

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук
Кафедра психології та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА (МАГІСТЕРСЬКА) РОБОТА

Соціально-психологічні особливості реабілітації військовослужбовців
виснажених бойовими діями.

Виконав студент групи Пм-2
спеціальності 053 Психологія
Єрмоменко Володимир Вікторович
Керівник: ___ Бобилева Я.В.
Рецензент: ___ Березка С.В.
Нормоконтроль ___ Поліна Бондар

Запоріжжя

2024 р.

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 107 с., 1 таблиця, 2 рис., 91 джерело.

Об'єкт дослідження – особливості реабілітації військовослужбовців.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості реабілітації військовослужбовців виснажених бойовими діями.

Мета дослідження полягає – провести теоретико-методологічний аналіз проблеми особливостей соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців виснажених бойовими діями.

Розробити програму реабілітації військовослужбовців виснажених бойовими діями. Методи дослідження: теоретичні, емпіричні, методи математичної статистики. Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати сприятимуть підвищенню ефективності професійної і психологічної підготовки військовослужбовців; розробки та підготовці практичних рекомендацій для відновлення, реабілітації військовослужбовців після бойових дій. Також полягає у розробці програми психологічної реабілітації військовослужбовців виснажених бойовими діями, для того щоб вони безболісно змогли почати нове життя, покращити свій психологічний стан, самопочуття, відновити свою повсякденну діяльність, людські стосунки.

ВІЙНА, СТРЕС, ТРАВМИ, ВІЙСЬКОВИЙ, ВТОМА, НАПРУГА.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна це завжди біль, сльози, горе. Ми добре розуміємо, що разом із бойовим досвідом, військові отримують фізичні й психологічні травми, а їхня психіка зазнає значних змін. Згодом військовослужбовці починають страждати на психічні розлади та відчувати труднощі у процесі адаптації до мирного життя. Тому виникає потреба в пошуку ефективних шляхів профілактики виникнення стресових розладів у військовослужбовців. Перебування на війні відноситься до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно перебуває в найсильнішому психоемоційному стресі, переборюючи його вольовими зусиллям. Майже у всіх учасників бойових дій військових неминуче тією чи іншою мірою спостерігаються зміни у фізичному і психічному стані.

Події ж, які відбуваються під час проведення бойових дій характеризуються високою інтенсивністю, напруженістю, втомою, швидкою втомою, пригніченістю. За цих умов психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих навантажень. Виснаження призводить до зниження ефективності функціонування діяльності в екстремальних умовах збройного протистояння, психічних травм і психічних розладів у військовослужбовців короточасного чи довготривалого характеру.

Реакція військовослужбовців на вплив чинників бойових обставин залежить як від їх значущості для конкретного учасника бойових дій, так і від особливостей їх копінг поведінки. Значимість впливу на психіку військовослужбовців тих чи інших бойових стресорів та можливий розвиток наслідків переживання бойової психічної травми визначається їх індивідуально психологічними особливостями і особистісними властивостями, рівнем психологічної та професійної підготовки до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями

сприйняття військовослужбовцями місця і ролі бойових дій. В свою чергу, ефективність поведінки військовослужбовця залежить від рівня його активності, спрямованої на протидію негативному впливу стрес-факторів бойових, характеру використовуваних ним способів подолання дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку, поведінку і життєдіяльність в цілому, наявності у військовослужбовця досвіду поведінки під час воєнних дій.

Важливим є пошук тих психологічних чинників, які допоможуть подолати негативний психічний стан, бойову психічну травму, посттравматичні стресові розлади, розлади фізичного і психічного здоров'я, хронічні психопатологічні зміни, які відбулись у військовослужбовця, соціальну дезадаптацію, допоможуть повернутись до життя, пристосуватись у суспільстві.

Протягом останніх років країна переживає важкі часи, чоловіки, жінки, діти стали на захист рідної країни. Багато патріотично налаштованої молоді з перших днів війни вступили до Лав Збройних Сил України, де і на сьогоднішній день стійко стримують напад ворога. Але на жаль усі жахи і стрес, який військові отримують під час виконання своїх обов'язків з часом накопичується та негативно впливає на психологічний стан військових. Такі науковці як О.О. Буряк, М.І. Гіневський, Н.В. Волинець, О.А. Бас, С.Ю. Копитко, займались розробкою методик, програм для налаштування, відновлення психологічного стану виснажених військовослужбовців.

Проблемам реабілітації військовослужбовців приділяли значну увагу у своїх роботах науковці, такі як: О.М. Кокун, Роголя Ю.Л., Крижанівська І.М., Клеценко Л.В. значення для наших захисників має, особливо під час військового стану в країні, інтерес і підтримка, яка здійснюється іноземними державами з питань психологічної підтримки. Особливості та структуру професійного підходу в наданні реабілітації військовим досліджували вітчизняні психологи та педагоги Ю. Бриндіков у своїй роботі «Соціальна реабілітація військовослужбовців у системі соціальних служб: експлікація до

проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери», В. Гічун у своїй монографії присвяченій сучасним аспектам профілактики та зниження розвитку стрес-асоційованих розладів військових в умовах збройного конфлікту, висвітлює питання епідеміології, діагностики, запобігання та реабілітації. Показано важливе значення впливу різноманітних стресорів на формування особистісних змін та процеси їх відновлення. Розроблено методики відновлення психологічного та соціального статусу учасників збройного конфлікту, описані алгоритми і шкали прогнозування ефективності реабілітаційних заходів. Розглянуті сучасні аспекти профілактики та зниження розвитку стрес-асоційованих розладів військових в умовах збройного конфлікту. А також професором О. Кокуном в роботі «Основи психологічних знань про психічні розлади військового».

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблемі психологічної реабілітації військовослужбовців не приділялось достатньо уваги, досліджувана тема майже не розвивалась. Враховуючи стан та бойові дії в країні, потрібно більше уваги приділяти цьому питання для відновлення психологічного стану, боєздатності військовослужбовців.

Воєнний стан, довготривалі бойові дії, стрес, втрата побратимів, горе рідних і важкі умови в яких знаходяться військові виснажують та сприяють емоційному вигоранню, саме тому потрібно розкрити і надалі працювати з питаннями реабілітації військовослужбовців, виснажених бойовими діями.

Актуальність воєнного стану в країні зумовило вибір теми нашої магістерської роботи «Соціально-психологічні особливості реабілітації військовослужбовців виснажених бойовими діями».

Об'єкт дослідження – особливості реабілітації військовослужбовців.
Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості реабілітації військовослужбовців виснажених бойовими діями.

Мета роботи – провести теоретико-методологічний аналіз проблеми особливостей соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців

виснажених бойовими діями. Розробити програму реабілітації військовослужбовців.

Для досягнення мети було визначено наступні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз особливостей реабілітації військовослужбовців виснажених бойовими діями.
2. Визначити методологічний інструментарій дослідження.
3. Розробити програму реабілітації військовослужбовців виснажених бойовими діями.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження у роботі використано такі методи:

1) теоретичні: аналіз сучасного стану розробки досліджуваної проблеми, системний аналіз і синтез виокремлених для детального вивчення психічних феноменів;

2) емпіричні: експеримент, спостереження, анкетування, психодіагностичний метод – методика «Дезадаптивні порушення», методика «Диференційна діагностика депресивних станів», методика «Шкалової самооцінки психофізіологічного стану» О.М. Кокун, опитувальник «Адаптивність-200», «Опитувальник К. Леонгарда-Г. Шмішека».

3) методи математичної статистики.

Експериментальна база: Маріупольський районний територіальний центр комплектування та соціальної підтримки, військова частина А4615. Теоретико-методологічну основу дослідження становили: теорії свідомості О. Кокун, фізіологічні концепції стресу теорії У. Кеннона; теорії Г. Сельє; теорії Л. Орбелі. Соціально-психологічні концепції стресу: теорія стресу Л. Китаєва Смика; когнітивна теорія психологічного стресу Р.Лазаруса; психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії З. Фрейда. Важливою стала концепція ситуаційно-особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера. Культурно-історична

теорія розвитку психіки й розвитку особистості розроблена Л.С.Виготським.

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми реабілітації військовослужбовців та демобілізованих осіб виснажених бойовими діями.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел загальною кількістю 91, додатку. Загальний обсяг 107 сторінка, основного тексту – 82 сторінок.

ВИСНОВКИ

Теоретико-методологічний аналіз та проведене нами емпіричне дослідження з питання реабілітації військовослужбовців виснажених бойовими діями дозволяє зробити висновок, що зараз багато військовослужбовців перебуває у стані тяжкої психологічної кризи. Особливо гострими і складними є такі психічні стани у військовослужбовців, що виконують чи виконували бойові завдання на першій лінії зіткнення, вони сильніше відчують психологічне навантаження, яке може призвести до небезпечних наслідків: складних змін в емоційній сфері, самопочутті, діяльності, зміни людських стосунків. У них проявляються різні посттравматичні стресові реакції та стійкі розлади. Військовослужбовці намагаються знайти вихід, але афективна дезорганізація мислення ускладнює планування діяльності, спрямованої на подолання несприятливої ситуації. Внаслідок високого рівня психотравматизації військовослужбовців, гостро постала проблема надання їм емоційної підтримки та психологічної допомоги. Тому саме зараз в Україні необхідно на державному рівні розробити програму психологічної реабілітації військовослужбовців виснажених бойовими діями, яка б відповідала викликам сьогодення.

У магістерській роботі проведено дослідження щодо психологічної реабілітації військовослужбовців виснажених бойовими діями, які відчули на собі довготривалий стрес при виконанні своїх бойових завдань, здійснено психологічний аналіз стану військовослужбовців за допомогою методики "Дезадаптивні порушення", методики "Диференційна діагностика депресивних станів", методики "Шкалою самооцінки психофізіологічного стану" О.М. Кокун, опитувальника "Адаптивність-200", "Опитувальника К. Леонгарда-Г. Шмішека", психологічних тестів і вправ. Розроблена програма психологічної реабілітації військовослужбовців виснажених бойовими діями,

завдяки якій, у разі її використання у реабілітаційних центрах, підвищиться стійкість до перенесення стресових подій, покращиться психоемоційний стан військовослужбовців, вміння їхньої психіки відновлюватись після перенесеного довготривалого стресу, збереження, відтворення та бажання емоційно відновитись, почати нове життя.

Аналіз результатів емпіричного дослідження виявив, щоб знизити вплив бойового стресу на психологічний стан військовослужбовця потрібно здійснювати психологічний і психофізіологічний супровід військово професійної діяльності військовослужбовців в умовах бойової діяльності, ефективно проводити функціональну та психологічну реабілітацію, вправи спрямувати на підвищення професійної надійності, збереження здоров'я та активного професійного досвіду військовослужбовця.

Для уникнення проблеми адаптації, психічної хвороби у військовослужбовців після повернення з бойових завдань, полону потрібно ще на початку їх військової служби професійно тестувати, навчати, виявляти тих військовослужбовців, у яких за результатами професійно-психологічного вивчення і психофізіологічного обстеження виявлені 3-й і 4-й рівні СБС (низька та задовільна стійкість до бойового стресу), вже на першому етапі направляти їх на додаткове медичне обстеження, надання медичної допомоги, на курси з навчання. Навички психологічної адаптації до стресу повинні бути включеними в навчальну діяльність і постійно практикуватися з військовослужбовцями. І необхідно щоб кожен військовослужбовець навчений технікам роботи із стресом, включав їх в свою повсякденну діяльність.

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

Дані експериментального дослідження показують вплив тривалого стресу, негативних емоцій, які безпосередньо вплинули на військовослужбовців при виконанні ними бойових завдань, призвели до значних порушень у психологічному стані військовослужбовців,

роздратованості, агресивності, втраті довіри до оточуючих, порушенням фізичного та психологічного здоров'я. Особливості відтворення і вміння швидко реагувати, діяти в бойових умовах значною мірою визначаються функціонуванням і витривалістю організму військових.

І натомість створений для військовослужбовців позитивний фон, вплив позитивних емоцій, відволікання від виконання бойових завдань також значною мірою впливає на покращення їх психологічного стану та збільшує рішучість, сміливість, бажання до подальшого виконання бойових завдань.

Військовослужбовці тривалий час переживали події, які загрожували їх життю, ставали свідками поранення чи загибелі побратимів, насильницької смерті, тортур і катувань. Після звільнення відчують сильні негативні емоції: тривогу, горе, страх за себе й інших; гнів на те, що сталося, на людей, які у цьому винні; сором від безпорадності; почуття провини, спустошення від того, що вони вижили, а інші ні, що вони чогось не зробили, а могли б зробити. А з іншої боку військовослужбовці переживають емоційну напругу та виснаження, яке проявляється у відчутті спустошення, що нічим не заповнюється. Переживання таких станів веде до того, що з'являється страх втрати життя, своєї цілісності, і усі ці стани і прояви нами були дослідженні під час проведеної роботи.

Також під час дослідження нами було з'ясовано, що для військовослужбовця, що отримав психічну травму, важливо відчутти з боку оточення увагу, співчуття, отримання підтримки. Зазначали, що для швидкого свого одужання, покращення настрою необхідна підтримка рідних, близьких, відволікання його уваги від зосередження на хворобливих відчуттях і уявленнях про бойові події. Зверталась увага військовослужбовців і на необхідну підтримку і відновлення їх фізичного стану. Досліджувані військовослужбовці також позитивно відтворювали і йшли на контакт зі своїми побратимами, покращувався психологічний стан від прослуховування улюблених радіопередач, пісень, перегляду фільмів. Дослідження, яке було проведено підтверджує, що психологічна реабілітація військовослужбовців є

найважливішим елементом відновлення психічної рівноваги. Сутність якої полягає у здійсненні різних впливів через психіку на військовослужбовця з урахуванням терапії, профілактики, спілкування, гігієни та педагогіки. Саме за допомогою психологічних впливів можна знизити рівень нервово-психічної напруженості, швидко відновити втрачену нервову енергію, здійснити істотний вплив на прискорення процесів відновлення психіки та всього організму військовослужбовця. Розроблена нами програма це маленька краплинка у тій склянці, великій роботі яка повинна проводитись з військовослужбовцями щодо їх реабілітації. Ми добре розуміємо що реабілітація може тривати декілька місяців і рік, і за весь час реабілітації кожен з військовослужбовців повинен відчувати свою значимість для нашого суспільства, що саме він був той краплиною з якою складався океан перемог. Наша програма реабілітації хоч і розрахована на три заняття, які проводимуться протягом місяця через день, але спрямована на відновлення психоемоційного стану військовослужбовців, їх позитивного ставлення до оточуючих, до родини, суспільства, яке не сприйматиме їх як ворога, а відновлення цілей до подальшого цивільного життя.

Справжнє одужання настане тоді, коли військовослужбовці всі свої надбані знання будуть використовувати у подальшому житті. Будуть відчувати повагу до себе і це створюватиме внутрішній спокій та мир, і навпаки відсутність поваги створюватиме сприятливу атмосферу для конфліктів. Після повернення з війни, військовослужбовці довгі роки, перебуватимуть під впливом своїх спогадів і переживань. Саме тому його стан потрібно психологічно відновити, щоб він міг себе прийняти і пристосуватися до нового мирного життя та навчився прощати себе. За програмою реабілітація призведе до покращення психологічного стану, що дасть змогу військовослужбовцю тримати під контролем остаточні прояви посттравматичного стресового розладу. Безумовно не потрібно забувати і про те, що психологічна реабілітація військовослужбовцям потрібна і для відновлення і для подальшого виконання бойових завдань під час продовження

військової служби.

Разом з тим, проведене нами дослідження, безумовно, не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми.

Перспективи подальшої роботи над зазначеною проблематикою полягають у розробці та впровадженні розвивальних програм з реабілітації у військових частинах, у військових шпиталях для допомоги у подоланні власних внутрішніх бар'єрів і комплексів, конструктивно інтегрувати бойовий і життєвий досвід, ефективним шляхом відновити психологічне здоров'я військовослужбовця.

Зокрема, важливим є допомогти військовослужбовцям керувати своїми емоціями, здійснювати контроль і регуляцію своїх негативних емоційних станів, розвивати вміння розпізнавати емоції інших людей, формувати вміння конструктивного спілкування, позбутись агресії, злості, розробляти і втілювати у подальше життя свої мрії, позбутись почуття провини і образи на інших, навчитись довіряти людям і тим самим скоріше адаптуватись до мирного життя. Важливою є робота з реабілітації психолога з військовослужбовцями, а саме надання конкретних порад, дієвої підтримки, допомоги, відстоювання їхніх прав і інтересів, робота з адаптації до мирного життя. Потрібно пам'ятати про те, що військовослужбовці, які повертаються з поля бою, не повинні залишатися наодинці зі своїми проблемами, як це було раніше. Воїна переможця гідно повинен зустріти свій народ, свої керівники, своя сім'я, бо вони для нас виборюють цю перемогу. Тисячі військовослужбовців та демобілізованих потребують схвалення, розуміння, підтримки, допомоги.