

УДК 316.6

Л.І. Мульована, асистент

Чернігівський національний технологічний університет, м. Чернігів, Україна

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДЕБРИФІНГ ЯК МЕТОД ГРУПОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

*Розглянуто проблему психологічної корекції посттравматичних стресових розладів в учасників бойових дій. Встановлено, що психологічний дебрифінг є одним із дієвих методів соціально-психологічної підтримки людям, що переживають наслідки участі у бойових діях. Охарактеризовано основні завдання та структура психологічного дебрифінгу як методу соціально-психологічної допомоги.*

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

*Рассмотрена проблема психологической коррекции посттравматических стрессовых расстройств в участников боевых действий. Установлено, что психологический дебрифинг является одним из действенных методов социально-психологической поддержки лицам, переживающим последствия участия в боевых действиях. Охарактеризованы основные задачи и структура психологического дебрифинга как метода социально-психологической помощи.*

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

*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 person which suffer the consequences of combat operations. Characterized the main mission and structure of psychological debriefing as a method of psychological assistance.*

**Key words:** combatants, stress, posttraumatic stress disorders, social and psychological deadaptivovannost, psychological debriefing.

**Постановка проблеми.** Значна частина українських громадян, які в різні періоди брали участь у воєнних конфліктах, втратили здоров'я не лише внаслідок поранень та бойових травм, але і під впливом на їх психіку інтенсивних стресових факторів. 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 та ін.].

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

Необхідність соціальної підтримки під час вирішення багатьох 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** цієї 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 бойових дій.

**Теоретичний аналіз проблеми.** Учасниками бойових дій на території інших країн визнаються: військовослужбовці Збройних Сил України, Служби безпеки України, Служби зовнішньої розвідки України, інших, утворених відповідно до законів України, військових формувань, військовослужбовці, особи рядового, начальницького складу Міністерства внутрішніх справ України, які за рішенням відповідних державних органів були направлені для виконання миротворчих місій або у відрядження в держави, де в цей період велися бойові дії [3].

За даними Української Спілки ветеранів Афганістану, на сьогодні в Україні мешкає близько 130 тисяч осіб, які мають статус учасника бойових дій. Слід зазначити, що це, в основному, чоловіки середнього і старшого віку, які брали участь у воєнних діях на території інших держав [4, с. 344].

Однак відповідно до Закону України „Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту” [5] на державному рівні реабілітація ветеранів та інвалідів бойових дій орієнтована не на створення цілісної системи надання психологічної допомоги, а перш за все на матеріальну допомогу цій категорії населення та пільгове забезпечення.

Аналіз досліджень [4; 6] 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 – усього, 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 й подолання людиною кризових станів і кризових та надзвичайних ситуацій, психологічний дебрифінг, а також проведення соціально-психологічних тренінгів екзистенційної спрямованості [4, с. 371].

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

Метод, що має назву «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 способом організоване групове обговорення, спрямоване на те, щоб допомогти учасникам кризового інциденту подолати психологічні наслідки кризи, а також виробити навички, які потрібні у разі повторного

зіткнення з аналогічною ситуацією. Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки і конфіденційності відреагувати на враження, реакції та почуття, пов'язані з подіями. Зустрічаючи схожі переживання в інших людей, учасники отримують полегшення, – в них зменшується відчуття унікальності та ненормальності власних реакцій, знижується внутрішня напруга. У 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:

- врегулювання 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.

Наведемо деякі особливості застосування цього методу соціально-психологічної підтримки. Проводити дебрифінг можна в будь-якому місці. Важливо, щоб приміщення було зручним, доступним та ізольованим. Оптимальна кількість учасників у групі від 10 до 15 осіб. Проводиться дебрифінг під керівництвом двох підготовлених фахівців-дебриферів. Недопустимим є присутність сторонніх осіб, які не мають безпосереднього відношення до події.

Час проведення чітко визначається на початку і становить 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 етапів: 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 таких правил:

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

Учасники можуть доповнити цей список. Можуть задати уточнюючі запитання. 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 охочим.

Потрібно, щоб учасники групи знали, що дебрифінг не передбачає оцінок, критики, су-перечок. 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 такі запитання:

- Хто Ви та 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 нею під час інциденту: як вона побачила подію та в якій послідовності. Доцільними є перехресні запитання учасників один одному, які допомагають прояснити і сформуванню 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 фази 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 цієї 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 запитання:

- 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 більше 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. Завдання цього етапу – створити такі умови, за 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 такі запитання:

- 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?
- Щоб Ви сказали тим, хто загинув, якби мали таку можливість?

Багато, 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 провини. Люди засуджують себе за ті рішення, які їм доводилось приймати в умовах недостатньої інформації, паніки. Можливе виникнення так званої «провини того, хто вижив» – коли людина відчуває відповідальність за загибель інших, провину за нездатність допомогти їм і врятувати померлих, 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 у 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 небезпечної ситуації; коли вони повернулись додому; протягом наступних днів і в цей час.

Обов'язково потрібно задати запитання про незвичні 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 самопомоги;
- інформувати учасників про те, де вони зможуть отримати допомогу;
- відповісти на запитання 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 всім 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 учасникам, які викликали найбільшу стурбованість у ведучих, поговорити з ними сам на сам. Потім слід обговорити з лідером пророблену роботу, встановити зворотній зв'язок, проговорити найбільш важливі моменти.

Слід зазначити, що дебрифінг – це метод групової психологічної корекції, який 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 ви-

користувати всі форми соціально-психологічної підтримки учасникам бойових дій комплексно, розробляти цілісну систему надання психологічної допомоги.

**Висновки.** Враховуючи, що 2014 рік у нашій країні оголошено роком вшанування учасників бойових дій та з урахуванням теперішніх подій, пов'язаних із проведенням так званої АТО в деяких регіонах України, важливо здійснювати наукові та прикладні пошуки нових (для вітчизняної системи соціальної роботи) методів соціально-психологічної допомоги та послуг для цієї категорії населення. Перспективою подальших пошуків буде створення реабілітаційної програми для колишніх воїнів-інтернаціоналістів та сучасних учасників бойових дій, в основу якої буде покладено метод психологічного дебрифінгу.

#### Список використаних джерел

1. *Лесков В. О.* Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів / В. О. Лесков // 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. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / Т. П. Паронянц. – Х., 2004. – 18 с.
3. *Про організаційні заходи щодо застосування Закону України “Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту”* [Електронний ресурс] : Постанова КМУ від 8 лютого 1994 р. № 63 : станом на 27.07.2009. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/63-94-p>.
4. *Кривоконь Н. І.* Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи : монографія / Н. І. Кривоконь. – Х., 2011. – 480 с.
5. *Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту* [Електронний ресурс] : Закон України : станом на 28.06.2013. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3551-12>.
6. *Психологические основы реабилитации инвалидов военной службы* [Электронный ресурс] / О. И. Петрова, Н. Б. Шабалина, Н. Ю. Сысоева, Д. Л. Кикозашвили. – Режим доступа : <http://www.invalidnost.com/forum/11-1078-1>.

УДК 37.013.77

**Ю.В. Наумова**, бакалавр психології

Науковий керівник: **Н.І. Кривоконь**, д-р психол. наук

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, м. Харків, Україна

### СТАВЛЕННЯ ДО ГРОШЕЙ ЯК ЧИННИК МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

*Публікація присвячена висвітленню особливостей ставлення до грошей як чинника мотивації до успіху у студентів-психологів I та IV курсів університету. Вивчення потребнісно-мотиваційної сфери студентів-психологів продемонструвало найбільш актуальні і незадоволені їх потреби. Наведено дані, що демонструють результати експериментального дослідження ставлення до грошей та зв'язок цього ставлення із мотивацією до успіху. У дослідженні виявилась відсутність прагнень у майбутніх психологів до заробітку як такого.*

**Ключові слова:** економічна соціалізація, ставлення до грошей, мотивація до успіху.

*Публикация посвящена рассмотрению особенностей отношения к деньгам как фактора мотивации к успеху у студентов-психологов I и IV курсов университета. Изучение потребностно-мотивационной сферы студентов-психологов продемонстрировало наиболее актуальные и неудовлетворенные их пот-*