мобілізації всіх існуючих у організмі ресурсів для подолання загрозової для життя ситуації. Цілком очевидно, що після закінчення війни багато військовослужбовців зіткнуться зі складним психоемоційним станом та потребуватимуть психологічної реабілітації. Необхідність дослідження складових психологічної реабілітації військовослужбовців і зумовлює актуальність нашого дослідження.

Насамперед, вважаємо за необхідне зазначити, що психологічна реабілітація є одним з видів психологічної допомоги, котра зорієнтована на поновлення порушених психічних можливостей та здоров'я. Зокрема, психологічна реабілітація має на меті вирішення доволі широкого кола питань у сфері допомоги військовослужбовцям у повоєнний період:

- нормалізація психічного стану;
- відновлення втрачених психічних можливостей;
- гармонізація особистості ветерану війни з усталеною соціально-особистісною ситуацією (поранення, інвалідизація тощо);
- надання допомоги щодо встановлення конструктивних відносин з референтними особистостями та групами та ін. Таким чином, керівною метою психологічної реабілітації є саме відновлення психічного здоров'я військовослужбовця та ефективної соціальної поведінки [1].

Доцільно зауважити, що в процесі соціально-психологічного відновлення військовослужбовців у повоєнний період слід виділити наступні етапи: підготовчий, базисний та підтримувальний, для кожного з яких характерним є використання певних реабілітаційних технологій, в межах яких використовуються конкретні техніки.

Для підготовчого етапу психологічної реабілітації властивим є технологія

подолання неналежної мотивації щодо особистого життя; технологія пошуку дієвих мотиваторів та технологія активізації сліпих зон уваги. З-поміж технік, котрі доречно використовувати на цій стадії, хочемо виокремити активізацію бажання самовдосконалення, стимулювання приємних спогадів, подання позитивного прикладу, що сприятливо впливає на подолання низької мотивації до змін. Також доцільними є техніки візуалізації бажаного майбутнього, активізації ресурсу подолання перешкод та стимулювання підтримки оточення, що сприяє появі нових мотиваторів самозмін. Дієвою, на наш погляд, є також техніка опису власного дня, техніка подолання гіперфокусу на проблемному питанні та техніка активізації рефлексивності, яка дозволяє значно покращити самоусвідомлення.

На базисному етапі реабілітації ефективно використовується технологія відновлення творчого проектування власного майбутнього за допомогою виважених та відповідальних життєвих виборів; технологія апробацій оновленого життєвого проекту з урахуванням актуальних та оперативних життєвих завдань та технологія вдалої реалізації поставлених завдань шляхом успішнішого переприспособування до звичного життя.

На підтримувальному етапі результативною є технологія опосередкованого впливу на особистість через організацію екологічного середовища життєдіяльності. Пізнавальним є факт, що в західній психології один з різновидів такої реабілітації має назву «природної». Природна реабілітація в цьому контексті розглядається як друга лінія втручання, яка має значний потенціал для відновлення після травмуючих подій. Елементи такої реабілітації сприяють позитивній взаємодії людини з природним середовищем, забезпечуючи активацію поведінки людини, зменшення тривожності, підвищення контролю над іншими симптомами [3].

На наш погляд, психологічна реабілітація є ключовим елементом відновлення психічної рівноваги військовослужбовця, а суб'єкти психологічної роботи (психологи, волонтери) відповідають за реалізацію психологічної допомоги, мотивування їх до активної діяльності та психологічну роботу з близькими та рідними пацієнтів. Хочемо зауважити, що учасниками психологічної реабілітації можуть бути не лише самі військовослужбовці, а і їхні рідні. Доцільним, на наш погляд, є роз'яснення родичам тактики комунікації з військовими, що повернулися з зони ведення бойових дій.

Також ефективним методом психологічної реабілітації з посттравматичним стресовим розладом слугує арт-терапія, позитивними рисами якої є широке коло видів і засобів, що можуть використовуватися спеціалістами. На таких заняттях особа перетворює негативний вид енергії (страх, роздратування, агресія) в позитивне творче самовираження. В ході арт-діяльності людина відчуває розслаблення, знімає напругу та скутість, нервова система заспокоюється. Показаннями до такої терапії може бути будь-яке відхилення психоемоційного або психічного стану людини.

Схиляємося до думки, що психологічна реабілітація військовослужбовців однозначно має включати санаторно-курортне лікування та консультування у психолога з метою покращення психічного стану та адаптації до цивільного життя. Вказане зумовлює необхідність розроблення законодавцем спеціальних програм для ветеранів війни, адже наразі цьому питанню приділяється недостатньо уваги. Оскільки психологічна реабілітація є складовою частиною медико-психологічної та загальної фізіологічної реабілітації військових, необхідним є створення центрів психологічної реабілітації в усіх регіонах. І що раніше почнеться розробка державної політики у сфері психологічної реабілітації військовослужбовців, то менше проблем виникатиме [2].

Підводячи підсумки, вважаємо за необхідне зазначити, що психологічна реабілітація військовослужбовців у повоєнний період – це діяльність, котра здійснюється суб'єктами психологічної роботи (психологами, волонтерами і т.д.), направлена на відновлення психічних функцій, особистісних властивостей та системи відносин особистості військовослужбовця, яка дає можливість йому успішно вирішувати життєві завдання та співіснувати в мирному соціумі.

1. Агаєв Н.А. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил, 3 (44), 2023. 321 с.

2. Кехтер М. Точки зору // Ваше здоров'я. 2014. № 42-43. 12 с.

3. Pálsdóttir A. M. The journey of recovery and empowerment embraced by nature – Clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment / A. M Pálsdóttir, D. Persson, B. Persson, P. Grahn // International Journal of Environmental Research and Public Health . 2014. № 11 (7). P. 7094–7115.