

### **Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції.**

Психологічна допомога у кризових ситуаціях може набувати форм соціально-психологічного супроводу та кризового втручання. Останнє, в свою чергу, має свої методи і форми, однією з яких і є психологічний дебрифінг. Специфіка його використання відображається в роботах Л. А. Пергаменщика [2; с.67-73] та Л. Б. Шнейдер [5].

Загалом психологічний дебрифінг- це форма кризової інтервенції, особливим чином організоване обговорення у групах людей, що спільно пережили стресову, кризову подію.

Метою групового обговорення є мінімізація психологічних страждань. Вона визначає і завдання дебрифінгу: «опрацювання» негативних вражень, реакцій і відчуттів; когнітивна організація досвіду, що переживається (усвідомлення травматичної події, реакцій і симптомів, які її супроводжують і нею викликані); зниження індивідуальної та групової напруги; зменшення уявлень про унікальність і патологічність власних відчуттів і реакцій; нормалізація самопочуття (поява можливості обговорити кризову ситуацію та поділитися один з одним своїми переживаннями); мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів і посилення групової підтримки, солідарності та розуміння; підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути через декілька днів чи тижнів; визначення засобів подальшої допомоги та інформування учасників групової дискусії, куди і до кого можна звернутися у разі потреби.

Оптимальний час для проведення дебрифінгу – не пізніше 48 годин після події. Чисельність групи варіюється в межах 15 осіб. Головним у дебрифінгу є – кероване групове обговорення, яке включає говоріння,

слухання, прийняття рішень, навчання, доведення зустрічі до задовільного для членів групи закінчення. [5; с. 131]

Структура психологічного дебрифінгу включає три частини і сім фаз.

Частина перша – опрацювання основних відчуттів і вимірювання інтенсивності стресу.

Вступна фаза: проведення знайомства, розміщення учасників за столом, повідомлення мети, завдань і правил зустрічі.

Фаза фактів: короткий опис людиною того, що з нею відбулося під час інциденту. Учасники можуть описати, як вони побачили обговорювану подію і яка була часова послідовність етапів її сприйняття. Ведучий повинен заохочувати питання, що допомагають прояснити і відкоректувати об'єктивну картину фактів і подій, які є у розпорядженні членів групи.

Фаза думок: фіксація на думках з приводу події, їх аналіз та обговорення. В кінці цієї фази можуть бути проговорені враження учасників, які вони пережили на місці події.

Фаза реагування: дослідження відчуттів. У ході розповіді про пережиті відчуття у членів групи створюються відчуття схожості, спільності та природності реакцій. Групове обговорення знімає унікальність пережитого.

Частина друга – детальне обговорення симптомів і забезпечення відчуття спокою і підтримки.

Фаза симптомів. Добре мати карту симптомів, де вони детально описані, бажано карту повісити в кімнаті, щоб кожен учасник дебрифінгу міг підійти і додати щось до симптомів, якщо він не знайшов їх у себе раніше.

Підготовча фаза: керівник або один із його помічників, який вів запис обговорення, повинен спробувати синтезувати реакції учасників. Корисно використовувати записи, які відновлюють у пам'яті реакції, уточнюють їх і роблять більш точними і послідовними спогади.

Частина третя – мобілізація ресурсів, забезпечення інформацією та формування планів на майбутнє.

Фаза реадаптації: обговорюється та планується майбутнє учасників групової дискусії, намічаються стратегії подолання негативних симптомів. Група повинна обговорити та прийняти рішення про подальшу свою поведінку: про необхідність організації наступного дебрифінгу або як мінімум відзначити його вірогідність, якщо інцидент був особливо травматичним або залишилися деякі проблеми; налагодити контакти (обмін телефонами тощо).

Відновлення роботи психологічного дебрифінгу може мати місце після двох тижнів або навіть двох місяців. Цей процес вже менш структурований, аніж перший, і його головне завдання – прослідкувати прогрес у відновленні нормальної життєдіяльності учасників групового обговорення.

#### Список використаної літератури

1. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование / А. Н. Моховиков. – М. : Смысл, 2001. – 269 с.
2. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Курс лекций / Леонид Абрамович Пергаменщик. – Минск, 2003. – 150 с.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К. , 2012. – 275 с.
4. Хэмбли Г. Телефонная помощь. Руководство для тех, кто желает помогать по телефону / Гордон Хэмбли ; пер. Ю. Донец ; ред. А. Н. Моховиков. – Одесса : ФСПП «Перекресток», 1993.
5. Шнейдер Л. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога. Курс лекций / Лидия Шнейдер // Школьный психолог. – 2009. – № 21.