

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Е. Н. Лисова

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ ЛИЦАМ, ПЕРЕЖИВШИМ
ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ**

Учебно-методическое пособие

Воронеж
Издательский дом ВГУ
2019

УДК 159.94 : 316.62(075.8)
ББК 88.283–8я73
Л63

Рецензент –
канд. пед. наук, доц. *Л. А. Кунаковская*

Лисова Е. Н.

Л63 Социально-психологическая помощь лицам, пережившим экстремальные ситуации : учебно-методическое пособие / Е. Н. Лисова ; Воронежский государственный университет. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019. – 80 с.

Учебно-методическое пособие для вузов подготовлено на кафедре общей и социальной психологии факультета философии и психологии Воронежского государственного университета. В пособие включены авторские лекции и задания, обеспечивающие освоение технологии оказания социально-психологической помощи лицам, пережившим экстремальные ситуации.

Рекомендуется для студентов 4-го курса направления 37.03.01 «Психология», 1-го курса направления 37.04.01 «Психология» и 3-го курса специальности 37.05.02 «Психология служебной деятельности».

УДК 159.94 : 316.62(075.8)
ББК 88.283–8я73

© Лисова Е. Н., 2019
© Воронежский государственный университет, 2019
© Оформление, оригинал-макет.
Издательский дом ВГУ, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Предисловие | 5 |
| 1. Вводные лекции | 10 |
| 1.1. Ресурсы оказания социально-психологической помощи | 10 |
| 1.2. Общие требования и принципы оказания социально-психологической помощи лицам, пережившим экстремальные ситуации | 16 |
| 1.3. Категории лиц, нуждающиеся в социально-психологической помощи в экстремальной ситуации | 20 |
| 2. Технология оказания социально-психологической помощи в экстремальной ситуации..... | 24 |
| 2.1. Социально-психологическая профилактика эффектов и последствий пребывания в экстремальной ситуации | 24 |
| 2.2. Скорая социально-психологическая помощь в экстремальной ситуации | 31 |
| 2.3. Отсроченная социально-психологическая помощь пережившим экстремальные ситуации..... | 36 |
| 2.4. Супервизия социально-психологической помощи лицам, пережившим экстремальные ситуации..... | 44 |
| 3. Организация и содержание самостоятельной работы студентов..... | 47 |
| 3.1. Тест входящего самоконтроля подготовленности к практической части экстремальной психологии | 47 |
| 3.2. Задания для изучения специфических направлений, способов и приемов оказания социально-психологической помощи в экстремальной ситуации | 53 |

| | |
|---|----|
| 3.3. Темы для докладов и инициативных исследований..... | 56 |
| 3.4. Кейсы итогового контроля подготовленности к оказанию социально-психологической помощи в экстремальной ситуации..... | 58 |
| Заключение | 63 |
| Библиографический список | 65 |
| Приложение 1. Памятка для пострадавших о необходимости обращения за социально-психологической помощью | 74 |
| Приложение 2. Правила общения и взаимодействия родственников с пострадавшими, перенесшими утрату | 76 |
| Приложение 3. Правила общения и взаимодействия с пострадавшими добровольных помощников | 78 |
| Приложение 4. Правила общения и взаимодействия ведущего в процессе проведения психологического дебрифинга | 79 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Нынешнее человечество живет в условиях постоянной психоэмоциональной напряженности, находясь на самом краю им же созданных катастроф.

Е. Е. Шантырь

Кто битым в жизни был, тот много добьется.
Пуд соли съевший, выше ценит мед.
Кто слезы лил, тот искренне смеется.
Кто умирал, тот знает, что живет.

О. Хайям

Как прогнозируют эксперты, к 2030 году одним из злободневных вопросов в сфере оказания психологической помощи станет обеспечение безопасности выживания в экстремальных ситуациях (в особенности профилактика экстремизма и терроризма, а также нивелирование информационных рисков и выживания субъекта). Это сделает востребованной работу психолога главным образом в отношении незащищенных категорий населения, а также больших групп людей, включенных как в реальное взаимодействие, так и виртуальную реальность [29]. В этой связи представляется своевременной теоретическая разработка и продвижение технологий оказания социально-психологической помощи лицам, переживающим экстремальные ситуации, в процессе обучения будущих психологов, которые будут к этому времени составлять основную массу осуществляющих профессиональную психологическую деятельность специалистов. В глобальном плане уже в ближайшие годы грамотная психологическая работа мо-

жет внести свою лепту в нивелирование деструктивных изменений нашего общества в процессе его реформирования, устаревания, разрыва между поколениями, отреагирования на климатические, техногенные и антропогенные катаклизмы. Это имеет весомую ценность, так как переживание экстремальной ситуации может (при обеспечении социально-психологической адаптации субъекта, его испытывающего, нахождении новых сфер и возможностей ее реализации) давать постижение смысла жизни, стойкости и героизма, принятия себя и других людей, участия и заботы друг о друге, укрепления взаимоотношений, то есть посттравматический рост, имеющий широкий социально-психологический контекст проявления [66].

В процессе подготовки специалистов-психологов, бакалавров и магистров (37.05.02 – Психология служебной деятельности, 37.03.01 и 37.04.01 – Психология) выделение собственно социально-психологического аспекта помощи людям, переживающим экстремальные ситуации, при его большей практической востребованности, нежели личностно-психологического, представляет значительную трудность. Это связано с перевесом теоретического анализа и обобщения практического опыта использования тех или иных методов и средств воздействия в аспекте индивидуальной психологии. Достаточно обнаружить, что в специальной литературе уделяется внимание главным образом работе с психическими состояниями и их последствиями у отдельных индивидов, а общеразъясняющие, регулирующие и алгоритмизирующие работу ориентиры на социально-психологическом уровне (в сфере общения и взаимодействия индивидов и их групп) практически отсутствуют. Это потребовало обобщения, доработки и восполнения имеющихся «белых пятен» в сфере социально-психологической помощи лицам, переживающим экстремальные ситуации, в рамках данного учебно-методического пособия. Оно содержит курс

обобщающих лекций: вводного характера – освещающих ресурсы оказания социально-психологической помощи, общие требования и принципы ее осуществления, категории лиц, в ней нуждающихся; технологического характера – в зависимости от этапа, цели и условий реализации такой помощи; практически ориентированного характера – тест и кейсы для разных этапов контроля усвоения и использования материала, задания для изучения специфических направлений, способов и приемов оказания социально-психологической помощи в экстремальной ситуации, темы для инициативных научных исследований. Тем самым создаются условия для постепенного понимания и воплощения формируемых в ходе изучения психологии экстремальных ситуации компетенций:

– у бакалавров-психологов – *способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий* (ПК-3) – в части **умения** решать типичные социально-психологические задачи на основе знания о психологических технологиях, позволяющих решать типовые задачи в различных областях практики, воспроизведения стандартных алгоритмов решения, традиционных методов и технологий. Для этого рекомендуется обратить внимание на изучение тем 2.2, 2.3;

– у специалистов-психологов – *способность эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков* (ПК-16), – в части **владения** методами психологической диагностики и оказания помощи лицам с выраженной террористической виктимностью; *способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивидам и группам, пережившим экстремальные ситуации* (ПСК-1) – в части **умения** дифференцировать лиц,

нуждающихся в первоочередном оказании психологической помощи среди находящихся в очаге поражения; **владения** навыками планирования психологического дебрифинга и процедуры его реализации. Их освоению способствует помимо указанных для бакалавров вопросов еще 2.1 и 2.4;

– у магистров-психологов – *готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную этическую ответственность за принятые решения* (ОК-2) – в части **умения** находить решения в нестандартных ситуациях с учетом этических норм и стандартов работы психолога; **владения** навыками принятия профессиональных решений в рамках профессиональной и этической компетенции психолога, в том числе в нестандартных условиях; *способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария* (ПК-6) – в части **умения** разрабатывать и реализовывать коррекционно-развивающие, психопрофилактические, психотерапевтические программы и технологии по оптимизации психической деятельности человека, направленные на предупреждение возможных расстройств психики, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии в связи с экстремальной ситуацией, адаптировать их с учетом возрастных, гендерных, социально-психологических, профессиональных особенностей аудитории; **владения** приемами оказания в различных экстремальных ситуациях психологической помощи, направленной на поддержание людьми своего психологического, социального и духовного здоровья, преодоления последствий экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Их освоению способствует помимо указанных для бакалавров вопросов еще 2.1, 2.4 и 3.3.

Темы первой главы отвечают содержанию всех формируемых у бакалавров, специалистов и магистров компетенций, тест входящего контроля

являются единообразным для всех студентов. Задания пункта 3.2 и кейсы итогового контроля в пункте 3.4 дифференцированы в них самих для разных направлений и специальностей подготовки.

В целом данное учебно-методическое пособие позволяет составить углубленное представление о сущности социально-психологической помощи лицам, переживающим экстремальные ситуации; о технологии ее реализации; освоить с опорой на представленные практические задания приемы ее оказания. Оно активизирует самостоятельную работу студентов, обеспечивает заинтересованную практико-ориентированную позицию в области проблематики экстремальной психологии.

1. ВВОДНЫЕ ЛЕКЦИИ

1.1. Ресурсы оказания социально-психологической помощи

Люди забавно устроены: в критических ситуациях многие из нас пытаются делать не то, что действительно необходимо, а то, что мы умеем лучше всего.

М. Фрай

Выигрышная ситуация – сырье. Его надо еще обработать.

Ж.-П. Сартр

Психологическая помощь обеспечивает облегчение негативных переживаний, актуализацию более адекватных мотивов и гибкое реагирование на сложные события за счет сопровождения процесса решения важной для субъекта жизненной задачи (выбора между альтернативами, адаптации к деятельности или кругу общения и т.п.).

Ее проведение может носить упредительный или корректирующий характер, опираться на взаимную активность как субъекта, в ней нуждающегося, так и помощь психолога и третьих лиц (из ближайшего социального окружения, непсихологических сфер деятельности – медицинской, социальной, юридической и иных); быть краткосрочной или представленной как динамический процесс воплощения психологических условий изменения субъекта [13].

В зависимости от направленности такой активности на отдельные функции или свойства субъекта или его целостное функционирование как личности психологическая помощь может быть узкой или широкой [25], но в любом случае оказываемой в интересах нуждающегося в ней лица, стремящегося получить ее как услугу, испытывающего дискомфорт от определенных жизненных обстоятельств или вынужденного в зависимости от них посетить психолога.

В ее процессе задействуются механизмы осознания, эмоционального отреагирования (катарсиса), научения, переоценки значений и смыслов, включения в общность, эмоционального заражения и экстатического переживания [38].

Для преодоления неблагоприятных эффектов действия экстремальной ситуации требуется оказание личности и/или группе не столько психологической, сколько социально-психологической помощи. Это обусловлено несколькими обстоятельствами.

Во-первых, физический и эмоциональный ущерб обычно сочетается с социальной дезадаптацией и возникают психосоциальные последствия. Образуется социально-психологический субсиндром стресса, проявляющийся в изменении коммуникации либо по типу усиления, либо ослабления [60]. Стресс зависит от исходной адаптированности, приводит к разрушению семей, дружеских связей, невозможности выполнять привычную работу. Нередко жертвы имеют низкий образовательный и социальный статус, а в результате катастрофы они могут его потерять, так как в процессе эвакуации или по возвращении в привычные условия происходит социальная дезорганизация и длительная реадаптация. Фактически психосоциальные последствия сопряжены с выстраиванием новых связей и контактов в процессе преодоления социального отчуждения.

Во-вторых, жертвы становятся частью участников бедствия в контексте единого коллективного поведения, подпитываемого слухами и социальными мифами, дающего инстинктивно обусловленные и не всегда адекватные реакции по преодолению экстремальной ситуации, зависящие от степени неорганизованности групп, от включенности во взаимодействие со спасателями, от уровня доверия к местной власти, социокультурных традиций и ритуалов [65].

В-третьих, пострадавшие в лучшем случае ни разу не были в кабинете психолога, не сталкивались с подобными ситуациями или включенными в их урегулирование специалистами. Но они могут обнаружить даже негативную реакцию оказывающих им помощь на возникающие у них проблемы и переживания, то есть коммуникативное взаимодействие может быть сопряжено с проявлением барьеров и отвержением социально-психологической поддержки.

В-четвертых, по мере отдаления экстремального воздействия все меньшее значение имеет медицинская работа, а возрастает роль собственно социально-психологической деятельности по сопровождению жертв, родственников, очевидцев. Ее эффективность в большой мере зависит от социального устройства жизнедеятельности жертв, а также ранней и долгосрочной психологической поддержки в привычной социальной обстановке [31].

В отличие от психологической помощи вообще социально-психологическая помощь является интегративной технологией оказания одновременно социальной и психологической поддержки нуждающимся, что выражается во взаимодействии между ее субъектом и объектом, в особом порядке межведомственного и внутригруппового содействия специалистов службы экстренной психологической помощи [27].

Еще в период донаучного существования экстремальной психологии в ее рамках ставились вопросы управления коллективной деятельностью в экстремальной ситуации (с середины XVIII до рубежа XIX–XX вв.). В современных условиях социально-психологические аспекты помощи мыслятся в ракурсе обеспечения информационно-психологической безопасности групп и личности в групповой среде [11]. Соответственно, с давних пор вызревала потребность технологической реализации социально-психологической помощи лицам, переживающим экстремальные ситуации, направленность ее реализации на данный момент четко определена.

Личностные ресурсы могут быть недостаточны для адекватного совладания с экстремальной ситуацией (особенно в случае утраты близких), поэтому требуется включение обладающих ресурсами конструктивного совладания с экстремальной ситуацией групп во взаимодействие с переживающими ее последствия. В среде таких групп могут быть открыты ресурсные психологические возможности (сниженные в силу большой эмоциональности реагирования, девиантности поведения, детского или пожилого возраста, сложного социального, правового положения, дородового или послеродового состояния, очень интенсивного или длительного действия экстремального фактора, состояния психического и физического здоровья, трудовой деятельности в экстремальных условиях [10] и др.) за счет солидарности и понимания.

Эти группы могут быть представлены как разными специалистами в области медицины, психологии, социальной работы, экстремологии и др. сфер, так и волонтерами, священнослужителями, родственниками, значимыми друзьями, сетями самопомощи, общественными организациями [58]. При этом важно, чтобы переживающий экстремальную ситуацию субъект был в состоянии оценить доступность для себя ресурсов психологической поддержки, воз-

возможность обратиться за ней [34], испытал если не прямое, то косвенное (примером проявления навыков эффективного взаимодействия, необходимостью отстаивания своей позиции и т.п.) воздействие со стороны этих групп.

Используемые механизмы и средства социально-психологического воздействия при этом могут быть разнообразны и разноплановы в зависимости от цели: «в одном случае надо поддержать человека, помочь; в другом – пресечь, например, слухи, панику; в третьем – провести переговоры; в четвертом – развенчать, шокировать противника; в пятом – оказать содействие по адаптации к новой культуре» [59, с. 1]. Постановка цели, как и решение соподчиненных ее достижению задач, определяется во многом категорией лиц, побывавших в экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы, общественные помощники, наблюдатели, телезрители [1, 58].

Мультиплицирование определенных слухов, заражение со стороны более приближенных к очагу поражения индивидов способно катализировать и значительно распространить групповую или даже общественную реакцию, выраженную в горевании, подавленном настроении, нарастании страха и паники. Оперативность, адекватность и согласованность действий общности в этом случае зависит от ресурсного потенциала лидерства и соответствия установок поведения ее членов [56]. Тем самым важна сама возможность «доведения» конструктивных стратегий совладания до конкретного потребителя – личности или группы – в экстремальных условиях жизнедеятельности. Степень вовлеченности их в этот процесс может быть описана уровнево [49]:

- 1) адекватно рефлексировать происходящее и способен регулировать свое поведение и деятельность;
- 2) может начать реагировать нетипично для себя;
- 3) способен приобретать новые формы поведения и деятельности.

На первом уровне, вероятно, потребуются новые установки, на втором – совершенно иная модель поведения со стороны «вожака», а третий сопряжен с согласованием выхода за рамки требований к себе с группой и/или более широкой общностью, то есть это не только задача открытия нового смысла, а его ценностно-ориентационное насыщение и реализация (как своего рода «нахождение твердой почвы под ногами» не вообще, а с ориентацией на «прорастание в ней»). В итоге попавший в экстремальную ситуацию субъект становится совершенно иным («жизнь разделилась на до и после», «изменился сильно после пережитого потрясения», «никогда уже не буду прежним»).

Итак, психосоциальные последствия экстремальной ситуации, включенность в группу в процессе совладания с ней и зависимость успешности преодоления от социального положения и адаптации обуславливают значимость социально-психологической помощи лицам, пережившим экстремальную ситуацию.

Восполнение недостаточности и неадекватности собственного ресурсного потенциала для ее преодоления и нивелирования последствий может быть осуществлено в групповой среде, ориентированной на обеспечение солидарности и понимания, если она: доступна, напрямую и косвенно транслирует требуемый опыт единообразно диспозиционально, через систему «власти-подчинения», ценностно насыщая открытие индивидуального (группового) смысла произошедших травмирующих событий.

1.2. Общие требования и принципы оказания социально-психологической помощи лицам, пережившим экстремальные ситуации

Плохо ошибиться с входом, но еще лучше с выходом.

Р. Шакир-Алиев

Истинная цена помощи всегда находится в прямой зависимости от того, каким образом ее оказывают.

С. Джонсон

Требования к оказанию социально-психологической помощи лицам, пережившим экстремальные ситуации, связаны прежде всего с определенной квалификацией и опытом работы проводящего ее специалиста. Первостепенное значение для него имеет умение квалифицировать симптомы психологических проблем не только у жертв и других пострадавших, но и у себя, а также своих товарищей, то есть владение способами само- и взаимопомощи [24]. При этом присутствие рядом не означает полного погружения в эмоциональные переживания другого человека (следует анализировать ситуацию клиента, не вовлекаясь в сильные чувства, которые он испытывает [35]), что подразумевает необходимость постоянной работы над собой и психологической санации, обеспечиваемой открытостью такого специалиста в обращении за помощью и супервизией [35]. Вместе с тем, он должен быть сам адаптирован к экстремальным ситуациям, обладать социально-психологической компетентностью в поведении в них [59].

С методической точки зрения требования к социально-психологической помощи сопряжены с подбором средств и способов дея-

тельности сочетающих в себе ресурсы различных психологических и психотерапевтических направлений [27]:

1) адекватных ситуации [58], ведь эти средства расширяют возможности оснащения клиента ресурсами совладания, допустим «несмотря на привлекательность идей экзистенциально-гуманистической терапии, на начальных этапах работы с людьми, пережившими экстремальную ситуацию, эта модель психологической помощи... неприемлема: если речь идет о раке, изнасиловании и бомбежках, вариант “Хочешь быть счастливым – будь им”... не годится» [31, с. 159];

2) органичных социокультурному контексту [14]. В частности, посттравматическое стрессовое расстройство в коллективистических сообществах имеет другой смысл и проявления: «коллективное тело майя получило глубокую рану... именно коллективное тело, включающее в себя и деревья, и урожай, и домашних животных, а также множество поколений людей, оказалось оторвано от своих корней и своей земли – земли, которая была сожжена и покрыта рубцами, земли, которая отражает и одновременно несет на себе шрамы целых общин» [62, с. 167]. Это делает методическое оснащение неадекватным, а у работающих с представителями другой культуры психологов возникает чувство вины. Важно обратить внимание на то, что «категория “личной проблемы”... является необходимым антропологическим условием феномена психотерапии как такового. Страданий и болезней совершенно не достаточно для распространения психотерапии, для этого нужны именно “проблемы”» [6, с. 91].

Направленность социально-психологической помощи должна обеспечивать удовлетворение потребностей всех нуждающихся, давать координированное взаимодействие разных специалистов и помощников [1], предоставлять возможность активного участия в социальной жизни и социальной поддержки [64]. Следует учитывать, что число нуждающихся может значи-

тельно превышать функциональные возможности психологов, что требует компетенции в определении первоочередности в ходе психолого-психиатрической сортировки и предпочтении, особенно в случае отсроченной работы, групповым ее формам [30].

Если наблюдается острая медицинская проблема или проблема в области психического здоровья, усугубление уже существующих медицинских, эмоциональных и психологических трудностей, постоянные сложности в совладании с ними, а также добавление иных экстремальных воздействий (допустим, что помимо катастрофы еще было обнаружено насилие в семье), то это повод направления к другим специалистам и/или содействия с ними [64].

Оформляющими организационно-содержательные требования к проведению социально-психологической помощи лицам, пережившим экстремальные ситуации, выступают:

1) активное предложение психологической поддержки (поскольку потенциальный клиент может быть не в состоянии адекватно оценить ее необходимость);

2) ее безотлагательность и преемственность на всех этапах психологического сопровождения пострадавшего;

3) методическая и техническая простота осуществления [24, 59];

4) предпочтение взаимодействия с позиции «равный-равному» [1] с использованием безусловного принятия, эмпатии и конгруэнтности во взаимодействии [53];

5) ориентация на цели:

а) восстановления психологического равновесия и психологического будущего [39];

б) содействия социальной адаптации за счет укрепления системы поддержки и самоподдержки личности [35], семейной сплоченности и общеродовой близости пострадавших [39];

в) акцентирования внимания на ресурсах переживших психотравму вместо их слабостей и проблем [14];

б) ограниченная конфиденциальность (если действия клиента являются опасными для самого и окружающих) [40, 58];

7) превентивное исключение стрессовых расстройств психолога, оказывающего социально-психологическую помощь [27].

В зависимости от вида экстремальной ситуации, а также исходного психосоциального статуса клиента эти принципы могут модифицироваться и дополняться.

Таким образом, оказание социально-психологической помощи лицам, переживающим экстремальные ситуации, требует стрессоустойчивого в экстремальных условиях и постоянно работающего над собой специалиста, способного сочетать различные формы и методы работы в зависимости от ситуации, координируя усилия с другими участниками спасательных и лечебных мероприятий. Специфика принципов ее реализации состоит в активном предложении психологической поддержки, безотлагательности, простоте проведения, конкретных целях, ограниченной конфиденциальности и превентивном исключении стресса у психолога.

1.3. Категории лиц, нуждающиеся в социально-психологической помощи в экстремальной ситуации

Помощь – препятствие для существующего или
возможного зла.

Платон

Мы все жертвы жертв.

Л. Хей

Светя другим – сгораю сам.

Н. ван Тюльп

В экстремальной ситуации личность может быть как объектом воздействия, повышенного риска проявления деструктивных реакций и последствий их возникновения, так и сама выступать источником опасности для себя и окружающих. В последнем случае требует специального внимания проявление с ее стороны антисоциального, аддитивного, суицидального, нарциссического, конформистского, аутистического, девиантного и фанатического поведения [8]. Не только индивид, но и группа требует повышенного внимания специалистов, если она ненадежна (неспособна актуализировать имеющиеся потенциалы в экстремальных условиях, то есть осуществлять совместную деятельность, опираясь на мотивацию и социальные установки, испытывать удовлетворение от осуществляемых действий в процессе преодоления трудностей, укреплять положительный опыт решения поставленных задач) [43]. Именно ненадежность определяется, с одной стороны, индивидуально- и социально-типическими чертами субъекта, с другой стороны, – его опытом общения и взаимодействия с другими, определяющим то, что специалисты в области психологии катастроф квалифицируют как «плохое всплывает на поверхность».

В зависимости от типа экстремального воздействия социально-психологическая помощь может предполагать разнонаправленный характер и содержание, что требует прицельной и специфической поддержки людей и их групп. Учитывая именно социальную опасность разнообразных чрезвычайных условий, психолог может столкнуться в своей деятельности с необходимостью социально-психологической помощи субъектам в условиях военных действий, преступных, экстремистских акций различных групп, терроризма, массовых беспорядков, а также в процессе адаптации к прежней жизни. В любом случае экстремальная ситуация имеет антропогенный аспект, если не по причине, так по предпосылкам и последствиям ее развития, делая уязвимыми даже в случае ее протекания в индивидуальной форме группы людей (тех, кто будет отражать и усиливать эффект ее последствий в ходе межличностного и межгруппового взаимодействия).

Помимо самих пострадавших в экстремальной ситуации требуют особого внимания их родственники, которые могут за счет любви и поддержки как способствовать укреплению эффектов социально-психологической помощи, так и их разрушить [55]. Дело в том, что они не всегда могут знать, что испытывающий определенные переживания по поводу психотравмирующего события субъект нуждается в его проговаривании, предлагая, например, не думать, не обсуждать, забыть произошедшее. Находясь в растерянности от его реакций (допустим, чрезмерно спокойных) или, напротив, предпринимая неадекватные действия (отстраняясь, полагая, что человеку надо побыть одному и успокоиться) близкие люди могут демонстрировать отчуждение и непринятие после произошедшего, что в условиях разрушения образа мира и самого себя для жертвы катастрофы усугубляет психологические ее последствия.

Даже непосредственно не включенные в экстремальные условия люди способны испытать эффект психических изменений, так как могут идентифицировать себя с жертвами вследствие сходных социальных ролей (например, матери, потерявшей ребенка). Это дает более широкий общественный резонанс и сочувствие и одновременно вовлекает в число нуждающихся в помощи более широкий круг лиц [7]. Допустим при освещении в СМИ захвата зрителей мюзикла «Норд-Ост» «миллионы людей были эмоционально включены в ситуацию практически круглосуточной трансляцией с места событий. Особенность этой ситуации состояла и в длительности (несколько суток). Мало кого события тех дней оставили равнодушными. Впоследствии люди обращались за помощью к специалистам на страхи, тревогу за себя и за своих близких, нарушение чувства безопасности, подавленное состояние, плохое физическое самочувствие, актуализацию травматического опыта, полученного ранее» [40, с. 16].

Между тем, постоянное напоминание о произошедшем самим фактом присутствия жертв влечет стремление их забыть, избегание контактов, что в свою очередь способствует обиде и злости пострадавших на них. Например, в Беслане «сначала хлынувшая со всего мира помощь привела к напряженному противостоянию в обществе: город разделился на «пострадавших» и «непострадавших». Затем, когда помощь начала сокращаться, для жертв наступило время болезненного недоумения и обид: не успев привыкнуть к вниманию, помощи, материальным благам, они теперь чувствуют себя «брошенными», несправедливо забытыми государством» [31, с. 3].

Профессионалы, оказывающие социально-психологическую или иные разновидности помощи и содействия в экстремальной ситуации, также выступают сами нуждающимися в психологической поддержке субъектами. Хотя они и ориентируются на выполнение задачи, что может смещать фо-

кус внимания с собственных переживаний и впечатлений, однако это не означает, что они проходят бесследно. Характерны в основном диссоциативные реакции, описываемые ими как бесчувственность к происходящему. Вместе с тем, отсроченные последствия, обусловленные тем, что специалист всегда находится в более напряженном состоянии, чем обычный человек, требуют пристального внимания и социально-психологического вмешательства [40]. «Героическое решение одной, даже очень важной задачи, с потерей в результате этого специалиста приводит к необходимости дополнительных затрат времени и средств на подготовку другого специалиста. В этом случае утрачивается возможность передачи профессионального опыта и установления преемственности между поколениями профессионалов» [40, с. 121]. Учитывая, что межличностные контакты спасателей достаточно эмоционально насыщены, но при этом связаны с восприятием достаточно тяжелых переживаний жертв и пострадавших, возможно их профессиональное выгорание как плата за сочувствие, а также вторичная и последующие психотравматизации.

Актуальность обращения за социально-психологической помощью может быть осознана в процессе чтения памятки (приложение 1).

Таким образом, в экстремальной ситуации личность и группа могут быть объектами воздействия, повышенного риска проявления деструктивных реакций, ненадежного поведения в разнообразных обстоятельствах разной степени социальной опасности. В контекст оказания им социально-психологической помощи включены также родственники, профессионалы, ее осуществляющие, и не включенные непосредственно в экстремальные условия люди. Такое разнообразие категорий людей при наличии между ними социальных связей и взаимовлиянии друг на друга делает востребованной работу с ними в контексте и посредством различных групп (специалистов, поддержки, волонтеров, участников одной катастрофы и др.), что составляет организационную суть социально-психологической помощи.

2. ТЕХНОЛОГИЯ ОКАЗАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

2.1. Социально-психологическая профилактика эффектов и последствий пребывания в экстремальной ситуации

Лед ломается там, где тонок, овчина рвется там, где гнила.

Лакская поговорка

Психопрофилактические мероприятия могут носить коллективный характер в том случае, если человек по роду своей производственной деятельности включен в экстремальные условия. Для проведения социально-психологической профилактики создаются комнаты психологической разгрузки, в которых за счет специального оборудования проводятся групповые сеансы снижения утомления и напряженности. Использование слайдов картин природы, динамического и статического звукового климата, определенной музыки, уголков живой природы осуществляется в процессе групповой аутогенной тренировки. Помимо специально организованного помещения используется функциональная музыка, дающая возможность коллективу включаться в работу, поддерживать на определенном уровне свое функциональное состояние, активизируя дополнительные резервы, и отдыхать. В зависимости от того, насколько деятельность в экстремальных условиях требует концентрации, сеансы проводятся или каждые два часа по 15 минут или только в строго отведенное время для расслабления.

В групповой форме может осуществляться также производственная гимнастика, обеспечивая ощущение коллективного единства на психомоторном уровне [44].

В то же время социально-психологическая профилактика значима и для каждого субъекта (личности и группы) как потенциальных участников психотравмирующей ситуации. В этом случае ведется работа по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии и созданию для этого соответствующих социально-психологических условий. Обеспечивая готовность людей к пониманию ее необходимости [41], проводя диагностику склонности их к той или иной стратегии поведения в чрезвычайных обстоятельствах, учитывая степень консолидированности их коллективов как фактор возможных деструктивных психических состояний и последствий в экстремальных условиях, социальный психолог может спрогнозировать как на них повлияет социально-напряженная или экстремальная ситуация и провести комплекс мероприятий превентивного плана.

В процессе социально-психологической профилактики эффектов и последствий действия экстремальной ситуации необходимо учитывать:

- 1) индивидуальные ресурсы:
 - степень склонности к риску (допустим, посредством PSK Шуберта [51]);
 - вероятные стратегии поведения в ней (например, использовать опросник Н. Г. Осуховой на определение стратегий поведения в трудных ситуациях [31]);
 - склонность к виктимному поведению (реализованному и потенциальному, допустим, определяемую по методике склонности к виктимному поведению М. Г. Малкиной-Пых [23]);
- 2) групповые ресурсы:

– дифференцированно, а именно: выделенные индивидуальные характеристики дают представление о экстремально-психологическом потенциале группы, если они рассматриваются как основания для анализа ее композиции;

– интегрированно – представленные уровнем развития группы как фактором ее консолидации в экстремальных условиях и/или дополнительно, в особенности в случае социально-психологической профилактики в рамках подготовки спецподразделений требуется еще и квалификации надежности общности [43].

В число указанных значимых параметров анализа могут быть включены и иные в зависимости от того, является ли группа профессиональной или это обычные граждане, какая подразумевается экстремальная обстановка на данной территории или в организации. Так, если это международные или межнациональные команды, то это будет выступать существенным основанием для включения в диагностический блок социально-психологической профилактики в качестве исследователей психологов разных этнокультурных групп, а также учет выраженности потребности испытуемых в общении. Например, члены космических экипажей европейского происхождения в 6–8 раз больше нуждаются в большем объеме внешней коммуникации, чем российских или китайских [50].

Относительно направленности и спецификации задач развивающе-формирующего блока социально-психологической профилактики социальный психолог может учитывать не только род занятий группы, но и ситуацию в обществе и регионе в целом. Так, одной из интенсивно проявляющихся уже в международном масштабе в целом психотравмирующих проблем выступает терроризм. В учебных и профессиональных группах в этой связи в обязательном порядке должна проводиться профи-

лактическая работа по предупреждению и снижению виктимизации под его воздействием.

Для психопрофилактики террористической виктимности требуется создание следующих социально-психологических условий: поддержание социокультурной идентичности, убеждение и обучение населения авиктимному поведению, охват всех сфер жизни человека.

Она должна базироваться на принципах полной информированности о поведении заложников и пострадавших от терактов, сочетания групповой тренинговой работы и массовых учений в моделируемых условиях, сверхнормативной активности в посильной взаимопомощи друг другу, достижения социальной компетентности участников как результата такой работы.

По содержанию такая профилактика может учитывать предрасположенность стать жертвой террористической деятельности, восприятие себя как жертвы, обеспечивать формирование моделей безопасного авиктимного поведения, а также навыков прогнозирования возникновения виктимогенных ситуаций и их избегания. Помимо этого должен быть разработан комплекс мероприятий в зависимости от вероятных состояний жертв терактов и соответственно подготовки к реагированию на них, оказанию поддержки другим людям, в них находящимся. Вариативность поведения представителей разного пола, уровня образования, интеллекта, благосостояния учитывается при этом в ходе составления индивидуальной карты риска террористической виктимности и моделирования поведения с учетом предрасположенности к образованию тех или иных экстремальных состояний [21].

В процессе социально-психологической профилактики должны комплексно оцениваться групповые эффекты террористической виктимности когнитивно-ценностного, аффективно-волевого и конативно-комму-

никативного планов, а также проводиться их интегрированный анализ по параметру конструктивности. Специального внимания требуют при этом общности, отличающиеся слабой конструктивностью совокупного группового реагирования на террористическую угрозу, а именно:

- одобрением или чрезмерно отрицательным восприятием группы террористов,
- отрицанием или усилением страха перед ней,
- уступанием или агрессивным отвержением выдвинутых требований.

Ощущение небезопасности, страх стать жертвой теракта, утрата жизненных перспектив должны стать важными психопрофилактическими «мишенями» в контексте развития обеспечивающих «иммунитет» к воздействию терроризма характеристик социальной нормативности, гуманистической направленности, психосоциальной идентичности, умений и навыков прогноза террористической ситуации, своевременного отказа от «скатывания» в конфликтное взаимодействие, антиманипулятивного поведения в процессе тренинговых занятий. Это возможно путем формирования необходимых состояний, качеств и опыта в ходе оказания психологической поддержки и взаимной помощи участников тренинговых групп. Тем самым, вероятно образование слаженной полисубъектной реакции асертивного типа [20].

В уже возникшей экстремальной ситуации необходима также социально-психологическая профилактика относительно рисков образования толпы и панических реакций людей в толпе.

Профилактике образования толпы способствует организованная информационно-разъяснительная работа, разделение групп пострадавших на обособленные общности в пространстве и во времени за счет дифференциации гуманитарной помощи по первой букве фамилии, по улице проживания, по наличию детей, обеспечение входов и выходов в здание и исключе-

ние встречных потоков, вовлечение людей в активные действия, переориентация внимания на несколько объектов, использование музыки (например, печальной национальной), передача медработникам тех пострадавших, которые находятся в неудовлетворительном физическом состоянии, нивелирование стрессовых реакций, дающих эффект заражения (агрессия, истерика, психомоторное возбуждение) [47].

«Паническая толпа объята ужасом, стремлением каждого избежать реальной или воображаемой опасности» [24, с. 46]. Страх рождает неуправляемое и нерегулируемое поведение как результат переживания беспомощности и распространения пугающих слухов. В экстремальных условиях паника может быть средней выраженности (критичность оценок и осознанность происходящего снижается) или высокой выраженности – полной паникой (с полным отключением сознания при чувстве смертельной опасности, что влечет хаотичные бессмысленные действия). Ситуация становится неуправляемой, если наряду с неожиданностью и испугом отсутствует ясная общая цель у общности людей, умелое руководство, и имеется низкий уровень групповой сплоченности. Резкий испуг в процессе развития паники смещается замешательством, усилением страха, что влечет массовое бегство и в итоге завершение активных действий. Для оказания помощи людям используется жесткое директивное воздействие (в особенности на периферию толпы), подача привычного стимула, вызывающего спокойное реагирование, ритмической музыки, сцепление локтями [24].

Также значительную часть в урегулировании массовых деструктивных состояний вследствие экстремальной ситуации занимает профилактика слухов и их устранение. Для этого следует квалифицировать их причины (мотивационного и информационного планов), выявлять распространите-

лей, обеспечивать определенность восприятия происходящих событий и конкретность действий людей [26].

Итак, социально-психологическая профилактика эффектов и последствий действия экстремальной ситуации ориентирована на использование коллективных потенциалов общегрупповых мероприятий по снижению интенсивности деструктивных переживаний у специалистов и вероятного их проявления у потенциальных участников психотравмирующей ситуации (обычных граждан). Для этого требуется обеспечить готовность людей к пониманию ее необходимости, проводя диагностику индивидуальных и групповых ресурсов (в особенности групповых эффектов виктимизации) совладания с чрезвычайными условиями жизнедеятельности и реализуя специальные программы, их развивающие в конструктивном направлении. В процессе развертывания экстремальной ситуации проводится социально-психологическая профилактика относительно рисков образования толпы, панических реакций людей в толпе и распространения слухов.

2.2. Скорая социально-психологическая помощь в экстремальной ситуации

Вредить легко. Помогать – трудно.

Квинтилиан

Пострадавшие, получившие раннюю психологическую помощь, значительно меньше страдают от последствий действия экстремальной ситуации, обычно ее оказывают специальные бригады специалистов, составленные психологами и врачами, как мужчинами, так и женщинами [27]. Это обеспечивается созданием условий для «нервной» разрядки [24].

Деятельность специалистов службы МЧС предполагает после предварительного сбора информации о сложившейся ситуации четкое определение порядка работы и места каждого специалиста в бригаде и составление ориентировочного плана работ. После оказания экстренной социально-психологической помощи проводится анализ и обобщение ее результатов и составляется прогноз последствий действия экстремальной ситуации [57].

Общение с пострадавшими подразумевает в зависимости от их состояния особую тактику общения, заключающуюся:

- 1) в использовании спокойного тона голоса, изоляции от окружающих при постоянном нахождении – в случае наличия бреда и галлюцинаций;
- 2) в интенсивных расспросах его при невозможности обеспечить отдых и включении в совместную деятельности – при апатии;
- 3) в обращении на ухо тихо, медленно и четко – в случае ступорозной реакции;
- 4) в избегании спора, критических замечаний, использования частицы «не» – при двигательном возбуждении и агрессии;

5) во внимании и искренней заинтересованности в процессе выслушивания – в случае страха;

6) в избегании говорить, чтобы взял себя в руки, и в использовании спокойного голоса при постоянном контакте – при нервной дрожи;

7) в ориентации на выслушивание, а не оценку или подачу советов – в случае плача;

8) в непотакании желаниям пострадавшего, взаимодействии наедине и спокойным тоном голоса – при истерической реакции и пр. [24].

Специфические правила общения и взаимодействия родственников с пострадавшими, переживающими утрату, представлены и в приложении 2.

В экстремальной ситуации психолог сталкивается с естественно образовавшимися группами жертв, комплектование которых обусловлено драматической ситуацией катастрофы. Нахождение людей в состоянии острого аффекта, психическая травматизация, чувство потери, разнообразные психические патологии как реакция на ситуацию и проявление иных психогенных факторов осложняют оказание социально-психологической помощи [24].

Первоочередное значение имеет работа с группой риска, представленной детьми, людьми в ступоре, шоке, не имеющими родственников, потерявшими детей или родственников, страдающими серьезными физическими и психосоматическими заболеваниями [27]. «Методы и методики в этих условиях вообще не применимы, за исключением видеосъемки, анализа социальной симптоматики, ретроспективного подхода и т.д. Иногда сами экстремальные ситуации выполняют диагностирующую роль. В этих условиях личность «обнажается»» [59, с. 1]. Практически вся психодиагностика на этом этапе оказания социально-психологической помощи сводится к беседе и наблюдению [40]. В качестве же методов психологического воздей-

ствия применяются краткосрочные техники NLP: быстрого лечения фобий, «круги силы», смена модальностей [40].

В условиях массового скопления пострадавших проводится информационно-разъяснительная работа с ними, предполагающая дозированность, лаконичность, точность, достоверность и периодичность сообщений (каждые 3–4 часа). С учетом собранной информации о потребностях пострадавших, их психических состояниях, циркулирующих слухах необходимо четко сформулировать цель коммуникации, контролировать свое эмоциональное состояние посредством вербальных и невербальных характеристик (открытая поза, включенная позиция и т.п.), говорить короткими четкими фразами с утвердительной интонацией, исключив из речи маркеры тревоги («катастрофа», «беспокоит», «спасайся»). Желательно использовать технику «слоеного бутерброда», чередуя позитивную и нейтральную информацию с негативной [47].

С другой стороны, помимо группы риска следует квалифицировать и группу ресурсных лиц (способны оказывать поддержку другим, не теряют самообладания, контролируя и адекватно оценивая ситуацию) [27].

Поскольку возможны массовые жертвы и потери в ходе разворачивания экстремального воздействия, что увеличивает нагрузку на штат взаимодействующих с ними специалистов, то хорошо себя зарекомендовала специальная подготовка и использование общественных помощников. Их присутствие само по себе может усиливать уверенность в благополучном исходе событий у пострадавших.

Общественные помощники могут заниматься выслушиванием, оказанием эмоциональной поддержки, воодушевлением, помощью в поиске решения возникших проблем, передачей опыта, перенаправлением специалистам [1].

Существуют правила общения и взаимодействия с пострадавшими добровольных помощников (приложение 3).

Общими рекомендациями по общению и взаимодействию с пострадавшими для психологов, оказывающих социально-психологическую помощь экстренного характера, являются:

- 1) предоставление информации о том, за какое время и какая будет оказана поддержка;
- 2) уделение не менее 30 секунд на определение необходимых мер на каждого пострадавшего из группы;
- 3) обращение по имени и указание своего имени и функций;
- 4) осторожный телесный контакт на одном уровне (исключая прикосновение к голове и перемещение);
- 5) исключение обвинения пострадавшего;
- 6) указание на свою квалификацию и опыт;
- 7) подача по возможности пострадавшему поручения, с которым он может справиться;
- 8) нахождение рядом или поручение заместителю это делать;
- 9) привлечение ближайшего окружения для помощи;
- 10) исключение излишнего внимания окружающих с переключением их на выполнение конкретных заданий;
- 11) снятие собственного стресса посредством релаксационных упражнений [4].

Таким образом, ранняя психологическая помощь имеет значение для уменьшения негативных психологических последствий действия экстремальной ситуации, что обеспечивается слаженной бригадой специалистов в процессе создания социально-психологических условий «нервной» разрядки:

- техник общения в зависимости от психического состояния;

- учета группового контекста осложняющих оказание помощи состояний;
- первоочередной работы с группой риска;
- опоры на группу ресурсных лиц и специально подготовленных помощников.

2.3. Отсроченная социально-психологическая помощь пережившим экстремальные ситуации

Прими то, что можешь вынести. Радуйся тому, что можешь спасти, и не оплакивай свои потери слишком долго.

Р. Джордан

– Что мы вообще можем сделать?.. Я чувствую внутри... пустоту. Пустоту.

– Найди, чем ее заполнить... чем угодно. Корми голодных, ухаживай за больными, выйди замуж и нарожай кучу ребятишек.

Р. Джордан

В соответствии с современными международными представлениями о требованиях к психотерапии переживших психотравму, необходим многоуровневый подход, учитывающий не только конструирование желания и способности бороться за свое позитивное будущее, но и поддержку со стороны семьи и сообщества, реализации неспециализированной и специализированной поддержки и деятельности экспертов и их самопомощи себе. Считается, что «обращение лишь к индивидуальной симптоматике является методологически ущербным – ограниченное проблемами отдельных людей, и не учитывающее системное измерение травмы – что уже получило критическую оценку» [14, с. 304].

В процессе оказания социально-психологической помощи пережившим экстремальные ситуации используются ресурсы тех групп, в которые они включены. Если же объектом оказания помощи выступает сама группа, то возможно при длительном пребывании в экстремальной ситуации способствовать развитию ее надежности за счет формирования лидерского ак-

тива и доукомплектования группы необходимыми для эффективного выполнения совместной деятельности членами [43].

В случае возникновения посттравматического стрессового расстройства именно группа способна оказать помощь в его преодолении. В этом случае в отличие от индивидуальной психотерапии осуществляется разделение травмы в субъективно-безопасном пространстве повторного ее переживания. За счет атмосферы принятия и защиты от деструктивного влияния чувства стыда дополнительно усиливается достижение общих целей в процессе переживания не универсального, а похожего с другими людьми опыта. Тем самым они избавляются от ощущения отчуждения и изолированности друг от друга и дают социальную поддержку в процессе эмоционального переживания произошедших экстремальных событий.

Проясняя общие проблемы, с которыми сталкиваются участники такой групповой работы, они совместно учатся методам совладания с ними, наблюдая за тем, как другие делают это, получают ободряющий и поддерживающий эффект, что актуализирует «чувство локтя». Во многом это дает ощущение ценности за счет того, что позволяет побывать в роли помогающего и поверить в свои силы, а также узнать о жизни других членов группы, проявить внимание к ней и доверие в процессе собственного самораскрытия (разделить с другими определенные секреты). В итоге не просто формируется оберегающая и внушающая оптимизм атмосфера в группе, а можно ощутить реальность изменений в психотерапевтическом процессе, включиться в систему новых связей с другими [46].

При оказании отсроченной помощи ее методическое обеспечение является иным: реализуются кейсы ПЭП (психологической экстресс-помощи), материалы для включения в орудийную деятельность (фломастеры, мелки, пластилин и др.), разнообразные игрушки, «зеркало рефлексии» (устройство на жидких кристаллах, дающее как отражающую,

так и мутную поверхность, эффективное при работе с аутистическими состояниями), техники идентификации-обособления, эскапотерапии (символических замещений через сказки, книги) [39]. Эти средства имеют значение для проработки депривированных навыков и действий, межличностных связей.

Между тем групповая реальность подвержена конфликтам, проявление которых требует слаженной работы специалистов по их предупреждению и урегулированию, а также продолжающегося совладания с эффектами заражения и подражания в ответ на постоянно возникающие и вновь добавляющиеся новые факторы экстремальности (в их числе – выяснение новой информации и пострадавших, уточнение степени ущерба, необходимость опознания погибших) [57]. Для их нивелирования могут использоваться возможности рациональной психотерапии, логическим путем доказывающей возможность успешного восстановления и социальной реадaptации, логотерапии, сконцентрированной на осмыслении происходящего, трудотерапии, ускоряющей адаптацию к прежней жизни, эстетотерапии, оказывающей мощное воздействие на психическое состояние элементами прекрасного, гештальттерапии, обеспечивающей осознание себя и своих межличностных отношений.

Групповая отсроченная социально-психологическая помощь лицам, переживающим экстремальные ситуации, проводится в виде:

- 1) психотерапевтических групп;
- 2) групп социально-психологической адаптации.

Психотерапия в групповом формате с лицами, переживающими экстремальную ситуацию, требует отбора их по параметрам:

- возможной слаженности в работе,
- обеспечения развития группы,

– адекватного выражения эмоций и принятия других людей (отсутствие данных характеристик может быть существенным противопоказанием, в особенности для участников боевых действий, так как те могут из-за этого прерывать участие в работе).

В частности, такие противопоказания отмечаются при наличии психических состояний, наркотической или алкогольной зависимости вне ремиссии, при социопатии и алекситипии [17].

Существуют также специфические требования к составу в зависимости от используемых технологий работы. В случае реализации групповой психотерапии посредством когнитивно-поведенческой технологии группа должна быть гомогенна по составу и ориентирована на снижение избегающего поведения, а при использовании психодинамического подхода – гетерогенной и позволять снижать ощущение одиночества [17].

Сама по себе психотерапия переживающих экстремальные ситуации является позитивно-негативной, так как прорабатывается негативный опыт и создается позитивный. Вследствие эмоционального отреагирования происходит принятие друг друга и обращение к травмирующему опыту с возможной цикличностью этих процессов и амбивалентностью поведенческих и эмоциональных проявлений [39].

На начальном этапе ведущий организует знакомство участников, создавая условия для свободного проговаривания, акцентирует их внимание на том, что травматический опыт препятствует качеству жизни и его необходимо проработать, занимая пассивную позицию.

Основная фаза работы связана с самораскрытием, затруднять которое может тревога и нападки друг на друга у участников, поэтому необходимо пресекать давление на других, укреплять самообладание и уверенность в себе за счет конструктивной межличностной обратной связи.

На заключительной фазе актуализируется сопереживание и взаимное принятие, формируется ответственность и самостоятельность [39].

Специфическим вариантом групповой психотерапии является дебрифинг. Как форма работы он предполагает совместное обсуждение переживаний одной экстремальной ситуации разными ее участниками (не только жертвами, но и их родственниками, спасателями и т.п.). Тем самым в ходе выражения своих чувств при всех, снижения их уникальности, а также конструирования общей единообразной картины произошедшего события, отсекая факты от переживаний, происходит переработка травматического опыта и его закрытие.

Проводится психологический дебрифинг не раньше, чем через 48 часов после экстремальной ситуации, что обусловлено восстановлением возможности рефлексирования. В работу включается примерно 10–15 человек, обсуждающих произошедшее в течение 2–2,5 часов, последовательно переходя от вводной фазы (с обращением внимания на произошедшее и введением правил работы, с акцентированием, что отрицательные чувства в процессе обсуждения могут выступить своеобразной платой за то, что впоследствии уже не будет их беспокоить сильно произошедшее событие) к фазе описания фактов, фазе структурирования мыслей (возникших в момент травматизации), фазе выражения переживаний, фазе проговаривания симптомов (в момент события и впоследствии, которые участники у себя заметили с акцентированием того, что это нормально), к фазе завершения (с обобщением результатов работы) и фазе включения реадaptации (с планированием будущего, определением случаев необходимости обращения к специалистам за помощью, уточнением возможности встретиться еще раз и объединиться в варианте одной их групп социальной адаптации) [24].

Специфические правила общения и взаимодействия ведущего с участниками представлены в приложении 4.

Группы социально-психологической адаптации представлены в форме групп общения и групп поддержки лиц, переживающих экстремальные ситуации.

Группа общения выступает специфической технологией социально-психологической помощи лицам, переживающим экстремальные ситуации. Являясь группой «общности судьбы» (ГОС), она может быть направлена на проговаривание, совместное проведение времени в своем кругу или решение жизненных задач. Для обеспечения стабильности функционирования данной общности ее члены формируют групповую идентичность, обсуждая жизненные проблемы и рассказывая о себе, что дает возможность более мягкого реагирования в случае ПТС, трансформации комплекса жертвы в ответственность за свою судьбу на фоне восприятия мира многообразных человеческих ситуаций и судеб. Группы общения могут являться подготовительной стадией перед проведением групповой психотерапии жертв экстремальной ситуации, позволяя создать определенный психологический климат и доверие друг к другу [39] или, напротив, выступить как последующий этап восстановления.

Группа поддержки (встреч) является также формой групповой работы, позволяющей сообща решить проблемы, возникшие в результате пребывания в экстремальной ситуации. Эффективная организация жизни в случае потерь близких, хронической тяжелой болезни, эмоциональных травм позволяет, помогая себе и другим, адаптироваться к происходящему. В этом случае происходит принятие произошедших потерь и выработка умений находить и принимать социальную поддержку за счет осознания проблем в процессе их обсуждения с окружающими. Руководство такой группой может осуществлять как участник (прошедший специальную подготовку), так и психолог (применяющий профессиональные навыки активного слушания, эмпатию, принятие и конгруэнтность). Это является существенным отличием данного варианта социально-психологической помощи от предыдущего. Более того, в

этом случае отсутствуют запланированные процедуры и упражнения, здесь главное – обеспечить проявление сочувствия переживаниям членов группы и их самокрескрытие, а состав участников может меняться, включая от нескольких до нескольких сот человек, включенных в общественные и досуговые формы деятельности в рамках определенной ассоциации или клуба (например, незрячих) [19].

Группа поддержки в наибольшей степени подходит тем участникам экстремальных ситуаций, которые впоследствии оказались в социальной изоляции, например, получили какую-либо травму, не позволяющую активно участвовать в общении и взаимодействии с семьей, друзьями и сверстниками. Участие в таких группах положительно сказывается не только на них, но и на тех, кто за ними ухаживает, допустим, в связи с ограничивающей движения травмой, а также снижает число конфликтов, возникающих по ходу лечения и реабилитации. Форма взаимодействия участников групп поддержки может быть не только очной, но и опосредованной – общение на форумах [5].

Время существования группы социальной адаптации, частота встреч, а также совместимость участников по составу, место и условия работы определяются в зависимости от потребностей и ситуации [53]. Эффективный результат показала работа один раз в месяц, а также использование не только групп, но и подгрупп участников для обсуждения схожих вопросов [5].

На первом этапе происходит квалификация количества людей, нуждающихся в социально-психологической помощи, потом подразумевается последующий этап планирования с оценкой их потребностей, а далее – определение места встреч, обеспечение информирования потенциальных участников и разработку темы встречи с ее последующей реализацией [5].

Итак, отсроченная социально-психологическая помощь лицам, пережившим экстремальные ситуации, обеспечивает поддержку со стороны социума, используя ресурсы тех групп, в которые они включены. Создание новых связей с другими людьми в процессе групповой работы внушает им оптимизм и уверенность в своих силах. Для этого используются методики проработки депривированных навыков, действий и межличностных связей разных направлений социальной психологии в форме психотерапевтических групп и групп социальной адаптации.

2.4. Супервизия социально-психологической помощи лицам, пережившим экстремальные ситуации

Для поддержания высокого уровня эффективности социально-психологической помощи востребованной является супервизия (от лат. *super* – обозреть сверху) ее оказания. Учитывая тот неблагоприятный эффект, который может возникнуть в связи с выслушиванием жертв и их родственников, необходимо учитывать возможные деструктивные изменения у самого психолога. Значимая роль супервизии социально-психологической помощи переживающим экстремальные ситуации, состоит в использовании ресурсов мнения специалиста при тяжелой травматизации клиентов. Она выступает существенным противовесом захлестывающим социального психолога чувствам [36], особенно если речь идет о начале самостоятельной практики молодого специалиста [2].

Супервизия социально-психологической помощи формирует эмоциональное осознание, теоретическую идентичность, цель и направление, компетентность, автономию, уважение к индивидуальным различиям, мотивацию и профессиональную этику [63]. Совершенствуя свое профессиональное мастерство, социальный психолог получает обратную связь, дающую возможность расширить свои профессиональные возможности, осознать возникающие трудности и пути их преодоления [24].

Супервизия является сотрудничеством более опытного и менее опытного профессионала, обеспечивающим анализ проведенной психологической работы и ориентацию на более продуктивное взаимодействие с клиентом.

На первом этапе супервизии устанавливаются доверительные отношения со стажером, на второй – заключается контракт (определяющий правила работы, границы отношений, ответственность и ожидания), на треть-

ей – формируется психологическое поле общения супервизора и стажера, на пятой – производится перенос полученных стажером знаний, умений и навыков в практическую работу, и, наконец, на пятой – подводится итог всей деятельности [16].

В процессе супервизии социально-психологической помощи лицам, переживающим экстремальные ситуации, четко определяется, кто из двух специалистов является супервизором, устанавливаются временные границы и реализуется структура консультативной сессии.

В ходе последней важно сконцентрироваться не на личности того, кто подвергается супервизии, а на его поведении, тщательно наблюдая, описывая и конкретизируя, а не обобщая и не оценивая то, что происходит, стараясь избегать советов, предоставляя скорее информацию относительно того, что можно изменить в поведении.

При обсуждении трудностей в профессиональной деятельности начать желательно с выражения своего беспокойства, конкретизировав то, что его вызывает в поведении социального психолога, предложив ему самому прежде всего выдвинуть варианты решения беспокоящей ситуации, сопровождая это активным слушанием с выражением чувств, дотошно проследив впоследствии, как выбранное решение претворяется в жизнь.

По форме такое взаимодействие может быть «один на один», в паре, в группе, в смешанном варианте. В групповой форме супервизия социально-психологической помощи позволяет использовать более вариативные техники работы со случаем, дифференцируя то, что вызывает удовлетворение и недовольство, прорабатывая неуверенность, тревогу и сомнения в работе с клиентами, проводя групповую дискуссию, ролевую игру, как обсуждение, так и стороннее наблюдение и оценку происходящего [24].

Наряду с привлечением супервизоров с богатым опытом рекомендуется использование супервизии «равный – равному», что позволяет увели-

чить уверенность у них, ослабляя давление дидактического и оценочного компонентов супервизии. В последние годы активно развиваются супервизионные группы онлайн, преодолевающие смущение и страх выглядеть некомпетентным в ходе обсуждения неудачных случаев [2].

В качестве критериев оценки супервизором эффективности работы социального психолога с лицами, переживающими экстремальные ситуации, могут использоваться следующие показатели:

- соответствие применяемых форм и методов работы поставленным целям и возрастным и связанным с переживанием экстремального опыта особенностям участников;

- соблюдение этапов и регламента проведения запланированного мероприятия [32];

- построение взаимодействия с клиентом / группой по общим требованиям к взаимодействию с лицами, пережившими психотравму;

- адекватность самооценки профессиональных достижений и неудач в ходе рефлексии собственной деятельности и открытость новому опыту.

Итак, для поддержания высокого уровня эффективности социально-психологической помощи лицам, переживающим экстремальные ситуации, востребованной является супервизия ее оказания как технология сотрудничества с другим специалистом для предупреждения деструктивных изменений у самого социального психолога, усиления его уверенности в себе в начале практики и при сложных случаях.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

3.1. Тест входящего самоконтроля подготовленности к практической части экстремальной психологии

1. Пострадавший в экстремальной ситуации, который в процессе лечения в медучреждении опасается дальнейшего ухудшения здоровья, пессимистично оценивает результаты лечения, относится к себе как к неизлечимому больному, сосредотачиваясь на ощущениях и драматизируя каждый симптом, проявляет стратегию поведения:

- а) деструктивную;
- б) пассивно-оборонительную;
- в) негативную.

2. Наиболее конструктивными социально-психологическими изменениями в экстремальной ситуации отличаются лица, воспринимающие ее как:

- а) приключение;
- б) опасность;
- в) испытание.

3. При длительном и интенсивном воздействии психогенных факторов, отсутствии мер профилактики, психологической неподготовленности, слабом типе нервной системы, этап острых психических реакций входа в процессе адаптации к экстремальной ситуации преобразуется в этап:

- а) переадаптации;
- б) глубоких психических изменений;
- в) неустойчивой психической деятельности.

4. Специфическим последствием сексуального насилия, которое можно квалифицировать, наблюдая за поведением испытывавшего его человека, является:

- а) сексуализированное поведение;
- б) распад семьи;
- в) необщительность.

5. Формированию виктимности личности в семейных отношениях способствует:

- а) необразованность родителей;
- б) социальная депривация;
- в) неадекватная самооценка родителей.

6. Полное подчинение захватчику и стремление всячески ублажать его капризный и непредсказуемый нрав демонстрирует жертва в случае развития синдрома:

- а) стокгольмского;
- б) зомби;
- в) камикадзе.

7. В случае истерических реакций человека, перенесшего утрату, следует:

- а) взять его за руку (плечи) и потрясти 10–15 минут;
- б) сказать «Я чувствую, как все сжимается внутри Вас от страха»;
- в) убрать «зрителей», совершить какое-либо неожиданное действие и уложить спать.

8. На месте катастрофы в процессе оказания помощи пострадавшему не рекомендуется:

- а) закрывать от посторонних взглядов;
- б) занимать беседами на отвлеченные темы;
- в) трогать.

9. В цели работы психолога с пострадавшими не входит:

- а) медикаментозное купирование последствий экстремальной ситуации;
- б) социальная и трудовая адаптация;
- в) психологическая коррекция.

10. В процессе психотерапии виктимности не используют:

- а) групповую форму работы;
- б) коррекцию защитного поведения клиента;
- в) агрессию в адрес клиента.

11. Повышение внутригрупповой конфликтности в условиях социальной изоляции объясняется:

- а) максимальной включенностью в целенаправленную деятельность и асоциальной мотивацией;
- б) повышением самоконтроля членов группы и их информационной истощаемостью друг для друга;
- в) угрозой для здоровья и жизни.

12. Ситуация, характеризующаяся острой противопоставленностью личных и межгрупповых интересов, называется:

- а) экстремальной;
- б) социально-напряженной;
- в) проблемной.

13. Переносимость экстремальной ситуации в отличие от уязвимости в ней характеризует социально-психологические изменения потерпевшего:

- а) динамически;
- б) структурно;
- в) по глубине.

14. Паника на бирже является такой разновидностью этого психического состояния, как:

- а) аффективная паника;
- б) когнитивная паника;
- в) поведенческая паника.

15. Невротическое развитие личности может начаться у лиц, переживших экстремальные ситуации, в течение:

- а) полугода;
- б) 3–5 лет;
- в) 10 лет.

16. «Вина выжившего» как симптом ПТСР наблюдается у человека:

- а) после военных действий, во время которых были убиты другие люди, а он остался в живых;
- б) отличающегося интернальным локусом контроля;
- в) страдающего «эмоциональной глухотой» в общении и взаимодействии с окружающими.

17. В динамике развития экстремальной ситуации может отсутствовать фаза:

- а) «шока и оцепенения»;

- б) эйфории;
- в) эго-стресса.

18. Условием консолидации группы в экстремальной ситуации является:

- а) межличностная аттракция;
- б) сплоченность;
- в) уровень группового развития.

19. Психологический дебрифинг проводится с лицами:

- а) побывавшими в одной экстремальной ситуации;
- б) пострадавшими в экстремальной ситуации;
- в) переживающими утрату близких.

20. Для конструктивного преодоления последствий экстремальной ситуации человек должен использовать стратегию самовосприятия:

- а) я – больной;
- б) я – ценность, предоставленная самому себе;
- в) «я среди других людей».

КЛЮЧ

| Вопрос | Ответ |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 1 | б | 5 | б | 9 | а | 13 | а | 17 | б |
| 2 | в | 6 | а | 10 | в | 14 | в | 18 | в |
| 3 | в | 7 | в | 11 | б | 15 | б | 19 | а |
| 4 | а | 8 | в | 12 | б | 16 | в | 20 | в |

3.2. Задания для изучения специфических направлений, способов и приемов оказания социально-психологической помощи в экстремальной ситуации

Для бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»

1. В условиях невозможности обратиться к специалисту-психологу, обсудить с другими людьми свои переживания экстремальной ситуации, адекватны технологии оказания социально-психологической самопомощи – уточнения жизненных приоритетов и целей [37], составления списка Робинзона, и пяти шагов принятия страха и раздражения [33] и др. Опробуйте их на себе.

2. Ознакомьтесь с технологией проведения тренинга толерантности, способствующего психологической устойчивости к косвенным террористическим воздействиям [45]. Проведите в группе старшеклассников занятия, ориентированные на формирование представлений о толерантности как когнитивной основы такой психологической устойчивости. Соотнесите свой опыт реализации социальной поддержки в процессе данного тренинга и описанные в литературе [12] трудности в процессе ее реализации в обществе террористических рисков.

3. Подготовьтесь к проведению телефонного консультирования лиц, переживающих экстремальную ситуацию. Для этого изучите трудности, которые могут возникнуть в его процессе у консультанта, систематизируйте их по степени субъективной сложности для себя и подберите способы адекватного реагирования [28, 41].

Для специалистов по специальности подготовки

37.05.02 «Психология служебной деятельности»

1. Профилактика деструктивных состояний вследствие действия экстремальных ситуаций, как показывают исследования [3], обходится в 15 раз дешевле, чем устранение последствий. В этой связи на основе специальной литературы [21] выделите базовое, на ваш взгляд, условие социально-психологической профилактики террористической виктимности, подберите методы и приемы его воссоздающие и разработайте одно занятие для социально-психологического тренинга его реализующего.

2. Обоснуйте для экстремальной ситуации пребывания на войне необходимость проведения психологического дебрифинга и составьте его программу, опираясь на технологию его проведения, содержащуюся в специальной литературе [15, 42].

3. Учитывая социально-психологические факторы, детерминирующие возможность попадания человека в секту [9, 52], определите направление и содержание их влияния на жесткие внутригрупповые связи с ней, разработайте на этой основе план беседы с родственниками пострадавшего.

4. Представьте, что вы оказываете социально-психологическую помощь жертвам крупного пожара. Допустим, «вокруг места ЧС собралась толпа в несколько сотен человек. Люди требовали пустить их на разбор завалов, поскольку, с их точки зрения, работа, проводимая специалистами, шла медленно, а шансы извлечь из-под завалов живых людей уменьшались с каждым часом» [57, с. 66]. Предложите меры по снижению социальной напряженности в толпе и профилактике образования слухов и агрессивных реакций.

Для магистров по направлению подготовки

37.04.01 «Психология»

1. Ориентируясь на цель и принципы социально-психологического тренинга в подготовке к действию психологов в очаге экстремальной ситуации [54], теоретически разработайте его блок «Стратегия поведения в агрессивной среде», предложите ролевую игру для отражения ситуации агрессивного реагирования в экстремальной ситуации, выделите критерии и поведенческие признаки успешного реагирования экстремального психолога на трудную ситуацию в ней.

2. Исходя из того, что в экстремальной ситуации возможны три деструктивных типа поведения – напряженный, тормозной, трусливый, для одного из них разработайте программу социально-психологической профилактики в условиях взаимодействия с телефонными мошенниками, учитывая схемы обмана и специфику потенциальных жертв, описанную в литературе [61].

3. Продумайте специфику направленности и отличительных особенностей содержания социально-психологической помощи переживающим экстремальные ситуации в зависимости от степени отчуждения от социального окружения [22]: острое отчуждение с интимофобией; мягкое отчуждение с периодами аффилятивных тенденций; негативизм и эгоизм; выраженное стремление интегрироваться в социум; выраженная интеграция с про-социальной мотивацией.

3.3. Темы для докладов и инициативных исследований

Изучив ситуацию как следует, почти всегда можно найти способ увеличить свои шансы.

Дж. Линдсей

Специфика оказания социально-психологической помощи лицам с разной структурой экстремального опыта.

Трансформация образа группы после экстремальной ситуации в процессе психологического дебрифинга.

Социально-психологическая поддержка беспризорников.

Социально-психологическое сопровождение при посттравматических стрессовых расстройствах.

Коллективные представления участников экстремальной ситуации как регулятор мобилизации группы.

Социально-психологическая профилактика экстремальных стрессоров у полицейских.

Психологическое консультирование в ситуации первичной травматизации семей мигрантов.

Социально-психологическая профилактика синдрома тюремной социальной деривации (фактор одиночества и фактор групповой изоляции).

Формирование социально-психологических качеств, детерминирующих эффективность профессиональной деятельности, у сотрудников ФСИН.

Социально-психологическая профилактика рискованного поведения у детей.

Межкультурные различия в восприятии субъектов оказания социально-психологической помощи.

Социально-психологическая помощь при утрате близкого человека.

Проблемы оказания социально-психологической помощи лицам, переживающим экстремальные ситуации.

Формирование мотивации запроса на социально-психологическую помощь у участников ДТП.

Специфика взаимоотношений в группе в экстремальной ситуации (на материале экстремальных видов отдыха, экстремальных видов спорта).

Динамические процессы в семье, воспитывающей ребенка-инвалида (на примере детей с РАС).

Значение невербального поведения и его значимые маркеры в процессе установления и поддержания психотерапевтических контактов с пострадавшими и их родственниками.

Супервизия в процессе социально-психологической помощи лицам, пережившим экстремальные ситуации.

Социально-психологическая профилактика эффектов повседневной экстремальности (на материале сотрудников АЭС).

Понимание заботы о другом в ходе оказания социально-психологической помощи жертвам катастроф.

Специфика опосредованной Интернетом социально-психологической помощи пострадавшим в экстремальной ситуации.

Проблема социально-психологического сопровождения подразделений особого риска.

3.4. Кейсы итогового контроля подготовленности к оказанию социально-психологической помощи в экстремальной ситуации

Для бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»

1. С запросом на оказание социально-психологической помощи обратился:

а) Анатолий, 30 лет: «Я утомлен постоянным одиночеством. Каждый день повторяется одно и то же – дом, работа и снова дом. Мне кажется, что окружающие меня не замечают, и так уже давно. Я остался без матери в 10 лет, попал в интернат. Там отношения с одноклассниками развивались не лучшим образом – меня обзывали и били. И то же со стороны воспитателей. Но после выпуска я чувствую себя еще хуже, так как практически ни с кем не общаюсь. Постоянно думаю о смерти. Этот круг одиночества никак не закончится. Я жду, что будет еще хуже». Сформулируйте цепочку вопросов Анатолию, позволяющую подвести его к осознанию одиночества как элемента собственного выбора;

б) Семен, 47 лет, который 15 лет назад попал в ДТП. Он переживает, что до сих пор не восстановился, хотя долгие годы на это надеялся; кроме того, чувствует вину перед женой, на которой держится он, весь дом, помощь внуку. Чувствуя, что выпал из социальной жизни и никак не может к ней вернуться, Семен не хочет жить дальше, так как не видит в этом смысла. Сформулируйте для него цепочку вопросов, подводящую к обеспечению, с одной стороны, занятости; а, с другой стороны, эмоциональной стойкости в глазах окружающих.

2. Предложите алгоритм оказания социально-психологической помощи в следующих ситуациях [37]:

- 1) общественные беспорядки;
- 2) группа шахтеров изолирована в шахте после обвала пород;
- 3) насилие в семье;
- 4) межнациональный конфликт с применением силы;
- 5) паника пассажиров после взрыва в метро;
- 6) военные действия;
- 7) люди втянуты в секту.

**Для специалистов по специальности подготовки
37.05.02 «Психология служебной деятельности»**

Кроме кейс-заданий для бакалавров еще выполняются дополнительно следующие.

1. В столице Перу Лиме в 1998 году произошел захват японского посольства во время празднования дня рождения императора Японии. Террористы потребовали в обмен на 500 заложников освобождение из тюрем своих товарищей. После освобождения заложники выступали с заявлениями о справедливости действий террористов. Квалифицируйте их действия, определите, какие факторы на них могли повлиять, предложить рекомендации работающим с ними следственным органам, психологам, а также близким, как с ними взаимодействовать для снижения интенсивности аттракции к захватчикам.

2. Предложите конкретные меры социально-психологической профилактики паники в подразделении Вооруженных сил РФ с учетом следующих причин ее вызвавших: недостаточность социальной мотивации участия в боевых действиях, проявляющаяся в страхе смерти от бессмысленных болевых действий; разобщенность между старыми и молодыми солдатами; утрата веры в умелое руководство, приводящее к паникерству и провокациям [48].

3. Составьте программу социально-психологической профилактики последствий ПТСР для бывших участников боевых действий, с учетом необходимости их социальной адаптации и самореализации в разных сферах жизнедеятельности (личной, семейной, профессиональной, общественной, рекреационной), обеспечения стабильности связей и социальным окружением. В содержании программы предложите упражнения и задания, способствующие осознанию социального значения травматического события, ког-

нитивной оценке полученного в его результате опыта для общения и взаимодействия с окружающими, выработке продуктивных стратегий запроса и принятия социальной поддержки с их стороны.

Для магистров по направлению подготовки 37.04.01 «Психология»

Кроме заданий для специалистов еще выполняются следующие.

1. Разработайте буклет для студентов нашего вуза по оказанию помощи себе и другим потенциальным участникам экстремальной ситуации. На титульном листе обозначьте название (возможно сузить тему, например, до поведения в ситуации захвата заложников), сформулируйте мотивирующее обращение к целевой группе. На втором листе обоснуйте значимость и опасность определенной проблемы, дайте ее краткое описание (например, что поведение в ситуации заложников может быть неадекватным, вести к усилению агрессии террористов и т.п.). Обозначьте признаки адаптивного и неадаптивного поведения в этой ситуации. Приведите рекомендации по самопомощи и помощи окружающим (что и в каком случае делать, а от каких действий лучше отказаться), ориентируясь на принципы позитивности и потенциальности. На последней странице буклета, который не должен быть переполнен текстом, а содержать наиболее существенные положения, иллюстрироваться при необходимости фотографиями и рисунками, приведите координаты специалистов, к которым можно обратиться за социально-психологической помощью студентам (название подразделений, уполномоченные лица, координаты для связи) [48].

2. Отталкиваясь от проблемной ситуации, заключающейся в том, что в спецподразделении «взаимная неприязнь и конфликтность сотрудников, потеря «чувства локтя» и неадекватный стиль руководства не только снижали их работоспособность и готовность к действиям в трудных условиях, но и способствовали провалу выполнения задач в целом» [18, с. 1–3], разработайте программу социально-психологического тренинга для сотрудников, повышающую слаженность их взаимодействия перед служебной командировкой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность социально-психологической помощи лицам, пережившим экстремальную ситуацию, определяется ее психосоциальными последствиями, включенностью в группу в процессе совладания с ней и зависимостью успешности преодоления от социального положения и адаптации. В контекст оказания социально-психологической помощи включены не только пострадавшие, но также родственники, профессионалы, ее осуществляющие, и непосредственно не включенные в экстремальные условия люди.

Восполнение недостаточности и неадекватности собственного ресурсного потенциала для ее преодоления и нивелирования последствий может быть осуществлено в групповой среде в процессе трех организационных форм социально-психологической помощи – профилактики, срочной и отсроченной поддержки.

В первом случае помощь ориентирована на использование коллективных потенциалов общегрупповых мероприятий по снижению интенсивности деструктивных переживаний у специалистов и вероятного их проявления у обычных граждан как до экстремальной ситуации, так и в ее процессе в аспекте превенции массового деструктивного реагирования.

Во втором случае работа связана с уменьшением негативных психологических последствий действия экстремальной ситуации за счет специальных техник общения, учета группового контекста, первоочередной работы с группой риска, опоры на группу ресурсных лиц и специально подготовленных помощников.

В третьем случае помощь обеспечивает поддержку со стороны социума, используя ресурсы тех групп, в которые они включены, в частности, специально созданных психотерапевтических и групп социальной адаптации.

Для поддержания высокого уровня эффективности социально-психологической помощи лицам, переживающим экстремальные ситуации, востребованной является супервизия ее оказания как технология сотрудничества с другим специалистом для предупреждения деструктивных изменений у самого социального психолога, усиления его уверенности в себе в начале практики и при сложных случаях.

БИЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Агазаде Н.* Организация и координация общественной поддержки для работы в чрезвычайных ситуациях / Н. Агазаде, М. Попков, Н. Джакубов // Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях : учеб. пособ. – Бишкек : Папирус-Print, 2013. – С. 213–234.

2. *Арчакова Т. О.* Супервизия и научное руководство для начинающих психологов / Т. О. Арчакова // Сборник портала психологических изданий PsyJournals.ru. – 2009. – № 1. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/pj/2009_1/22204.shtml

3. *Баева И. А.* Психология безопасности : теоретическая основа помощи в экстремальной ситуации / И. А. Баева // Развитие личности. – 2016. – № 3. – С. 57–74.

4. *Белашева И. В.* Психология экстремальных и чрезвычайных состояний / И. В. Белашева [и др.]. – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 262 с.

5. *Булюбаш И. Д.* Формы групповой психологической работы с пациентами, страдающими от последствий спинномозговой травмы / И. Д. Булюбаш // Трудный пациент. – 2014. – Май. – Режим доступа: <http://t-pacient.ru/articles/8244/>

6. *Василюк Ф. Е.* Культурно-антропологические условия возможности психотерапевтического опыта / Ф. Е. Василюк // Культурно-историческая психология. – 2007. – № 1. – С. 80–92.

7. *Виелт Д.* Значение социально-психологической помощи для пострадавших в катастрофах / Д. Виелт // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2012. – № 2. – С. 31–33.

8. *Губанов В. М.* Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них / В. М. Губанов, Л. А. Михайлов, В. П. Соломин. – М. : Дрофа, 2007. – 288 с.

9. *Джимбалва К.* Консультирование о выходе. Семейное воздействие. Как помогать близким, попавшим в деструктивный культ / К. Джимбалва. – Нижний Новгород : ННГУ, 1995. – 118 с.

10. *Донцов Д. А.* Технологии психосоциальной работы и психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях / Д. А. Донцов, О. А. Москвитина, И. Н. Орлова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – № 1. – С. 192–197.

11. *Елисеева И. Н.* Основные этапы формирования экстремальной психологии в России / И. Н. Елисеева // Знание. Понимание. Умение. – 2014. – № 3. – Режим доступа: http://www.zpu-journal.ru/zpu/contents/2014/3/Yeliseyeva_Key-Stages-Issues-Emergence-Extreme-Psychology-Russia/

12. *Зинченко Ю. П.* Террористический акт как экстремальная ситуация в обществе рисков / Ю. П. Зинченко, Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова // Национальный психологический журнал. – 2011. – № 2 (6). – С. 98–111.

13. *Казанская В. Г.* Подросток. Трудности взросления / В. Г. Казанская. – СПб. : Питер, 2008. – 240 с.

14. Как преодолеть психотравму и восстановить душевное равновесие. Методическое пособие по психотравмотерапии / под ред. Л. В. Мищенко. – Пятигорск – Верн : РИА-КВМ, 2012. – 328 с.

15. *Клячкина Н. Л.* Методы и техника социально-психологической реабилитации ветеранов боевых действий / Н. Л. Клячкина // Вестник Самарского государственного технического университета. Сер. Психолого-педагогические науки. – 2015. – № 1. – С. 114–121.

16. *Ковшова О. С.* Самарская Психологическая Школа Супервизии / О. С. Ковшова // Медицинская психология в России. – 2016. – Т. 8. – № 5. – С. 5.
17. *Колов С. А.* Групповые (психосоциальные) методы реабилитации и лечения участников боевых действий / С. А. Колов // Вестник восстановительной медицины. – 2009. – № 3. – С. 25–29.
18. *Коржова О. В.* Социально-психологический тренинг как метод оптимизации социально-психологического климата в коллективе сотрудников специальных подразделений силовых структур / О. В. Коржова, Ю. А. Кренева // Инженерный вестник Дона. – 2015. – № 4 (38). – С. 47.
19. *Королева Н. Н.* Технологии психологической поддержки поздноослепших / Н. Н. Королева, В. Ф. Луговая, А. Н. Луговая // Письма в Эмиссия. Оффлайн: электронный научный журнал. – 2014. – № 10. – С. 2266. – Режим доступа: <http://www.emissia.org/offline/2014/2266.htm>
20. *Лисова Е. Н.* Проблема социально-психологической профилактики виктимности студентов в условиях непрямого террористического воздействия / Е. Н. Лисова // Вестник Воронежского госуниверситета. Сер.: Проблемы высшего образования. – 2019. – № 1. – С. 64–67.
21. *Лисова Е. Н.* Психологическая профилактика террористической виктимности / Е. Н. Лисова // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов : межвуз. сб. науч. ст. с междунар. участием : Вып. 7 / М-во образования Респ. Беларусь, Барановичский гос. ун-т ; редкол.: В. И. Кочурко (пред. редкол.), Т. Е. Яценко (науч. ред.), Е. Д. Быковская (отв. ред.) [и др.]. – Барановичи : БарГУ, 2018. – С. 128–134.
22. *Магомед-Эминов М. Ш.* Психология уцелевшего / М. Ш. Магомед-Эминов // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. – 2005. – № 3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-utselevshego>

23. *Малкина-Пых И. Г.* Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2006. – 1008 с.
24. *Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с.
25. *Мамайчук И. И.* Психологическая помощь детям с проблемами в развитии / И. И. Мамайчук. – СПб. : Речь, 2001. – 220 с.
26. *Махов С. Ю.* Макросоциальная среда безопасности личности в чрезвычайных ситуациях / С. Ю. Махов, А. И. Мышкин // Наука-2020. – 2018. – № 1–2 (17). – С. 12–19.
27. *Миллер Л. В.* Модель экстренной психологической помощи / Л. В. Миллер // Теоретические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи : сборник статей. – М. : МГППУ, 2011. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/cepp/issue/45300_full.shtml
28. *Моховиков А. Н.* Телефонное консультирование / А. Н. Моховиков. – М. : Смысл, 2001. – 494 с.
29. *Нестик Т. А.* Прогноз развития психологической науки и практики к 2030 г. / Т. А. Нестик, А. Л. Журавлев, А. В. Юревич // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 5. – С. 177–192.
30. Общие принципы осуществления психокоррекционных и психотерапевтических мероприятий при массовой психической травматизации // Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – С. 298–299.
31. *Осухова Н.* Человек в экстремальной ситуации : теоретические интерпретации и модели психологической помощи / Н. Осухова // Развитие личности. – 2006. – № 3. – С. 152–166.
32. Оценка качества реализации психологических услуг в образовании / Т. Н. Ключева [и др.]. – Самара : Региональный социопсихологический центр, 2014. – 96 с.

33. *Пергаменщик Л. А.* Список Робинзона : Психологический практикум / Л. А. Пергаменщик. – Минск : Ильин В.А., 1996. – 128 с.
34. *Подлипалин А. Ю.* Современное состояние проблемы социально-психологической помощи лицам, попавшим в экстремальную ситуацию / А. Ю. Подлипалин, А. А. Подлипалин // Социальная работа в современном мире : взаимодействие науки, образования и практики : материалы VII международ. научно-практ. конф. / под ред. О. А. Волковой, Е. И. Мозговой. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ». – С. 351–358.
35. *Попова Р. Р.* Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие / Р. Р. Попова. – Казань : Изд-во Казанского университета, 2013. – 135 с.
36. *Прайтлер Б.* Бесследно пропавшие : психотерапевтическая работа с родственниками пропавших без вести / Б. Прайтлер. – М. : Когито-центр, 2015. – 315 с.
37. Практикум социальной помощи и самопомощи в экстремальных ситуациях // Гафиатулина Н. Х. Социальная коммуникация в профилактике конфликтов / Н. Х. Гафиатулина. – М. : Русайнс, 2016. – Режим доступа: https://bstudy.net/709877/sotsiologiya/sotsialnaya_kommunikatsiya_v_profilaktike_konfliktov
38. Психология кризисных и экстремальных ситуаций. Психодиагностика и психологическая помощь / Э. Б. Карпова [и др.]. – СПб. : СПбГУ, 2013. – 142 с.
39. Психология экстремальных ситуаций / под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. – М. : ПИ РАО, 2008. – 304 с.
40. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общ. ред. Ю. С. Шойгу. – М. : Смысл, 2007. – 319 с.
41. Рабочая книга школьного психолога / И. В. Дубровина [и др.] ; под ред. И. В. Дубровиной. – М. : Просвещение, 1991. – 303 с.

42. *Ремеева А. Ф.* Дебрифинг стресса критического инцидента как метод работы с последствиями коллективной психической травмы / А. Ф. Ремеева, С. Н. Голубева // Взаимодействие науки и бизнеса. – М. : Научный консультант, 2015. – С. 202–205.

43. *Сарычев С. В.* Социально-психологический эксперимент как метод повышения надежности молодежных групп / С. В. Сарычев // Гуманитарная наука в изменяющейся России : состояние и перспективы развития : материалы VIII регион. научно-практ. конф. РГНФ / общ. ред. Ю. Ф. Мелихова. – Курск : КГУ, 2006. – С. 538–548.

44. *Смирнов Б. А.* Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Харьков : Гуманитарный Центр, 2007. – 276 с.

45. *Солдатова Г. У.* Жить в мире с собой и другими : тренинг толерантности для подростков / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, О. Д. Шарова. – М. : Генезис, 2001. – 121 с.

46. *Стасенко В. Г.* Экстремальная психология и психотерапия экстремальных ситуаций : учеб. пособие / В. Г. Стасенко, М. Л. Хуторная. – Воронеж : НОУ ВПО «Международный институт компьютерных наук», 2010. – 204 с.

47. *Талмач М. С.* Учебное пособие по дисциплине «Экстремальная психология» для курсантов МЧС России / М. С. Талмач [и др.] / под общ. ред. Ю. С. Шойгу. – М. : ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2017. – 228 с.

48. Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях : учебно-методический комплекс / И. А. Горьковская [и др.]. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 249 с.

49. *Толочек В. А.* Феномен «ресурсы»: стадии и ситуации актуализации условий среды как ресурсов / В. А. Толочек // Известия Саратовского

университета. Нов. сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2017. – Т. 6. – № 1. – С. 15–23.

50. *Файхтингер Е. Л.* Особенности психологической поддержки многонациональных групп в экстремальных условиях жизнедеятельности / Е. Л. Файхтингер, Д. М. Швед, О. И. Карпова // Экстремальная деятельность человека. – 2017. – № 5 (46). – С. 26–31.

51. *Фетискин Н. П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 339 с.

52. *Хассен С.* Освобождение от психологического насилия : деструктивные культы, контроль сознания, методы помощи / С. Хассен. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2001. – 400 с.

53. *Хуцкая О. А.* «Группа поддержки» как метод коррекции поведения в экстремальных ситуациях / О. А. Хуцкая // Психология экстремальных ситуаций : проблемы теории и практики : материалы республик. научно-практ. конф. / редколл.: А. П. Солодков [и др.]. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2011. – С. 90–92.

54. *Цицей Р. М.* Социально-психологический тренинг в подготовке экстремальных психологов для работы в очаге чрезвычайной ситуации / Р. М. Цицей // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Сер. Педагогика, психология. – 2013. – № 3 (14). – С. 272–275.

55. *Черепанова Н. В.* Организация социально-психологической помощи родственникам людей, страдающих онкологическими заболеваниями / Н. В. Черепанова // Социальная политика и социология. – 2009. – № 6. – С. 337–346.

56. *Чувин Б. Т.* Человек в экстремальной ситуации / Б. Т. Чувин. – М. : Гуманит.-издат. центр ВЛАДОС, 2012. – 352 с.

57. Шойгу Ю. С. Особенности организации и оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайной ситуации (на примере работы психологов при ликвидации пожара в торговом центре «Адмирал» г. Казань) / Ю. С. Шойгу, Л. Г. Пыжьянова, Ю. М. Портнова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3 (19). – С. 67–73.

58. Шойгу Ю. С. Принципы оказания экстренной психологической помощи в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций / Ю. С. Шойгу // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – № 1. – С. 162–168.

59. Экстремальная прикладная социальная психология // Социальная психология / под ред. А. Н. Сухова, А. А. Деркача. – М. : Академия, 2001. – Режим доступа: <http://yurpsy.com/files/biblio/spsy/074.htm>

60. Экстремальные ситуации социально-психологического характера : конспект лекций к курсу «Безопасность жизнедеятельности» / сост. С. П. Политова. – Казань : КГУ, 2008. – 80 с.

61. Яджин Н. В. Психология мошенничеств, совершаемых с использованием средств сотовой связи / Н. В. Яджин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/85853.htm>

62. Lykes M. B. Meaning making in a context of genocide and silencing / M. B. Lykes // Myths About The Powerless. Contexting Social Inequalities / Ed. by A. Lykes, A. Banuazzi, R. Liem, M. Morris. – Philadelphia : Temple University Press. – P. 159–178.

63. Ludewig K. Grundarten des Helfens / K. Ludewig // Supervision aus systematischer Sicht / Hrsg. H. Brandau. – Salzburg, 1991. – P. 54–68.

64. Psychological First Aid for Children : Toolkit and Manual. – Mode of access: <https://resourcecentre.savethechildren.net/sites/default/files/documents/4633.pdf>

65. *Shoygu J. S.* Psychological aid in crisis and emergency situations : Psychological follow-up by emergency-related professionals / J. S. Shoygu // *Psychology in Russia: State of the Art.* – Vol. 7, issue 4. – P. 35–42.

66. *Tedeschi R. G.* Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // *Psychological Inquiry.* – 2004. –Vol. 15, issue 4. – P. 1–18.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОСТРАДАВШИХ
О НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАЩЕНИЯ
ЗА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Когда нужно искать профессиональную
социально-психологическую помощь?

1. Если Вы чувствуете себя неспособным справиться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями.
2. Если Вы чувствуете, что напряженность ваших эмоций не снижается в течение определенного периода времени, и (или) Вы продолжаете иметь неприятные телесные ощущения.
3. Если спустя некоторое время Вы продолжаете чувствовать оцепенение и пустоту и или другие аналогичные чувства.
4. Если Вы поддерживаете активность лишь ради того, чтобы не вспоминать о травмирующих событиях.
5. Если продолжаютя ночные кошмары и бессонница.
6. Если у Вас нет человека или группы, с кем можно поделиться своими чувствами, и Вы чувствуете, что нуждаетесь в этом.
7. Если Вам кажется, что Ваши взаимоотношения в семье ухудшились или развились сексуальные проблемы.
8. Если с Вами происходят аварии или несчастные случаи.
9. Если Вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикаменты в том же количестве, как сразу после события.

10. Если страдает Ваша работа и Вы стали хуже справляться с Вашими обязанностями.

11. Если Вы заметили, что Вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.

12. Если, будучи спасателем, Вы страдаете от переутомления.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДСТВЕННИКОВ
С ПОСТРАДАВШИМИ, ПЕРЕНЕСШИМИ УТРАТУ

1. Нельзя оставлять человека одного, в особенности, если у него наблюдаются острые аффективные реакции.
2. Не следует утешать его разговорами.
3. Руководить действиями пострадавшего, говоря четко, коротко и с утвердительной интонацией.
4. Можно использовать прикосновения, например, поглаживание по спине или голове.
5. Если человек находится в шоке долго, то следует следить за приемом им пищи.
6. Учитывать, что если он заплакал, то это произошла работа горя, и он перешел на другую фазу.
7. Можно говорить фразами типа «Я чувствую, как все сжимается внутри тебя от страха».
8. Стараться избегать настойчивых вопросов и ответов, но если начинает говорить, то ориентировать пострадавшего на обсуждение различных эпизодов и аспектов жизни.
9. В случае возникновения у пострадавшего истерической реакции необходимо убрать зрителей, сделать неожиданное действие и уложить спать.
10. При агрессивном отреагировании следует направить действия в безопасное русло.

11. При нервной дрожи можно помочь ее усилить, а для этого, разговаривая с ним, чтобы он понимал смысл действий, можно его потрясти.

12. Окружите человека ненавязчивой заботой, предоставив ему то, что он хочет.

13. Если человек достаточно активен, то не ограждайте его от обычных дел, помогите составить их список.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОСТРАДАВШИМИ
ДОБРОВОЛЬНЫХ ПОМОЩНИКОВ [14]

1. Создавать условия для душевного разговора.
2. Помнить, что сильные отрицательные эмоции не относятся к Вам, а связаны с переживанием экстремальной ситуации.
3. Принимать человека таким, какой он есть.
4. Создавать вокруг спокойную атмосферу.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВЕДУЩЕГО
В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДЕБРИФИНГА

1. Обеспечивать участие каждого в коммуникации.
2. Следить не только за содержанием обсуждения, но и групповыми динамическими процессами.
3. Создавать условия для безопасного выражения чувств участниками.
4. Обеспечивать психологическую поддержку группы в случае возникновения сильных чувств у отдельного ее члена.
5. Любые прикосновения должны быть только с разрешения участника, так как могут вызвать сильные отрицательные эмоции.
6. Уделять особое внимание обсуждению возможностей принятия поддержки со стороны семьи.
7. В случае ухода из группы дебрифинга кого-либо из участников следует удостовериться в его нормальном самочувствии.
8. Обязательно обсудить после проведения процедуры результаты ее анализа с ассистентом, получив с его стороны обратную связь.

Учебное издание

Лисова Екатерина Николаевна

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ЛИЦАМ, ПЕРЕЖИВШИМ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *И. Г. Валынкина*
Компьютерная верстка *Е. В. Жеребцовой*

Подписано в печать 19.11.2019. Формат 60×84/16.
Уч.-изд. л. 3,3. Усл. п. л. 4,6. Тираж 30 экз. Заказ 689

Издательский дом ВГУ
394018 Воронеж, пл. Ленина, 10
Отпечатано в типографии Издательского дома ВГУ
394018 Воронеж, ул. Пушкинская, 3