

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ПО РОБОТІ З ОСОБОВИМ СКЛАДОМ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

ПАМ'ЯТКА
психологу щодо організації психологічного
супроводження військовослужбовців під час виконання
завдань за призначенням

Частина III
Соціально-психологічні методи корекції сприйняття ситуації

Київ 2015

Під час виконання завдань за призначення часто виникають напружені та травмуючі ситуації, на які немає можливості відреагувати на місці. Виконання завдання – це головне! Але, якщо ми хочемо попередити виникнення негативних психічних станів у майбутньому ці ситуації треба якимось чином пережити, зняти не тільки фізичне, а й психоемоційне напруження.

Виходячи з того, що людина – істота соціальна, поруч з методами описаними в Частині I, на допомогу приходять методи соціально-психологічного впливу та вирішення складних ситуацій.

Одним з таких методів екстреної психологічної допомоги є **дебрифінг**. Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки відреагувати враження, реакції і відчуття, пов'язані з подією. Стикаючись з подібними відчуттями у інших людей, учасники отримують полегшення – в них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішнє напруження.

Дебрифінг проводиться двома-трьома ведучими. Організується не пізніше ніж через 3 доби (72 години) після події. Проводиться у будь-якому приміщенні зі свідками однієї події чи членами одного колективу.

Оптимально, щоб кількість учасників не перевищувала 10-15 осіб. Не припускається присутність сторонніх осіб, які не приймали участь у подіях.

Час проведення строго обмежений 2 – 2,5 годинами, без перерви. Обмеження вводиться через те, що за час дебрифінгу відбувається дуже інтенсивна переробка досвіду, у якій задіяні сильні емоції.

Дії ведучих спрямовані на те, щоб мобілізувати внутрішні ресурси учасників, допомогти їм підготуватися до переживання тих симптомів чи реакцій, які можуть виникнути у майбутньому. Обов'язково учасникам повідомляється про те, де вони у подальшому зможуть отримати допомогу.

Мета дебрифінгу – знизити тяжкість психологічних наслідків після пережитого стресу. Участь у дебрифінгу не може попередити виникнення наслідків трагічних подій, але перешкоджає їх розвитку та посиленню, сприяє розумінню причин свого стану і усвідомлення

дій, які необхідно виконати, щоб його полегшити. Тому це одночасно метод кризисної інтервенції та профілактики.

Завдання де брифінгу:

- відреагування вражень, реакцій, відчуттів;
- сприяння когнітивній організації досвіду, що переживається, шляхом розуміння як подій, так і реакцій;
- зменшення індивідуального і групового напруження;
- зменшення відчуття унікальності і патологічності власних реакцій;
- мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів, які можуть виникнути;
- інформування учасників про те, де вони у подальшому можуть отримати допомогу.

Дебрифінг чітко структурований і має 7 стадій:

- 1) ввідна фаза;
- 2) фаза опису факторів;
- 3) фаза опису думок;
- 4) фаза опису переживань;
- 5) фаза опису симптомів;
- 6) фаза навчання;
- 7) завершуючи фаза.

Ввідна фаза

Процедура дебрифінгу розпочинається зі знайомства – ведучі і учасники подій представляються. Ведучі висловлюють співчуття з приводу подій.

Потім устанавлюються **цілі дебрифінгу** – допомогти подолати наслідки подій, що травмують. Підкреслюють, що дебрифінг – не психотерапія, а процедура, яка дозволяє поділитися своїми відчуттями і реакціями, допомогти собі і іншим, дізнатися про те, які бувають звичайні реакції на подібні події і як їх долати.

Для створення атмосфери безпеки приймаються правила:

- залишатися протягом усього часу (2 – 2,5 годин);
- висловлюватися лише від себе (не узагальнювати висловлювання) (потрібно назватися і висловити своє ставлення до події, вміти вислухати інших);
- не уходити від теми;
- право не висловлюватися (ніхто не може бути змушений висловлюватися проти власної волі);
- ставитися один до одного з повагою, не висловлювати оцінних суджень;
- зберігати конфіденційність.

Перелік правил може бути доповненим учасниками.

Фаза фактів

Учасникам пропонується по колу відповісти на наступні питання:

- хто ви і як пов'язані з подією чи загиблим;
- де ви були, коли це сталося;
- що сталося;
- що ви бачили та чули.

Таким чином кожна особа коротко описує, що з нею відбулося під час інциденту: як вона побачила подію і яка була послідовність подій.

На цій стадії можливі перехресні питання учасників один до одного, які допомагають з'ясувати і сформулювати об'єктивну картину подій. Це дає можливість відновити відчуття орієнтації у ситуації, що може сприяти впорядкуванню думок і почуттів. Знання усіх подій і їх послідовності створює відчуття когнітивної організації.

Чим тривалішим був інцидент, тим триваліша ця фаза. Проте, треба пам'ятати, що це лише етап дебрифінгу і не застрягати на ньому. Людина може мати власне бачення ситуації, яка визначається різними обставинами: місцеположенням, тривалістю участі, поміченими дрібницями тощо. Власне бачення визначає власний сенс події для кожної людини і у подальшому може стати джерелом страждань.

Фаза думок

На цій фазі фокусуються на процесах прийняття рішень і думок.

Учасники відповідають на питання:

- яка була ваша перша думка, коли ви усвідомили, що сталося? (питання для свідків події, тих хто намагався врятувати жертву та тих хто постраждав у події);

- яка була ваша перша думка, коли ви дізналися, що сталося (варіант для тих, хто не був безпосереднім свідком);

- які рішення ви приймали та чому.

Перша думка зазвичай містить те, що складає серцевину тривоги. Проте, висловлювання цих думок може бути ускладнено для учасників, так як ці думки здаються недоречними, чудними чи негідними. Тому так важливо поділитися ними. Порівняння своєї реакції з подібними реакціями інших людей знижує напруження і формує спільноту.

Фаза переживань

Зазвичай це найдовша фаза де брифінгу. Попередня фаза актуалізувала переживання, які є досить сильними і можуть бути руйнівними для людини.

Задача цієї фази – створити такі умови, при яких учасники могли б пригадати і виразити сильні відчуття в умовах підтримки групи, а також підтримати інших учасників, які також переживають сильні страждання.

На цій стадії можуть допомогти такі питання, як:

- як ви реагували;
- що було для вас найжахливішим із того, що сталося;
- що запам'яталось найбільш яскраво;
- які тілесні відчуття ви переживали під час подій;
- щоб ви сказали загиблому, якщо у вас була така можливість.

Бажано, щоб усі висловилися по черзі. Проте, якщо група велика, то можна висловлюватися у довільному порядку.

Завдання ведучих – підтримати вираження відчуттів з боку учасників.

При цьому потрібно заохочувати учасників відповідати один одному, висловлювати підтримку і виражати її іншими засобами (поглядом, торканням, обіймами). Особливо важливо мобілізувати групову підтримку у моменти, коли стан особи, що говорить, погіршується.

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

Часто звучать такі відчуття, як жах, страх, безпорадність, безсилля, самотність. Дуже характерним відчуттям є – відчуття провини. Люди засуджують себе за ті рішення, які їм прийшлося прийняти в умовах нестачі інформації, хаосу, паніки. Якщо хтось загинув – «провина того, хто вижив» - коли людина відчуває відповідальність за їх загибель, провину за нездатність допомогти їм, врятувати загиблих, переживає думки на кшталт: «краще замість нього загинув би я».

Якщо у когось з учасників погіршується стан, то це – ключовий момент для мобілізації групової підтримки сигнал товаришу покласти руку на плече, висловитися, що сльози тут доречні і можливі.

Чоловіки досить часто мають складності з тим, щоб обійнятися чи торкнутися один одного.

Якщо хтось виходить за двері, один із ведучих йде за ним і розмовляє з ним певний час, щоб підтримати і дати виразити сильні почуття. Вираження інтенсивних почуттів знизить напруження і дозволить повернутися у групу.

Важливо звернути увагу на тих, хто здається найбільш травмованим, хто мовчить та має особливо виражені симптоми. До таких учасників потрібно підійти після закінчення і поговорити індивідуально.

Фаза симптомів

Іноді ця фаза об'єднується з попередньою чи наступною. Проте, подекуди є сенс виділити її у окрему.

Деякі реакції через свою незвичайність мають бути обговорені більш детально.

Учасників просять описувати симптоми (емоційні, когнітивні, фізичні), які вони пережили на місці подій; після завершення небезпечної ситуації; коли вони повернулися у місце тимчасової дислокації; на протязі наступних днів і у теперішній час.

Обов'язково потрібно задати питання про незвичайні переживання, про складності повернення до нормального режиму життя і служби.

На цій стадії узагальнюються реакції учасників і надається інформація про типові реакції на стрес.

Основні прояви посттравматичних стресових розладів:

- симптоми повторення. Нав'язливі спогади трагедії, що повторюються. Епізоди “оживлення” пережитого у вигляді ілюзій, галюцинацій. Сни, що повторюються;

- симптоми уникнення. Прагнення уникнути розмов, думок, почуттів, місць, людей – усього того, що може нагадати про трагедію. Провали у пам'яті. Відчуження від близьких;

- симптоми збудження. Складності засинання і збереження сну. Дратівливість, необґрунтовані спалахи люті. Складності концентрації. Надпильність. Перебільшена реакція переляку.

Цю інформацію можна роздати учасникам у роздрукованому вигляді і попросити їх визначити, які з цих реакцій вони переживають.

Потрібно підкреслити те, що описані стани і симптоми – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію, що з часом вони зникнуть.

Потрібно розповісти, які реакції можна очікувати через певний час.

Потрібно поговорити про методи самопомоги, про те, як учасники можуть подбати про себе.

Потрібно інформувати учасників про те, де вони зможуть отримати допомогу.

Потрібно відповісти на запитання учасників.

Стадія завершення

Для “заземлення” досвіду групи потрібно:

- коротко підсумувати те, що було сказано;

- спитати, чи не залишилось чогось важливого, про що хотілось би сказати зараз;
- подякувати усім за участь, за те, що змогли поділитися своїми переживаннями, підтримати один одного;
- нагадати про конфіденційність;

Запропонувати учасникам подумати над тим, як вони зможуть підтримати один одного у подальшому. Можна визначити час і місце нової зустрічі, яку вони можуть організувати самі чи за підтримки ведучих.

Постдебрифінг

На протязі 20-30 хвилин після завершення потрібно приділити увагу тим із учасників, хто викликає найбільше занепокоєння, поговорити з ними сам на сам.

Потім потрібно обговорити з спів-ведучим проведену роботу, надати один одному зворотній зв'язок, проговорити найбільш важливі моменти.

Ведучий повинен продумати шляхи профілактики виникнення у себе вторинної травматизації: яким чином вони зможуть потурбуватися про себе, само відновитися після проведеної роботи, яка могла викликати у них сильні відчуття. Де та з ким вони зможуть відреагувати власні емоції від почутого. Які засоби самопомоги вони зможуть використати для себе.

Наприкінці опису такого методу групової психологічної роботи з особовим складом, як дебрифінг, відзначимо, що його дієвість було підтверджено вітчизняними психологами в ході надання медико-психологічної допомоги особам, які постраждали від землетрусу у Вірменії, від аварії з радіоактивними елементами в м. Гоянія у Бразилії, від природних катастроф на острові Монтесерата (Алексіс Лоренсо Руїс), в ході проведення реабілітаційних заходів з особовим складом сил ООН, що знаходяться в Боснії (О. О. Теличкін), і Вітебському реабілітаційному центрі (Н. В. Якушкін).

Під час роботи з групами військовослужбовців після виконання завдань за призначенням на фоні їх підвищеної емоційної чутливості часто виникають конфліктні ситуації. Психолог повинен постійно пам'ятати та мати в своєму арсеналі соціально-психологічні методи, орієнтовані на корекцію думок, почуттів і настроїв військовослужбовців. До таких методів відносяться:

1. **Метод згоди** припускає проведення заходів, націлених на залучення потенційних конфліктантів у загальну справу, у ході здійснення якої в можливих супротивників з'являється більш-менш широке поле загальних інтересів, вони краще пізнають один одного, звикають співпрацювати, спільно вирішувати виникаючі проблеми.

2. **Метод доброзичливості**, або емпатії, розвитку здатності до співпереживання і співчуття іншим людям, до розуміння їх внутрішніх станів припускає вираження необхідного співчуття товаришеві, партнерові, колезі, а також готовність здійснити підтримку. Цей метод вимагає виключення з взаємин невмотивованої ворожості, агресивності, брутальності. Використання цього методу особливо важливо в кризових ситуаціях, коли вираження жалю і співчуття, широка й оперативна інформація про події, що відбуваються, набувають особливо важливого значення.

3. **Метод збереження репутації** партнера, поваги до його гідності. При виникненні будь-яких розбіжностей, чреватих конфліктом, найважливішим методом попередження негативного розвитку подій є визнання гідності партнера, вираження належної поваги до його особистості. Визнаючи достоїнство й авторитет опонента, ми тим самим стимулюємо відповідне відношення партнера до нашого достоїнства й авторитету. Цей метод використовується не тільки з метою попередження конфлікту, але і при будь-яких формах міжособистісного спілкування.

4. Ще одним діючим інструментом профілактики конфлікту є **метод взаємного доповнення**. Він припускає опору на такі здібності партнера, якими не володіємо ми самі. Так, люди творчі нерідко не схильні до монотонної, рутинної, технічної роботи. Однак для успіху справи потрібні і ті, і інші. Метод взаємодоповнення особливо важливий при формуванні робочих груп, що у цьому випадку часто виявляються досить міцними. Нерідко міцними виявляються і

родини, при створенні яких так чи інакше враховуються вимоги методу доповнення. Врахування і вмiле використання не тільки здiбностей, але i недолiкiв людей, що тiсно пов'язанi один з одним, допомагають змiцнити взаємну довіру i повагу людей, їх співробітництво, а отже, допомагають уникнути конфліктiв.

5. **Метод недопущення дискримінації** людей вимагає виключення/підкреслення переваги одного партнера над іншим, а ще краще – і будь-яких розходжень між ними. З цією метою в практиці керування, особливо в японських фірмах, часто використовуються елементи зрівняльного матеріального заохочення всіх працюючих у фірмі. Звичайно, можна критикувати зрівняльний метод розподілу як несправедливий, що поступається методі індивідуальної винагороди. Але з погляду профілактики конфліктів зрівняльний метод розподілу має безсумнівні переваги, дозволяючи уникнути появи таких негативних емоцій, як почуття заздрості, образи, що здатні спровокувати конфліктне протиставлення. Тому в інтересах нарощування антиконфліктного потенціалу колективу доцільно поділяти заслуги і нагороди на всіх, навіть якщо вони в значній мірі належать комусь одному. Цей принцип широко застосовується в повсякденному житті. Так, в артілях, компаніях мисливців або рибалок здавна прийнято поділяти видобуток нарівно, незалежно від удачливості окремого мисливця або рибалки. Цінність саме цього правила підкреслюється старим японським прислів'ям: „Навіть якщо ви робите роботу краще інших, не поведіться як переможець”.

6. І нарешті, останній із психологічних способів попередження конфліктів запозичається у фахівців із тренування тварин, у дресирувальників, що, як відомо, завжди заохочують своїх вихованців за добре виконані команди. Цей метод умовно може бути названий **методом психологічного погладження**. Він припускає, що настрої людей, їх почуття піддаються регулюванню, потребують певної підтримки. Для цього практика виробила багато способів, таких, як дні народження, різні форми проведення членами колективу спільного відпочинку. Ці і подібні їм заходи знімають психологічну напругу, сприяють емоційній розрядці, викликають позитивні почуття взаємної симпатії, і таким чином, створюють

морально-психологічну атмосферу в колективі, що утрудняє виникнення конфліктів.

Ключові слова та їх пояснення

Психологічна готовність – це тривалий стан людини, що залежить від її самооцінки, суб'єктивного досвіду, особистої самотності.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – визначається, як характерний симптомокомплекс, що розвивається внаслідок психотравми, викликаної подією, яка виходить за межі звичайного людського досвіду (психологічного та фізіологічного комфорту), як приклад: загрози життю, збиток самій людині або його родині, раптова втрата домівки або родини, людина бачить неприродну смерть, поранення, тортури.

Психічні захворювання у військовий час – розлад психічної діяльності, у виникненні і протіканні яких визначаюче значення мають специфічні умови бойової обстановки і вражаюча дія зброї.

Психогенний фактор – розлад психічної діяльності, пов'язаний з переживанням, що травмує психіку, яка обумовлена військовою обстановкою.

Бойова психічна травма – порушення психічної діяльності військовослужбовця щодо об'єктивного відображення дійсності під впливом факторів зовнішнього середовища (часткова втрата зору, слуху, пам'яті, адекватного сприйняття; ступор; емоційний шок тощо).

Бойові психогенні втрати – втрати особового складу, пов'язанні з втратою боєздатності (повної або часткової) внаслідок психічної травми (розладу), спричиненої факторами обстановки, що травмують психіку та потребують діагностики (обстеження) у лікаря-психіатра з ймовірною подальшою евакуацією для надання спеціальної допомоги (госпіталізація та лікування).

Санітарні психогенні втрати – втрата військовослужбовцями боєздатності, для відновлення якої необхідні госпіталізація та лікування.

Короткочасні психологічні втрати – короткочасна (від декількох хвилин до однієї доби) втрата військовослужбовцем боєздатності, відновлення якої досягається наданням психічної допомоги, заходами психологічної реабілітації і корекції без госпіталізації та лікування.

Бойовий шок – емоційна реакція, що виникає через кілька годин або днів інтенсивних бойових дій.

Бойове перенавантаження – психічні порушення, які виникають через кілька діб або тижнів бойових дій середньої інтенсивності.

Прогнозування психогенних втрат – процес аналізу боєздатності особового складу в сучасних моделях бойових дій.