

УДК 364.786:355.422-051

Ольга Анатоліївна Гульбс,
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0002-5300-8570
1960.09.05m@gmail.com

Олександр Володимирович Кобець,
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0003-2185-4606
Kobezalex59@ukr.net

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У статті розглянуто питання соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій. Метою статті є визначення основних показників до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців. Під час дослідження нами використані теоретичні методи, серед яких аналіз, синтез, порівняння та емпіричне дослідження, за допомогою методик: коротка шкала тривоги, депресії та ПТРС, особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор, оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС (В. В. Синавського і Б. О. Федоришина).

Проаналізовано праці вчених щодо даного питання, визначено основні показання до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців. Дослідження було проведено дослідження на базі 11-й окремого мотопіхотного батальйону, участь у дослідженні взяли 35 осіб – усі є учасниками операції об'єднаних сил (АТО) та безпосередньо виконували завдання на першій лінії. За результатами дослідження нами виявлено: погіршення психологічного стану військовослужбовців відбувається у зв'язку з станом постійного стресу, зміни звичного способу життя, з загрозою смерті або поранень; за результатами емпіричного дослідження виявлено значний відсоток військовослужбовців які мають ознаки ПТРС та тривожності на середньому та високому рівні; розроблено комплекс тренінгів, який спрямований на корекцію тривожності, депресивних станів та покращення *soft skills* а також окремий блок присвячено соціальним гарантіям та правам учасників бойових дій.

Ключові слова: психологічна реабілітація, учасники бойових дій, ПТРС, тренінгова програма, тривожність.

Olga Gulbs,
Doctor of Psychological Sciences,
Professor of Psychology chair,
Pavlo Tychyna Uman
State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
ORCID: 0000-0002-5300-8570
1960.09.05m@gmail.com

Alexander Kobets,
Doctor of Psychological Sciences,
Professor of Psychology chair,
Pavlo Tychyna Uman
State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
ORCID: 0000-0003-2185-4606
Kobezalex59@ukr.net

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF PARTICIPANTS OF COMBAT

The article considers the issue of social and psychological rehabilitation of combatants. The purpose of the article is to determine the main indicators for the psychological rehabilitation of servicemen. During the study we used theoretical methods, including analysis, synthesis, comparison and empirical research, using methods: short scale of anxiety, depression and PTSD, personal scale of anxiety J. Taylor, assessment of communicative and organizational tendencies –KOS (V.V. Sinyavsky and B.O. Fedoryshyn).

The works of scientists on this issue are analyzed, the main indications for psychological rehabilitation of servicemen are determined. The study was conducted on the basis of the 11th separate motorized infantry battalion, 35 people took part in the study – all of them are participants in the Joint Forces operation and directly performed tasks on the first line. According to the results of the study, we found: the deterioration of the psychological state of servicemen occurs due to constant stress, changes in lifestyle, with the threat of death or injury; the results of the empirical study revealed a significant percentage of servicemen who have signs of PTSD and anxiety at a medium and high level; developed a set of trainings aimed at correcting anxiety, depression and improving soft skills, as well as a separate block devoted to social guarantees and the rights of combatants.

Key words: *psychological rehabilitation, combatants, PTSD, training program, anxiety.*

За останні 8 років Україна зазнала масштабних соціальних, політичних та економічних змін, пов'язано це насамперед з анексією Криму та військовою агресією на сході країни. Станом на 01.02.2021 року до Реєстру (Єдиний реєстр учасників антитерористичної операції та осіб, які брали участь у здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації в Донецькій та Луганській областях, забезпеченні їх здійснення внесена інформація про 405 711 учасника бойових дій [4].

Поряд зі здобуттям військового досвіду учасники бойових дій отримують ряд психологічних та фізичних травм. Перш за все це пов'язано зі стресовими факторами тому особливої актуальності на сьогодні набуває питання психологічної підтримки та реабілітації учасників збройних конфліктів та соціально-психологічні наслідки участі у бойових діях.

Психологічна реабілітація являє собою комплекс заходів, спрямованих на збереження, відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, якостей та спрямована на сприяння психосоціальної адаптації. У свою чергу соціально-психологічна реабілітація допомагає в соціалізації особистості і відновлення її до колишнього рівня життя, що включає не тільки здоров'я, а й соціальний статус особистості, морально-психологічну рівновагу, впевненість в собі.

Питання психологічної реабілітації учасників бойових дій є предметом значної кількості досліджень та доробок вчених зокрема Тополь О. у своїх роботах розглядає причини воєнно-травматичного стресу учасників антитерористичної операції та прояви девіантної поведінки учасників збройних конфліктів [4]; Алешенко В. у своїх роботах розглядає наслідки посттравматичного стресового розладу (ПТРС) у учасників АТО, аналізує досвід застосування психологічної реабілітації в умовах бойової обстановки [1]. Сафін О. у своїх роботах досліджує питання психологічної реадaptaції учасників

бойових дій та соціально-психологічні моделі наслідків військового полону [5]. Шумейко А. приділяє увагу реадаптації та психологічної реабілітації учасників бойових дій, та створенню моделі психологічної реабілітації та реадаптації учасникам бойових дій [7].

Метою статті є визначення основних показників до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців, емпіричне дослідження рівня тривожності та впливу ПТСР на військовослужбовців та розробка тренінгової програми спрямованої на соціально-психологічну реабілітацію учасників бойових дій. Під час дослідження нами використані теоретичні методи, серед яких аналіз, синтез, порівняння та емпіричне дослідження, за допомогою методик: коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР, особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор, оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС (В. В. Синявського і Б. О. Федоришина)

Серед основних показань до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. виділяють комбінацію декількох психологічних ознак, серед яких:

1. Зниження пристосованості, тривожність, песимізм, депресія або інші негативні результати.
2. Посилення симптомів слабкості – втома, когнітивний спад, зниження пам'яті, прокрастинація.
3. Прогресивна замкнутість (замкнутість, прагнення самотності, зменшення кола спілкування з друзями, родичами), відсутність інтересу до хобі.
4. Невмотивоване посилення соціальної або іншої активності після повернення з зони бойових дій.
5. Суб'єктивна оцінка самих солдатів, серед яких погіршення самопочуття, зміна працездатності, тривога, внутрішня напруга.
6. Ознаки посиленої психологічної дезадаптації, які проявляються у зниженні якості та кількості виконання бойових завдання, в тому числі щоденних обов'язків [3].

У цьому випадку тривалість психологічної реабілітації військових має тривати не менше 14 діб. У випадку складніших симптомів або поєднання двох або більше негативних ознак до психологічної реабілітації варто додати санаторно-курортне лікування в центрах (санаторіях) становить яке станове не менше 21 календарного дня.

1. Гостра реакція на ситуацію у вигляді депресії, хвилювання, або паніки.
2. Тривалий стан емоційного стресу, тривоги, занепокоєння, неодноразові переживання травматичних подій та прив'язаність до них, які відображаються у думках, розмовах з колегами та родичами.
3. Підвищена дратівливість та невмотивована агресія, конфлікти, помірні зміни особистості, що призводить до тимчасового порушення соціальної та службової адаптації.
4. Погіршення здоров'я, яке виникає під час короткотривалого навантаження у вигляді: аритмії, коливань артеріального тиску, ознобу або лихоманки, судоми, запаморочення або головні болі, нудота, задишка, несвідомі, неприємні відчуття в різних частинах тіла, або почуття тривоги у вісцеральній ділянці.
5. Значне зменшення маси тіла в порівнянні з початковими даними (від 15 %).
6. Мігруючі болі після фізичних навантажень, які зберігаються на значний період без об'єктивних на те причин.
7. Больові синдроми після перенесених раніше захворювань, або поранень які не викликають стійкого порушення функції та не мають змін в місцях пошкоджень або органах.

8. Стани після впливу несприятливих погодних умов у період виконання службових завдань [3].

З метою визначення напрямків соціально-психологічної реабілітації, які можуть бути надані учасникам бойових дій, нами було проведено дослідження на базі 11-й окремого мотопіхотного батальйону, участь у дослідженні взяли 35 осіб – усі є учасниками операції об'єднаних сил (АТО) та безпосередньо виконували завдання на першій лінії. Усі респонденти – особи чоловічої статі, віком від 24 до 45 років.

У своєму дослідженні ми використовували наступні методики:

- Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (методика призначена для визначення постравматичного розладу, у людей які пережили психічну травму. Шкала була створена в США у 1996 році. На сьогодні є адаптований варіант за І. О. Котенєвим [3]).
- Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор (в модифікації В. Г. Норахідзе) (Методика дозволяє виміряти рівень тривожності. Завдяки інтерпретації В. Г. Норахідзе опитувальник доповнився шкалою брехні. Дана методика може бути використана при індивідуальному та груповому обстеженні.) [3].
- Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС (В. В. Синявського і Б. О. Федоришина). Завдяки даній методиці можна визначити рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування [3].

Аналізуючи отримані дані військовослужбовців, які брали участь у бойових діях за методикою «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» нами були отримані наступні результати: 55,4 % респондентів мають низький рівень негативних психологічних наслідків травматизації, такі як тривога і депресія (0–1 позитивна відповіді), 36,5 % мають середній рівень (2–3 позитивних відповіді), 8,1% мають високий рівень негативних психологічних наслідків (4+ позитивні відповіді), що свідчить про значний відсоток військовослужбовців, які мають певні прояви ПТСР та можуть виражатись у постійному роздратуванні та поганому настрої, спогадами про психотравмуючі ситуації, сильній втомі, нестачі енергії, погіршення сну, зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, у тому числі – професійної.

Для визначення рівня прояву тривоги нами було використано методику «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В. Г. Норахідзе) за результатами були отримані наступні дані: дуже високий рівень тривожності проявляється у 6,4 % респондентів (40–46 балів), високий рівень тривоги у 29,4 % (25–39 балів), 21,7 % мають середній рівень (з тенденцією до високого) (16–24 бали), 28,5 % показали середній рівень (з тенденцією до низького) (5–15 балів) та 14 % серед усіх респондентів мають низький рівень тривоги.

З метою дослідження рівня розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування, зокрема під час виконання службових обов'язків нами було використано методику «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС (В. В. Синявського і Б. О. Федоришина)», за результатами якої ми отримали загальне уявлення про рівень сформованості комунікативних та організаторських здібностей військовослужбовців за контрактом.

Респонденти, які показали високий рівень (38,9 %) вміють контролювати небезпечні ситуації під час виконання бойових завдань, вони не губляться як у стандартних, так і

нестандартних ситуаціях, швидко знаходять адаптуються до нового середовища та колективу, займаються спільною діяльністю, допомагають колегам.

Середній рівень розвитку цих навичок продемонстрували (56,4 %), що дозволяє їм успішно адаптуватися в новому колективі, під час суперечок можуть відстояти свою думку, вміють планувати свою роботу наперед.

Військовослужбовці, які продемонстрували низький рівень комунікативних та організаторських здібностей (6,5 %) характеризуються відстороненістю, погано адаптуються в новому колективі, ініціативу під час виконання завдань проявляють край рідко.

Спираючись на результати дослідження та відповідно до мети роботи нами було розроблено тренінгову програму для корекції тривожності, депресивних станів та покращення soft skills а також окремий блок присвячено соціальним гарантіям та правам учасників бойових дій. Програма включає в себе 3 блоки та розрахована на 2 місяці.

Таблиця 1

Зміст тренінгової програми

№ п/п	Назва заняття	К-сть годин
I блок Профілактика та подолання тривожних та стресових станів		
1	Ефективні копінг-стратегії під час стресових ситуацій	2 год.
2	Робота з тривожними станами	2 год.
3	Методики вирішення конфліктів	2 год.
4	Управління емоціями	2 год.
II блок Розвиток soft skills в учасників бойових дій		
1	Розвиток комунікативних навичок. Навчання ведення переговорів	2 год.
2	Розвиток критичного мислення	2 год.
3	Розвиток лідерського потенціалу	2 год.
III блок Соціальні гарантії для учасників бойових дій		
1	Отримання статусу учасника бойових дій	2 год.
2	Гарантовані державою пільги	1 год.
3	Забезпечення санаторно-курортним лікуванням	1 год.
4	Забезпечення засобами реабілітації	1 год.
5	Гарантії у медичній сфері та освіті	1 год.

У підсумку зауважимо наступне:

- Психологічна реабілітація розглядається як комплекс заходів, спрямованих на збереження, відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, якостей та спрямована на сприяння психосоціальної адаптації.
- Погіршення психологічного стану військовослужбовців відбувається у зв'язку з станом постійного стресу, зміни звичного способу життя, з загрозою смерті або поранень.
- За результатами емпіричного дослідження виявлено значний відсоток військовослужбовців які мають ознаки ПТРС та тривожності на середньому та високому рівні.
- За результатами емпіричного дослідження розроблений комплекс тренінгів, який спрямований на корекцію тривожності, депресивних станів та покращення soft skills а також окремий блок присвячено соціальним гарантіям та правам учасників бойових дій.

Напрямами подальших досліджень є:

- розширення вибірки дослідження, залучення декількох в.ч. для отримання більш точних результатів.

- упровадження тренінгової програми та дослідження динаміки змін психологічних станів військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 3. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/11893> (дата звернення: 03.06.2021).
2. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник / Агаєв Н. А. та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник / Кокун О. М. та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
4. Радіо Свобода «У Мінветеранів назвали кількість людей в Україні зі статусом учасника бойових дій»: Веб-сайт. Київ, 2021. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-donbas-uchasnyku-boyovi-diyi-status/31109641.html> (дата звернення: 29.05.2021).
5. Сафін О. Д., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. До питання про соціальнопсихологічну модель наслідків військового полону. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Психологія. 2019. № 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2019_2_8 (дата звернення: 03.06.2021).
6. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015., вип. 124 Т. 1. С. 230–233.
7. Шумейко А. П. Види реадптації і психореабілітації учасників бойових дій. *Проблеми екстремальної і кризової психології*. 2017. № 21. С. 220–229.

REFERENCES

1. Aleshchenko, V. (2019). Psikhologichna reabilitatsiya uchastnykiv boyovykh diy: teoretiko-metodologichne obhruntuvannya modeli [Psychological rehabilitation of combatants: theoretical and methodological substantiation of the model]. *Psikhologichniy zhurnal – Psychological Journal*. issue 3. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/11893> [in Ukrainian].
2. Ahayev, N. A. (2016). Zbirnik metodik dlya diahnostiki nehativnykh psikhichnykh staniv viys`kovosluzhbovtziv: metodichniy posibnik. Kiyiv: NDTs HP ZSU [in Ukrainian].
3. Kokun, O. M. (2017). Psikhologichna robota z viys`kovosluzhbovtzyami-uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennya. Kiyiv: NDTs HP ZSU [in Ukrainian].
4. Radio Svoboda "U Minveteraniv nazvali kil`kist` lyudey v Ukrayini zi statusom uchastnyka boyovykh diy": [Veb-sayt]. Kiyiv, 2021. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-donbas-uchasnyku-boyovi-diyi-status/31109641.html> [in Ukrainian].
5. Safin, O. D., Timchenko, O. V., Shirobokov, Yu. M. (2019). Do pitannya pro sotsial`nopsikhologichnu model` naslidkiv viys`kovoho polonu [On the question of the socio-psychological model of the consequences of military captivity]. *Visnik Natsional`noyi akademiyi Derzhavnoyi prikordonnoyi sluzhbi Ukrayini – Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine*. Seriya : Psikhologhiya No. 2. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/11893> [in Ukrainian].
6. Topol', O. V. (2015). Sotsial`no-psikhologichna reabilitatsiya uchastnykiv antiteroristichnoyi operatsiyi [Socio-psychological rehabilitation of participants in the anti-terrorist operation]. *Visnik Chernihivsk`oho natsional`noho pedahohichnoho universitetu – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University*. Seriya: Pedahohichni nauki. issue 124, 1, 230–233. [in Ukrainian].

7. Shumeyko, A. P. (2017). Vidi readaptatsiyi i psikhoreabilitatsiyi uchastnikiv boyovikh diy [Types of readaptation and psychorehabilitation of combatants]. *Problemi ekstremal'noyi i krizovoyi psikhologii – Problems of extreme and crisis psychology. No. 21, 220–229.* [in Ukrainian].

Бібліографічний опис для цитування:

Гульбс О.А., Кобець О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал. Умань : ВПЦ «Візаві», 2021. Вип. 7. С. 100–106.*