

УДК 159.9



С. О. Ларіонов



Д. О. Слурденко



О. С. Колесніченко

ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З НАСЛІДКАМИ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ПЕРСОНАЛУ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ

Розглянуто проблему психологічного супроводження наслідків психічної травматизації особового складу сектору безпеки і оборони України. Визначено роль і завдання фахівця-психолога у поетапному процесі психологічного супроводу переживання психічної травми. Окреслено психологічні ресурси переживання психічної травми. Сформульовано засади психологічної допомоги у зв'язку з механізмами розвитку психічної травматизації. Висвітлено проблемні і дискусійні питання психологічної роботи з наслідками психічної травматизації особового складу на сучасному етапі.

Ключові слова: *військовослужбовці, Національна гвардія України, психічна травматизація, посттравматичний стрес, посттравматичне зростання.*

Постановка проблеми. Актуальність психологічної роботи з особовим складом сектору безпеки і оборони України, який перебував у психотравмуючих умовах, безсумнівна, вона буде тільки зростати в середньостроковій перспективі. У практичному плані підтвердженням цього є численні запити щодо психологічної допомоги від військовослужбовців, волонтерів, постраждалого внаслідок війни цивільного населення. Кількість пошукових запитів щодо посттравматичного стресового розладу в системі Google збільшилася на початку березня 2022 року порівняно з попереднім місяцем у 4 рази, що свідчить про зацікавленість населення і професійної спільноти у тематиці психологічної травматизації особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі переживання травми будь-які реакції людини визнаються нормальними. За висловом Б. Колодзіна, «травма – нормальна реакція на ненормальні обставини» [22, с. 30]. Роль психолога в цьому процесі є багатогранною: повернення клієнту самоповаги і відчуття «психічної нормальності», психоедукація (пояснення, тлумачення думок, переживань, поведінкових патернів), формування навичок

© С. О. Ларіонов, Д. О. Слурденко, О. С. Колесніченко, 2022

опанування і саморегуляції психічного стану, формування адаптивного автобіографічного нарративу щодо травми (реконструкція цього періоду життєвої історії) тощо.

Уявлення про механізм негативного впливу психотравми спираються на теорію Г. Сельє, згідно з якою успішне проживання стресу вимагає настання розслаблення (відновлення) після етапу напруження і стійкого подолання. Це потребує розрядки накопиченого збудження, передусім м'язового. Зупинка та/або придушення нормального процесу розрядки призводить до появи симптомів травматичного стресу. Полівагальна теорія С. Порджеса збагатилася уявленням про стресове та постстресове реагування. Наразі широко використовуються його ідеї про нейроцепцію, автоматичну систему безпеки і виявлення загрози, роботу системи соціальної взаємодії [17].

Травматичний стрес після перебування у небезпечних умовах зумовлюється особливостями функціонування механізмів пам'яті та психічного захисту. Спогади про травматичну подію є хворобливими, тому що одночасно є болісними, але сама ситуація вимагає «вирішення» (реального чи уявного). Це призводить до спроб забути такий досвід

унаслідок неможливості опрацювати його когнітивно (травматична дисоціація, розщеплення, уникнення) та прагнення до його тілесної й емоційної розрядки (симптоми повернення, інтрузії, флешбеки). Травма розвивається як відстрочена реакція на подію за умов неможливості змінити ситуацію та змиритися з нею.

Концепції переживання психотравми передбачають певну стадіальність цього процесу [1]. Загалом виокремлюють етапи шоку, стабілізації, відновлення (опрацювання) та інтеграції. У концепції, яку пропонує Н. Афанасьєва [2], передбачається, що процесу природного переживання травми можуть заважати «фіксації» на певних її фазах.

1. У фазі шоку – фіксація на цій фазі внаслідок незавершених колишніх травматичних переживань (наприклад, неприйняття смерті близького). Свідченням такої фіксації можуть бути дії, що вказують на неприйняття факту травматичної події (наприклад, не чіпати речі померлого), флешбеки, розмови про травматичну подію в теперішньому часі.

Груповою формою роботи у цій фазі є дебрифінг [1], співвідношення користі/шкоди від якого наразі є дискусійним [16]. Водночас цей метод дозволяє сконструювати картину події (пов'язати факти, думки, враження, емоції, реакції в єдиній часовій лінії), відновити контакт травмованого з реальністю. Також у ході дебрифінгу можливо отримати значущу інформацію щодо травматичної події, що зумовлює вибір на користь його використання для військовослужбовців.

В індивідуальній роботі зусилля психолога спрямовуються на фасилітації природних реакцій («дозвіл плакати»), усунення необхідності стримуватись у цьому, зменшення симптомів імобілізації («розморозка»).

2. У фазі гніву – фіксації внаслідок заборон на прояви агресії; неконтрольованість афективних спалахів; блокування агресії на причини і винуватців події внаслідок узяття на себе провини і відповідальності; труднощі в прояві агресії на адресу самого себе; труднощі прояву гніву на об'єкт втрати (наприклад, унаслідок попередніх конфліктів з ним); блокування агресії на адресу «вищих сил»; переважання тривоги над агресією внаслідок попередніх невирішених проблем, що заважає реалізації гніву.

Робота психолога на цій фазі спрямовується на допомогу у вираженні гніву: психоедукація щодо нормальності проявів гніву; допомога у пошуку об'єктів гніву («винуватих»); допомога у відреагуванні гніву (ампліфікація).

3. У фазі депресії природному перебігу постстресових переживань заважає дитячий травматичний досвід. Головною тематикою таких травм є відкидання. Це зумовлює переживання самотності, уявлення про те, що травмувальний процес не завершиться ніколи.

Завдання психолога на цій фазі – підтримка і формування уявлень про те, що ця фаза має своє природне завершення. Позиція психолога: бути поруч; тримати дистанцію, але бути готовим її скоротити; бачити користь у роботі скорботи.

4. У фазі зцілення фіксація відбувається внаслідок ідеалізації (заміщення об'єкта травми його архетипічним образом).

Завдання психолога на цій фазі: сприяти природному процесу зцілення від травми; профілактика ідеалізації об'єкта травми або дотравматичної ситуації. Це відбувається завдяки осмисленню і символізації травми (створення символу події та надання йому суб'єктивного значення, осмислення того, що дав травматичний досвід), відтворення перерваної часової перспективи.

Глибина травматичного стресу варіюється індивідуально, а також залежить від низки обставин: 1) сприйняття травматичної ситуації як «неможливої», такої, що ніколи не могла настати; 2) нездатність протидіяти, відсутність спроб протидії; 3) рухова пасивність під час події (стан імобілізації); 4) наявність попередньої травматизації.

Психологічна робота з травмою передбачає опору на наявні в особистості ресурси, а також орієнтацію на формування нових ресурсів, які можуть бути використані для посттравматичного зростання. Дослідники описують загалом три категорії ресурсів переживання травми [15, 25]:

– особиста історія, позитивний досвід попередніх травматичних переживань (когнітивні, емоційні ресурси, цінності та переконання тощо);

– переконання про можливість настання травматичних подій і наявність реальних або уявних стереотипів щодо власних дій у таких ситуаціях (психологічна готовність);

– ресурси соціальної підтримки і соціального середовища.

Психологічна робота з травмою загалом містить три етапи.

1. Створення безпечного терапевтичного середовища, стабілізація.

2. Опрацювання травматичного досвіду.

3. Інтеграція травматичного досвіду.

Принципи психологічної допомоги зумовлені механізмами розвитку психічної травматизації і обумовлюють дієвість заходів:

– психоедукації щодо механізмів психічної травматизації, настороженості щодо індикаторів стресу, надмірної тривоги, створення конструктивних уявлень про «нормальність» реакцій на психотравмуючі ситуації;

– навчання особового складу технікам регуляції психічного стану, зокрема управління психічним напруженням (релаксація) і стабілізації (дихання, заземлення);

– роботи з образами травми (тілесними, емоційно-образними метафорами);

– відновлення порушених травмою моделей тілесного досвіду (усвідомлення тілесних кордонів; розвиток відчуття тіла; розвиток відчуття заземленості);

– роботи з відновленням часової лінії (її зображення, уявлення, ходіння по уявній часовій лінії, створення часової перспективи; створення розповідей, наративів, казкотерапія тощо).

Метою статті є систематизація практик психологічного супроводження посттравматичного функціонування військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) в контексті науково-теоретичних концепцій психічної травматизації особистості.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні в НГУ розроблено достатньо потужну систему заходів психологічного забезпечення службово-бойової діяльності (СБД), що містить і напрями, в межах яких відбувається підготовка особового складу до психотравмуючих чинників СБД, а також психологічна допомога травмованим і психологічне супроводження їхньої професійної діяльності. Це, зокрема, професійно-психологічна підготовка, індивідуальна і групова психологічна робота, що здійснюються під час психологічного супроводження СБД та психопрофілактики, професійно-психологічний відбір.

У межах визначених напрямів психологічної роботи виконується психотренінгова робота з: корекцій несприятливих акцентуацій характеру [13], розвитку професійно важливих якостей майбутніх офіцерів [10, 18]; створення

команди, згуртування і взаємопідтримки в команді [23]; відновлення психологічної безпеки особистості у військовослужбовців – учасників бойових дій, розвитку індивідуально-психологічних особливостей, які становлять структуру психологічної безпеки особистості [19]; формування психологічної готовності особового складу [4], формування психологічної готовності особового складу до ризику [8], формування мотиваційних ресурсів життєстійкості [24], навчання військовослужбовців навичкам саморегуляції [14], стратегій подолання стресових ситуацій [3] та ін.

Розроблені і використовуються програми індивідуального і групового кризового консультування [2, 8], консультування у напрямі оптимізації мотиваційного ресурсу стресостійкості військовослужбовців [24], навчання особового складу навичкам першої психологічної допомоги і самопомоги [8], навчання особового складу методикам саморегуляції (аутогенне тренування, м'язова релаксація, «Якір-7», «Морфей» тощо) [11, 14], ведення психологічного щоденника, робота з автобіографічним наративом особистості військовослужбовців [8], навчання особового складу навичкам підтримки сприятливих психоемоційних станів під час перебування поза межами пунктів постійної дислокації [21], психокорекційна робота з військовослужбовцями за напрямами групи посиленої психологічної уваги [7, 9] тощо.

У напрямі професійно-психологічної підготовки особового складу увага приділяється заходам: проведення психологічних дебрифінгів [11], моделювання бойових умов, бойових стрес-факторів під час проходження психологічної смуги імітації бойових умов [3], психологічного інформування про особливості екстремальних ситуацій [19], відтворення психологічних факторів екстремальної ситуації у процесі тренувань [6, 19].

Крім того, науково-методично забезпечені заходи психологічної реабілітації та декомпресії особового складу [3], психологічної профілактики адиктивної поведінки [12, 20], психологічного супроводу посттравматичного зростання особового складу [5], психологічної роботи з військовослужбовцями, які перебувають у шпиталях [11] тощо.

У зв'язку із цим можна констатувати, що на нинішньому етапі заходи психологічної роботи щодо профілактики психічної травматизації військовослужбовців НГУ і психологічної

допомоги в цьому аспекті мають належний рівень наукового і методичного забезпечення.

Наразі активно використовуються: засади професійного психологічного відбору, контролю ризику депресії та суїцидальної поведінки особового складу, декомпресії, професійної підготовки, моніторинг психічного стану, елементи командоутворення, декомпресія, психологічна реабілітація тощо. Водночас розроблені засади і практики психологічної роботи з військовослужбовцями – учасниками бойових дій потребують осмислення щодо пріоритетності їх реалізації. Зокрема, актуальним є розроблення єдиного підходу до організації та проведення заходів психологічної допомоги та реабілітації учасників бойових дій, а також визначення необхідного мінімуму професійно-психологічної підготовки особового складу НГУ з урахуванням специфіки їхньої службово-бойової діяльності.

Зазначені напрями і заходи роботи психологів НГУ на сьогодні майже не набули осмислення у контексті війни: не розроблено системного підходу до психологічної допомоги та реабілітації особового складу, який брав участь у бойових діях, окремі заходи реалізуються «на волонтерських засадах» без належного оцінювання їхньої ефективності та подальшого поширення у загальну практику психологічного супроводження службово-бойової діяльності НГУ.

Висновки

Основними висновками і дискусійними моментами під час роботи з персоналом сектору безпеки і оборони України, який перебував у психотравмуючих умовах, є такі міркування.

1. Необхідність скринінгової діагностики психічної травми, визначення особового складу, яке потребує психологічної роботи. Психічна травма – це не те, що військовослужбовці «приховують» (наприклад адикції), а те, що приховано від них самих і може виявитися чи загостритися у моменті вивчення. Через це діагностична ситуація має передбачати можливість миттєвого надання допомоги, тобто діагностика не повинна здійснюватися заради себе самого або заради виокремлення групи ризику для подальшого включення в групу посиленої психологічної уваги. Це вимагає від психологів наявності

навичок роботи з групою, надання екстреної допомоги, наявності реалістичного плану дій у випадку виявлення психотравмованого особового складу, взаємодії з начальниками (командирами) у питаннях вивільнення особового складу від виконання службових обов'язків у зв'язку із реалізацією плану допомоги.

Водночас психологічна допомога не надається примусово, і проблемою є не тільки поширені міфи у самоставленні персоналу («мені не потрібна допомога», «горілка – кращі ліки»), а й ставлення колективів до травмованих (сприйняття їх як егоїстів, скаржників, таких, що бажають «відкосити», переконаність у тому, що можна «відкласти вирішення таких проблем на мирний час» тощо).

2. Необхідність обмежитися психоедукацією та/або стабілізаційним етапом у роботі з персоналом, який продовжує виконувати службові (бойові) завдання. Вбачається небезпека у неконтрольованому поширенні технік роботи з психотравмою, які доступні наразі будь-кому. За уявної «простоти» технік опрацювання травматичного досвіду (наприклад, робота з тілесними метафорами травми або з використанням МАК-карт) вони мають бути відкладені до моменту остаточного переконання психолога в тому, що військовослужбовець не повернеться у небезпечні умови впродовж реалізації плану допомоги.

3. Необхідність залучення психологів, які працюють з психотравмованим особовим складом, до системи безперервної супервізійної/інтервізійної підтримки. Дискусійною є якість надання допомоги психологами, які, наприклад, були передислоковані з районів ведення активних бойових дій, без такої підтримки. Також самі військові психологи потребують заходів відновлення, що передбачає необхідність їх раціонального територіального розподілу.

4. Необхідність осмислення заходів роботи з психотравмованим персоналом на дошпитальному етапі. На сьогодні «перший» психолог, який звертає увагу на психічну травмизацію, – це зазвичай психолог військового шпиталю, куди потрапляє персонал після отримання фізичних травм і поранень. Водночас там не створено умов для якісного надання психологічної допомоги, а система власне психологічної реабілітації поки що перебуває на етапі початкового становлення.

5. Необхідність прогнозування навантаження на психологів сектору безпеки і оборони України щодо психологічної роботи з наслідками психічної травматизації у особового складу. Це зумовлює потребу визначення обсягів замовлення на підготовку психологів у відомчих закладах вищої освіти та підвищення кваліфікації діючих спеціалістів.

Напрями подальших наукових досліджень будуть спрямовані на уніфікацію підходів до психологічної роботи з наслідками психічної травматизації у особового складу і розроблення протоколу надання психологічної допомоги та реабілітації.

Перелік джерел посилання

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : метод. рек. / Н. А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
2. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю: теорія, методологія, практика. Харків : НУЦЗУ, 2017. 315 с.
3. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців. Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. 488 с.
4. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації / О. С. Колесніченко та ін. Харків : НА НГУ, 2016. 335 с.
5. Прикладні аспекти організації та проведення професійного психологічного тренінгу з військовослужбовцями Національної гвардії України / О. С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 182 с.
6. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2017. 127 с.
7. Профілактика самогубств серед військовослужбовців Національної гвардії України / О. С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 117 с.
8. Психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України / О. С. Колесніченко та ін. Харків : НА НГУ, 2017. 308 с.
9. Психопрофілактична робота з військовослужбовцями Національної гвардії України, які включені до групи посиленої психологічної уваги / О. С. Колесніченко та ін. Харків : НА НГУ, 2021. 160 с.
10. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України / О. С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 281 с.
11. Мацегора Я. В., Воробйова І. В., Колесніченко О. С., Приходько І. І. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах. Харків : НА НГУ, 2015. 68 с.
12. Профілактика вживання психоактивних речовин військовослужбовцями Національної гвардії України / Я. В. Мацегора та ін. Харків : НА НГУ, 2021. 184 с.
13. Психологія суїцидальної поведінки військовослужбовців / Я. В. Мацегора та ін. Харків : НА НГУ, 2021. 363 с.
14. Мацегора Я. В. Психологічні особливості саморегуляції військовослужбовців Національної гвардії України. Харків : НА НГУ, 2022. 595 с.
15. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Л. Царенко та ін. Київ, 2018. Т. 2. 240 с.
16. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Пульсари, 2017. 66 с.
17. Порджес С. Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции [пер. с англ.]. Київ : МультиМетод, 2020. 464 с.
18. Приходько І. І., Кучеренко Н. С., Кучеренко С. М. Засади психологічного забезпечення службово-бойової підготовки майбутніх офіцерів технічного профілю Національної гвардії України. Харків : НА НГУ, 2021. 165 с.
19. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності. 2-ге вид. Харків : НА НГУ, 2016. 758 с.
20. Контроль наркологічної ситуації та раннє виявлення військовослужбовців, які вживають психоактивні речовини. 2-ге вид. / І. І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 107 с.

21. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень / І. І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 130 с.

22. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Персонал, 2017. 160 с.

23. Психологічний тренінг «Створення команди» : посібник / С. О. Чижевський та ін. ; за заг. ред. Я. Б. Сподара. Київ : ІВЦ НГУ, 2016. 20 с.

24. Юр'єва Н. В., Пасічник В. І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних. Харків : НА НГУ, 2017. 226 с.

25. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The "BASIC PH" Model of Coping and Resiliency – Theory, Research and Cross-Cultural Application. London : Jessica. 2013.

Стаття надійшла до редакції 10.07.2022 р.

UDC 159.9

S. Larionov, D. Slurdenko, O. Kolesnichenko

PSYCHOLOGICAL WORK WITH THE CONSEQUENCES OF MENTAL TRAUMATIZATION OF SECURITY AND DEFENSE SECTOR PERSONNEL

The article is devoted to the discussion of the problem of psychological support of the consequences of mental traumatization of personnel of the security and defense sector of Ukraine. The role and tasks of a specialist psychologist in the step-by-step process of psychological support for experiencing psychotrauma are determined. The psychological resources of experiencing mental trauma are outlined. The principles of psychological assistance in connection with the mechanisms of development of mental trauma are formulated (psychoeducation; training in mental state regulation techniques; work with bodily images of trauma; restoration of bodily experience models disrupted by trauma; work with restoration of the timeline). The practice of psychological work with the consequences of mental traumatization of National Guard of Ukraine military personnel within the main areas of psychological support has been systematized. It is shown that psycho-training work is carried out within the defined areas of psychological work (on the correction of unfavorable accentuations of character; development of professionally important qualities; creation of a team, cohesion and mutual support; restoration of psychological safety of the individual; formation of psychological readiness of personnel; formation of motivational resources of vitality, strategies for overcoming stressful situations, etc. It was determined that programs of individual and group crisis counseling were developed at National Guard of Ukraine; counseling in the direction of optimizing the motivational resource of military personnel's stress resistance; training of personnel in the skills of psychological first aid and self-help; training of personnel in self-regulation methods; psychocorrective work with military personnel in the directions of a group of strengthened psychological attention, etc. It is noted that in the direction of professional and psychological training of personnel, scientific and methodological support has been implemented: conducting psychological debriefings; simulation of combat conditions, combat stress factors during the passage of the psychological strip of simulation of combat conditions; psychological information about the peculiarities of extreme situations; reproduction of psychological factors of an extreme situation during training. It is indicated that psychological rehabilitation and decompression measures have been developed at National Guard of Ukraine; psychological prevention of addictive behavior; psychological support of post-traumatic growth of personnel; psychological work with servicemen who are in hospitals. Problematic and debatable issues of psychological work with the consequences of mental traumatization of personnel at the current stage are outlined.

Keywords: military personnel, National Guard of Ukraine, mental trauma, post-traumatic stress, post-traumatic growth.

Ларіонов Станіслав Олександрович – кандидат психологічних наук, доцент, начальник кафедри психології та педагогіки Національної академії Національної гвардії України
<https://orcid.org/0000-0002-3027-8535>

Слурденко Дмитро Олександрович – доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія», старший викладач кафедри психології та педагогіки Національної академії Національної гвардії України
<https://orcid.org/0000-0001-8080-7805>

Колесніченко Олександр Сергійович – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, начальник науково-дослідної лабораторії науково-дослідного центру службово-бойової діяльності НГУ Національної академії Національної гвардії України
<https://orcid.org/0000-0001-6406-1935>