

Zagurska I.S.

Zhytomyr Ivan Franko State University

INFLUENCE OF ATTRIBUTION RELATIVE TO PROGRESS IN STUDIES TO THE DEVELOPMENT OF SELF-APPRAISAL OF FIRST-FORMERS' CREATIVE ABILITIES

Summary

In the article the influence of study progress attribution, as a dispositional characteristic, which is formed during learning activity, to the development of first-formers' creative abilities self-appraisal is examined. It has been established that, children's orientation towards the development of abilities in reproductive forms of activities is conditioned by attribution relative to diligence. The development of self-appraisal of first-formers' creative abilities is stimulated by attribution of progress in studies relative to abilities.

Keywords: attribution of progress in studies, self-appraisal, diligence, learning abilities, creative abilities.

УДК 316.6

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ АТО

Мульована Л.І.

Чернігівський національний технологічний університет

У статті розглядається проблема психологічної корекції посттравматичних стресових розладів в учасників АТО. Визначено, що психологічний дебрифінг є одним з дієвих методів соціально-психологічної підтримки. Охарактеризовано основні завдання та структуру психологічного дебрифінгу.

Ключові слова: учасники АТО, учасники бойових дій, стрес, посттравматичні стресові розлади, соціально-психологічна дезадаптованість, психологічний дебрифінг.

Постановка проблеми. Всі учасники військових дій на Сході України відчувають значну психологічну і емоційну напругу, з якою досить важко впоратись. В багатьох учасників бойових дій виникають проблеми з психічним здоров'ям.

Дослідники проблематики учасників бойових дій, зокрема, Т.П. Паронянц, В.О. Лесков, В.С. Сідак, Н.В. Павлик стверджують, що для більшості з них адаптація до цивільного життя супроводжується важкими відчуттями краху перспектив, ізоляції та відчуження від суспільного життя, оскільки в реальному житті їх досвід та знання часто виявляються незатребуваними [1, 2].

Якщо ветерани бойових дій із посттравматичними стресовими розладами стають об'єктом уваги лікарів, психологів, психіатрів, соціальних працівників, то особам з екзистенційними розладами, втратою ідентичності, орієнтації у власній ціннісній системі особистості приділяється набагато менше уваги. Відтак, проблема повноцінної соціальної інтеграції учасників бойових дій в суспільство, сприяння активному включенню їх в процес соціального функціонування, реалізації свого особистісного потенціалу набуває особливого значення.

Необхідність соціальної підтримки при вирішенні цілої низки проблем, таких як: адаптація до нових умов соціального середовища, наявність несприятливих психологічних факторів, незадоволення новим соціальним та професійним статусом, гостра потреба для багатьох учасників бойових дій у соціально-психологічному захисті та психологічній реабілітації, – зумовлює актуальність теми дослідження.

Мета даної публікації полягає у стислій характеристиці деяких можливостей при застосуванні методів соціально-психологічної підтримки, зокрема, дебрифінгу, для подолання психологічних наслідків дії стресових факторів та попередження розвитку посттравматичних стресових розладів в учасників АТО.

Теоретичний аналіз проблеми. За підрахунками Кабінету Міністрів за час проведення АТО в опе-

рації прийняли участь понад 50 тисяч бійців. Всім їх, крім медичної, потрібна і психологічна допомога.

Аналіз досліджень [3; 4] дозволяють стверджувати, що учасники бойових дій і особливо інваліди відчувають стійку ситуаційну соціально-психологічну дезадаптованість. Це зумовлено наявністю у них травматичних та посттравматичних стресових розладів. Їх основними проявами є:

- симптоматичні повторення (нав'язливі спогади трагедії, що повторюються; сновидіння, що повторюються; відтворення переживань у формі ілюзій, галюцинацій, флешбек-епізодів);

- симптоми уникнення (намагання втекти від розмов, думок, почуттів, місць, людей – всього, що може нагадувати про трагедію; блокування пам'яті; відсторонення від близьких);

- симптоми збудження (труднощі у засипанні; роздратованість; підвищена пильність; необґрунтовані вибухи злості).

Дієвими формами соціально-психологічної підтримки є індивідуальні консультації для учасників бойових дій і членів їх сімей, організація бесід стосовно особливостей переживання і подолання людиною кризових станів і кризових і надзвичайних ситуацій, психологічний дебрифінг, а також проведення соціально-психологічних тренінгів екзистенційної спрямованості [3, с. 371].

Відносно новим засобом зменшення психологічних наслідків пережитого стресу для учасників бойових дій в Україні є застосування психологічного дебрифінгу.

Метод «дебрифінг критичного інциденту» розроблений американським психологом Дж. Мітчелом у 1983 році для працівників «небезпечних професій» (рятувальники, пожежники, військовослужбовці під час бойових дій та ін.).

Дебрифінг являє собою психолого-педагогічний груповий метод дискусії під керівництвом підготовленого фахівця. Це – особливим чином організоване групове обговорення, спрямоване на те, щоб допомогти

учасникам кризового інциденту подолати психологічні наслідки кризи, а також виробити навички, які потрібні в разі повторного зіткнення з аналогічною ситуацією. Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки і конфіденційності відреагувати на враження, реакції та почуття, пов'язані із подіями. Зустрічаючи схожі переживання в інших людей, учасники отримують полегшення, – в них зменшується відчуття унікальності та ненормальності власних реакцій, знижується внутрішня напруга. В групі виникає можливість отримати підтримку від інших учасників.

Мета дебрифінгу – зменшити негативні психологічні наслідки після пережитого стресу і попередити розвиток 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.

Проводити дебрифінг можна в будь-якому місці. Важливо, щоб приміщення було зручним, доступним та ізольованим. Оптимальна кількість учасників в групі від 10 до 15 осіб. Проводиться дебрифінг під керівництвом двох підготовлених фахівців-дебриферів. Не допустимим є присутність сторонніх осіб, які не мають безпосереднього відношення до події.

Час проведення чітко визначається на початку і складає 2-2,5 години без перерви. Обмеження застосовуються у зв'язку з тим, що за цей час відбувається дуже інтенсивна переробка досвіду, в якій задіяні досить сильні емоції.

Дебрифінг має чітку структуру і включає в себе сім послідовних фаз: вступна фаза; фаза опису фактів; фаза опису думок; фаза опису переживань; фаза опису симптомів; фаза навчання; заключна фаза.

Вступна фаза. Процедура починається зі знайомства – дебрифери та учасники представляються. Потім встановлюється мета дебрифінгу – допомогти впоратись з наслідками травмуючої ситуації. Для створення атмосфери безпеки слід дотримуватись наступних правил:

- Бути присутніми весь час.
- Говорити тільки за себе (не узагальнювати висловлювання).
- Не відволікатися від теми.
- Право не висловлюватись.
- Відноситись один до одного з повагою, не висловлювати оціночних суджень.
- Збереження конфіденційності.

Учасники можуть доповнити цей список. Можуть задати уточнюючі питання. Правила визначаються для того, щоб зменшити хвилювання. Єдина умова участі – учасники повинні назвати своє ім'я та виразити своє відношення до події. При цьому від учасників вимагається вміння вислухати, не перебиваючи і дати можливість висловитись усім бажаним.

Потрібно щоб учасники групи знали, що дебрифінг не передбачає оцінок, критики, суперечок. Доцільно проговорити, що під час процедури можливе посилення сильних переживань. Через це учасники можуть відчути себе гірше. Але це необхідний етап опрацювання травматичного досвіду, без якого неможливо від цих переживань позбавитись.

Фаза опису фактів. Учасникам пропонується по черзі відповісти на наступні запитання:

- Хто ви і як пов'язані з подією?
- Де ви були, коли сталась подія?
- Що трапилось?
- Що ви бачили? Чули?

Таким чином, кожна людина коротко описує те, що сталося з ним під час інциденту: як вона поба-

чила подію та в якій послідовності. Доцільними є перехресні запитання учасників один одному, які допомагають прояснити і сформулювати об'єктивну картину події. Це дає можливість відновити відчуття орієнтації в ситуації, що може сприяти впорядкуванню думок і почуттів. Знання всіх подій та їх послідовності створює відчуття когнітивної організації.

Тривалість фізи фактів може коливатись. Чим довше тривав інцидент, тим довше має бути ця фаза. Однак слід пам'ятати, що людина може мати власне бачення ситуації, яке визначається різними факторами: її місцем знаходження в цей момент, тривалістю участі, поміченими дрібницями тощо. Власне бачення визначає особистий сенс того, що трапилось для даної конкретної людини і стає в подальшому джерелом страждань.

Фаза опису думок. На цій фазі дебрифінг фокусується на процесах прийняття рішень і мислення. Учасники відповідають на питання:

- Яка була ваша перша думка, коли ви усвідомили що трапилось?
- Які рішення ви приймали? Чому?

Перша думка зазвичай включає те, що складає основу тривоги. Однак, виказати ці думки учасникам може бути складно тому, що вони можуть здаватись недоцільними або недостойними. Тим більш важливо поділитися ними. Співставлення своєї реакції з подібними реакціями інших людей знижує напругу і формує спільність.

Фаза опису переживань. Зазвичай це сама тривала фаза дебрифінгу. Попередні фази актуалізували переживання, які достатньо потужні і можуть бути руйнівні для людини. Задача цього етапу – створити такі умови, при яких учасники мали б змогу пригадати і виразити сильні почуття в умовах підтримки групи і в той же час підтримати інших учасників, які також переживають сильні страждання.

- На цій фазі можуть допомогти наступні питання:
- Як ви реагували?
 - Що було для вас найгіршим із того що трапилось?
 - Що запам'яталось вам найбільш яскраво?
 - Які тілесні відчуття ви відчували під час події?
 - Що б ви сказали загинувшим, як би мали таку можливість?

Бажано, щоб всі висловлювались по черзі. Завдання ведучих – підтримувати прояв почуттів зі сторони учасників. При цьому потрібно заохочувати учасників відповідати один одному, висловлювати підтримку і виражати її іншими засобами (дотиком, обіймами, поглядом). Особливо важливо мобілізувати групову підтримку в моменти, коли стан того хто говорить погіршується.

Учасники мають відчувати, що будь-які їх емоції мають право на існування, що вони важливі і варті уваги.

Часто звучать такі почуття як жах, страх, безпорадність, безсилля, самотність. Досить характерним почуттям є почуття вини. Люди засуджують себе за ті рішення, які їм доводилось приймати в умовах недостатньої інформації, паніки. Можливе виникнення так званої «провини вижившого» – коли людина відчуває відповідальність за їх гибель, провину за нездатність допомогти їх і врятувати загинувших, переживає установки типу: «краще б замість нього загинув я».

Якщо хтось виходить за двері, один з ведучих має піти за ним і поговорити певний час, для того щоб підтримати і дати виразити сильні почуття. Вираз інтенсивних почуттів знизить напругу і дозволить повернутись в групу.

Важливо звернути увагу на тих, хто складає враження найбільш травмованих, хто мовчить або у кого найбільш виражені симптоми. До таких учасників слід підійти після закінчення і поговорити індивідуально.

Фаза опису симптомів. Учасників просять описати симптоми (емоційні, когнітивні, фізичні), які вони пережили на місці дій; після закінчення безпечної ситуації; коли вони повернулись додому; протягом наступних днів і в даний час.

Обов'язково потрібно задати питання про незначні переживання, про труднощі повернення до нормального режиму життя та роботи.

Фаза навчання. На цій фазі узагальнюються реакції учасників і надається інформація про типові реакції на стрес. Інформацію можна роздати учасникам у письмовому вигляді і попросити їх визначити, які з цих реакцій вони переживають. Потрібно:

- підкреслити те, що описані стани та симптоми – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію, що з часом вони минуть;

- розповісти, які реакції можуть бути в подальшому;

- проговорити методи самопомогі;
- інформувати учасників про те, де вони зможуть отримати допомогу;

- відповісти на питання учасників.

Заключна фаза. Для закріплення досвіду потрібно:

- Коротко підсумувати те, що було сказано.

- Запитати, чи не залишилось чогось важливого, про що хотілось би сказати зараз.

- Подякувати всіх за участь, за те, що змогли поділитися своїми почуттями, підтримати один одного.

- Нагадати про конфіденційність.

- Запропонувати учасникам подумати про те, як вони можуть підтримати один одного в подальшому.

- Можна визначити час і місце нової зустрічі, яку вони зможуть організувати самі або при підтримці ведучих.

Пост-дебрифінг. Протягом 20-30 хвилин після завершення слід виділити час тим з учасників, які викликали найбільшу стурбованість у ведучих, поговорити з ними один на один. Потім слід обговорити з лідером пророблену роботу, встановити зворотній зв'язок, проговорити найбільш важливі моменти.

Слід відмітити, що дебрифінг – це метод групової психологічної корекції, що дозволяє поділитися своїми відчуттями та реакціями, допомогти собі та іншим, дізнатися про те, які зазвичай бувають реакції на схожі події і як з ними впоратись. Доцільно використовувати всі форми соціально-психологічної підтримки учасникам бойових дій комплексно, розробляти цілісну систему надання психологічної допомоги.

Висновки. Психотравмуючі події, складна соціальна ситуація яка склалася в Україні породжують стан тривоги та переживання у населення, не виключенням стали і військовослужбовці. Для подолання несприятливих наслідків стресової ситуації потрібна спрямована психологічна допомога. Відтак, вкрай важливо здійснювати наукові та прикладні пошуки нових (для вітчизняної системи соціальної роботи) методів соціально-психологічної допомоги та послуг для учасників АТО. Перспективою подальших пошуків буде створення реабілітаційної програми для учасників бойових дій на Сході України, в основу якої буде покладено метод психологічного дебрифінгу.

Список літератури:

1. Лесков В.О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2006. – Т. VIII, вип. 3. – С.191-197.
2. Паронянц Т.П. Виникнення і прояв післятравматичних стресових розладів у працівників органів внутрішніх справ в умовах виконання миротворчої місії ООН (на прикладі колишньої Югославії): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / Т.П. Паронянц. – Х., 2004. – 18 с.
3. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи: [монографія] / Кривоконь Н.І. – Харків: видавництво ФОРМ Олімпік, 2011. – 480 с.
4. Петрова О.І. Психологічні основи реабілітації інвалідів воєнної служби / Петрова О.І., Шабалина Н.Б., Сысоева Н.Ю., Кикозашвили Д.Л. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.invalidnost.com/forum/11-1078-1>

Мульована Л.І.

Черниговский национальный технологический университет

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ УЧАСТНИКАМ АТО

Аннотация

В статье рассматривается проблема психологической коррекции посттравматических стрессовых расстройств у участников АТО. Определено, что психологический дебрифинг является одним из действенных методов социально-психологической поддержки. Охарактеризованы основные задачи и структуру психологического дебрифинга.

Ключевые слова: участники АТО, участники боевых действий, стресс, посттравматические стрессовые расстройства, социально-психологическая дезадаптованность, психологический дебрифинг.

Mulyovana L.I.

Chernigov National Technological University

METHODS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO PARTICIPANTS ATO

Summary

The article devoted to the problem psychological correction of the posttraumatic stress disorders among the combatants. Determined that psychological debriefing has one of the most effective methods of psycho-social support. Characterized the main mission and structure of psychological debriefing.

Keywords: participants ATO, combatants, stress, posttraumatic stress disorders, social and psychological deadaptirovannost, psychological debriefing.