

Медведєва Ольга Вікторівна,

кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології факультету №3,
Харківський національний університет внутрішніх справ
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4445-7355>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДЕБРИФІНГ У ПОСТСТРЕСОВОМУ ВІДНОВЛЕННІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Дебрифінг стресу критичних інцидентів (психологічний дебрифінг) – це метод роботи з наслідками колективної психічної травми, розроблений американським психологом Дж. Мітчеллом у 1983 році («модель Мітчелла»). Така форма надання допомоги у кризових ситуаціях успішно застосовується до груп людей, що мають спільний досвід стресових, катастрофічних або трагічних подій. Також цей метод вважається однією з найбільш поширених процедур для проведення групової профілактики професійних стресів працівників екстремального профілю. Численні дослідження присвячуються вивченню наслідків психотравмівного досвіду війни у вигляді так званої бойової психічної травми, втім бракує наукових напрацювань щодо поліцейської діяльності в бойових умовах, що обумовило актуальність теми нашого дослідження та наступну мету: проаналізувати особливості поліцейського дебрифінгу як форми посттравматичної підтримки у професійному середовищі Національної поліції в контексті воєнних дій.

Дебрифінг відноситься до заходів екстреної професійної психологічної допомоги. Це форма кризової інтервенції, психолого-педагогічний груповий метод дискусії під керівництвом підготовленого професіонала, а також особливо організована й чітко структурована робота, спрямована на мінімізацію небажаних психологічних наслідків й попередження розвитку психічних розладів у поліцейських, відновлення їх психологічного здоров'я; на соціальну та професійну реадаптацію та реабілітацію через відновлення функціонального стану організму, нормалізацію емоційної, морально-етичної та мотиваційної сфер, досягнення оптимального рівня особистісної адаптації та професійно важливих якостей.

Важливо наголосити, що дебрифінг – це не «лікування», а групова бесіда, яка може допомогти зрозуміти краще, що сталося під час травматичної події. Під час дебрифінгу звертають увагу на факти, думки, почуття та способи, як краще впоратися з психологічними наслідками кризи. Відповідно до цього можна охарактеризувати наступні його завдання у поліцейському колективі: «опрацювання» вражень і почуттів; когнітивна організація пережитого досвіду за допомогою розуміння структури і сенсу подій, що відбулися, реакцій на них; зменшення індивідуального та групового напруження; зменшення відчуття унікальності і «ненормальності» власних реакцій, заохочення нормальної

реакції на травматичну подію; опрацювання висновків за підсумками аналізу поведінки і дій учасників; мобілізація ресурсів для взаємної підтримки, посилення групової солідарності й згуртованості; фокусування на адаптивних патернах і процесах поведінки або на використаних способах подолання наслідків такої психотравмівної ситуації.

Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки (спеціальні правила) та конфіденційності (забороняється присутність сторонніх осіб) відреагувати на враження, реакції та почуття, пов'язані з подією. Єдина умова – присутні повинні назвати своє ім'я і висловити своє ставлення до тієї події, учасником або свідком якої вони стали [1]. Фахівці рекомендують розпочинати роботу якнайшвидше після критичної події, але відтермінувавши 24-72 години, оскільки до цього моменту завершиться період особливих реакцій, і учасники подій будуть у стані, в якому повертається здатність до рефлексії й самоаналізу. Дебрифінг проводиться ведучим, який може мати помічника (у бойових умовах – військовим психологом або підготовленим командиром поліцейського підрозділу), оптимальна кількість учасників в групі від 10 до 15 осіб. Час сесії становить 2-2,5 години без перерви. Обмеження вводиться з тієї причини, що за цей час відбувається дуже інтенсивна переробка досвіду, в якій задіяні досить сильні емоції.

Дебрифінг складається з трьох основних частин: 1) репродукція того, що сталося, опрацювання основних почуттів учасників і вимір інтенсивності стресу; 2) детальне обговорення симптомів та реакцій симптомів і забезпечення почуття захищеності й підтримки; 3) мобілізація психологічних ресурсів, забезпечення інформацією та формування планів на майбутнє. Вони перерозподіляються у сім послідовних фаз: вступна фаза; фаза опису фактів; фаза опису думок; фаза опису переживань; фаза опису симптомів; фаза навчання; фаза завершення. Важливо пам'ятати, що дебрифінг не передбачає оцінок, критики, суперечок, це аналіз і розбір досвіду, який був придбаний учасниками в процесі пережитої події. Він не оберігає від виникнення наслідків психотравматизації, але перешкоджає їх розвитку та посиленню, сприяє розумінню причин свого стану, усвідомленню подальших дій, а також процесу примирення з травматичним інцидентом.

Протягом останнього десятиліття у світовій науковій спільноті виникли значні суперечки щодо надання ранньої психологічної підтримки персоналу поліції у формі процесів управління стресом при критичних інцидентах. Висловлюється припущення, що психологічний дебрифінг може заважати процесам природного відновлення після психотравми. Втім, варто погодитись, що навряд чи можна достовірно виміряти користь від профілактичних заходів. Єдиний спосіб перевірити дієвість цього методу – порівняти результати, отримані в контрольній та експериментальній групах. Але ніяк не можна довести, що було б в іншому випадку конкретно з цими випробуваними, так як не існує паралельної реальності. Тож, одним із критичних питань в оцінюванні є балансування об'єктивних і суб'єктивних вимірювань. Станом на 2021 рік

Американська психологічна асоціація позитивно оцінила метод психологічного дебрифінгу і він посідає чільне місце в арсеналі кризових психологів.

У багатьох країнах світу дебрифінг відноситься до комплексного, систематичного та інтегрованого багатокомпонентного пакету кризового втручання, який дозволяє окремим особам і групам отримати оцінку потреб, практичну підтримку та подальший алгоритм дій після травматичних подій на робочому місці [3]. Фактори ризику для поліцейських включають: гострий стрес, посттравматичний стрес, депресію, дезадаптивну копінг-поведінку, суїцид. В контексті бойової травматизації усталеного вжитку набув термін «психогенні втрати», які безпосередньо впливають на зниження якості та ефективності виконання службових завдань або їх зриву внаслідок втрати боєздатності (повної або часткової) окремого працівника поліції чи підрозділу загалом. Тому важливо аби працівники поліції мали прямий доступ до психологічної підтримки, як формальної або інституціоналізованої, що утворює систему професійної гігієни в підрозділах Національної поліції України, а також були обізнані та ефективно використовували неформальні її різновиди.

Цей ракурс підштовхує до аналізу питання у розрізі «обов'язкові проти необов'язкових». Рішення застосувати факультативну або обов'язкову організаційну підтримку психічного здоров'я персоналу після травматичних подій розглядалося в численних зарубіжних дослідженнях (зокрема щодо груп, які мають підвищений рівень травматизації за професійною спрямованістю: поліцейські, медики, пожежники). У дослідженні Auth N. M та ін. (2020) деякі учасники чинили опір обов'язковій організаційній підтримці психічного здоров'я після травматичних подій; поліцейські висловили потребу «відчути контроль над рішенням поговорити» через стигматизацію навколо будь-якого розкриття їх емоційної вразливості. *«Мої емоції не ваше діло, і якщо я хочу поділитися своїми емоціями, то не з вами, я збираюся поділитися ними з кимось, кому я довіряю...»* (цитата з опитування). Інші вважали, що «інституціоналізація» психологічної підтримки зменшить упередження, пов'язані із психологічним втручанням, і матиме запобіжний ефект щодо затримки вчасного звернення за допомогою через стигматизацію. В іншому дослідженні учасники висловили пропозицію обмежити обов'язкову підтримку певними видами інцидентів, наприклад, за участю дітей [2, с. 411]. У всіх питаннях психологічної підтримки та обов'язковості певних процедур після кризової події провідну роль відіграє «політика департаменту» поліцейського підрозділу від заохочення до примусу. Дискусія із приводу дебрифінгу й досі не вирішена та інтегрується в національний контекст поліцейської діяльності, втілюючись переважно на «добровільних засадах».

Враховуючи викладене, можемо окреслити певні проблемні питання, пов'язані із залученням українських поліцейських до участі у психологічному дебрифінгу: відсутність інституціоналізованої практики у поліцейських підрозділах, підготовлених модераторів та відповідного системного досвіду;

відсутність культури «професійної психологічної гігієни», яка заохочує пошук допомоги та відкритий діалог щодо психічного здоров'я; небажання розголошувати інформацію про подію («кодекс мовчання поліцейського»); страх бути дискредитованим в очах колег по службі та керівництва, втратити довіру або кар'єрні перспективи; занепокоєння щодо конфіденційності; страх перед примусовим звільненням через розголошення факту звернення за допомогою; страх публічно виказати свою емоційну вразливість (професійна мускулітність та субкультура «мачо»); страх стигматизації («ярлик психічно хворого») тощо. Окремим питанням стоїть обізнаність щодо доступних служб психологічної підтримки для поліцейських і переваг звернення за допомогою.

Війна ще не завершилася, породжуючи тотальну «колективну» психотравматизацію українського населення загалом та вторинну травматизацію працівників відповідних професій екстремального профілю, які впритул наближені до епіцентру воєнних дій. У зарубіжній практиці психологічний дебрифінг – це визнаний в галузі невідкладної психологічної допомоги метод. Але це лише одне втручання, яке входить до стратегічної групи втручань у кризових ситуаціях для працівників поліції, які разом називають «управлінням стресом критичних інцидентів». Цей досвід має інноваційну цінність для підтримки психологічного здоров'я українських поліцейських в сучасних умовах. Майбутні дослідження повинні зосередитися на індивідуальних, групових та організаційних факторах й процесах, які можуть сприяти відновленню після операційних стресів поліцейських з урахуванням викликів воєнного стану в Україні.

Список використаних джерел

1. Хуртенко О. Дебрифінг як метод соціально-психологічної реабілітації учасників воєнних дій. *Психологічний журнал*. 2019. № 3. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195942>
2. Auth N.M., Booker M.J., Wild J., Riley R. Mental health and help seeking among trauma-exposed emergency service staff: a qualitative evidence synthesis. *Occupational and environmental medicine*. 2020. Vol. 12 (2). URL: <https://bmjopen.bmj.com/content/12/2/e047814>
3. Regal S. Post-trauma support in the workplace: the current status and practice of critical incident stress management (CISM) and psychological debriefing (PD) within organizations in the UK. *Occup Med (Lond)*. 2007. Sep. 57 (6) P. 411–416. DOI: 10.1093/occmed/kqm071.