

ПОТИКУН Анастасія Олексіївна,
*студентка 2 курсу факультету соціальних комунікацій,
Харківська державна академія культури*

БОЛЬШАКОВА Анастасія Миколаївна,
*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології та педагогіки,
Харківська державна академія культури*

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

Проблема супроводу людей у стресових ситуаціях завжди мала велику актуальність, тому що ціною таких подій іноді може бути життя самої людини. Незважаючи на те, що екстремальна та кризова психологія є доволі молодого наукою, на сьогоднішній день є вже багато досліджень с цієї проблематики, а саме роботи Елісеєвої І. Н., Белашевої І. В., Молостової А. Н.

А ось дослідники проблеми наслідків стресових подій в учасників бойових дій, зокрема, Т. П. Паронянц, В. О. Лесков, В. С. Сідак, Н. В. Павлик стверджують, що у більшості мобілізованих військових

виникають проблеми з адаптацією до цивільного життя, які супроводжується важкими відчуттями краху перспектив, ізоляції та відчуження від суспільного життя, оскільки в реальному житті їх досвід та знання виявляються незатребуваними [2; 3; 4].

Ще одна з проблем, з якою стикаються колишні учасники бойових дій, є проблема прояву посттравматичних стресових розладів. Багато людей, що пережили страшні події, страждають цим недугом. Він починає проявлятися через три місяці після травмуючої події, а в деяких випадках лише через роки. Такі розлади часто супроводжуються депресією, психосоматичними розладами, адиктивною поведінкою, тощо.

Відносно новим засобом зменшення психологічних наслідків пережитого стресу для учасників бойових дій, та зменшення подальшого прояву посттравматичних розладів, є застосування психологічного методу, що має назву «дебрифінг критичного інциденту». Він був розроблений американським психологом Дж. Мітчелом у 1983 році для рятівників, пожежників, військовослужбовців під час бойових дій та інших.

Дебрифінг – це метод групового обговорення травмуючої ситуації, задля зменшення негативних психологічних наслідків після пережитого стресу і попередити розвиток синдрому посттравматичних стресових розладів. Дебрифінг не може запобігати їх виникненню, але сприяє розумінню причини й усвідомленню дій, які необхідно запобігати.

Він являє собою спосіб екстреного групового обговорення, спрямований на подолання учасником психологічних наслідків травмуючої ситуації та засвоєння навичок, задля подолання можливої ситуації у майбутньому. Екстрена психологічна допомога характерна тим, що проводиться з людьми в гострому стресовому стані (ГСР - гострий стресовий розлад). Цей стан представляє собою переживання емоційної і розумової дезорганізації.

Метод дебрифінгу має чітку структуру та вимагає низку правил проведення. По-перше, важливим є час проведення. Оптимальним часом для проведення дебрифінгу є перші 48 годин після події, тобто по закінченню двох діб. У цьому випадку ті, хто буд задіяний у подіях, уже пройдуть через період гострих реакцій, і вже будуть здатні до рефлексії та самоаналізу. Варто враховувати, що чим більше пройде часу після події, тим більше розмитими будуть спогади людини. Дебрифінг може мати продовження через два тижні або протягом двох місяців. Це дуже зручно, оскільки фахівці мають змогу підготуватися

до наступної психологічної допомоги.

По-друге, організоване має бути і місце проведення: окреме зручне приміщення, ізольоване від сторонніх людей та звуків. Роботу проводять два підготовані спеціалісти. Оптимальна кількість учасників варіюється від 7 до 10 осіб. Час проведення встановлюють спочатку, і він становить 2-2,5 години, через те, що відбувається інтенсивна робота с досвідом пережитої ситуації, пропрацьовуються глибокі емоції і переживання. Структура процесу має сім етапів: вступна фаза; фаза опису фактів; фаза опису думок; фаза опису переживань; фаза опису симптомів; фаза навчання; заключна фаза [1].

Авторами Паронянц Т. П. та Лесковим В. О. було з'ясовано переваги методу дебрифінгу. У людини яка пережила екстремальну ситуацію відбувається складна емоційна і когнітивна переробка ситуацій, оцінка власних переживань і відчуттів, при цьому актуальності набувають також травмуючі психіку фактори, соціальні зміни життєвого стереотипу стають хронічними і фактори сприяють формуванню відносно стійких психогенних розладів, їх особливістю є наявність вираженої тривожної напруги, страху, різних вегетативних дисфункцій, породжують психосоматичні порушення. У тих хто пережили екстремальну ситуацію значно знижується працездатність, а також критичне ставлення до своїх можливостей [1].

Саме тому, метод дебрифінгу є екстремальною психологічною допомогою, задля швидкого ліквідування тяжких наслідків стресової ситуації та зниження посттравматичних наслідків стресових подій. Його позитивними задачами є: врегулювання почуттів та емоцій, зменшення внутрішньої напруги, зменшення відчуття унікальності ситуації, групова підтримка, розуміння, що в тяжких ситуаціях людині буде надана допомога. Відреагування в умовах безпеки та конфіденційності дає можливість поділитися враженнями, реакціями і почуттями, пов'язаними з екстремальним подією. Зустрічаючи схожі переживання у інших людей, учасники отримують полегшення, - у них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішнє напруження. У групі з'являється можливість отримати підтримку від інших учасників.

Достовірної критики методу дебрифінгу не було знайдено. Метод є відносно новим у психологічній науці, тому всі переваги та недоліки ще будуть розроблятися.

Таким чином, метод психологічного дебрифінгу є дуже дієвим і актуальним у наш час. Він має чітку структуру проведення, ряд етапів які вирішуються в процесі бесіди групи, він має багато переваг у

використанні. Метод можна використовувати не лише в умовах бойових дій, а й у всіляких стресових ситуаціях, задля запобігання тяжких наслідків. Саме тому, що дебрифінг метод екстреної допомоги, він дозволяє значно знизити прояв посттравматичних стресових розладів та засвоїти навички для подолання стресу у майбутньому.

Список бібліографічних посилань

1. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М. : Изд-во Эксмо, 2005. 960 с.

2. 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. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 3. С. 191-197.

3. 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 : 19.00.06. Харків, 2004. 18 с.

4. Психологические основы реабилитации инвалидов военной службы / О. И. Петрова, Н. Б. Шабалина, Н. Ю. Сысоева, Д. Л. Кикозашвили. URL: <http://www.invalidnost.com/forum/11-1078-1>

