

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У СИСТЕМІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

*Олеся ЄСІНА,
аспірантка, викладачка-стажистка кафедри психології,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

Психотравмуючий досвід бойових дій зумовлює необхідність комплексного осмислення механізмів збереження психічного здоров'я військовослужбовців. У сучасному науковому психологічному середовищі дедалі більшої уваги набуває феномен посттравматичного зростання як показник позитивної особистісної трансформації після пережитих травмуючих подій. У цьому контексті психологічна реабілітація розглядається не лише як засіб подолання дезадаптивних наслідків травми, а як системний чинник підтримки процесів внутрішнього відновлення та розвитку.

Посттравматичне зростання визначається як позитивні психологічні зміни, що виникають в результаті опрацювання особистістю власного травматичного досвіду та перетворення його на власну опору та ресурс до якісних трансформацій. Воно проявляється через переосмислення системи життєвих цінностей, зміцнення віри у власні сили та себе сили, поглиблення міжособистісних взаємин, відкритість новим можливостям та майбутньому.

В процесі посттравматичного зростання психологічна реабілітація є невід'ємним його компонентом. Завдання психологічної реабілітації полягає не лише у стабілізації емоційного стану та відновленні адаптивного функціонування, а й у створенні умов для смислової реконструкції травматичного досвіду.

Психологічна реабілітація визначається як «багатокомпонентний комплекс психофізіологічних, психотерапевтичних, організаційних та медичних заходів, спрямованих на відновлення порушених або частково втрачених психічних функцій та корекцію соціального статусу військовослужбовців, які зазнали впливу психотравмуючих подій під час війни» [2]. Як комплекс послуг для відновлення психоемоційного стану військовослужбовців, вона передбачає:

– психологічну діагностику (оцінка поточного психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовця для визначення потреб, запитів та методів інтервенції);

– психологічну просвіту (інформування з метою формування розуміння закономірностей функціонування психіки та поведінки в екстремальних умовах, розвитку навичок саморегуляції, самопомоги й надання першої психологічної допомоги іншим, а також готовності звертатися по професійну психологічну підтримку у разі потреби);

– психологічне консультування (комплекс професійних заходів, спрямованих на надання психологічної інформації та емоційної підтримки, допомогу в усвідомленому прийнятті рішень, оцінці власних ресурсів, зміні ставлення до проблеми, розвитку відповідальності, самосвідомості, стресостійкості та психологічної культури);

– психологічну підтримку і супроводження (система соціально-психологічних методів, що сприяють відновленню здібностей, ціннісних орієнтирів і самосвідомості особистості, її соціально-професійному самовизначенню, адаптації, підвищенню конкурентоспроможності та запобіганню кризовим станам);

– психотерапію (застосування стандартизованих методів психологічного впливу в індивідуальній або груповій формі для подолання особистісних і міжособистісних проблем, відновлення чи компенсації психічних функцій, міжособистісних стосунків і підвищення якості життя);

– групову роботу (проведення тренінгів, інтерв'ю та психопросвітницьких занять із використанням стандартизованих процедур, спрямованих на саморозкриття, ак-

туалізацію досвіду, розвиток навичок самопізнання, комунікації та конструктивного розв'язання психологічних труднощів);

– декомпресію (форма первинної психологічної реабілітації військовослужбовців після перебування в екстремальних умовах, що включає комплекс фізичних і психологічних заходів, спрямованих на поступову реадаптацію та профілактику розвитку психотравматичних наслідків) [1].

Як бачимо, у психологічній реабілітації змістовно важливою є робота зі смисловою сферою особистості. Інтеграція травматичного досвіду в особистісну історію, формування нових життєвих орієнтирів, відновлення відчуття суб'єктності та контролю над власним життям створюють передумови для позитивної трансформації. Таким чином, реабілітаційні втручання, орієнтовані на розвиток внутрішніх ресурсів, психологічної гнучкості та ціннісної визначеності, сприяють переходу від дезадаптивного переживання травми до конструктивного її осмислення.

Динаміка посттравматичного зростання безпосередньо співвідноситься із завданнями психологічної реабілітації, яка виступає структурованим простором підтримки цього процесу. На початкових етапах, коли руйнуються базові уявлення та актуалізуються дезорганізуючі переживання, реабілітація забезпечує стабілізацію психоемоційного стану та відновлення відчуття безпеки. У фазі нав'язливого переживання травми психологічні інтервенції спрямовані на формування адаптивних способів когнітивної й емоційної переробки досвіду, зменшення інтенсивності дистресу та розвиток навичок саморегуляції. Подальша робота фокусується на смисловій реконструкції події, інтеграції її у життєву історію та підтримці змін у системі цінностей, образі «Я» і міжособистісних стосунках. Таким чином, психологічна реабілітація не лише супроводжує природний процес посттравматичного зростання, а й створює умови для його усвідомленого та конструктивного розгортання у трьох ключових вимірах: життєвої філософії, ставлення до себе та якості взаємин.

Відповідно, психологічна реабілітація розглядається як багаторівневий процес, спрямований не лише на відновлення цілісності особистості, але й на підтримку посттравматичного зростання. Більшість реабілітаційних програм направлені на розвиток особистісного потенціалу, смислотворення та соціальну інтеграцію, що підвищує їх ефективність і сприяє довготривалому збереженню психічного здоров'я учасників бойових дій, а відповідно і є детермінантою для успішного процесу посттравматичного зростання.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гульбе О.А., Кобець О.В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет». С. 12–15.
2. Сингаївська І., Сокур І. Психологічна реабілітація воїнів після повернення у цивільне життя. Вчені записки Університету «КРОК», (3(79), 2025. С. 421–428.