

УДК 159.9-615.815-316.44

Теоретичні та практичні аспекти групової психологічної допомоги в кризових ситуаціях

Уварова С. Г.  
rector@pa.org.ua

*У статті здійснено аналіз теоретичних та практичних аспектів проблеми організації та надання групової психологічної допомоги у кризових ситуаціях. Розкрито зміст, специфіку та завдання основних форм групової психологічної допомоги у кризових ситуаціях. Висвітлено основні завдання, етапи та особливості проведення психологічного дебрифінгу. Проаналізовано основні групові підходи до подолання посттравматичних стресових станів. Розкрито зміст та специфіку організації психологічної освіти для тих, хто переживає кризові ситуації; обґрунтовано її доцільність та ефективність.*

*Ключові слова: кризові ситуації, посттравматичні стресові розлади, психологічна допомога, психологічний дебрифінг, підтримуюча групова терапія, психодинамічна групова терапія.*

*В статье представлен анализ теоретических и практических аспектов проблемы организации и оказания групповой психологической помощи в кризисных ситуациях. Раскрыто содержание, специфика и задания основных форм групповой психологической помощи в кризисных ситуациях. Освещены основные задания, этапы и особенности проведения психологического дебрифинга. Проанализированы основные групповые подходы к преодолению посттравматических стрессовых состояний. Раскрыто содержание и специфика организации психологического просвещения для тех, кто переживает кризисные ситуации; обосновано его целесообразность и эффективность.*

*Ключевые слова: кризисные ситуации, посттравматические стрессовые расстройства, психологический дебрифинг, поддерживающая групповая терапия, психодинамическая групповая терапия.*

*In the article the analysis of theoretical and practical aspects of the problem of organizing and rendering group psychological assistance in crisis situations is carried out. The content, the specific character and the tasks of the main forms of group psychological assistance in crisis situations are revealed. The basic tasks, stages and special features for carrying out psychological debriefing are explained. The main group approaches to overcoming the post-traumatic stressful states are analysed. The content and specific character of organizing psychological education for those who experience crisis situations is revealed; its expediency and efficiency are argued.*

*Keywords: crisis situations, post-traumatic stress disorders, psychological assistance, psychological debriefing, supporting group therapy, psychodynamic group therapy.*

Постановка проблеми. У сучасній психологічній практиці існує безліч форм та методів надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Групова психологічна робота має ряд істотних особливостей, які відрізняють її від індивідуальної психологічної допомоги. Особливої актуальності проблема організації та надання психологічної допомоги в груповому форматі набуває в умовах широко розповсюджених кризових явищ в сучасному суспільстві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З метою визначення основних теоретичних та практичних засад групової психологічної допомоги особистості, яка переживає наслідки травматичних подій, ми звернулись до аналізу зарубіжних [2; 5; 10] та вітчизняних [1; 3; 4] наукових джерел, в яких розглянуто сучасні підходи групової терапії як форми психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

В широкому сенсі групова кризова психотерапія спрямована на вирішення актуальної ситуації, яка має для пацієнта життєву значущість. Це зумовлює її короткочасність, інтенсивність та орієнтованість на проблему [4].

Оскільки найбільш поширеними наслідками переживання людиною травматичних подій різного плану є посттравматичні стресові розлади, докладніше зупинимось на розгляді групових психотерапевтичних підходів до подолання цих складних психічних станів.

Варто зауважити, що з моменту виділення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в якості окремої діагностичної категорії зарубіжними та вітчизняними дослідниками було приділено досить незначну увагу вивченню питання щодо групових терапевтичних методів подолання цього психічного стану [5].

В ряді перших досліджень, присвячених проблематиці групової терапії ПТСР, зазначається, що у більшості випадків застосування групової психологічної допомоги зумовлено необхідністю взаємодії постраждалого з іншими людьми в процесі терапевтичної роботи, коли актуалізація механізмів подолання травми може викликати гострі почуття ізоляції та відчуження [6; 7].

Мета статті полягає в аналізі теоретичних та практичних аспектів проблеми групової психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчаючи різні групові підходи до подолання посттравматичних стресових станів, дослідники Е. Б. Фoa, Т. М. Кін та М. Дж. Фрідман зазначають, що з теоретичної точки зору їх можна класифікувати за типами: підтримуюча групова терапія; когнітивно-біхевіоральна групова терапія; психодинамічна групова терапія. Розглянемо докладніше кожен з цих видів групової терапії.

1) Підтримуюча групова терапія. Термін «підтримуючий» є загальною категорією для великої кількості різноманітних групових підходів, які зосереджені на роботі з кризовими ситуаціями різного плану. В багатьох програмах подолання посттравматичних стресових розладів підтримуючі групи можуть створюватися в якості первинної терапії, яка спрямована на підготовку пацієнтів до подальшої терапії, або в якості підтримки для іншого виду терапії (наприклад, індивідуальна та групова робота з травмою).

В межах цього виду групової терапії досить незначна увага приділяється деталям травматичних подій, хоча визнається вплив травми. Терапевтичні методи спрямовано на роботу з афектами, які не мають гострої інтенсивності (наприклад, фрустрація, сум, біль тощо), а також на послаблення більш сильних афектів (наприклад, гнів, жах тощо).

Підтримуюча групова терапія спрямована на створення контексту, який орієнтує учасників на безпосереднє подолання травми. Оскільки у людей, які страждають на ПТСР, дуже часто можуть спостерігатися значні порушення повсякденного життя через існування численних посттравматичних симптомів, з часом ці порушення можуть ускладнювати психічний стан людини та призводити до серйозних порушень її функціонування. З цієї точки зору підтримуюча групова терапія є ефективною, оскільки спрямована на мобілізацію сил та компетентності учасників групи у редукції та контролюванні впливу цих симптомів та викликаних травмою переконань, коли вони впливають на соціальне, емоційне, професійне функціонування та здоров'я людини.

2) Когнітивно-біхевіоральна групова терапія. Мета цього виду терапії полягає в ослабленні симптомів посттравматичного стресового розладу. При цьому необхідно пам'ятати про невідатливу для терапії природу хронічних ПТСР і особливо про ризик повернення симптомів через великі проміжки часу.

Основна увага в ході когнітивно-біхевіоральної групової терапії приділяється використанню систематичного, постійного повернення до розповіді про травматичну подію та когнітивному реструктуруванню травматичного досвіду, а також повторенню превентивних технік для закріплення у членів групи навичок подолання симптомів ПТСР.

Привернення уваги до визначення ресурсів та джерел мобілізації для подолання травми сприяє збереженню досягнених під час терапії результатів в перерві між сесіями, а також після завершення терапії.

3) Психодинамічна групова терапія. Мета психодинамічної групової терапії полягає в тому, щоб дати кожному пацієнту, який пережив травматичну подію, нове розуміння того, що вона означає для нього, а також допомогти пацієнту не уникати питань, які постають перед ним у зв'язку із травматичним досвідом. Ключовим терапевтичним компонентом є прояснення уявлень про себе та про свої реакції на травматичну подію.

В цілому психодинамічна групова терапія орієнтується на зростання внутрішнього розуміння постраждалим свого травматичного досвіду та реакцій на нього, а також на надання сенсу актуальному життю [5].

В межах нашої статті окремо зупинимось на такому питанні, як групова психологічна допомога рідним зниклих безвісти. На жаль, в сучасному світі, сповненому численними війнами, терористичними актами, масштабними техногенними та природними катастрофами існує велика загроза та небезпека того, що люди зникають безвісти, а їхні рідні та близькі опиняються у стані безпорадності, сум'яття та безсилля. Життя людей в очікуванні та невідомості завмирає, скорбота неможлива, оскільки не припускається думка про смерть близької людини; сукупність переживань зводиться до страху та фрустрації і, одночасно, надії [2]. Ці люди гостро потребують психологічної підтримки та допомоги, як індивідуальної, так і групової.

Однією з розповсюджених у світовій практиці форм психологічної підтримки для людей, які переживають страждання в очікуванні своїх зниклих рідних, є групи підтримки. Під час таких зустрічей люди можуть поділитися своїми страхами, почуттям провини, розгубленості та болісними переживаннями; отримують можливість обговорити з іншими свій стан та знайти розуміння у тих, хто переживає подібний досвід.

Д. Р. Кордон та її колеги зазначають, що групи підтримки надають чотири значущі психологічні можливості для рідних тих людей, які зникли безвісти:

1) Зниження почуття провини. Отримуючи можливість в групі підтримки поділитись власним досвідом, людина може знайти нові точки зору на власні дії та почуття. Окрім того, розуміння того, що інші переживають дещо подібне, також приносить полегшення.

2) Полегшення особистого страждання та прийняття власної безпорадності та відчаю. В групі підтримки утворюється певний простір, в якому психологічна допомога забезпечується міжособистісним спілкуванням та взаємодією, отриманням необхідного тепла та підтримки, можливістю ділитись своїми надіями на повернення зниклих.

3) Можливість переоцінки власного травматичного досвіду. Це досягається шляхом того, що стають важливими нові аспекти, які досі були невідомі або непомічені. Члени групи дізнаються та усвідомлюють, що й інші люди реагують та переживають подібним чином, а також отримують можливість побачити, що існують різні допустимі форми опанування свого психічного стану, пов'язаного із ситуацією зникнення близької людини.

4) Відновлення впевненості в собі, яке досягається завдяки бесідам в групі та першим трьом аспектам. Участь в групі підтримки сприяє збереженню та підвищенню самооцінки за рахунок інтелектуального осмислення ситуації та активізації дії принципу реальності [8].

На зустрічах груп підтримки рідні тих, хто зник безвісти, отримують можливість нарешті перервати те мовчання, в якому вони знаходяться в період тривожного очікування, і від якого відбувається додаткова травматизація. Окрім того, групи підтримки створюють особливий простір розуміння і допомагають знизити гостре відчуття безпорадності та ізольованості [2].

Таким чином, об'єднання людей в групи підтримки приносить певне полегшення їхнього важкого психологічного стану. С. Торнтон вказує на три чинники, які допомагають психологічно подолати ситуацію людям, що переживають досвід очікування своїх безвісти зниклих рідних:

- взаємна підтримка;
- подолання почуття безсилля та заціпеніння шляхом сумісних активних дій, спрямованих на прояснення обставин зникнення їхніх рідних та звернення до державних інстанцій;
- перетворення своєї активності на суспільно значущу діяльність; проведення акцій,

організація колективних звернень до влади з метою правової підтримки людини в подібних ситуаціях; трансформація свого травматичного досвіду у соціальну активність, створення суспільних організацій тощо [10].

Б. Прайтлер описує основні можливості, які надає групова психологічна робота з рідними тих, хто зник безвісти.

1) Психологічний супровід рідних зниклих безвісти. Професійний психологічний супровід може доповнювати підтримку родини та друзів, або навіть замінити її, оскільки, в силу важких обставин, не рідко буває, що психологічна консультація виступає єдиною допомогою, яку можуть отримати рідні зниклих безвісти від соціального оточення. Завдяки регулярності зустрічей у просторі групи досягається хоча б якість відчуття стабільності та захищеності, яке було втрачене через зникнення рідної людини.

2) Активне слухання, заохочення позитивних спогадів. Багатьом з тих, хто страждає в очікуванні безвісти зниклої близької людини, хочеться говорити про неї, але щоб дійти до цього деколи потрібно багато часу. Делікатні, обережні запитання ведучого групи сприяють виникненню позитивних спогадів про людину, про час до катастрофи чи її загалом зникнення. При цьому спогади, що пов'язані з часом напередодні зникнення, мають бути збалансовані й іншими позитивними спогадами про зниклу людину. Допомогти при цьому можуть фотографії, на яких зображений зниклий і запитання психолога щодо обставин, пов'язаних з цією світлиною. Таким чином можна поживити позитивні спогади з минулого, пов'язані зі зниклою людиною.

3) Виявлення уявлень рідних про долю зниклого безвісти. Відповідаючи на обережні запитання психолога-ведучого, рідні зниклих безвісти поступово починають усвідомлювати, що вони самі думають про долю своїх зниклих рідних. Ці уявлення можуть з часом змінюватися, тому необхідно час від часу повертатися до них. Іноді у такий спосіб для рідних стає можливим розуміння свого власного процесу прийняття цієї втрати. Психолог в цьому випадку має утримуватися від будь-яких коментарів. Завдання психолога має полягати в тому, щоб певним чином повторити та резюмувати почуте, даючи таким чином страждаючій людині можливість розібратися у своїх внутрішніх процесах та конфліктах, що виникли після зникнення рідної людини.

4) Прийняття уявлень та переконань рідних. Трапляється так, що минають тижні та місяці після зникнення людини безвісти і шанси на її повернення наближуються до нуля. Але якщо близькі продовжують триматися за переконання, що зниклий живий та сподіваються на його повернення, необхідно це приймати. Для багатьох ця надія – єдине, що дозволяє їм триматися, йти далі та жити повсякденним життям [2].

Ще однією формою групової роботи з постраждалими є психологічний дебрифінг як психологічна допомога, що надається найближчим часом після надзвичайної події.

Психологічний дебрифінг – це організоване обговорення, яке може здійснюватися як психологом, так і спеціально підготовленим волонтером. Процедура психологічного дебрифінгу рекомендовано проводити для постраждалих та свідків травматичної події. Оптимальний час для проведення дебрифінгу – не раніше 48 годин після події, оскільки лише через цей проміжок часу завершується період особливих гострих реакцій на подію, і постраждалі можуть бути здатними до рефлексії та самоаналізу. Але якщо проводити дебрифінг пізніше, коли сплине надто багато часу, спогади вже стають туманними та фрагментарними, і це буде перешкоджати реалізації завдань та мети психологічного дебрифінгу. Група дебрифінгу передбачає до 15 учасників. Якщо постраждалих більше, необхідно проводити дебрифінг одночасно з декількома групами у різних приміщеннях.

Загальною метою групового обговорення є мінімізація психологічних страждань людини та спроба мінімізувати вірогідність важких психологічних наслідків травматичного стресу. Психологічний дебрифінг сприяє розумінню постраждалими причин своїх реакцій і усвідомленню дій, які необхідно реалізувати для подолання наслідків травми. Для цього вирішуються наступні завдання:

- «пропрацювання» вражень, реакцій та почуттів;
- зниження індивідуального та групового напруження;
- зменшення відчуття унікальності та патологічності власних реакцій на травматичну подію шляхом групового обговорення почуттів;
- посилення групової підтримки, солідарності та розуміння;
- підготовка до переживання тих реакцій та симптомів, які можуть виникнути згодом через травматичну подію;
- визначення та мобілізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів;
- визначення засобів для подальшої самопомоги та можливостей зовнішньої допомоги в разі необхідності.

Традиційно процедура психологічного дебрифінгу передбачає три етапи: етап перший – пропрацювання основних почуттів учасників та оцінка інтенсивності стресу; етап другий – детальне обговорення симптомів та забезпечення відчуття захищеності та підтримки; етап третій – мобілізація ресурсів, забезпечення інформацією та формування планів на найближче майбутнє [3].

Ще однією формою групової психологічної підтримки, яка у світовій практиці зарекомендувала себе як досить ефективна, є психологічна просвіта.

Попри певні суперечки щодо необхідності надання психологічної інформації постраждалим щодо їх травматичного досвіду, результати практичної діяльності Е. Штауб та Л. Е. Перлман переконливо свідчать про її корисність для багатьох людей, які пережили травматичні події [9].

Як вказують Е. Штауб та Л. Е. Перлман, цей напрямок роботи може бути реалізований за наступними питаннями:

1) Вплив психологічних травм та шляхи їх подолання. Коли людина обізнана про вплив та наслідки психічних травм, вона може легше зрозуміти свої власні страждання і подолати почуття безпорадності. Інформація такого роду може розповсюджуватися в межах освітніх програм для груп та цілих спільнот людей, які зазнали впливу надзвичайних подій.

Б. Прайтлер, спираючись на досвід роботи з біженцями з різних континентів, зазначає, що постраждали від травматичних подій часто сприймають власну симптоматику як додаткову проблему і, більш того, потерпають від страхів «з'їхати з глузду». Коли ж людина володіє інформацією про психічні реакції на важку травматизацію, їй легше зрозуміти себе та своїх близьких. Завдяки цьому кризова ситуація стає не такою жахливою, а у людини з'являється можливість певного контролю над нею.

2) Психологічний вплив надзвичайної події. Зазвичай людина, яка зазнала сильної травматизації, відчуває себе ізольованою від світу, не маючи можливості ні з ким поділитися пережитим жахом. Організація просвітницьких програм створює можливості для постраждалих висловити свої почуття в групі інших постраждалих, розповісти про свій досвід, порівняти, зрозуміти відносний характер свого досвіду і, найважливіше, прийняти його.

3) Психічні потреби після травматичних подій. Разом з інформацією про психологічні наслідки травматичних подій та про скорботу, необхідною є психологічна інформація про те, як полегшити страждання (що можна зробити для самопомоги та як допомогти рідним та близьким). З цією метою важливо визначити ті стратегії допомоги та подолання, які вже були проявлені та реалізовані серед постраждалих самостійно.

4) Форми подолання. Дуже часто постраждалим буває надто складно сформулювати та висловити пережиті почуття. В цьому випадку допомогти можуть невербальні художні форми, які для багатьох стають можливістю висловити те, що не можна виразити словами. Окрім того, рятувальними в цьому плані можуть виступати написання віршів, розповідей, малювання картин – все те, що допоможе людині створити свій наратив, свою історію того, що не піддається розумінню.

5) Вторинна травматизація. Варто зазначити, що посттравматичний стресовий розлад може розвинути не лише у постраждалих, але й у свідків тієї чи іншої надзвичайної події, а також у тих, хто надає допомогу найближчим часом після трагедії. Через це серед завдань психологічної просвіти мають бути: надання спеціалістам різних рятувальних служб інформації щодо психологічних особливостей переживання тих ситуацій, в які вони потрапляють; надання інформації про різні форми самопомоги та психогігієни в умовах високого психічного навантаження. Це також стосується спеціалістів-психологів, які в екстремальних умовах потребують можливості звернення за порадою до колег та опори на них [2].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, більшість досліджень розглянутої нами проблеми вказують на досягнення позитивних терапевтичних результатів засобами групової психологічної допомоги людям, які зазнали травматичного досвіду.

Виходячи з аналізу основних теоретико-методологічних засад організації та надання групової психологічної допомоги і, зокрема, групової терапії з пацієнтами, які переживають кризові ситуації, ми виділили ключові теоретичні основи, що є визначальними для ефективності групової кризової терапії. Серед них можна виділити наступні положення:

- повторне емоційне переживання травми у безпечному просторі групи, яка надає підтримку; можливість розділення цього переживання з іншими учасниками групи та з терапевтом;
- можливість спостерігати за тим, як інші переживають спалахи інтенсивних афектів на фоні соціальної підтримки терапевта та групи;
- спільне навчання способам подолання наслідків особистої травми;
- спілкування та взаємодія в групі з людьми, які мають схожий травматичний досвід, що дозволяє зменшити відчуття ізоляції, відчуження, сорому та посилити відчуття приналежності, спільності, не дивлячись на унікальність травматичних переживань кожного учасника;
- набуття нового досвіду взаємостосунків, який допомагає постраждалому сприймати стресову подію дещо інакшим, більш адаптивним чином;
- можливість бути в ролі того, хто допомагає (підтримує, надихає, вселяє надію), сприяє подоланню почуття власної малоцінності, зниженню почуття власної ізоляції та негативних зневажливих думок про себе.

Перспективою подальших досліджень в цьому напрямку може бути розробка практичних рекомендацій щодо особливостей групової психологічної роботи з дітьми та їхніми батьками у кризових ситуаціях.

#### Література

1. Максименко С. Д. Практикум із групової психокорекції: підручник / Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Цехмістер Я. В., Кочурова О. В. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2015. – 752 с.
2. Прайтлер Б. Бесследно пропавшие ... Психотерапевтическая работа с родственниками пропавших без вести / Барбара Прайтлер. – Пер. с нем. – М.: Когито-Центр, 2015. – 316 с.
3. Ромек В. Г., Конторович В.А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
4. Старшенбаум Г. В., Амбрумова А. Г. Формы и методы кризисной психотерапии. Методические рекомендации (с правом переиздания местными органами здравоохранения). Московский научно-исследовательский институт психиатрии МЗ РСФСР. Москва, 1987. – 20 с.
5. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Под ред. Эдны Фoa, Теренса М. Кина, Мэтью Фридмана. – М.: «Когито-Центр», 2005. – 467 с.
6. Allen S.N., Bloom S.L. **Group and family treatment of posttraumatic stress disorder.** *Psychiatric Clinics of north America.* – 1994, 17, pp. 425 – 437;
7. Brende J.O. Combined individual and group therapy for Vietnam veterans. *International Journal of Group Psychotherapy.* – 1981, 31, pp. 367 – 377.
8. Kordon D.R. et. al. Psychological Effects of political repression. Buenos Aires: Sudamericana / Planeta. – 1986. – 180 p.
9. Staub E., Pearlman L. A. Advancing healing and reconciliation // Barbanel L., Sternberg

- R.J. (Eds). *Psychological Interventions in Times of Crisis*. N.Y.: Springer, – 2006, pp.213 – 244.  
10. Thornton S.W. *Grief Transformed: the Mothers of the Plaza de Mayo* // *Omega*. – 2000, 41 (4), pp. 279 – 289.

## Література

1. Maksimenko S. D. *Praktikum iz grupovoi psihokorekcii: pidruchnik* / Maksimenko S. D., Prokof'eva O. O., Car'kova O. V., Cehmister Ja. V., Kochkurova O. V. – K.: Vidavnicij Dim «Slovo», 2015. – 752 s.
2. Prajtler B. *Bessledno propavshie ... Psihoterapevticheskaja rabota s rodstvennikami propavshih bez vesti* / Barbara Prajtler. – Per. s nem. – M.: Kogito-Centr, 2015. – 316 s.
3. Romek V. G., Kontorovich V.A., Krukovich E. I. *Psihologicheskaja pomoshh' v krizisnyh situacijah*. – SPb.: Rech', 2007. – 256 s.
4. Starshenbaum G. V., Ambrumova A. G. *Formy i metody krizisnoj psihoterapii. Metodicheskie rekomendacii (s pravom pereizdaniya mestnymi organami zdavoohranenija)*. Moskovskij nauchno-issledovatel'skij institut psihiatrii MZ RSFSR. Moskva, 1987. – 20 s.
5. *Jeffektivnaja terapija posttravmaticheskogo stressovogo rasstrojstva* / Pod red. Jedny Foa, Terensa M. Kina, Mjet'ju Fridmana. – M.: «Kogito-Centr», 2005. – 467 s.
6. Allen S.N., Bloom S.L. *Group and family treatment of posttraumatic stress disorder*. *Psychiatric Clinics of north America*. – 1994, 17, pp. 425 – 437;
7. Brende J.O. *Combined individual and group therapy for Vietnam veterans*. *International Journal of Group Psychotherapy*. – 1981, 31, pp. 367 – 377.
8. Kordon D.R. et. al. *Psychological Effects of political repression*. Buenos Aires: Sudamericana / Planeta. – 1986. – 180 p.
9. Staub E., Pearlman L. A. *Advancing healing and reconciliation* // Barbanel L., Sternberg R.J. (Eds). *Psychological Interventions in Times of Crisis*. N.Y.: Springer, – 2006, pp.213 – 244.
10. Thornton S.W. *Grief Transformed: the Mothers of the Plaza de Mayo* // *Omega*. – 2000, 41 (4), pp. 279 – 289.