

УДК 159 94: 364-786-057.36(045)

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.2.15>

Ярмольчик Марія Олегівна,
аспірант кафедри авіаційної психології
Національного авіаційного університету
ORCID ID: 0000-0001-9917-0189

Лич Оксана Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
Національного авіаційного університету
ORCID ID: 0000-0002-0873-3319

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ПІД ЧАС ДЕКОМПРЕСІЇ

PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES OF WORKING WITH MILITARY SERVANTS DURING DECOMPRESSION

У статті розглядаються психологічні технології, які використовуються військовими психологами під час роботи з військовослужбовцями на етапі декомпресії. Сьогодні це питання є особливо актуальним за умов тривалої війни, коли є постійна потреба залучення військовослужбовців до активних дій. Навчання, тренінги, різні види психотерапії, які проводяться військовими психологами, направлені на вирішення комплексу психологічних проблем, що виникли у військовослужбовців внаслідок тривалого перебування в зоні ведення бойових дій. Заходи декомпресії спрямовані на відновлення психологічного стану діючих військових, які супроводжуються комплексом психофізіологічних дій. За час перебування на території проведення бойових дій військовослужбовець може зіткнутися зі значною кількістю ризиків, які у подальшому житті можуть призвести до розладів психічної діяльності. Як наслідок перебування військовослужбовців у зоні проведення операції об'єднаних сил, при попаданні до мирного середовища існує ймовірна загроза проявів сприйняття навколишнього середовища через «військову призму дійсності», замкнутості в собі, тривоги щодо зміни ставлення сім'ї до нього, відчуття боязкості за свою сім'ю, щоб сім'я не дізналася про жахи війни. Декомпресія має на меті допомогти військовим опрацювати пережитий стрес, впоратися з негативним досвідом, навчити технік самопомоги та врівноваження психоемоційного стану. Військові психологи за допомогою арт-терапії працюють із підсвідомими травматичними подіями, допомагають пережити наслідки війни.

Головна увага приділяється психологічним методикам, прийомам, технікам, які використовуються для роботи з військовослужбовцями із метою відновлення організму та поступової реадaptaції до звичайних умов життєдіяльності, запобігання розвитку в них психологічних травм. Отримані результати можуть бути підґрунтям для створення психологічної програми декомпресії для діючих військовослужбовців Збройних Сил України, котрі періодично перебувають у зоні бойових дій і потребують швидкого відновлення для підтримання постійної боєготовності.

Ключові слова: тренінг, психологічна техніка, арт-терапія, декомпресія, військовослужбовці.

The article considers psychological technologies used by military psychologists when working with servicemen at the decompression stage. Today, this issue is especially relevant in the context of a long war, when there is a constant need to involve servicemen in active action. Trainings, various types of psychotherapy, which are conducted by military psychologists, are aimed at solving a set of psychological problems that have arisen in the military as a result of a long stay in the combat zone. Decompression measures are aimed at restoring the psychological state of the military, which is accompanied by a set of psychophysiological actions. During a stay on the territory of hostilities, a serviceman may face a significant number of risks that can lead to mental disorders in later life. As a result of the presence of servicemen in the area of the joint force operation, when entering a peaceful environment there is a probable threat of manifestations of perception of the environment through the "military prism of reality", introversion, anxiety about changing family attitudes to it, fear of their own family so that the family does not learn about the horrors of war. Decompression aims to help the military deal with stress, deal with negative experiences, teach self-help techniques and balance the psycho-emotional state. Military psychologists with the help of art therapy work with subconscious traumatic events, help to survive the effects of war.

The main attention is paid to psychological methods, techniques, techniques used to work with servicemen in order to restore the body and gradually readapt to normal living conditions, preventing the development of psychological trauma in them. The obtained results can be the basis for the creation of a psychological program of decompression for active servicemen of the Armed Forces of Ukraine, who are periodically in the combat zone and need a quick recovery to maintain constant combat readiness.

Key words: training, psychological technique, art therapy, decompression, servicemen.

Постановка проблеми. Психологічна декомпресія як первинний етап реабілітації є важливим процесом, що забезпечує відновлення психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, які тривалий час перебували в зоні бойових дій. Цей складаний процес включає в себе різні напрями роботи, спрямовані на швидке опрацювання пережитого бойового стресу, забезпечення базових соціально-побутових запитів і медичний огляд військових. Головне завдання – забезпечити максимальне відновлення особового складу з можливістю подальшого виконання бойових завдань [1].

Військові психологи при виконанні заходів декомпресії користуються рядом прийомів, методів і методик. Одним із них є психологічний тренінг, який можна вважати ядром навчального досвіду, що забезпечує розвиток необхідних психологічних навичок, знань та умінь [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вивченням психологічних технологій роботи з військовослужбовцями займалися такі вітчизняні та зарубіжні вчені: А. Фоменко, Г. Колева, Г. Сябренко, Т.В. Таран, Ф. П'юселік, О. Богомолець, І. Пінчук, А. Ладик-Бризгалова, Н. Степанова, С. Болтоносів, О. Тараріна та ін. [6].

Формулювання цілей статті. Метою статті

є висвітлення основних психологічних технік, прийомів, методів, які використовуються для роботи з військовослужбовцями під час декомпресії.

Виклад основного матеріалу.

Під час проведення декомпресії необхідно одночасно охопити увагою значну кількість осіб одночасно, тому використання цього методу є актуальним, оскільки дозволяє працювати із групами – вже сформованими підрозділами, які перебували в зоні бойових дій і мають свій соціально-психологічний клімат. За допомогою тренінгу здійснюється розвиток комунікативної компетентності, психологічної взаємодії, вирішення прихованих конфліктів, зниження психологічної напруги, опрацювання пережитого бойового стресу. Підтримка групи полегшує переживання травматичних спогадів, знімає унікальність із конкретного випадку, сприяє адаптації до мирних умов [3, с. 123–134].

Важливим психологічним аспектом, якому необхідно приділити увагу під час декомпресії, – це використання військовослужбовцями продуктивних копінг-стратегій, що забезпечують ефективність психологічного відновлення. Проведення тренінгів дозволяє розкрити потенційні можливості особистості та сформувані адаптивні стратегії копінг-поведінки за допомогою соціально-психологічних механізмів, що підкріплюються функціонуванням групи. Психологічний тренінг

допомагає подолати психічні бар'єри й обмеження. Враховуючи специфіку діяльності військовослужбовців, ми пропонуємо використовувати під час проведення декомпресії навчально-формуючий тренінг, що включає в себе низку вправ і технік, спрямованих на комплексне подолання стресу: когнітивне, емоційне, поведінкове, соціально-поведінкове [2, с. 16–21]. Програма має складатися за принципом поетапності: кожна нова зустріч є продовженням попередньої, а за змістом кожне заняття є основою наступного. Доцільно використовувати вправи, що забезпечують рефлексію способів подолання стресу, розвиток адаптаційних здібностей і дають практичні навички збереження психоемоційного гомеостазу, зняття тривожності у стресогенних ситуаціях [1, с. 45–56].

До початку проведення основних заходів, необхідно забезпечити комфортне розміщення військовослужбовців, організувати знайомство із психологами. Залежно від кількості осіб, які залучаються до декомпресії, необхідно сформувати робочі групи. У нашому дослідженні беруть участь 60 осіб. Їх поділено на чотири групи по 15 чоловік у кожній. Це оптимальна кількість, із якою може продуктивно працювати психолог і групова робота буде ефективною. Далі етап психодіагностики, що має на меті встановити особистісні риси, виміряти необхідні психологічні показники та дослідити копінг-стратегії. Важливо в перші дні провести психологічний дебрифінг. Мета дебрифінгу – мінімізувати психологічні наслідки від пережитого травматичного досвіду і попередити розвиток ПТСР. Під час проведення експерименту нами проведено психологічний дебрифінг із респондентами по групах, який складався з таких фаз:

1. Вхідна: представлення ведучого, визначення цілей, завдань, правил, роз'яснення основних моментів і правил проведення дебрифінгу.
2. Факти: кожен учасник розповідає те, що він пережив, що бачив, де був і що робив. Відбувається складання картини і хронології подій.
3. Думки, емоції, почуття: учасники розповідають про психологічні реакції на пережиті події.
4. Симптоми: обговорення актуальних емоційних, когнітивних і соматичних порушень.
5. Інформування: пояснення природи постстресових станів, обговорення варіантів і способів подолання наслідків.

Важливо акцентувати на завершенні дебрифінгу, зазначити подальші дії [9].

Слід зазначити, що перед тим, як проводити основний тренінг формування продуктивних копінг-стратегій, необхідно стабілізувати

психологічний стан військовослужбовців за допомогою технік саморегуляції, релаксації, відновлення психологічної безпеки особистості. Також мають бути задоволені всі соціально-побутові потреби. У такому разі можна переходити до активної психологічної роботи. Саме завдяки тренінгу як формі психологічної роботи фахівцям-психологам вдається швидко встановлювати контакт із військовими, формувати в них зацікавленість у подальшій співпраці та сприяти зміцненню військових колективів. Тренінги також допомагають швидкій адаптації військового до мирних умов, розвивають психологічну готовність і навички, потрібні для надання першої психологічної допомоги при гострій реакції на стрес у товаришів, дозволяють військовим створити системне уявлення про психологічні особливості поведінки за умов бойових дій, а також знайомлять їх із принципами та прийомами саморегуляції людини [11].

Психодіагностика також є методом роботи психолога під час декомпресії. За допомогою низки психологічних методик і тестів здійснюється аналіз психологічного стану, особистісних рис, властивостей військовослужбовців. Зазвичай діагностика здійснюється протягом перших 72 годин після виходу із зони бойових дій з метою фіксації актуального стану кожного військового. Тести також використовуються як допоміжний засіб в індивідуальній роботі для збору додаткової інформації, однак діагностика не є основним напрямом діяльності військових психологів під час декомпресії [6].

Досить дієвим методом роботи з військовослужбовцями є арт-терапія, яка допомагає реконструювати пережиті травматичні події, стресові ситуації за допомогою творчої діяльності у різних формах. Через терапевтичний і корекційний вплив мистецтва відбувається виведення переживань із підсвідомості у зовнішню форму через об'єкт творчості.

Під час декомпресії використовуються такі види арт-терапії, ефективність яких обґрунтована рядом дослідників-психологів, а саме:

- бібліо-терапія – лікувальний вплив читанням (В.М. Бехтерев, А.М. Міллер, В.В. Мурашевській, Ю.Б. Некрасова, Е.А. Рау);
- вокал-терапія – лікування співом (В.С. Шушарджан);
- драма-терапія, де лікувальним чинником є театральне мистецтво і рольова гра (Є. Белякова, О.В. Гнєздилов, Я. Морено та ін.);
- ізо-терапія – малюнкова терапія (Г. Бурковський, М. Бурхливо, А. Захаров, О. Карабанова, Р. Хайкін та ін.);

- імаго-терапія лікувальний вплив через образи, театралізацію (Н. Говоров);

- музико-терапія – лікувальний вплив через сприйняття музики (Л. Брусилівський, І. Гриньова, І. Догель, В.І. Петрушин) [12].

Стосовно функцій арт-терапії, то Н. Сакович, Е. Медведева, І. Левченко, Л. Комісарова, Т. Добровольська виділяють такі базові:

- катарсичну – очищає, яка звільняє від негативних станів;
- регулятивну – зняття нервово-психічної напруги, регуляцію психосоматичних процесів, моделювання позитивного психоемоційного стану;
- комунікативно-рефлексивну – забезпечує корекцію порушень спілкування, формування адекватної міжособистісної поведінки, самооцінки [4].

Значимі переваги методу арт-терапії перед іншими психокорекційними методами за А. Копитінім [7]:

- всі військовослужбовці (незалежно від свого віку, культурного досвіду і соціального положення) можуть брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає великих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок;

- метод арт-терапії практично не має вікових обмежень у використанні;

- арт-терапія є засобом переважно невербального спілкування. Це робить її особливо цінною для тих, хто недостатньо комунікабельний, не може словесно писати свої почуття й емоції. Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, дозволяє людині більш точно висловити свої переживання, по-новому подивитися на ситуацію і життєві проблеми та знайти шлях до їх вирішення;

- образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним мостом між психологом і військовослужбовцями. Це особливо цінно під час декомпресії, оскільки військові не охоче йдуть на контакт, досить відчужені та соромляться у спілкуванні із приводу травматичного досвіду;

- образотворча діяльність у багатьох випадках дозволяє обходити «цензуру свідомості», тому представляє унікальну можливість для дослідження несвідомих процесів, вираження й актуалізації латентних ідей і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, які знаходяться у «витісненому» вигляді;

- арт-терапія є засобом вільного самовираження і самопізнання, передбачає атмосферу довіри, високого рівня терпимості й уваги до внутрішнього світу людини;

– об'єкти творчості є об'єктивним свідченням настроїв і думок людини, що дозволяє використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення відповідних досліджень і зіставлень;

– арт-терапевтична робота здебільшого викликає позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію;

– арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зміцнення [7].

Опрацювання негативних поведінкових реакцій здійснюється також шляхом використання арт-терапевтичних технік, зокрема казкотерапії, використання метафоричних карт, рольових ігор, методики «гарячого стільця». Написання казки є досить складним психотерапевтичним процесом, який потребує детального аналізу, опрацювання кожного символу. Казкотерапія добре працює у поєднанні з метафоричними картами, коли історія будується за допомогою зображень карт [8].

Система медитативно-релаксуючих вправ спрямована на відновлення відчуття власного тіла, нормалізацію роботи м'язів. Після тривалого перебування в зоні бойових дій у 90% військовослужбовців відзначаються фізіологічні порушення. Зокрема, виникають проблеми із м'язами спини через постійне носіння бронезилету, зброї та боекompлектів. Відбувається порушення дихання, воно стає поверховим, діафрагма затиснута. Таке дихання характерне для стану стресу, часто викликає відповідні психологічні реакції, оскільки організм недостатньо насичується киснем. Нормалізація дихання – перший етап відновлення психологічної рівноваги. Для цього використовується низка технік і прийомів. Техніки управління стресом включають: глибоке дихання, розслаблення м'язів і когнітивні вправи. Глибоке дихання найлегше освоїти та практикувати, інші техніки вимагають більш тривалого навчання і більшого часу для практики. Корисні техніки, які можна використовувати поодиночці чи в поєднанні. Одна із провідних технік – дихання животом. Дихати повільно і глибоко, використовуючи м'язи живота (не м'язи грудної клітки), щоб «впускати і випускати повітря». Навіть один глибокий вдих, коли відбувається вдих, утримувати повітря протягом 2–3 секунд, а потім повільно видихати через рот (близько 5 секунд) може стабілізувати нерви і переключити увагу. Також використовують дихальні медитації, які допомагають розслабитися та стабілізувати психічний стан досить швидко [1].

Важливо зазначити, що низка методик містить перелік питань, які стосуються фізичного стану, зокрема м'язів, однак військовослужбовці часто відповідають на них посередньо, не розуміючи їхнього значення. Більшість досліджуваних намагаються приховати м'язеві затиски, фізичний біль, оскільки вважають це проявом слабкості. Завдання психолога – пояснити важливість опрацювання фізичної сторони, оскільки без цього не можлива робота із психологічною сферою. На цьому етапі заняття варто проводити на свіжому повітрі, враховуючи умови місцевості (не повинна бути дуже відкрита місцевість і густо засаджена деревами). Таким чином, також відбувається адаптація до мирних умов життя. Вправи на релаксацію є дещо складнішими. Зазвичай вони складаються з концентрації уваги на різних групах м'язів, напруження і розслаблення кінцівок, щоб розслабити все тіло. Швидка версія, яку можна використати під час виконання завдання, – напружувати всі м'язи одночасно, затримати на 15 секунд або більше, а потім дозволити їм повільно розслабитися, відпускаючи це напруження, відчуваючи тепло і важкість, відчуття, що з'являється після відпочинку і струшування напруги. Версія глибокої м'язової релаксації – починаємо з ніг і поступово піднімаємося вгору (або навпаки від голови до ніг), напружуючи, а потім розслабляючи кожну частину тіла (кожну групу м'язів по черзі), одночасно помічаючи, як кожен м'яз відчуває тепло після розслаблення. Також використовуються техніки розтягування (стрейчингу). Суть полягає у розтягненні м'язів і суглобів, прокручуванні ними і знятті напруження [6].

Окремо хочеться зупинитися на методі нейролінгвістичного програмування. Одним із базисних положень НЛП є твердження, що кожна людина несе в собі приховані, невикористані психічні ресурси. Головним завданням НЛП-терапевта є забезпечення доступу пацієнта до цих прихованих ресурсів, вилучення їх із підсвідомості, доведення до рівня свідомості, а потім навчання пацієнта, як ними користуватися. НЛП можна застосовувати відразу після встановлення контакту з військовослужбовцем [2].

Висновки і подальші перспективи в цьому напрямку. Отже, використання психологічних технологій у ході заходів декомпресії дозволяє за рахунок різнопланової роботи психолога й охоплення всіх військовослужбовців виявити й опрацювати неконструктивні процеси, які у процесі роботи аналізуються й отримують зворотній зв'язок. Паралельно учасники отримують взірць більш конструктивних дій у конкретних проблемних ситуаціях, мають можливість відпрацювати,

закріпити їх і трансформувати свої окремі особистісні якості та сформувати важливі компетенції, необхідні для ефективної професійної діяльності. Подальші дослідження використання психоло-

гічних технологій розкривають перспективи для формування програм розвитку, зокрема продуктивних копінг-стратегій, у військовослужбовців під час проведення декомпресії.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації). Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
2. Військова психологічна підготовка та реабілітація. Київ : Видавець Олег Філюк, 2014. 496 с.
3. Емельянов Ю.Н., Кузьмин Е.С. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга. Ленинград : ЛГУ, 1983. 183 с.
4. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / под ред. А.И. Копытина. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 80 с.
5. Кокоренко В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. Санкт-Петербург : Речь, 2005; Кокоренко В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий: [коллажи, маски, куклы]. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 99 с.
6. Комар Зоран. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ : Stabilization Support Services. 2017. 185 с.
7. Копытин А.И. Техники аналитической арт-терапии. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 186 с.
8. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. Санкт-Петербург : Речь, 2003. 256 с.
9. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. Москва : МГУ, 1989. 216 с.
10. Сиропятов О.Г. Медико-психологическое сопровождение специальных операций. 2013. 270 с.
11. Тренінги для психологічної підготовки та адаптації військових до бойових дій / під ред. А.Г. Фоменко, Г.М. Колева, Г.П. Сябренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2015. 108 с.
12. Тараріна О. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера : научно-методическое пособие. Луганск : Элтон-2, 2013. 160 с.