

МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

**ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС: ПОНЯТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ**

Методическое пособие

Минск 2007

УДК  
ББК  
Г

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рекомендовано секцией психологических наук (протокол )

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент Амельков А.А.

кандидат психологических наук, доцент Финкевич Л.В.

Пергаменщик Л.А.

Посттравматический стресс. Методическое пособие.— Мн.: БГПУ, 2007.—

ISBN

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Основные концепции стресса	5	
2. История создания теории посттравматического стресса ...	10	
3. Этиология посттравматического стресса	15	
4. Симптоматика посттравматического стресса ...	17	
5. Эпидемиология посттравматического стресса ...	21	
6. Диагностика посттравматического стресса ...	22	
7. Динамика переживания посттравматического стресса ...	24	
8. Посттравматический стресс и крушение смысловых ориентаций (базовых иллюзий)	26	

9. Механизмы возникновения посттравматического стресса	31
10. Квадратура травмированной личности...	37
11. Социальные роли травмированной личности..	40
12. Отдаленные последствия посттравматического стресса...	49
13. Психологическая помощь пострадавшим...	50
<b>Литература</b>	70
<b>Приложения</b>	
1. Идентификация стресса	71
2. Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе...	75
3. Оцепенение как разрыв непрерывности бытия	
4. Психофизиология стресса.....	81
5. Процесс преодоления. Иллюстрация	91

Почему я решил представить данное пособие уважаемому читателю. В этом виновата сама тема: посттравматический стресс, вернее его чрезвычайная распространенность. Действительно, если в 80-х годах распространенность посттравматического стресса в мире составляла 1-2%, то в 90-х годах эта цифра возросла до 7-8%. Первое десятилетие нашего века не дает основание строить оптимистически прогнозы о снижении этих показателей. Если XXI век ученые уже успели окрестить веком тревоги, то следствием тревоги не может не быть посттравматический стресс.

Теория посттравматического стресса получила широкое распространение в психологической науке и практике. Без понимания механизмов возникновения и протекания симптомов посттравматического стресса невозможно проводить эффективную психологическую помощь пострадавшим.

Однако, теории стало тесно в рамках научного сообщества, она перешагнула профессиональные границы и проникла в массовое сознание. Проводниками в обыденное сознание населения стали журналисты, которые свободно оперируют терминологией посттравматического стресса, психической травма, вина выжившего, стокгольмский синдром, с их легкой руки посттравматической терминология перетекла в художественную литературу. Только, пожалуй, психоанализ имеет преимущество перед теорией посттравматического стресса в своей экспансии в культуру и в обыденную жизнь. Там, судя по всему, слова, понятие имеют большее значение, чем содержание, которое с ними связывается.

Мы считаем, что посттравматический стресс следует рассматривать не только как реакцию человека на неординарное событие. Как только психологическое понятие, психологическая теория выходит из кабинета профессионала, она начинает жить самостоятельной жизнью. Психическая травма один раз, выйдя из пробирки, начинает жить по своим законам и управляет, предлагает, исправляет психологические теории и клиническую практику. Психическая травма сама начинает рассказывать о себе нечто, что позволяет ей жить по своим законам, по законам нарратива.

Задача данной книги всесторонне проанализировать теорию посттравматического стресса, чтобы показать не только ее возможности, но и ограничения. Что значит всесторонне. Это показать историю ее возникновения, симптоматику, этиологию, распространенность, последствия, возможности психологической практики оказания помощи пострадавшим. При обозначении теории используют несколько терминов: посттравматический стресс, травматический стресс, ПТС, ПТСР, PTSD. Мы будем пользоваться термином «посттравматический стресс» и сокращенно ПТС.

При определении понятия травматический стресс используют признак *отсроченная* реакция организма.... Разберемся с признаками отсроченной реакции. У пострадавшего возникают поведенческий паттерн, в основе которого лежит повторное переживание травматических событий. Проявляется он в том, что индивид неосознанно стремится к участию в ситуации, которые сходны с начальным травматическим событием в целом или каким-то его аспектом. Этот феномен наблюдается практически при всех видах травматизации. Так, ветераны становятся наемниками или служат в силовых структурах; женщины, подвергшиеся насилию, вступают в болезненные для них отношения с мужчиной, который с ними плохо обращается; дети, перенесшие ситуацию сексуального насилия, повзрослев, занимаются проституцией.

Понимание этого на первый взгляд парадоксального феномена помогает прояснить некоторые аспекты девиантного поведения в социальной и межличностной сферах.

Человек, демонстрирующий подобные паттерны поведения повторного проживания и переживания травмы может выступать как в роли жертвы, так и в роли агрессора. Происходит повторное отыгрывание травмы, что является одной из основных причин распространения насилия в обществе. Многочисленные исследования, проведенные в различных странах, показали, что большинство преступников, совершивших серьезные преступления, в детстве пережили ситуацию физического или сексуального насилия. Зафиксирована достоверная связь между детским сексуальным насилием и различными формами самодеструктивного поведения вплоть до попытки самоубийства, которые могут возникнуть уже во взрослой жизни.

В литературе по посттравматическому стрессу описывается феномен «ревиктимизации»: травмированные индивиды вновь и вновь попадают в ситуацию, где они оказываются жертвами.

#### **Организация жизни травмированных индивидов**

Преследуемые навязчивыми воспоминаниями и мыслями о травме, травмированные индивиды начинают организовывать свою жизнь таким образом, чтобы избежать эмоций, которые провоцируются этими воспоминаниями. Поведение строится по стратегии «**избегание**». Избегание может принимать разные формы, например дистанцирование от напоминаний о событии, злоупотребление наркотиками или алкоголем для того, чтобы заглушить осознание дистресса, использование диссоциативных процессов для того, чтобы вывести болезненные переживания из сферы сознания. Все это ослабляет взаимосвязи с другими людьми, приводит к их нарушению и как следствие — к снижению адаптивных возможностей.

#### **Семья травматика.**

Наличие симптомов посттравматического стресса у одного из членов семьи оказывает влияние на ее функционирование. Индивиды с посттравматическим стрессом, страдая от симптомов заболевания, могут также заявлять о болезненном чувстве вины по поводу того, что они остались живы, в то время как другие погибли, или по поводу того, что они вынуждены были сделать для того, чтобы выжить. Фобическое избегание ситуаций или действий, которые имеют сходство с основной травмой или символически ассоциируются с ней, может интерферировать на межличностные отношения и взаимосвязи и вести к супружеским конфликтам, разводу или потере работы.

### **13. Психологическая помощь**

При оказании психологической помощи при посттравматическом стрессе фактор времени играет определяющую роль. Важность незамедлительного оказания помощи во многом определяет дальнейшее протекание процесса выхода из состояния стресса. Вместе с тем участие психолога в процессе оказания психологической помощи нередко ограничено. Связано это с тем, что пострадавший никого не хочет видеть в первое время, тем более, незнакомого человека.

*Так, семье, в которой погиб ребенок долгое время не могла найти в себе силы прийти к психологу. Вначале отец погибшего ребенка, назовем его Игорь, решил, что можно уже организовать встречу, но тут жена оказалась не готова, и в самую последнюю минуту встречу пришлось отложить.*

Психологическая помощь в данном случае может носить опосредованный характер, которая может состоять из подготовки специальных для каждого случая буклетов и передача их пострадавшим. В любом случае психолог не имеет право отказаться от выполнения своих профессиональных обязанностей, сославшись на сложность ситуации.

С другой стороны пострадавший должен знать, что выздоровление является длительным процессом и не стоит надеяться на выздоровление за короткий промежуток времени.

В настоящее время применяются различные программы помощи пострадавшим, которым еще предстоит пройти оценка на эффективность.

**Метафоратерапия.** Применяется при хронической стадии травматического стресса. С помощью метафор психолог достигает легкого «обучения» пострадавшего, прощаясь внутри бессознательного конфликта пострадавшего. Главное требование, предъявляемое к метафоре в отношении ее эффективности, - соответствие модели мира пострадавшего его психической травме, создание альтернативного вывода из сложившейся ситуации.

**Методика уменьшение повышенной чувствительности.** Эту методику используют на хронической стадии ПТС, когда негативное воздействие события можно попытаться устранить с помощью движения глаз (eye movement desensitization) По данным Shapiro, с помощью этой методики можно уменьшить напряженность, прекратить навязчивые мысли (flashbacks) и устранить нарушения сна.

**«Фосфен» и «ауден».** При помощи методик **фосфен и ауден** можно устранить частые повторные угнетающие мысли, связанные со стрессовым событием. Они применяются непосредственно во время зрительного и аудиального воспроизведения пострадавшим ситуации стрессового состояния.

Встречаются случаи, когда состояние неуверенности в результатах своей деятельности создается за счет мысленного повторения одного слова или предложения, тематически связанного с конкретной травматической ситуацией. Возвращаясь к стрессовому событию, пострадавший не может избавиться от тех слов, которые ему показались эмоционально значимыми. Он вспоминает слова, которые хотелось бы сказать в тот момент, но которые не были сказаны.

В таких случаях проводится не только радикальное переформирование содержания, но и на уровне структуры языка (речь, письмо) такие изменения, которые перестают расцениваться как психотравмирующие.

**Флудинг.** Методика флудинг основывается на обучении пострадавшего напрямую противостоять пугающим ситуациям без постепенной адаптации. Пострадавший испытывает страх, который постепенно убывает, и человек приобретает чувство контроля над пугающей ситуацией. С помощью этой методики уменьшается депрессия, навязчивые мысли, страх, более незначительный эффект касается уровня эмоциональности. Система десенсибилизации сочетается с глубокой мышечной релаксацией.

#### **Динамика социально-психологической реабилитации.**

Анализ результатов проведенного исследования позволил авторам предполагать, что в динамике социально-психологической реабилитации существует несколько основных этапов.

**Первая фаза «легкая эйфория».** Пострадавшие остались в живых. Они на какое-то время «ушли от реальной жизни», не видят никаких жизненных проблем, полны надежд и уверенности в своих силах. Данный период длится около двух месяцев.

**Вторая фаза «разочарование».** Период разочарования длится от двух до 8-10 месяцев после катастрофы и означает возврат к реальной жизни. Столкнувшись с большим количеством проблем в быту на работе и т.д. они переосмысливают все происшедшее, в том числе и свою роль в данной трагедии. Психологическое состояние пострадавшего характеризуется нарушением компенсаторных механизмов, уменьшением эмоциональной устойчивости, возрастанием тревоги и ухудшением функционального состояния.

**Третья фаза «восстановление».** Фаза восстановления наступает через 10 — 18 месяцев после катастрофы. Данный период связан с возвращением пострадавших к трудовой деятельности и характеризуется наличием значительных проблем в социальной адаптации к новым условиям деятельности. Этот период у многих пострадавших может длиться еще значительное время.

Авторы предложенной периодизации отмечают, что динамика реабилитации в основном определяется тремя компонентами:

состоянием здоровья в период, предшествующий катастрофе;

личностными особенностями пострадавших;

социальных условий, выступающих в качестве детерминант.

Третий компонент реабилитации можно определить как **качество социальной сети поддержки**.

**Групповая форма оказания психологической помощи. Психологический дебрифинг**

**Дебрифинг** – это групповая форма [кризисной интервенции](#), это особо организованное и четко структурированное обсуждение в группах людей, совместно переживших катастрофу или трагическое событие. Дебрифинг относится к мерам экстренной психологической помощи. Он проводится как можно раньше после события: спустя 48-72 часа после трагедии. Экстренная психологическая помощь характерна тем, что проводится с людьми в остром стрессовом состоянии (ОСР – острое стрессовое расстройство). Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

Термин «debriefing» с английского означает «выдаивание» знаний из участников игрового взаимодействия. Первым этот метод в нынешнем его прочтении предложил американский психолог Джеффри Митчел.

Автор этих строк имеет многолетний опыт применения психологического дебрифинга, о чем он обозначит в конце изложения этой формы кризисной интервенции.

**История применения дебрифинга**

Маршал, главный военный историк вооруженных сил США, во время Второй мировой войны впервые применял «дебрифинг», хотя и не в форме психологического вмешательства. Он поставил цель исследовать «историческую правду», получая всестороннее описание военных действий от всех участников, которым удалось выжить, создавая при этом атмосферу поддержки и доброжелательности. Такие сеансы проводили в присутствии офицера, проводившего интервью, в малых группах, состоящих из солдат, которые только что вышли из боя. Участники обсуждали друг с другом свои впечатления и непосредственные реакции. Военнослужащие, которые участвовали в одних и тех же боевых эпизодах, часто обнаруживали, что они реагировали на одни и те же события совершенно по-разному. (Различие в восприятии одних и тех же фактов в ситуации кризиса мы неоднократно фиксировали при проведении психологического дебрифинга в различных ситуациях). Преимущество такой формы дебрифинга заключается в том, что внимание сосредотачивается на

реальных событиях, а информацию представляют непосредственные участники этих событий. Метод дебрифинга предусматривал анализ событий на когнитивном уровне без всякой попытки учитывать их психологическое воздействие. Дебрифинг считался полезным для военнослужащих, так как они имели возможность поделиться своими переживаниями, после чего восстанавливалась гармония групповых отношений. Во время военных действий в Корее и во Вьетнаме психологи и психиатры продолжали развивать концепцию и методы группового дебрифинга при стрессовых нарушениях. Военные психиатры разработали экстренные вмешательства, применяемые на передовой, чтобы оказать военнослужащим скорую помощь и помочь возвратиться в строй. Эти вмешательства основывались на убеждении, что вербализация травматических переживаний способствует психологическому восстановлению. Методы группового дебрифинга при критических ситуациях завоевали много сторонников. Модель дебрифинга, предложенная Митчелл, была видоизменена и расширена такими последователями как А. Duregrov из норвежского кризисного центра (г. Берген), который предложил термин «психологический дебрифинг» и Armstrong и коллеги, чья модель дебрифинга при воздействии множественных стрессоров включает дополнительные методы восстановления, специально предназначенные для спасателей, подвергшихся большому количеству стрессоров в течение всего периода спасательных операций. В процедуру психологического дебрифинга внесли дополнение сотрудники кризисного центра из Бельгии (Брюссель). Люк Квинтин вместе с сотрудниками предложили концепцию дебрифинга для дебриферов, которая описала процедуру помощи ведущим групповой работы и помощи. В течение последних двадцати лет психологический дебрифинг использовался для работы с сотрудниками служб экстренной помощи: полиция, пожарная охрана, спасатели, врачи скорой медицинской помощи с пострадавшими. Автор этих строк использовал психологический дебрифинг при оказании помощи пострадавшим в различных катастрофах и различных категориях. Работа проводилась с воспитателями детского сада, со студенческими группами, учителями, родителями.

Процедура дебрифинга позволяет участникам в условиях безопасности и конфиденциальности отреагировать впечатления, реакции и чувства, связанные с событием. Встреча похожие переживания у других людей, участники получают облегчение, – у них снижается ощущение уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение. В группе появляется возможность получить поддержку от других участников. Действия ведущих направлены к тому, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы участников, помочь им подготовиться к переживанию тех симптомов или реакций ПТСР (посттравматического стрессового расстройства), которые могут возникнуть впоследствии. Обязательно участникам сообщается о том, где они впоследствии могут получить помощь.

Наш пятнадцатилетний опыт применения психологического дебрифинга свидетельствует об его эффективности и об эмоциональной трудности для ведущего. Важно следовать всем предписаниям при проведении психологического дебрифинга: место, время, наличие квалифицированных помощников, проведение реабилитационных мероприятий для ведущих.

**Цель дебрифинга** – снизить, минимизировать тяжесть психологических последствий пережитого стресса.

Участие в дебрифинге не может предупредить возникновение последствий трагических событий, но препятствует их развитию и усилению, способствует пониманию причин своего состояния и осознанию действий, которые необходимо предпринять, чтобы облегчить его. Поэтому одновременно это и метод кризисной интервенции и десенсибилизация.

**Задачи дебрифинга:**

1. "Проработка" негативных впечатлений, реакций и чувств.

2. Когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, реакций и симптомов его сопровождающих и им вызванных.
3. Снижение индивидуального и группового напряжения.
4. Уменьшение представлений об уникальности и патологичности собственных чувств и реакций.
5. Мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности, понимания.
6. Подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть спустя несколько дней или недель.
7. Информирование участников о том, где они в дальнейшем могут получить помощь.
8. Определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости и информирование участников групповой дискуссии, куда и к кому можно обратиться в случае необходимости.

Основанием применения классического психологического дебрифинга считается наличие кризисной ситуации с присутствием в ней осознаваемой участниками угрозы и участие в ней всех членов группы. Оптимальное время для проведения дебрифинга – не позднее 48 часов после события. Обсуждение может быть организовано и в более позднее время после события, но чем больше пройдет времени, тем более туманными будут воспоминания. Для воссоздания картины происшедших событий при большой временной дистанции могут быть использованы видеозаписи событий, если такие имеются.

Обстановка для проведения психологического дебрифинга должна быть удобной, желательно с изолированной комнатой, в которой группа была бы защищена от внешних вмешательств, таких, например, как телефонные звонки, случайные посетители. Члены группы могут расположиться вокруг стола. Это предпочтительней, чем использование традиционной модели групповой терапии, расположенные по кругу стулья. Пустое пространство в центре является непривычным для людей, поэтому может быть воспринято ими как несущий угрозу фактор.

Квалификационные требования к ведущему предполагают знание и опыт проведения группового тренинга, умение работать с людьми, пережившими горе, страх, тревогу, психическую травму, т.е. знание симптоматики посттравматических стрессовых расстройств, готовность к интенсивному проявлению эмоций у членов группы, владение приемами эмпатийного слушания. Руководит проведение психологического дебрифинга один человек, имеющий ассистентов – одного или двух ко-терапевтов. Наличие ассистентов – обязательное условие проведения психологического дебрифинга.

Сердцевина дебрифинга – фасилитирование группового обсуждения, которое включает говорение, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке дня и доведение встречи до удовлетворительного для членов группы окончания. Исходя из этого в список умений руководителя включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использования в терапевтических целях, фасилитация, контроль за перемещением членов группы внутри и вне комнаты, где идет дебрифинг, контроль за временем, индивидуальные контакты с тем, кто переживает дистресс. Процесс дебрифинга должен быть записан, однако применение технических средств (аудио- и видео запись) ограничено, так как требуется согласие всех членов группового обсуждения.

Численность группы для проведения психологического дебрифинга варьируется вокруг цифры 15. Заметное увеличение количества участников, связано с необходимостью иметь дополнительное число ко-терапевтов и условия для проведения дебрифинга: просторное помещение, чтобы люди могли осуществлять обсуждение одновременно в нескольких группах из 15 человек.

Время проведения четко обозначается в начале и составляет 2–2,5 часа; без перерыва. Ограничение вводится по той причине, что за это время происходит очень интенсивная переработка опыта, в которой задействованы достаточно сильные эмоции.

Структура психологического дебрифинга включает три части и восемь отчетливо выраженных фаз.

Часть первая: проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса включает: **1) вводную фазу, 2) фазу фактов, 3) фазу мыслей, 4) фазу (переживания) реагирования.**

Часть вторая: детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства спокойствия и поддержки состоит из **5) фазы симптомов, 6) фазы обучения.**

Часть третья: мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее **7) фазы подготовительная (завершающая), 8) фазы реадaptации.**

За рамками психологического дебрифинга выходит фаза, которая носит название **пост-дебрифинг.**

Часть первая имеет название «**Проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса.**».

**1. Вводная фаза** психологического дебрифинга состоит из порядка групповой работы: проведение знакомства, порядок размещения участников за столами. Проведение тратится около 15 минут.

В начале вводной фазы ведущий дебрифинга представляет себя и своих помощников, излагает цели и задачи встречи. Ведущие выражают сожаление по поводу случившегося.

Правила дебрифинга обозначаются для того, чтобы минимизировать тревогу, которая может возникнуть у участников группового обсуждения.

Правило первое. Участники группового обсуждения говорят только тогда, когда пожелают это делать. Никто не может принуждать к участию. Единственное требование - они должны назвать свое имя и выразить свое отношение к обсуждаемому событию.

От членов группы требуется умение выслушивать, не перебивая и давать высказываться всем желающим.

Правило второе. Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциальности содержания обсуждения. На каждой встрече устанавливается свой уровень конфиденциальности. Ведущий дает гарантию того, что все, что будет сказано, не выйдет за рамки этого круга общения. Членов группы также просят не сплетничать о том, что здесь будет происходить. Это создает у участников группового обсуждения состояние психологической безопасности.

Особо следует оговорить в начале записей во время групповых дискуссий. Необходимо снять страх, успокоив участников заверением, что ничего не будет записываться против их воли.

Однако, с другой стороны, им можно сообщить, что было бы полезно для них же самих делать запись изложенных фактов и мыслей, чтобы потом можно было еще раз обратиться к данному материалу. Это полезно особенно для снятия иллюзий, которые возникают по поводу уникальности происшедших событий.

Правило третье. Участникам группового обсуждения объясняется, что процедура психологического дебрифинга не предполагает оценок, критики и приговоров. Это не трибунал, не суд, здесь нет виновных и судий - это лишь процедурное обсуждение. Подобная установка предупреждает споры, взаимные обвинения, которые могут возникнуть из-за расхождения в ожиданиях, мыслях, чувствах.

Правило четвертое. Участников предупреждают, что они могут почувствовать себя несколько хуже во время группового обсуждения (во время сессии), но это нормальное явление, которое обычно происходит из-за прикосновения к болезненным проблемам.

Ведущий должен объяснить, что это часть платы за возможность впоследствии противостоять стрессам, за будущее выздоровление.

**Правило пятое.** Группе не рекомендуется работать без перерыва. Поэтому им может быть предложено: перекусить или посетить туалет до начала дебрифинга. Полезно иметь кофеварку или чайник, чтобы каждый мог обслужить себя тут же, не прерывая занятий.

**Правило шестое.** Членов группового обсуждения предупреждают, что у них есть возможность тихо выйти и вернуться обратно. Однако ведущего следует предупредить о своем состоянии, если уходящий находится в дистрессе, ему необходимо сопровождение.

**Правило седьмое.** Участникам группового обсуждения объясняют, что они могут обсуждать проблемы, выходящие за рамки заданной темы, задавать любые вопросы. Важно постоянно помнить, что у участников скорее нет опыта представления своего «Я» в группе. В процессе проведения дебрифинга ведущий и его команда организуют поощрение и успокоение членов группы, особенно в процессе вводной фазы. Здесь уместны мягкие шутки, легкое подтрунивание над собой. Все это поможет снизить напряжение в группе.

Ведущие должны убедиться, что в помещении нет никого из посторонних, например, любопытствующих журналистов или представителей администрации, не имеющих непосредственного отношения к событию.

## **2. Фаза описания фактов.**

Данная фаза представляет собой краткое описание того, что с ним произошло во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели обсуждаемое событие, и какова была временная последовательность этапов его восприятия. Ведущий должен поощрять все идеи, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющих в распоряжении членов группы. Это важно, так как, в связи с размахом инцидента и ошибкам восприятия, каждый человек реконструирует картину по-своему. Это могут быть просто неадекватные переживания событий или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. Иногда нарушается чувство времени: последовательность и продолжительность событий.

Участникам предлагается по кругу ответить на следующие *вопросы*:

1. Кто вы и как связаны с событием (или с жертвой)?
2. Где вы были, когда случилось событие?
3. Что случилось?
4. Что вы видели?
5. Что вы слышали?

Таким образом, каждый человек кратко описывает то, что *произошло с ним во время инцидента*: как он увидел событие, какова была последовательность на его взгляд происшедшего.

Здесь возможны перекрестные вопросы участников друг другу, помогающие прояснить и сформировать объективную картину произошедшего. Это дает возможность восстановить ощущение ориентации в ситуации, что может способствовать упорядочиванию мыслей и чувств. Знание всех событий и их последовательности создает ощущение когнитивной организации.

Продолжительность фазы фактов может варьироваться. Чем дольше длился инцидент, тем длиннее должна быть эта фаза. Однако следует помнить, что это лишь этап работы. Стремление создать единое представление может привести к застреванию на ней. Так или иначе, человек может иметь собственное видение ситуации, которое определяется разными факторами: его местоположением в этот момент, длительностью участия, замеченными мелочами и др. Собственное видение определяет личный смысл

случившегося для данного конкретного человека и становится впоследствии источником страданий.

Это одна из главных задач психологического дебрифинга - дать людям шанс более объективно и адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину всех фактов обсуждаемого события, таким четким обсуждением блокируются различные спекуляции, подогревающие тревогу.

### 3. Фаза мыслей.

Данная фаза предполагает собой фиксирование на суждениях по поводу события. Происходит анализ высказанных суждений и обсуждение их.

Участники предлагается отвечать на следующие *вопросы*:  
Какова была ваша первая мысль, когда вы осознали, что произошло? (вопрос для свидетелей события, спасателей, пострадавших).  
Какова была ваша первая мысль, когда вы узнали, что произошло? (вариант для тех, кто не был непосредственным свидетелем).  
Люди, которые не спешат поделиться своими первыми мыслями, потому что эти мысли, им кажутся неуместными, причудливыми, переживают интенсивное чувство страха.

**Первая мысль может отражать то, что впоследствии составляет основу тревоги.** Необходимо подтолкнуть участников группового обсуждения к высказываниям по поводу происшедшего события.

Оживить воспоминания и активизировать мысли можно с помощью вопросов: "Что вы делали во время инцидента? Почему вы решили делать именно то, что вы делали?"

В конце этой фазы могут быть проговорены впечатления участников, которые у них были на месте события. Вопросы, которые, возможно, будут заданы, следующие: "Каковы были ваши впечатления о том, что происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, видели, обоняли?"

Сопоставление воспоминаний с подобными реакциями других людей снижает напряжение и формирует общность, а и словесное общение делает не столь мощным их разрушительный эффект, так как они еще не вербализуются внутри когнитивных рамок, в процессе группового обсуждения.

### 4. Фаза реагирования (фаза чувств).

В процессе проведения этой фазы испытываются чувства. Это часто самая длительная часть психологического дебрифинга.

Задача этой фазы — создать такие условия, при которых участники могли бы **вспомнить и выразить свои чувства** в условиях поддержки группы и в то же время поддержать других участников, которые также испытывают сильные страдания.

Для того, чтобы это проходило успешно, ведущему необходимо помогать людям рассказывать о своих переживаниях, нередко даже болезненных. Это снизит деструктивный характер выраженных чувств.

На этой фазе могут помочь такие *вопросы*, которые ведущие задают участникам группового обсуждения:

Каковы вы реагировали?

Что было для вас самым ужасным из случившегося?

Что запомнилось вам наиболее ярко?

Какие телесные ощущения вы испытывали во время события?

Что вы сказали бы погибшему, если у вас была бы такая возможность?

Когда люди описывают причины принятых решений, они очень часто говорят о страхе, беспомощности, одиночестве, самообвинениях и фрустрации. Типичны комментарии: "Я так боялся сделать ошибки..."; "Я знал, что если я смогу..."; "Я никогда в своей жизни не был так испуган. Мои руки тряслись и тряслись..."; "Я не знал, или я сохранию

жизнь, или отбираю жизнь..."; "Я был так одинок, что должен был принимать все решения самостоятельно...". Важно присматриваться к тем, кто кажется более пострадавшим, кто молчит или у кого есть особенно выраженные симптомы посттравматического расстройства. Это могут быть люди, которые более всего подверглись насилию и жестокости. К таким участникам нужен индивидуальный подход, и после окончания психологического дебрифинга им может быть предложена индивидуальная программа поддержки, психологической помощи. Иногда во время дебрифинга могут всплыть еще более давние кризисные события, или более личностные проблемы. Следует предусмотреть более детальное рассмотрение некоторых индивидуальных реакций. Участников группы просят описывать симптомы, потрясения (эмоциональные, когнитивные и физические), которое они пережили на месте действия, когда инцидент завершился, в течение последующих дней и в настоящее время. Особо следует задержать внимание на необычных переживаниях, о некоторых трудностях возврата к обычной работе и к привычному образу жизни.

Можно ожидать знакомые черты посттравматического стресса - переживание чувства избегания и оцепенения. Страх может вызвать изменения в поведении. Физические реакции могут проявляться в том, что люди не смогут вернуться назад в то место, где произошло событие. Особенно проблемным это становится в том случае, если оно является основным местом их работы. После подобных инцидентов люди иногда вынуждены менять место работы и место жительства, боясь пользоваться общественным транспортом, могут бояться спать без света.

В ходе рассказа о пережитых чувствах, у членов группы возникают ощущения схожести, общности и естественности реакций. Групповое обсуждение, снимающее уникальности пережитого является ключевым. Вопросы, которые способствуют созданию ощущения общности, могут быть такими: "Как вы реагировали на событие?"; "Что для вас было самым ужасным из того, что случилось?"; "Переживали ли вы в вашей жизни раньше что-либо подобное?"; "Что вызвало у вас появление такой же грусти, расстройства, фрустрации, страха?"; "Как вы себя чувствовали, когда произошло это событие?"

Важно получить ответ на вопрос о самых тяжелых переживаниях, связанных с происшедшим событием. Правильное поведение ведущего психологического дебрифинга особенно важно на этой фазе обсуждения. Он должен создать такие условия, чтобы каждый участвовал в коммуникациях, вмешиваться, если правила дебрифинга нарушаются или если имеет место деструктивный критицизм. Почему это так важно в процедуре дебрифинга. Дело в том, что один из главных терапевтических результатов дебрифинга - моделирование стратегий, определяющих, как справляться с эмоциональными проблемами, возникающими во взаимоотношениях после травмирующего события. Участники группового обсуждения должны научиться выражать свои чувства, зная, что это безопасно, понимать, что они имеют право обсудить свои проблемы с другими.

Нередки случаи, когда участники расстраиваются, если у них возникают сильные эмоциональные переживания. Для ведущего это является сигналом для организации групповой поддержки. Варианты поддержки могут быть самые разнообразные: можно положить руку на плечо человека, который находится в состоянии дистресса, или просто вербализовать поддержку, сообщив, что слезы здесь приемлемы и уместны.

Руководителю дебрифинга следует иметь в виду, что даже такой, простой на первый взгляд, способ групповой поддержки, как прикосновение к плечу соседа может вызывать отрицательную реакцию и поэтому требует специального разрешения.

Если кто-то уходит, помощник руководителя дебрифинга должен удостовериться в эмоциональном самочувствии уходящего и способствовать его возвращению в коллектив.

Особое внимание следует уделить проблеме взаимоотношений в семье. Нередко человек, переживший стресс, видит, что семья не может понять того, что он пережил, и в семье возникает чувство взаимного отчуждения.

**Часть вторая. Детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства спокойствия и поддержки**

### **5. Фаза симптомов**

Иногда эта фаза объединяется с предыдущей или последующей фазой. Но нередко имеет смысл выделить ее в отдельный этап работы. Некоторые реакции из-за своей необычности должны быть обсуждены более детально. Участников просят описывать симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые они пережили на месте действия; после завершения опасной ситуации; когда они возвратились домой; в течение последующих дней и в настоящее время.

Обязательно нужно задать вопросы о необычных переживаниях, о трудностях возврата к нормальному режиму жизни и работы.

### **6. Обучающая фаза**

На этой фазе обобщаются реакции участников психологического дебрифинга и предоставляется информация о типичных реакциях на стресс. Основные проявления посттравматического стрессового расстройства:

1. Симптомы повторения. Повторяющиеся навязчивые воспоминания трагедии. Эпизоды «оживления» пережитого в форме иллюзий, галлюцинаций, флэшбэк-эпизодов. Повторяющиеся сновидения.
2. Симптомы избегания. Стремление избежать разговоров, мыслей, чувств, мест, людей – всего, что может напоминать о трагедии. Блокировка (частичная) памяти. Отчуждение от близких людей и родственников.
3. Симптомы возбуждения. Трудности засыпания и сохранения сна. Раздражительность, необоснованные вспышки злости. Трудности концентрации. Сверхбдительность. Преувеличенные реакции испуга. Информацию о типичных реакциях можно раздать участникам в письменном виде и попросить их определить, какие из этих реакций они переживают. Нужно подчеркнуть то, что описанные состояния и симптомы – это нормальная реакция на ненормальную ситуацию, что со временем они пройдут. Нужно рассказать, каких реакций можно ожидать по прошествии некоторого времени. Нужно поговорить о методах самопомощи, о том, как участники смогут позаботиться о себе. Нужно информировать участников о том, где они смогут получить помощь. Нужно ответить на вопросы участников.

**Часть третья. Мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее**

### **7. Завершающаяся (подготовительная) фаза.**

На этом этапе работы ведущий должен поблагодарить всех за участие, за то, что смогли поделиться своими чувствами, поддержать друг друга. Напомнить о конфиденциальности. Предложить участникам подумать о том, как они смогут поддерживать друг друга в дальнейшем.

На этом этапе психологического дебрифинга руководитель или один из его помощников, который вел запись обсуждения, должен попытаться синтезировать реакции участников. Поэтому особые требования предъявляются к ведущему записи и осуществлению диагностики общих реакций и попыткам нормализации состояния группы.

На данной фазе можно использовать материалы других инцидентов или даже результаты исследований. Акцент делается на демонстрации реакций, которые являются "нормальными реакциями на ненормальные события". Важно здесь подчеркивать индивидуальность каждого. У участников групповой дискуссии не

должно сложиться впечатление, что они обязаны реагировать, раз они нормальны в данных событиях. Они должны только знать, что всегда могут делать это, если захотят. Полезно использовать записи, которые восстанавливают в памяти реакции, уточняет их и делает более точными и последовательными воспоминания. Во время психологического дебрифинга этого делать нельзя, а только в конце, чтобы не разрушать процесс обсуждения.

Хорошо иметь карту симптомов, где каждый из них подробно описан, желательно карту повесить в комнате и чтобы каждый мог подойти и добавить что-то к симптомам, если они не обнаружили их у себя раньше.

Важно, чтобы уже на этой фазе участники могли договориться о следующей встрече. Информация о предстоящей встрече позволяет участникам задуматься над формированием собственной стратегии преодоления своих ожиданий. Такие реакции, как возрастание тревоги, чувства уязвимости, проблемы со сном и концентрацией внимания важно не только описать, но и предвидеть их возникновение. В процессе обсуждения они должны быть обобщены, и у участников групповой дискуссии сформированы установки и ожидания, что при нормальном развитии событий со временем симптомы исчезают.

**8. Фаза реадaptации.** В ходе работы на фазе реадaptации обсуждается и устанавливается будущее участников групповой дискуссии, намечаются стратегии преодоления негативных симптомов.

Одна из главных целей психологического дебрифинга, помимо всего прочего, есть создание безопасного внутригруппового психологического контакта. Переживание непонимания со стороны сотрудников или членов семьи может быть одним из самых травмирующих аспектов посттравматического стресса.

Типичный текст у пострадавших от какого-либо травмирующего инцидента может быть выражен следующими словами: "Мы нуждаемся в возможности говорить друг с другом, поделиться всеми переживаниями и мыслями без страха, что другие будут смеяться над нами".

Полезно обсудить, в каких случаях участникам нужна дополнительная помощь. Определяющим могут быть следующие показания:

- если симптомы не исчезли спустя 6 недель;
- если симптомы со временем стали более явными;
- если есть сложности с возвращением в нормальное, прежнее состояние дома и на работе.

Направления дальнейшей помощи. Группа должна обсудить и принять решение о дальнейшем своем поведении: о необходимости организации следующего дебрифинга или как минимум отметить его вероятность, если инцидент был особенно травмирующим или остались некоторые проблемы.

В чрезвычайных обстоятельствах, например, смерти одного из сотрудников или для углубления групповой солидарности возможно проведение следующего дебрифинга.

Следует предусмотреть общение друг с другом в дальнейшем, когда команда будет расформирована. Например, обменяться телефонами и адресами.

Возобновление работы психологического дебрифинга может иметь место после двух недель или даже двух месяцев. Этот процесс уже менее структурированный, чем первый, и его главная задача - проследить прогресс в восстановлении нормальной жизнедеятельности участников группового обсуждения.

### **Гост-дебрифинг.**

В течение 20-30 минут после завершения следует уделить время тем из участников, которые вызвали наибольшее беспокойство ведущих, поговорить с ними один на один.

Затем необходимо обсудить с ко-фасилитатором проделанную работу, дать друг другу обратную связь, проговорить наиболее важные моменты.

Ведущие должны продумать пути профилактики возникновения у себя вторичной травматизации: каким образом они смогут позаботиться о себе, о самовосстановлении после проделанной работы, которая могла вызвать у них сильные чувства. Где и с кем они смогут отреагировать собственные эмоции от услышанного материала в группе. Какие методы самопомощи они смогут использовать для себя.

Следует еще раз подчеркнуть, что излагаемая процедура психологического дебрифинга дана в его классическом варианте. Все перечисленные фазы возможны и необходимы, так как участники группового обсуждения были свидетелями или пострадавшими от одного чрезвычайного для них события.

### **Проблема формирования ответственности в посттравматической ситуации.**

Проблема психологической помощи в кризисных ситуациях — достаточно известная и вместе с тем мало разработанная область в отечественной психологии.

Сущность психологической помощи человеку заключается в том, чтобы он сам смог запустить механизм ответственности за себя, за свое поведение, за свое здоровье, а не последствия, которые возникли в результате психической травмы. Чтобы использовать механизм ответственности за себя в психотерапевтическом процессе, необходимо помочь пострадавшему точно осознать природу его проблем.

С методической точки зрения процесс психотерапевтического обучения может состоять из следующих компонентов.

1. Коррекция наиболее часто встречающихся ошибочных "мифических" представлений относительно стрессовых реакций в процессе адаптации к новым условиям жизни и деятельности. Мифотворчество — это особенность сообществ, перенесших массовую психическую травму и не получивших необходимой психологической помощи. Нередко отсутствие психологической помощи сопровождается недоверием к официальным источникам информации.

Наиболее часто встречаются такие ошибочные мифологизированные представления, как:

- а) "Связанные со стрессом симптомы психосоматические заболевания не могут причинить мне реального вреда, поскольку все они существуют в моем воображении";
- б) "Только «слабые» люди страдают от стресса";
- в) "Я не могу нести ответственность за стресс в моей жизни — стресс в наше время неизбежен — мы все его жертвы";
- г) "Все люди реагируют на стресс одинаково";
- д) "Осознать источники чрезмерного стресса легко";
- е) "Когда я начинаю испытывать чрезмерный стресс, все, что я должен сделать — это сесть и расслабиться".

2. Представление информации об общей природе стрессовой реакции. Человек должен иметь представление о том, каким образом мысли и эмоции могут воздействовать на сам организм человека, каким образом стресс может играть позитивную (эустресс) и негативную (дистресс) роли.

3. Развитие у клиента осознания того, как у него проявляется стрессовая реакция, какие имеются характерные симптомы чрезмерного стресса. В итоге человек должен отличать эустресс от дистресса.

4. Формирование у клиента способности самоанализа, для того чтобы ему самому идентифицировать характерные для себя стрессоры. Важно помнить, что стрессоры у каждого человека носят только ему присущий характер. Если клиент может идентифицировать источники стресса, то становятся возможными конструктивные шаги к избеганию стрессов или, по крайней мере, для лучшей подготовки к столкновению с ними.

5. Сообщение пострадавшему о той активной роли, которую сам он играет в развитии и лечении чрезмерного стресса.

В процессе адаптации к стрессогенным факторам названные компоненты психотерапевтического обучения лучше всего могут формироваться через библиотерапию, упражнения на самоосознание, участие в психотерапевтических группах и даже через традиционную форму обучения.

#### **Социальная сеть поддержки**

Наряду с личностными характеристиками пострадавших, наличием профессионалов, способных качественно и своевременно оказать психологическую помощь важную роль играют признаки социального окружения, способные изменять действие стрессового события и смягчить негативные стороны его влияния.

В содержание понятия «социальная поддержка» включены функции и свойства социальных взаимоотношений, осознание доступности необходимой помощи, реально получаемая поддержка. Смысл и предназначение социальной поддержки заключается в том, что она помогает человеку лучше справиться со стрессовыми факторами, позволяет ему более спокойно к ним относиться.

Рассматривая социальную поддержку как удовлетворение специфических социальных потребностей в близости, защите, информации, практической помощи, разрядке и успокоении, можно выделить основные составляющие данного понятия [Кл. Псих.].

- Компоненты понятия: воспринимаемая поддержка (убеждения, что тебя поддерживают); полученная, или реальная, поддержка и взаимная поддержка; возможность обратиться к тем, кто поддержит и поможет, то есть сеть поддержки, или ресурсы поддержки.
- Отношение к ситуации: повседневные перегрузки - макрострессоры (критические изменяющие жизнь события).
- Источники поддержки: носители ролей партнёры, родственники и т.д.).

• В содержании поддержки обычно выделяют два класса: психологическая и инструментальная поддержки, которые в свою очередь, подразделяются на различные подкатегории. Психологическая поддержка составляет эмоциональную, когнитивную, ориентированную на самооценку активность. Инструментальная поддержка — это ответы, информация, работа, деньги и т. д.

Однако следует отметить, что социальная поддержка – это внешний ресурс, она представляет собой величину спонтанную переменную, зависящую от готовности личности обратиться за помощью, способность обратиться за внешней поддержкой и принять ее – это внутренний ресурс личности, который во многом зависит от социально-психологической активности, направленной на формирование вокруг себя персональной «сети поддержки», и готовности обратиться к ней в трудные периоды жизни [Нартова].

Таким образом, социальная поддержка выступает в качестве некоторого буфера между кризисом и его негативными последствиями, смягчает его патогенное действие. Но само по себе получение социальной поддержки еще не является гарантом успешного преодоления негативной ситуации. Многие авторы отмечают, что необходимо уметь чувствовать себя в состоянии человека, которому тяжело, и обладать некоторым опытом переживания стресса. Поддержка должна быть адекватной потребностям в приспособлении и преодолении, возникающим в связи с конкретным критическим событием. Только в том случае, если эти условия выполняются, социальная поддержка позитивно воздействует на результат совладания с ним.

Поддержка, которую мы получаем от своих друзей, семьи и любящих нас людей, может быть комплексной и многогранной. Ниже приводится перечень компонентов социальной поддержки, который был предложен Вейсом (Weiss, 1974) [Система поддержки].

**Привязанность.** Привязанность представляет собой ощущение эмоциональной поддержки, духовной близости и симпатии, которые существуют в группе. Оно возникает в результате любви, заботы и внимания членов группы друг к другу.

**Руководство.** Информация, советы и обратная связь, предоставляемые группой.

**Материальная помощь.** Данный компонент включает любую материальную помощь (например, финансовая помощь или какая-либо другая услуга), которая будет полезна индивиду в совладании с возникшими трудностями.

**Включённость в социальную сеть.** Восприятие себя как части сплочённой группы или группы, имеющей чёткие границы. Необходимо отметить, что такое восприятие и ощущение принадлежности к группе обеспечивает чувство идентичности индивида.

**Возможность позаботиться о ком-либо.** Данный компонент представляет собой степень, до которой индивид чувствует, что другие люди зависят от него и нуждаются в поддержке, которую он может им предоставить.

Перечисленные компоненты играют существенную роль в изучении социальной поддержки. С их помощью исследователи смогли выявить взаимосвязь между социальной поддержкой и различными последствиями пережитого стресса. Было подтверждено, что социальная поддержка помогает индивиду справиться со стрессом.

Социальная поддержка смягчает негативный эффект стрессовых событий, оказываемый на самочувствие, психические и соматические системы, за счет того, что сопровождается более позитивным душевным состоянием и некоторой редукцией психических и соматических симптомов. Этот эффект, который выявляется статистически как эффект взаимодействия между степенью перегрузки и степенью поддержки, был назван буферным эффектом (Cohen & Leppin, 1989). Однако гораздо чаще, чем буферные эффекты, в исследовании можно было наблюдать прямые воздействия - так называемые главные эффекты - социальной поддержки; они проявляются независимо от размера имеющейся перегрузки (Rohler, 1994). Аспекты интеграции в социальную сеть действуют на благо самочувствию вообще (главный эффект); знание и уверенность, что при конкретных тяжёлых жизненных событиях тебя поддержат (когнитивная, эмоциональная поддержка и поддержка самооценки), а также наличие респондентов, которые поддерживают во время стресса, способствуют скорее буферизации негативных стрессовых эффектов (Cohen & Wills, 1985).

Выделяют пять путей позитивного воздействия социальных отношений и поддержки.

1. **Социальный эффект «шта».** Этот эффект передаётся в плоскости (наблюдаемого) социального окружения: социальная структура отношений способствует редукции стрессовых событий и приумножению позитивных событий, которые могут стабилизировать и даже повышать компетентность в совладании и общее состояние индивида.

2. **Когнитивный эффект «шта».** Предполагается, что восприятие социальной поддержки (то есть воспринимаемая поддержка) редуцирует вероятность релевантных для стресса суждений о событиях и одновременно повышает так называемое нерелевантное, или позитивное, восприятие окружающего мира. Это способствует более положительной оценке объективных признаков ситуации и их субъективного значения.

3. **Эффект эмоционального облегчения и буферизации.** В отношении эмоциональных реакций многие исследования показывают, что уже одно знание о том, что у тебя есть близкие люди, а тем более их конкретное присутствие, может уменьшить эмоциональные реакции, особенно страхи неуверенность, вызванные какой-то предстоящей или как раз происходящей стрессовой ситуацией, а значит, противодействовать ей. С другой стороны, отсутствие или недостаток близких лиц и

поддержки может непосредственно ослаблять общее состояние и тем самым повышать подверженность стрессам.

**4. Когнитивный эффект совладания/решения проблемы.** Этот механизм воздействия влияет на когнитивный процесс вторичной оценки, а значит, и на выбранные при этом цели совладания и стратегии совладания. Уже одно знание, что можешь привлечь кого-то к решению определенной проблемы или посоветоваться, уже одна мысль, что близкий человек понимает проблему, может изменить представление о стрессе и возможностях совладания с ним и в этом смысле представляет собой когнитивную операцию совладания.

**5. Социальное совладание/помощь в совладании.** Еще один путь воздействия касается функций полученной поддержки. Можно предположить, что реально полученная поддержка — то есть помощь в совладании — обладает тремя функциями: поддержание конкретных, релевантных психологических систем совладания (например: укрепление морали, самооценности, самопродуктивности), активная поддержка в совладании со стрессом и решении проблем (например, помощь при выработке возможных решений) и прямое вмешательство в совладание (предоставление денежных сумм, снятие забот).

Ориентируясь на модель совладания R. S. Lazarus (1981), «свила» модель поддержки и совладания со стрессом», где был добавлен социальный аспект (Cohen, 1992; Perkonigg, 1993). Согласно этой модели, социальные служение и структура социальных отношений индивида потенциально обладают как протективными, но и отягощающими функциями.

Некоторые стрессы приводят к редукции социальной поддержки: например, теряя какого-то важного человека, теряешь также и поддержку с его стороны. Социальные отношения скрывают в себе и повышенный риск возникновения стресса, а отсюда между социальной перегрузкой и общим состоянием обнаруживаются порой более тесные связи, чем между позитивными отношениями и общим самочувствием. Наиболее непосредственно может быть связано социальными стрессами прямое предоставление поддержки, например, когда она недостаточна (нежелаемая поддержка, отсутствие позитивного отношения), или когда потребность в поддержке критикуется и дискредитируется, или когда поддержки слишком много.

Таким образом, когда люди испытывают страх, печаль или сильное волнение, они стремятся держаться поближе друг к другу - это одно из наиболее примитивных человеческих стремлений.

Стэнли Шехтер (Schachter S., 1950) заключил, что существуют, по крайней мере, две причины, почему люди испытывающие страх, предпочитают присоединяться к другим. Во-первых, он считал, что люди заинтересованы в получении информации о стрессовой ситуации (насколько она сложна?) и о своём реагировании на неё (может быть, я реагирую чрезмерно сильно?). Другие люди являются важным источником такой информации, поэтому Шехтер посчитал, что в стрессовых ситуациях мы предпочитаем быть в группе, поскольку хотим осуществить социальное сравнение. Социальное сравнение заключается в сопоставлении наших чувств, поступков и мнений с чувствами, поступками и мнениями других людей с тем, чтобы оценить правильность своих мнений и интенсивность своих реакций. Вторая причина, по С. Шехтеру, заключается в том, что присутствие других людей способствует уменьшению страха, даже если непосредственное общение с ними невозможно. Очевидно, такое прямое уменьшение страха связано с обуславливанием в раннем детском возрасте, поскольку у большинства людей родители ассоциируются с прекращением или прекращением стрессовой ситуации в детском периоде.

Сьюэлл S. также отмечает, что принадлежность к группе даёт нам ощущение контроля. Акцент на контроле крайне важен, поскольку, согласно исследованиям стресса, простая мысль человека о контроле над стрессом помогает лучше переносить его.

Поскольку социальная поддержка дает людям ощущение контроля, постольку она уменьшает стресс. Однако Cobb указывает ещё на один факт: когда группа принимает нас, мы чувствуем, что мы нужны, что нас ценят и любят. В результате мы становимся более жизнерадостными, оптимистичными и уверенными в себе, а это, в свою очередь, может сыграть решающую роль при адаптации к стрессовым событиям.

В зависимости от характера ресурса выделяют четыре вида социальной поддержки.

1. **Инструментальная поддержка** включает обеспечение материальной помощью (например, финансовая поддержка, оказание непосредственной помощи в разрешении ежедневных затруднений);
2. **Информационная поддержка** включает обеспечение индивида уместной информацией, предназначенной помочь ему справиться с текущими трудностями, форме совета или руководства по решению данной проблемы.
3. **Эмоциональная поддержка** включает проявление эмпатии, заботы, уважение, подбадривание, доверие и обеспечивает возможности для эмоционального выражения и разрядки.
4. **Оценочная поддержка**, предполагающая осуществить социальное сравнение и получить ответ на вопрос об адекватности отношения к той или иной ситуации.

#### Литература

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. — 166 с.
2. Брюдаль Лисбет Ф. Психические кризисы в новой парадигме. Санкт-Петербург, 1998. — 165 с.
3. Брызгунов И. Посттравматическое стрессовое расстройство. Конспект врача. Научный центр здоровья детей РАМН. Наука № 58. 1999. <http://giduv.baikal.ru/Mirrors/medgazereta.ru/medserv.com/1999/58/nau.htm>
4. Виткин Дж. Мужчина и стресс. — СПб.: Питер Пресс, 1995. — 224 с.
5. Виткин Дж. Женщина и стресс. — СПб.: Питер Пресс, 1995. — 320 с.
6. Василюк Ф.Е. Пережить горе. М.: «Имэкс», 1999.
7. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 496 с.
8. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа: Пер. с англ. — М.: Академический проект, 2001. — 368 с.
9. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. — СПб.: Питер, 2003. — 1312 с.
10. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. «Шанс», 1997г.
11. Конторович В. А., Анцупов Г. Л. Психологический дебрифинг как одна из форм помощи вскольшему участнику в кризисной ситуации // Особенности проявления посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих - участников боевых действий и членов их семей. Стратегия психологической помощи: Сборник статей. — Ростов-на-Дону, 2001.
12. Краткий философский словарь. / Под ред. М. Розенталя и П. Юдина ОГИЗ Госполитиздат, 1941 г.
13. Методическое пособие по работе с посттравматическим стрессовым расстройством. — СПб.: Центр ГАРМОНИЯ, 2001.
14. Нартис-Бочавер С. К. “COPING BEHAVIOR” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. — 1997. — Т.18 - №5 С. 20-30.
15. Бергаменщик Л.А. Самопомощь в кризисной ситуации. Психологический практикум. — Мн.: Нар.асвета, 1995. — 64 с.
16. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под ред. Г.У. Солдатовой. М.: Смысл, 2002. 479 с.

17. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003.
18. Решетников М.М. Психическая травма. Методическое руководство. СПб., 2006
19. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисной ситуации. — СПб.: Речь, 2004. — 256 с.
20. Г. Селье Стресс без стресса / предисл. М. Тойама.— Рига: Виеда, 1992.—109 с.
21. Система поддержки психического здоровья детей, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС: Научно-метод. Пособие / Отв. ред. Л. А. Пергаменщик. – Гомель: РНИУП “Институт радиологии”, 2004. – 156 с.
22. Социальная психология группы: процессы, решения, действия / Р. Бэрн, Л. Миллер. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
23. Стресс жизни: Сборник. — ТОО «Лейла», СПб., 1994. — 384 с.
24. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.
25. Трубицина Л.В. Процесс травмы. М.: Смысл, 2005. — 218 с.
26. Черепанова Е. М. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. — М.: Издательский центр «Академия», 1996. — 96 с.
27. Христенко В.Е. Психология жертвы: Учебное пособие. — Харьков: Космос, 2001. — 256 с.
28. Фoa Э.Б. и др. (ред) «Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства» / М.: «Когито-Центр», 2005
29. Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. и нем. – М., 1989
30. Karpman S. Transactional Analysis Bulletin 7, 26, 1967, p. 39- 3

#### **Приложение 2**

1. Идентификация стресса	71
2. Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе...	75
3. Оценка жизни как разрыв непрерывности бытия	
4. Психодиагностика стресса.....	81
5. Процесс преодоления. Иллюстрация	

#### **Идентификация стресса Как жить со стрессом**