

2. Матвієць Л. Г. Організація та моніторинг своєчасного надання медико-психологічної допомоги на первинному рівні при гострих та посттравматичних стресових розладах. *Сімейна медицина*. 2017. №2. С. 6-10.

3. Михайлова О. І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія / упорядник О. І. Михайлова. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.

4. Слюсар О. В., Яцук О. В. Психологічна допомога населенню, яке постраждало внаслідок надзвичайної ситуації. *Перші кроки до науки: зб. мат. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та магістрантів*. 2015, Мелітополь: ТДАТУ. С.188-190.

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДЕБРИФІНГУ ЯК МЕТОДУ ДОПОМОГИ В ГОСТРИЙ ПЕРІОД РОЗВИТКУ ТРАВМИ

*Валерій БОСНЮК, канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України*

Психологи запевняють, що близько 90 % людей справляються з наслідками надзвичайної ситуації природним шляхом, але потрібен час, щоб перейти зі стану стресу в стан спокою. Саме в цей час для постраждалих важливим є мінімізація психологічної шкоди від перенесеного стресу, що лягло в основу розробки такого методу кризової інтервенції як дебрифінг.

Метод дебрифінгу або «дебрифінг критичного інциденту» був розроблений американським психологом Дж. Мітчелом у 1983 році для працівників «небезпечних професій» (рятувальників, поліцейських, військовослужбовців, медперсоналу та ін.) та набув широкої популярності серед психологів екстрених служб допомоги. Класичний варіант дебрифінгу передбачає одноразову короткострокову групову слабоструктуровану психологічну бесіду з людьми, які спільно пережили травмуючу подію. Він проводиться якомога раніше після надзвичайної ситуації та спрямований на зменшення завданої психологічної шкоди особистості шляхом пояснення людині, що з нею сталося і вислуховування її точки зору. Прихильники дебрифінгу стверджують, що він дозволяє учасникам обговорення в безпечних та конфіденційних умовах пережити ситуації сильного страху, травми, крайнього дискомфорту, майнової шкоди або втрати близької людини. Як результат, знижується ймовірності виникнення посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем через надання можливості виговоритися, «відторгнення спогадів шляхом їх вербалізації». Зустрічаючи схожі переживання у інших людей, учасники дебрифінгу отримують полегшення, – у них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішнє напруження. У групі з'являється можливість отримати підтримку від інших учасників.

Згідно наявної вітчизняної наукової літератури та різноманітних методичних протоколів, пам'яток, інструкцій психологу [1-5] можна зробити висновок про його активне застосування на практиці з військовослужбовцями та постраждалими в результаті військової агресії проти України. Дебрифінг як метод психологічного втручання поступово стає буденною процедурою і в інших країнах. Для прикладу, тільки за останній рік існують деякі відомості про його застосування в Туреччині після серії руйнівних землетрусів, в Греції після найбільшої в історії залізничної катастрофи в долині Тембі тощо.

З іншої сторони, існує багато свідчень, що подібні кризові інтервенції не тільки неефективні, а й шкідливі [6]. У березні 2007 року американський журнал

«Перспективи психологічної науки», що видається «Асоціацією психологічних наук» (Association for Psychological Science) відніс кризовий дебрифінг до переліку процедур здатних завдати шкоди постраждалим [7]. Всесвітня організація охорони здоров'я у своїх рекомендаціях 2011 року також визнає неефективність проведення дебрифінгу і рекомендує замість нього надавати першу психологічну допомогу [8]. Зокрема наголошується, що психологічний дебрифінг пагубно впливає на процеси природного відновлення після травми, раннє втручання може за механізмом індоктринації привнести в ситуацію чужий для постраждалого сенс, в тому числі той, який здатний викликати активізацію бар'єрів розуміння, утруднити осмислення травмуючої ситуації. Оскільки дебрифінг може бути не тільки добровільним, він може викликати невдоволення і вторинні психотравмуючі переживання.

В свою чергу, аргументи прихильників дебрифінгу на дані застереження полягають в наступному. По-перше, достеменно виміряти користь від профілактичних заходів неможливо й критичним питанням в оцінюванні залишається балансування об'єктивних і суб'єктивних показників. По-друге, «антидебрифінгові» дослідження мають ряд обмежень або низьку наукову якість, а висновки щодо погіршення симптомів і реакцій є наслідком неналежного застосування методу (багато втручань відхилялися від встановленого протоколу) або відсутності попереднього навчання фасилітаторів дебрифінгу, що і пояснює негативні результати. Також цілком можливо, що дебрифінг все-таки приносить користь, яка не фіксується існуючими показниками. На їх думку, в основі дебатів лежить низка концептуальних плутанин і методологічних проблем, через які експертам складно дійти згоди щодо цінності дебрифінгу.

Таким чином, незважаючи на використання психологами методу дебрифінгу при допомозі постраждалим в кризовій ситуації, оцінки його ефективності суперечливі. Існує необхідність в проведенні мета-аналізу наявних емпіричних досліджень з даної проблематики в контексті методології доказової психології, щоб вияснити дійсний ефект від проведення дебрифінгу на особистість в гострий період розвитку травми.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Котух О. В. Психологічний дебрифінг як метод реабілітації учасників бойових дій. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: збірник тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2023 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2023. С. 86-88.
2. Медведєва О. В. Місце дебрифінгу в системі організаційної підтримки психологічного здоров'я персоналу Національної поліції України в умовах. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.) МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 145-147.
3. Пам'ятка психологу щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням. *Частина III. Соціально-психологічні методи корекції сприйняття ситуації.* Управління психологічного забезпечення Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. Київ, 2015. 13 с.
4. Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах. Головне управління морально забезпечення психологічного Збройних Сил України. Протокол ВП 1-00(160)03.01, 2021. 44 с.
5. Сугак К. Мохнар Л. Психологічний дебрифінг у роботі з рятувальниками ДСНС України, які брали участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, спричинених війною. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, ад'юнктів

(аспірантів). Черкаси: Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2023. с. 346-348.

6. Arancibia M., Leyton F., Moran J., Muga A., Rios U., Sepulveda E., Vallejo-Correa V. Psychological debriefing in acute traumatic events: Evidence synthesis. Medwave, № 22(01), 2022. P. e002538–e002538. <https://doi.org/10.5867/medwave.2022.01.002538>

7. Lilienfeld S.O. Psychological treatments that cause harm. Perspectives on Psychological Science, № 2, 2007. P. 53-70.

8. World Health Organization & UNESCO. Psychological first aid: Guide for field workers. World Health Organization, 2011. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/341910>.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Світлана БУТ

здобувач вищої освіти,

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

НК – Тетяна БОГДАН, канд. психол. наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Йде третій рік війни і у зв'язку з цим багато людей вимушено стали «внутрішньо переміщеними особами» (ВПО) – покинули свої домівки і переїхали жити в більш безпечні міста нашої країни, а дехто - вже не вперше. За даними Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, офіційно як ВПО зареєструвались 4,8 млн осіб, хоча реальна кількість може сягати до 7 млн. і цей процес ще й досі триває.

Люди втратили своє житло, рідних, залишили домівки, друзів, бігли від бойових дій та небезпеки і вимушено опинились в нових місцях перебування. Подібний досвід травмує психіку людини – і наслідком може бути виникнення негативних психоемоційних станів, які супроводжуються страхами, підвищенням тривожності, злістю, розпачем, апатією, депресією, зниженням самооцінки та віри у власні сили, відчуттям безсилля, пасивністю, замкнутістю [3]. Подібні психоемоційні стани краще екологічно відреагувати, прожити, не накопичувати в собі, щоб людина відчувала більше ресурсу, гнучко адаптувалась в нових умовах та будувала своє майбутнє. В цьому контексті важливо розглянути таке явище як тривожність, яке може викликати та підсилювати інші негативні психоемоційні стани.

Під «тривожністю» в психології розуміють схильність людини переживати почуття тривоги – емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій [2]. Тривожність – це індивідуальна властивість особистості, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують неприємностями чи невдачами (на суб'єктивну думку цієї особистості); це стан людини, який характеризується підвищеною схильністю до переживань, неспокою, побоювань, що несе негативне емоційне забарвлення.

Аналіз наукових джерел виявив декілька підходів у вивченні тривожності та її впливу на соціалізацію особистості. Багато дослідників диференціюють поняття тривожності на стійку властивість, характеристику особистості («особистісна» тривожність) та ситуативне явище, емоційний стан