

УДК 159.96:616.89

РОМАН ПОПЕЛЮШКО

м. Хмельницький
roman-xnu@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ РОБОТИ З КОМБАТАНТАМИ З ВІДДАЛЕНИМИ НАСЛІДКАМИ СТРЕСОГЕННИХ ВПЛИВІВ

У статті проаналізовано особливості групової роботи з комбатантами з віддаленими наслідками стресогенних впливів, як актуальної проблеми сучасної України. Визначено те, що дуже важливо повернути погляди науковців та практиків, до аналізу сучасних групових методів роботи та знаходження ефективного поєднання їх при наданні допомоги та проведенні реабілітаційних заходів з комбатантами.

Звернено увагу на те, що групова робота має великі перспективи до застосування в реабілітаційній роботі. Наголошено на тому, що з'являється можливість, досліджувати ефективність застосування різних групових видів робіт для подолання віддалених наслідків стресогенних впливів у комбатантів.

Ключові слова: комбатант, групова робота, посттравматичний стресовий розлад, трав-

матичний досвід, бойова травма.

Сучасні виклики українського життя, демонструють нам, що соціально-психологічна робота по адаптації та реабілітації комбатантів, які зазнали психотравмуючого впливу факторів бойової обстановки, є надзвичайно актуальною проблемою. Розлади, що виникли у комбатантів під час військових дій є одним з головних внутрішніх бар'єрів на шляху адаптації до мирного життя. Після демобілізації чи під час ротації, на вже існуючі посттравматичні стресові розлади які пов'язані з війною, нашаровуються нові розлади, обумовлені стресами, пов'язаними з соціально-психологічною дезадаптацією комбатантів. Комбатанти, як правило, зустрічаються з нерозумінням, труднощами у спілкуванні і професійному самовизначенні, з осудом, з соціально-побутовими проблемами, з негараздами по створенню чи збереженню сім'ї та ін.

На сьогоднішній день, доволі часто, при соціально-психологічній роботі з комбатантами, недооцінюють такий метод роботи, як групова робота. Адже в процесі соціально-психологічної групової реабілітаційної роботи, з комбатантами з віддаленими наслідками стресогенних впливів, вирішується ряд важливих психотерапевтичних завдань які неможливо досягнути при інших видах реабілітаційної роботи.

До проблематики, що пов'язана із особливостями соціально-психологічної реабілітації та адаптації комбатантів з віддаленими наслідками стресогенних впливів, зверталися як зарубіжні, радянські так і українські вчені, а саме: А. А. Боченков, Г. І. Ломакін, С. Д. Максименко, В. Ф. Місюра, Є. В. Підчасов, О. В. Тімченко, Б. Грін, Б. Колодзін, Д. Шпігель розглядали загальні особливості психологічної адаптації та реабілітації військовослужбовців; К. А. Абульханова-Славська, Л. І. Божович, Б. В. Зейгарник, В. А. Іванніков, О. А. Конопкін, Д. В. Ольшанський, Л. У. Терехова, З. Фрейд у своїх дослідженнях звертали увагу, на відновлення психічної рівноваги і комплексу психічних реакцій, адекватних вимогам навколишнього життєвого середовища; Р. А. Абурахманов, В. У. Березовець, А. Г. Караяні, Є. М. Потапчук, С. О. Дафін, Н. Ф. Феденко, Дж. Келлі, Дж. Ротор розробляли теоретико-практичні основи відновлення психічного здоров'я людини після діяльності в екстремальних умовах.

Існує багато поглядів на процес удосконалення методів та шляхів соціально-психологічної адаптації та реабілітації комбатантів. Але немає достатньої кількості досліджень, які б висвітлювали повний спектр особливостей групової роботи з комбатантами з віддаленими наслідками стресогенних впливів.

Тому дуже важливо повернути погляд науковців та практиків, до аналізу сучасних групових методів роботи та знаходження ефективного поєднання їх при наданні допомоги та проведенні реабілітаційних заходів з комбатантами з віддаленими наслідками стресогенних впливів.

Метою статті є здійснення теоретико-практичного аналізу особливостей групової роботи з комбатантами з віддаленими наслідками стресогенних впливів.

В сучасній науці та практиці існують різні психологічні концепції і погляди на процес надання психологічної допомоги комбатантам з віддаленими наслідками стресогенних впливів. Найбільш релевантні для психологічної допомоги комбатанту, є методи когнітивно-поведінкової та особистісно-орієнтованої психотерапії, здійснюваних як в індивідуальній, так і в груповій формах.

Під час реабілітаційної і реадaptaційної роботи з комбатантами з віддаленими наслідками стресогенних впливів, доволі часто використовують групові форми, і вони є не менш ефективними, ніж індивідуальні, при дотриманні такої умови, як: психолог повинен бути орієнтований на бачення роботи реабілітаційної системи через призму особистісного зростання комбатанта. Це значно посилює ефективність групових релаксаційних занять, тренінгових заходів, корекційних циклів та психотерапевтичних груп.

Групова психотерапія розглядається як один з основних методів надання психологічної допомоги комбатантам, з віддаленими наслідками стресогенних впливів. Вона може охоплювати велику кількість людей і поступово активізувати здорові захисні механізми. Групова психотерапія допомагає полегшувати симптоматику, дозволяє змінювати позицію окремих членів групи й посилювати в них почуття приналежності до групи за допомогою внутрішньогрупових взаємодій і емоційних реакцій. Належність до особливої категорії людей, які пережили подібні бойові психотравми, підтримує комбатанта. Група спонукає його до прояву емоцій і пригнічуваних почуттів так, щоб комбатант міг зосередитися на дійсності й здійсненні своїх найбільш нагальних потреб.

Основна мета групової психотерапії – допомога комбатантам, з віддаленими наслідками стресогенних впливів, у вербалізації своїх почуттів, навчанні їх розуміти свої емоції й легше з ними справлятися. Ефективність групової психотерапії з комбатантами забезпечується трьома факторами: розвитком позитивних відносин між психологом і особами в групі, вільним вираженням почуттів, можливістю більш детального аналізу психологічних проблем.

На даний час, при груповій роботі з комбатантами, найбільше використовуються групові релаксаційні заняття із застосуванням вправ аутотренінгу і саморегуляції. Основна мета таких занять полягає у психологічній допомозі комбатанту з віддаленими наслідками стресогенних впливів, прийти до згоди з самим собою, зняти психічну напругу, віднайти особистісні ресурси, побути в станах «аутогенного занурення» [1, 29], що дозволяє глибоко відпочити і пропустити в свідомість нові життєві ідеї, змісти, побачити скриті до цього межі реальності. В загальному, переживання станів релаксації і аутогенного занурення істотно підвищує можливості профілактики виражених станів – зняття стресових реакцій, а також формування станів підвищеної працездатності [1]. Доволі часто використовується у роботі з комбатантами, обладнання для відео- та аудіотерапії, фітотерапії, ароматерапії, кольоротерапії, спеціальні анатомічні крісла, світильники, фонтани, електромасажери. Програми реабілітації комбатантів з віддаленими наслідками стресогенних впливів, будуються з урахуванням наявного обладнання.

Групові заняття з саморегуляції, релаксації та аутотренінгу, крім того, що вони знімають нервово-психічне напруження у комбатанта, відновлюють його емоційну рівновагу, перш за все, відкривають йому можливості прислухатися до самого себе, почати діяти, керуючись своїми почуттями, інтересами і прагненнями. Під час участі в такого роду заняттях, комбатант все частіше починає відчувати, що локус оцінки знаходиться всередині нього. Все менше і менше шукає він у інших схвалення або несхвалення, рішень, виборів і стандартів, за якими йому необхідно жити.

Ще з давніх часів вважалося, що медитація і релаксація, це шляхом до свободи. Американський психотерапевт Р. Мей зауважував, що допомагаючи клієнту подолати особистісну проблему, консультант допомагає йому стати більш вільним [3]. Для комбатантів з віддаленими наслідками стресогенних впливів, релаксаційні заняття представляють шлях до звільнення від душевного болю, невротичних розладів, переживань, налаштовують на філософський лад.

Необхідно зазначити, що особливий катарсичний ефект групових релаксаційних занять, який проявляється у комбатантів з застарілим накопиченим афектом: на першому етапі, розслабленням і частковим зняттям контролю над своєю поведінкою, також учасники групи можуть переживати панічний страх, почати плакати, регресувати в дитинство: тобто трансформується та переживається те, що заважає комбатанту вирости і прийняти себе таким яким він є.

Також, одним із вживаних видів робіт психолога, з комбатантами, є групові корекційні заняття, що включають як елементи тренінгу соціальних навичок, так і психотерапевтичний вплив, побудований на використанні можливостей групової динаміки. Гомогенність групи в цьому випадку має першочергове значення: в групі перебувають комбатанти, які повернулися із зони бойових дій з різними показниками посттравматичного стресового розладу. Корекційна робота, що проводиться з комбатантами, ґрунтується на принципах нормативності, корекції «згори вниз» та системного розвитку психічної діяльності. Застосовується під час корекції, глибоко особистісний підхід, тобто психолог не може орієнтуватися на єдиний підхід до всіх комбатантів у групі, так як у них по-різному протікають психічні процеси. Застосування принципу системності корекції відхилень психічної діяльності вимагає враховувати, які психологічні утворення є більш важливими, а які є другорядними. В цьому випадку успіх корекційної роботи з комбатантами, обумовлюється результатами діагностичного обстеження, що являє собою системи причинно-наслідкових зв'язків, і ієрархії відносин між симптомами і причинами. А забезпечення

умов всебічного особистісного зростання в практиці психокорекційної роботи досягається використанням природних рушійних сил психічного і особистісного розвитку комбатанта. Тобто, для досягнення успіху слід використовувати всі види діяльності і ті системи відносин, які є особистісно значущими для комбатанта, по відношенню до яких, у нього є емоційно насичені переживання [3]. Загальна спрямованість групової роботи (тренінгу), перш за все, спрямована на особистісний ріст комбатанта і відображає його організацію, необхідними умовами якої є:

- підготовка місця проведення і визначення часу проведення тренінгу завчасно;
- створення невимушеної і доброзичливої атмосфери;
- ознайомлення комбатантів з нормами поведінки на тренінгу;
- легка розминка на початку тренінгу;
- всім комбатантам, необхідно забезпечити активність під час групової роботи [3].

Під час проведення групових форм роботи з комбатантами, з віддаленими наслідками стресогенних впливів, корекція повинна ґрунтуватися на гострих емоційних переживаннях учасників. Це дозволить добудувати або перебудувати моделі спілкування, актуалізувати соціальні навички, які були «викреслені» з життя комбатанта через непотрібність.

На протязі групових занять, у комбатантів з'являється можливість почути і зрозуміти один одного за рахунок розвитку рефлексії, емпатії та отримання зворотного зв'язку і нового досвіду. Виробляється навичка виходу з важкої соціальної ситуації, та так чи інакше, відбуваються зміни в «Я-образі».

Надзвичайно ефективним напрямком в роботі з комбатантами, є раціональна терапія. Даний напрямок, ефективний тому, що образ психолога, як людини, яка займається навіюванням та обговоренням важливих для комбатанта думок, багато в чому, збігається з життєвим уявленням про фахівця цієї професії. Комбатанти в основному, чоловіки, а для чоловіків характерна замкнутість в переживаннях, небажання виносити свої почуття на люди. Тому застосування раціональної терапії є одним з найбільш прийнятних виборів при роботі з комбатантами з віддаленими наслідками стресогенних впливів. Даний вид терапії

вимагає від психолога великої наполегливості, і його доречно застосовувати при алкоголізмі, невротизмі, нав'язливих станах, девіантній поведінці. Необхідно щоб психолог, організував у групі раціональний розгляд заявленої проблеми комбатантом. Намагатися зробити так, щоб кожен член групи шукав аргументи переконати його в чому-небудь. Таким чином, полегшуються навіть невротоподібні стани.

Отже, поширеною й широко застосованою формою групової раціональної терапії є психологічний дебрифінг стресу критичних інцидентів (психологічний дебрифінг), тобто організоване обговорення стресу, спільно пережитого комбатантами при вирішенні завдань бойової діяльності. Метою дебрифінгу ставиться мінімізація й заупорювання психічних страждань комбатантів.

Завданнями групового обговорення стресу є:

- зменшення відчуття унікальності й патології власних реакцій шляхом обговорення почуттів та обміну переживаннями;
- опрацювання вражень, реакцій і почуттів;
- мобілізація внутрішніх ресурсів, групової підтримки, солідарності та розуміння;
- зниження індивідуальної та групової напруги;
- формування у комбатантів розуміння сутності подій, що відбулися, і психотравматичного досвіду;
- підготовка до переживання тих симптомів і реакцій, які можуть виникнути в подальшому тощо [2].

Проводиться дебрифінг в групах до 15 осіб, які спільно пережили психотравмуючу подію в найближчі 48 годин після її закінчення.

Виділяються від 5 до 7 фаз, через які проходить група в процесі своєї роботи:

1. *Вступна фаза* – знайомство з групою, роз'яснення цілей, завдань і правил проведення групового обговорення, створення психологом, обстановки психологічної безпеки і комфорту.

2. *Фаза «факти»* – учасники групи розповідають про те, що вони спостерігали, що робили в бою, і на основі цього складається більш-менш цілісна картина того, що сталося. На цій фазі недоцільно виражати власні емоції та висловлювати оціночні судження.

3. *Фаза «думки, емоції, почуття»* – на цій фазі здійснюється перехід від опису фактів до

розповіді про внутрішні психологічні реакції комбатантів на них. Емоційні реакції, враження, імпульсивні вчинки кожного учасника психотравмуючої бойової події стають надбанням всієї групи. Насамперед, психологом вживаються заходи для включення всіх учасників у групову роботу, недопущення «узурпації» права на висловлення одним і перетворення в безмовних слухачів інших. Також, психологом звертається увага на те, що висловлюючись про пережите, комбатанти переживають повторний сильний стрес, і хоча це відбувається в обстановці відсутності реальної небезпеки, вони потребують розуміння та підтримки побратимів по службі.

4. *Фаза «симптоми»* – на даному етапі дебрифінгу, предметом групового обговорення стають фізіологічні, емоційні та поведінкові реакції й симптоми посттравматичного стресу, зміни в самосвідомості та самооцінці у комбатантів. Знайомлячись з переліком симптомів, характерних для психологічних наслідків конкретних психотравмуючих подій, комбатант має зрозуміти, що його переживання не унікальні. Відбиваючись в інших людях через зворотний зв'язок, помічаючи у висловлюваннях інших людей те, про що сам би проговорити не зміг. В наслідок цього, кожен учасник групової психотерапевтичної роботи краще пізнає себе, свої почуття та переживання.

5. *Фаза «інформування»* – метою даної фази є роз'яснення комбатантам психологічної сутності постстресових розладів як «нормальних реакцій на ненормальні умови бойової обстановки», способів подолання негативних психологічних наслідків бойового стресу. Тут може бути зачитаний загальний список реакцій комбатантів на стрес-фактори бойової обстановки.

6. *Фаза «закриття минулого»* – дана фаза передбачає підведення своєрідного підсумку того, що було пережито. Разом з комбатантами визначаються стратегії подолання негативних наслідків посттравматичних стресових розладів в майбутньому, випадки, в яких комбатант повинен шукати додаткової психологічної допомоги та підтримки. Такими випадками можуть бути: наявність постстресових симптомів через 6 місяців після дебрифінгу; збільшення кількості та якості названих

симптомів; наявність труднощів у виконанні найпростішої роботи або різке зниження працездатності [2].

Суворе дотримання правил групової роботи є вкрай важливим при проведенні дебрифінгу, а саме таких: конфіденційність; добровільність; виключення взаємних оцінок, критики, недобррозичливості; робота без перерви з правом виходу учасників за потреби; попередження учасників про можливість повторного переживання під час роботи негативних емоцій і почуттів і необхідності таких переживань в інтересах пошуків шляхів їх подолання; свобода в постановці будь-яких питань, пов'язаних з пережитими подіями й власними станами; ведення розмови лише про свої переживання, а не про реакції інших людей.

Дебрифінг, як вид групової роботи з комбатантами, з наслідками стресогенних впливів, допомагає краще зрозуміти природу травматичного стресу, його симптоми, оволодіти способами ефективного їх подолання, попередити можливість виникнення відстрочених негативних наслідків.

Ще одним методом групової роботи з комбатантами, з віддаленими наслідками стресогенних впливів, є «Rap»-групи. «Rap»-група (Rap (англ.) – легкий удар) - вид групової психотерапії з людьми, які пережили психотравмуючий стрес.

«Rap»-група, за визначенням Д. Сміта, – група, що дозволяє її учасникам описати, вивчити, трансформувати й структурувати невпорядкований психотравмуючий досвід.

Виділяють групи трьох рівнів розвитку, а саме:

1. Інформаційні групи. Їх метою є поступове підведення комбатантів до дискусії про їх психологічні проблеми, інформування про можливі психологічні наслідки психотравмуючої ситуації. Групи цього рівня можуть вирішувати завдання з надання допомоги комбатантам в подоланні нав'язливих спогадів, страхів, соціальної відчуженості, стану горя та депресії, підвищення самоконтролю й активності в спілкуванні.

2. Спонукаючі групи. Мета даної групи полягає у створенні умов для аналізу минулого психотравмуючого досвіду комбатанта й співвіднесення його з актуальною життєдія-

льністю. До складу цієї групи можуть входити комбатанти з різними наслідками посттравматичного стресового розладу для розширення діапазону обговорення психологічних проблем, поглиблення довіри до інших людей і відкритості щодо взаємин, поглиблення процесу самопізнання, допомоги в усвідомленні свого негативного Я-образу, розширення компетентності у спілкуванні.

3. Групи розраховані на тривалий період. Основна мета таких груп полягає у взаємодопомозі комбатантів один одному. Під час даної групової роботи обговорюються актуальні психологічні проблеми, і допускається участь осіб, які не мали психотравмуючого досвіду. Таке поступове розширення кола учасників дозволяє наближати умови групи до реального оточення комбатанта. Ставиться завдання на досягнення більш глибоких особистісних змін [2].

Отже, основним негативним наслідком участі комбатанта у бойових діях є посттравматичний стресовий розлад, особлива підступність якого полягає в тому, що з роками у значної частини психотравмованих комбатантів він не згладжується, а посилюється, проявляючись у асоціальній поведінці, неврозподібних реакціях, соматичних захворюваннях, таким чином, стаючи вже предметом турботи не психологів, а психіатрів та медиків.

В нашій армії реадaptaція та реабілітація починається вже в районі бойових дій і передбачає забезпечення психологами частин, які ведуть бойові дії. Після повернення в мирне життя комбатанти мають право розраховувати на реадaptaційні заходи і повноцінну комплексну реабілітацію, частиною якої є групова психологічна реабілітація.

Групова корекційна робота з комбатантами, з віддаленими наслідками стресогенних впливів, має великі перспективи до застосування в реабілітаційній роботі. На даний момент, коли підвищується увага до особистості комбатанта, армія і соціальні інституції приходять до розуміння, що психологію комбатанта важко переробити наказами. Тому виникає перспективна можливість, досліджувати ефективність застосування різних групових видів робіт різного спрямування для розвитку особистості і подолання віддалених наслідків стресогенних впливів комбатантів.

Список використаних джерел

1. Леонова А. Б. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1993. — 123 с.
2. Психологічне супроводження працівників органів внутрішніх справ, які брали участь у бойових діях : метод. реком. / уклад. М. А. Бардова. — Одеса : ОДУВС, 2014. — 56 с.
3. Пушкарев А. Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А. Л. Пушкарев, В. А. Доморацкий, Е. Г. Гордеева ; под ред. Б. А. Казаковцева. — М. : Издательство Института психотерапии, 2000. — 128 с.

ROMAN POPELIUSHKO

Khmelnitsky

**FEATURES GROUP WORK WITH COMBATANTS
FROM REMOTE CONSEQUENCES OF STRESS IMPACT**

The article analyzes the features of group work with combatants of the remote consequences of stress effects as actual problems of modern Ukraine. Defined, that it is very important to focus the views of scholars and practitioners, on the analysis group of modern methods of work and effective combination of them when providing assistance and rehabilitation of combatants.

Attention is paid to the fact that group work holds great promise for use in rehabilitation work. Emphasized the fact that there is an opportunity, to investigate the effectiveness of the of different of kinds of works group for overcoming long-term effects of stress effects on combatants.

Key words: combatant, group work, posttraumatic stress disorder, traumatic experience, combat trauma.

РОМАН ПОПЕЛЮШКО

г. Хмельницький

**ОСОБЕННОСТИ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ С КОМБАТАНТАМИ
С ОТДАЛЕННЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ СТРЕССОГЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ**

В статье проанализированы особенности групповой работы с комбатантами с отдаленными последствиями стрессогенных воздействий, как актуальной проблемы современной Украины. Определено то, что очень важно привлечь взгляды ученых и практиков, к анализу современных групповых методов работы и нахождения эффективного сочетания их при оказании помощи и проведении реабилитационных мероприятий с комбатантами.

Обращено внимание на то, что групповая работа имеет большие перспективы для применения в реабилитационной работе. Отмечено, что появляется возможность, исследовать эффективность применения различных групповых видов работ для преодоления отдаленных последствий стрессогенных воздействий у комбатантов.

Ключевые слова: комбатант, групповая работа, посттравматическое стрессовое расстройство, травматический опыт, боевая травма.

Стаття надійшла до редколегії 27.04.2016