

**Мартинюк Т.М.**

*студентка,*

*Навчально-науковий інститут права та психології*

*Національної академії внутрішніх справ*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДЕБРИФІНГ ЯК ОДНА З ФОРМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

Однією з найпоширеніших проблем світового масштабу на сьогодні є надзвичайні ситуації у вигляді стихійних лих, катастроф, аварій, терактів тощо, зумовлених природними, антропогенними, техногенними та іншими факторами. У зв'язку з цим специфіка діяльності психолога містить в собі постійний підвищений фактор ризику, напружене виконання завдань в умовах недостатньої, невизначеної інформації, дефіциту часу і високої відповідальності за результат праці. Тому не випадково, що психологічний захист населення і психологічне забезпечення діяльності служби цивільного захисту на сьогодні виступають одними з найбільш пріоритетних напрямів, актуалізуючи проведення нашого дослідження.

Слід констатувати, що практичні психологи внесли значний вклад у порятунок постраждалого мирного населення від наслідків посттравматичних стресових порушень. При цьому застосовувалися різні методи, одним з яких є дебрифінг як форма психологічної інтервенції в особливих умовах.

*Мета дослідження* полягає у аналізі підходів до дебрифінгу як однієї з форм психологічної діяльності в особливих умовах для подолання психологічних наслідків дії стресових факторів.

Аналізуючи *теоретичні основи дослідження* можна стверджувати, що психологи висловлюють різні точки зору на можливість запобігання і зниження ймовірності розвитку наслідків психологічної травми за допомогою дебрифінгу. Означені проблеми знайшли своє відображення у розвідках Дж. Мітчела, М. Арендта, Б. Ріме, К. Амстронга, М. Хобса, О.А. Блінова, М.Р. Арпентьєвої,

А.І. Донцова, І.Г. Малкіної-Пих, Ю.І. Середи, О.В. Тімченка, Л.І. Мульованої, В.В. Зарицької та ін.

Психологи запевняють, що 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 важливою є мінімізація психологічної шкоди від перенесеного стресу, що є основною метою дебрифінгу. Метод дебрифінгу або «дебрифінг критичного інциденту» був розроблений американським психологом Дж. Мітчелом у 1983 р. для працівників «небезпечних професій» (рятувальники, пожежники, військовослужбовці під час бойових дій та ін.) і набув широкої популярності. Перевагою даного психологічного методу, на думку його розробника, є зв'язок початкових цілей з оглядом остаточних результатів. Дослідник вважає, що психологічне втручання після травми відповідає деяким реальним і символічним потребам потерпілих і допомагає їм долати почуття безпорадності та провини в зв'язку з пережитим, а також інші емоції [4].

Оцінюючи значення дебрифінгу в наші дні, коли 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, не можна залишитися осторонь від проблем соціально-психологічної допомоги, в основу якої покладено метод психологічного дебрифінгу, зважаючи всі його плюси і мінуси.

На основі досліджень вітчизняної ученої Л.І. Мульованої, метод дебрифінгу слід вважати одним із ефективних засобів «зменшення психологічних наслідків пережитого стресу для учасників бойових дій, у тому числі в Україні» [2, с. 65]. Аналізуючи ефективність застосування даного методу, його декларованою метою дослідниця називає зменшення завданого жертві психологічного збитку шляхом пояснення людині того, що з нею сталося, в тому числі, за допомогою вислуховування її точки зору, зіставлення її з іншими поглядами і досвідом профілактики й подолання посттравматичних розладів.

Розробляючи різні види екстрених втручань, зарубіжні та вітчизняні психіатри, зіштовхуються з психічними порушеннями, що виникають у здорових людей після травми, військових та інших стресів, виходили з того, що обговорення (як «вербалізація») травматичних переживань сприяє психологічному відновленню суб'єкта. На думку, М.Р. Арпентьєвої, дебрифінг сприяє зниженню тяжкості психологічних наслідків після пережитого стресу, мінімізує психологічні страждання за допомогою: 1) «деф'юзінга», можливості «виговоритися», в тому числі, щоб зняти напругу в постраждалих виявлення наявних переживань і змін, що відбулися з ними; 2) внесення ясності в події, що відбуваються, глибокого аналізу подій, усунення непорозуміння і виправлення помилок; 3) удосконалення навиків ведення включеного спостереження, самоспостереження, надання можливості учасникам розвинути в собі здібності до рефлексії та управління змінами [1, с. 43].

Однак, існує полярна точка зору, яка базується на не обґрунтованості цього методу, зокрема наголошується, що дебрифінг не враховує такі фактори як механізми відновлення і перетворення травматичного досвіду, стиль психологічного подолання (захисту, подолання або самореалізації) складної ситуації, переробки досвіду, раніше перенесених травм і психічних розладів у потерпілого, що активізуються поряд з дисоціативними проявами, пов'язаними з психологічною травмою, в зв'язку з чим кризовий дебрифінг був внесений до списку процедур, здібних додатково («вторинно») травмувати постраждалих. Зокрема, А.І. Донцов вважає, що «серед неврахованих факторів, таких як втрата близької людини або професії (трудового місця), розлука і навіть зміна місця перебування, які виступають як додаткові стресові фактори, багато хто вимагає інших за формою, часом і місцем втручань» [3, с. 317].

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, а у деяких постраждалих викликати вторинні психотравмуючі переживання, що частково

маскується в групових дослідженнях. Поряд з цим, оскільки психологічний дебрифінг може бути не тільки добровільним, він може викликати невдоволення і вторинну активізацію, а також небажаний для людини «витік» смислової інформації, вважає Б. Ріме [5, с. 1031].

*Таким чином*, незважаючи на багаторівневий характер сучасного дебрифінгу, ми бачимо, що результати досліджень його успішності та ефективності суперечливі. Зважаючи на зростання кількості надзвичайних ситуацій, які здійснюють травмуючий вплив на психіку людини, розвиваючи посттравматичні стресові розлади, у подальшому ми пропонуємо проведення практичних досліджень щодо застосування методу дебрифінгу та їх теоретичне обґрунтування, що, у кінцевому рахунку, допоможе мінімізувати психологічні страждання як рятувальників, так і потерпілого населення країни, та дозволить зберегти психічне, емоційне і фізичне благополуччя.

### **Список використаних джерел:**

1. Арпентьева М.Р. Дебрифінг в работе с военным стрессом / М.Р. Арпентьева // Инвалиды и общество. – 2015. – № 2(15). – С. 42–49.
2. Мульована Л.І. Психологічний дебрифінг як метод групової психологічної корекції посттравматичних стресових розладів в учасників бойових дій / Л.І. Мульована // Проблеми соціальної роботи : філософія, психологія, соціологія. – 2014. – № 1. – С. 64–69.
3. Dontsov A.I. Security Problems of Communicative Strategies // A.I. Dontsov // Psychology in Russia: State of the Art. – 2011. – V. 1. – P. 316–323.
4. Mitchell J. Critical Incident Stress Debriefing (CSID) / J. Mitchell, G.S. Everly. – Ellicot City, Md, Chevron, 1995. – 290 p.
5. Rimé B. Social sharing of emotion, post-traumatic growth, and emotional climate / B. Rimé, D. Páez, N. Basabe // European J. of Social Psychology. – 2010. – V. 40. – № 6. – P. 1029–1045.