

Arpentieva M.R.

## SOCIAL SHARING IN WORK WITH MILITARY STRESS

Arpentieva M.R., Russian Federation, senior researcher of the department of development and education psychology, Kaluga K. E. Tsiolkovsky state University, doctor of psychological Sciences, associate professor

### Abstract

The article is devoted to the concept of social sharing of B.Rimé, which is discussed on the example of studies of psychological debriefing: sharing experiences (emotions) in the situation of coping with the traumatic situation. Highlighted features and components of the mechanism of social separation, including defusing, rethinking, training, leading to the development of consciousness of self and the world, transforming relationships and life personality. When individuals face an emotional experience, they very generally talk about it later with people around them in an interpersonal process which has been called “the social sharing of emotion.” A very common answer to the question of the motives underlying this need to socially share emotional experiences advocates cathartic effects of the verbal expression of emotion. It is thought that the resulting feeling of relief would motivate people to socially share future emotional experiences. Social sharing of emotion is a very common long-term consequence of emotional experiences. Despite the fact that it reactivates the emotions associated with the experience, people are prone to talk about the negative events they face. Debriefings are most effective when conducted interactively between the participants of the immersive activity and the assessment or observation personnel. Debriefings are used by grief counselors and disaster workers as part of an emergency intervention to help people who have recently experienced major loss or suffering. These cases include hurricanes, earthquakes, school shootings, and other situations that involve fear, injury, extreme discomfort, property damage, or loss of friends and loved ones. The goal of the debriefing is to reduce the likelihood of post traumatic stress disorder, or other psychological problems. Crisis intervention debriefing is also known as Critical Incident Stress Debriefing. This type of intervention is well intended and routine in many countries, but the evidence for its effectiveness is questionable. Indeed, much evidence indicates that these debriefings are not only ineffective, but harmful: crisis debriefing was placed on

a list of treatments that have the potential to cause harm in clients . It would be worthwhile to find the specific problem areas in the session, because some form of debriefing could potentially be helpful for grief and preventing post traumatic stress disorder. Some alternative suggestions for psychological support after traumatic events include the suggestions are to promote a sense of safety, calmness, self, connectedness, and hope, rather than encouraging men to relive and discuss these traumatic events.

**Keywords:** debriefing, social sharing, social sharing of emotions, intentions interaction, traumatic situation, traumatic experience

### **Введение**

Люди, находящиеся на войне и возвращающиеся с войны, кроме психологических проблем, вызванных психогенными условиями боевой деятельности, имеют определенные особенности, которые существенно отличают их от всех остальных. Это совершенно иная система нравственных ценностей, другой уровень духовного развития, при котором обостряются интуитивные ощущения неискренности отношений, фальши, корыстных устремлений по отношению к ним, как бы они не маскировались. Многочисленные исследования военного стресса различными по ориентациям, методологическим принципам и методикам (технологиям) изучения позволяют констатировать, что экстремальная ситуация не является для большинства из военнослужащих сверхзначимой в том смысле, что она оценивается и переживается как повседневная, не затрагивает базовых структур личности. С другой стороны, сами эти базовые структуры подвергаются так или иначе существенной трансформации: как на этапе подготовки, так и на этапе освоения деятельности, и, кроме того, на этапах столкновения с интенсивными стрессами, создающими или сопровождающими деформации профессиональной деятельности, возникающими и протекающими по тем или иным причинам (таким как столкновение с предательством и сутяжничеством, мародерством, насилием над беззащитными людьми со стороны «своих», такими как нравственно некорректные боевые задания или приказы, такими как добровольные суициды жертв терактов и социальных репрессий, опыт плена и синдром заложников (концлагерей), опыт длительного интенсивного насилия, разрушающего все защитные, в том числе нравственные механизмы человека т.д.) . «Боевые рефлекс» не кажутся чем-то необычным, пока человек находится в районе военных действий. Но возвращаясь домой, он попадает в такую среду, где подобные рефлекс производят, по меньшей мере, странное впечатление. Множество раз, прямо и косвенно, множеством различных способов человеку указывают, что пора прекратить вести себя как на войне. Но никто так и не может объяснить ветерану, каким образом это сделать. Многие же продолжают жить войной. Отчасти верно то, что прошедшие

через «мясорубку» настоящей войны, получили колоссальную психологическую закалку, - но только по отношению к тем, кто отправился на войну, имея соответствующую подготовку и с убеждением в необходимости личного участия в ней. Но таких немного. У остальных военный опыт часто приводит к наркоманиям, неврозам, психозам. Для тех немногих ветеранов, кому повезло, дом стал местом, где их ждала любовь, где они чувствовали себя в безопасности и могли спокойно осмыслить пережитое, обсудить его с близкими. Такая атмосфера позволяет проанализировать свои ощущения, а затем внутренне принять свой опыт и примириться с прошлым, чтобы двигаться по жизни дальше. Выходя из среды, порождающей одни психологические проблемы, связанные с угрозой для жизни, кровопролитием и другими реалиями войны, человек сталкивается с не менее серьезными проблемами его ненужности в обществе, проблемами трудоустройства, поиска достойного места в этой жизни, непонимания его другими людьми и т.д. И именно в этих условиях основным психореабилитирующим фактором становятся самые близкие ему люди, родители, жены, настоящие друзья, а правильнее будет сказать, - те особые отношения, которые должны и могут складываться между этими людьми. К сожалению, такой счастливый сценарий не очень характерен для большинства вернувшихся с войны. Боевая обстановка характеризуется сильным, разноплановым психотравмирующим воздействием, способным вызвать, по данным отечественных исследователей, выраженный посттравматический стресс у порядка пятой части ветеранов войны. При этом психологические последствия участия в войне зависят от характера военной травмы (наличия ранения, специфики войны). По рассказам многих ветеранов, возвращение домой было не менее, а то и более тяжелым, чем военные переживания: не с кем было поговорить по душам, нигде не чувствовалось полной безопасности, и легче было подавлять в эмоции, чем позволить им вырваться наружу, с риском потерять контроль. В такой ситуации психическое напряжение долгое время не находит себе выхода. Несмотря на то, что в силу близости родственных и других человеческих связей уже предполагается изначальная способность близких взять на себя функции психотерапевта для искалеченной войной души очень часто на самом деле происходит обратное. Кроме того, что родители и близкие воевавших людей сами нуждаются в психологической помощи и психореабилитации посттравматических нарушений, есть целый ряд существенных моментов, по которым семья и близкие люди не в состоянии реализовать тот потенциал психологической помощи, которыми они не только обладают, но и должны его в полной мере задействовать. Эти моменты являются продуктами серьезного нарушения отношений в семье, когда истинная любовь к другому человеку подменяется собственными устремлениями и потребностями. Особо негативно ими воспринимается так называемая

«помощь», за которой стоят чисто прагматические интересы тех, кто эту помощь предлагает. Помощь человеку не может навязываться. Она может быть оказана лишь при соответствующей просьбе о ней. До той поры пока человеком не будет принято внутреннее решение о желании разрешить эти проблемы и не прозвучит просьба помощи ему в этом, специалист или родственники не имеют права вторгаться в его внутренний мир и его духовную жизнь.

При вполне естественной потребности человека в понимании и поддержке его со стороны самых близких и родных людей, собственные их психологические проблемы, которых более, чем достаточно, не только не позволяют создать необходимую психологическую атмосферу, но и проецируются на него самого и усугубляют и без того непростую ситуацию в плане его душевного равновесия и самочувствия. При вполне естественной потребности человека в понимании и поддержке его со стороны самых близких и родных людей, собственные их психологические проблемы, которых более, чем достаточно, не только не позволяют создать необходимую психологическую атмосферу, но и проецируются на него самого и усугубляют и без того непростую ситуацию в плане его душевного равновесия и самочувствия. У некоторых, например у ветеранов войны, а также у жертв насилия или у людей, переживших экстремальные условия, в которых говорить ясно и правдиво было опасно, выработалась бессознательная привычка избегать ясности в общении [42; 53; 70; 72]. Длительное пребывание в обстановке, полной опасностей и непрерывной борьбы за выживание, формирует у человека привычку скрывать от собеседника информацию не только в экстремальных условиях, когда от этого зависит жизнь, но и в обычной житейской ситуации. Такого рода привычка часто сопровождается стрессовыми реакциями, так как есть неразрывная связь между отсутствием ясной информации и появлением чувства страха. Людям, страдающим от посттравматического стресса, бывает тяжело давать о себе правдивую, откровенную информацию. О некоторых болезненных симптомах (например, о ночных кошмарах или навязчивых воспоминаниях, связанных с трагическими событиями прошлого) человек просто не желает или не готов ни с кем говорить. Когда такая скрытность присутствует в отношениях с близкими людьми, обман не удастся. В некоторых случаях неспособность давать о себе ясную информацию создает серьезные проблемы. Неумение или нежелание быть откровенным может быть воспринято как свидетельство того, что оправдались худшие подозрения: «Если он даже говорить не хочет, значит, дело плохо». С одной стороны, когда речь идет о выживании, то такой стиль поведения, безусловно, ценен, но в мирной ситуации общения он может стать источником стресса. Люди, не прошедшие той же суровой школы, что и ветеран, не смогут понять, почему их так часто критикуют и почти

никогда не хвалят. Им будет казаться, что их не уважают и постоянно придираются к ним. С другой стороны, человек, который носит в себе не находящую, выхода злобу, склонен использовать критику как способ освободиться от внутреннего напряжения. Единственный способ избежать того, чтобы люди в молчании находили подтверждение своим страхам, - честно говорить с ними о том, что происходит. Однако, когда «разбирательство» устраивают в присутствии ни в чем не повинных посторонних людей, человек рискует, сам того не желая, подорвать свои отношения с близкими. Все это наносит ущерб психическому и физическому здоровью всех участников отношений, а также ставит задачу разработки и внедрения методов психологической помощи жертвам войн и террористических актов.

### **Метод и цель исследования**

Статья посвящена теоретическому анализу проблем военного стресса, возможностей и ограничений помощи людям средствами психологического дебрифинга, организующего обмен переживаниями.

### **Основные результаты и их обсуждение**

В решении проблем профилактики психических и соматических нарушений в результате пережитого военного стресса, в том числе как результата посттравматического стрессового расстройства, часто обращаются к технологии психологического дебрифинга, позволяющего восстановить нарушенный социальный обмен переживаниями. Психологический дебрифинг - одна из наиболее дискутируемых форма социально-психологической поддержки и обучения [3;12; 14; 37; др.]. Дебрифинг - специальным образом организованный процесс диалогического, ценностно-смыслового взаимодействия индивидов и групп по поводу исследования и способов решения проблем их социально-психологического становления, функционирования и развития, а также по поводу оптимизации их жизнедеятельности, (ре)социализации и самореализации как ее компонентов. Практикуемый в кризисной психосоциальной работе с военнослужащими и жертвами войн, терактов и катастроф, а также в обучающем и кризисном организационном и управленческом консультировании, в ряде других форм социально-психологического помогающего взаимодействия, психологический дебрифинг является ярким примером исследований феноменов социального обмена является. Как правило, он выглядит как слабоструктурированная психологическая беседа с человеком, пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму. В большинстве случаев, декларируемой целью дебрифинга является уменьшение нанесенного жертве психологического ущерба путём объяснения человеку того, что с ним произошло, в том числе, посредством выслушивания его точки зрения, сопоставления ее с другими точками и опытом профилактики и преодоления (пост)травматических расстройств

и/или неудач профессиональной и личной жизнедеятельности. По своему предназначению дебрифинг - кризисное вмешательство, используемое обычно для того, чтобы ослабить и предупредить вызванную психической травмой посттравматическую стрессовую реакцию у психически здоровых, нормальных людей, которые находятся или находились в чрезвычайной, стрессовой ситуации (пережили травмирующее событие). Исследователи и практики полагают возможным предотвратить и снизить вероятность развития последствий психологической травмы путем ее осмысления: осознания, и переработки переживаний, связанных с травматическим событием [21; 25; 38]. Разрабатывая разные виды экстренных вмешательств, психиатры, сталкивающиеся с психическими нарушениями, возникающими у здоровых людей после травмы, военных и иных стрессов, исходили из того, что обсуждение (как «вербализация») травматических переживаний способствует психологическому восстановлению субъекта [31;47]. Их целью было снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса, минимизировать психологические страдания посредством а) «проработки» когнитивной организации переживаемого опыта посредством понимания структуры и смысла происшедших событий, переживаний по их поводу и б) интенсивного «обмена переживаниями» и в) информацией об управлении изменениями. В основу современных моделей дебрифинга [21; 28; 36; 37] положено несколько основных идей. Так, отмечая существование разных видов дебрифинга, исследователи констатируют, что он используется и как индивидуальное, и как групповое вмешательство, однако, групповые занятия эффективнее, поскольку помогают воссоздать “первоначальную ситуацию” разобраться, что произошло: понять себя, других и ситуацию [31]. Кроме того, группа становится местом для общения, доверия и чувства переживания столь необходимой после стресса и во время него безопасности, а также - восстановления внутреннего и внешнего порядка, понятности событий вне и внутри человека. Дебрифинг содержит как основные элементы вербализацию, направленную на повторное переживание (ре-переживание, переосмысление) нетравматических аспектов пережитого события, на исследование травматических переживаний в контексте поощряющей (подтверждающей) и защищающей групповой поддержки, на «нормализацию» реакций, включая переживание и понимание происходящего и стимулирование осмысления переживаний (на когнитивном уровне), информирование о вариантах психологического реагирования после перенесенного психотравмирующего события, то есть, по сути, – обучение способам осмысления травмирующей ситуации, самого дебрифинга и их последствий [23; 32;45]. В процессе обмена переживаниями происходит более или менее неявная передача роли «знающего» самому страдающему человеку. Это приводит к уменьшению индивидуального и группового

напряжения через уменьшение ощущения уникальности и ненормальности собственных переживаний, к мобилизации и интеграции внутренних и внешних ресурсов личности и группы, преодоление барьеров взаимоотношений как барьеров непонимания себя и друг друга, усиление взаимной поддержки как солидарности, взаимопонимания. Происходит "закрытие прошлого" как подведение итога (итогового смысла) пережитого, возникает «новое начало», предполагающее творческое использование опыта в дальнейшей жизни в процессе развития понимания человеком себя и мира. Поэтому дебрифинг – одновременно выступает и как метод кризисной интервенции, и метод профилактики, и как метод обучения. Его основные задачи таковы:

1. «дефьюзинг», дать возможность «выговориться» (talking it out), в том числе, чтобы снять напряжение у людей (обучаемых), выявить возникшие переживания и перемены, произошедшие с людьми;
2. внести ясность в происходящие события (на уровне фактов), проанализировать, почему события происходили именно так, а не иначе, устранить возникшие недоразумения и исправить ошибки;
3. усовершенствовать навыки ведения включенного наблюдения, самонаблюдения, дать возможность участникам развить в себе способности к рефлексии и управлению изменениями.

На стадии дефьюзинга особенно заметна такая составляющая продуктивного дебрифинга как интенсивный «обмен переживаниями». Феномен социального обмена обеспечивает удовлетворение различных потребностей взаимодействия и развития человека, в частности, потребности в разделении (неодиночестве и поддержке), потребности в понимании и потребности в субъектности (возможности оказания влияния, контроля над происходящим). Если рассматривать социально-психологические и иные психологические исследования этого феномена, то можно сделать выводы о том, что такой обмен: а) неспецифичен для ситуаций социально-психологического консультирования, б) не обязательно приводит к позитивным изменениям, не всегда проясняет что-то для клиента и помогает предотвратить нарушения.

Психологическое вмешательство, в том числе, после травмы, несомненно, в целом отвечает потребностям пострадавших в преодолении чувств беспомощности, дезориентации и непонимания, изоляции и т.д. в связи с пережитой травмирующей ситуацией. Психологический дебрифинг направлен также на то, чтоб помочь клиентам более адекватно реагировать на страдания других потерпевших, понимать их, выводить из изоляции и поддерживать веру в собственные силы [15; 23; 32; 39; 45; 46]. Сам метод, однако, основан на отчасти спорной гипотезе и связанном с нею социальном нормативе, предполагающих необходимость оказания немедленной помощи жертвам психологических травм (возникающих в



результате катастроф и разных форм насилия) со стороны общества [24]. Принято считать, что дебрифинг как отреагирование в условиях безопасности, поддержки и конфиденциальности, позволяет осознать нормальность (неуникальность) собственных переживаний, мобилизовать внутренние ресурсы для подготовки к возникновению отсроченных последствий события [27]. Поэтому считается, что его нужно проводить практически сразу после травмирующей ситуации, к моменту, когда участники событий будут способны к рефлексии: пониманию ситуации и самих себя. Считается, что в случаях, когда дебрифинг оказывается по тем или иным причинам отложенным, происходит консолидация следов травмирующего опыта (неосмысленных или неправильно осмысленных фрагментов ситуации), провоцирующая возникновение ряда нарушений в социально-психологической и иной сферах, вплоть до психопатологий и деформаций жизнедеятельности субъекта.

Однако, научных обоснований этого метода нет, а сам дебрифинг не учитывает такие факторы, как механизмы восстановления и преобразования травматического опыта, стиль психологического преодоления (защиты, совладания или самореализации) трудной ситуации переработки опыта, ранее перенесенные травмы и психические расстройства у пострадавшего, активизирующиеся наряду с диссоциативными проявлениями, с непониманием себя и окружающего мира, связанными с психологической травмой, то кризисный дебрифинг был внесен в список процедур, способных дополнительно («вторично») травмировать пострадавших. Среди неучтенных факторов, таких как утрата близкого человека или профессии (трудового места), разлука и даже смена места пребывания, выступающими как дополнительные стрессовые факторы, многие требуют иных по форме, времени и месту вмешательств [4, 7, 15, 13, 39]. Раннее вмешательство может разрушить механизмы восстановления субъекта, в том числе восстановления его способности к пониманию произошедшего с ним и другими людьми, разрушить или трансформировать механизмы психологической защиты и совладания. Более того, исследователи отмечают, что вмешательство на этапе, когда способность осмысленного отношения к происходящему, понимания себя и мира, возвращается эффективнее и успешнее [25; 38; 39]. Напротив, заставляя пострадавших обсуждать психотравмирующее событие, не давая им достаточно времени для того, чтобы привыкнуть к переживаниям, самостоятельно найти подходы к их осмыслению, специалисты вызывают «эффект погружения», вторичную, «следовую» виктимизацию. Этот эффект, кроме того, по механизму индоктринации, привносит в ситуацию чуждые клиенту смыслы, в том числе те, что способны вызывать активизацию барьеров понимания, затруднить осмысление травмирующей ситуации, а у некоторых пострадавших



вызывает вторичное психотравмирующее переживание, частично маскирующееся в групповых исследованиях. Наряду с этим, поскольку психологический дебрифинг может быть не только добровольным, но и обязательным, то, кроме общих проблем, связанных с этой формой вмешательства, практика обязательного дебрифинга, способна привести к пассивности участников, вызвать их недовольство и, следовательно, активизировать барьеры понимания [30]. Обязательный психологический дебрифинг может вызвать выраженную негативную реакцию нормального человека и потому, что его опыту и ему самому присваивается психиатрический диагноз, что может стать еще одной причиной вторичной травматизации. Поэтому в настоящее время методики и структура проведения кризисного дебрифинга варьируются в зависимости от характера и масштабов травмы, и в который включены не только клиенты, но и психологи, спасатели [9; 20; 21; 28; 45, др.]. Однако, несмотря на многоуровневый дебрифинг результаты исследований его успешности и эффективности противоречивы. Некоторые исследователи отмечают высокий уровень удовлетворенности клиентов [24; 44]: люди, у которых отмечались более выраженные стрессовые реакции, чаще посещали сеансы дебрифинга и полагали их полезными. Однако, корреляции между осознанием полезности психологического дебрифинга и развитием симптомов не обнаружено. Вторая группа исследователей, проведя рандомизированное контролируемое исследование, выявила, что участники сеансов дебрифинга имели более высокие показатели тяжести травмы, дольше находились в стационарах. Также обнаружено [36], что психологический дебрифинг не помогает предотвращать длительные результаты травмирующего опыта: после дебрифинга отмечались менее выраженные острые посттравматические стрессовые реакции, однако, отсроченные симптомы посттравматического стресса оказались более выраженными. Третья группа исследователей не обнаружила различий в психологических характеристиках между группами лиц, участвовавшими и не участвовавшими в сеансах психологического дебрифинга [26], что ставит под сомнение сам факт воздействия: продуктивного или деструктивного, - на личность, ее осмысление себя и мира.

Возникает вопрос, требующий дальнейшего изучения, который касается механизмов и факторов, благоприятствующих эффективному психологическому дебрифингу и социально-психологическому консультированию в целом. В социально-психологических исследованиях взаимодействия и коммуникации фиксируется несколько основных понятий и идей, отражающих взаимодействие людей в различных ситуациях, включая ситуацию консультирования: это идеи согласования и симметрии, идеи барьеров и трудностей понимания при рассогласовании компонентов и ведущих факторов взаимодействия, идеи ситуационной отнесенности и стремления человека к развитию своего сознания и

влияния на людей и мир, идеи языковой и логической организации общения как взаимного воздействия и партнерства, обмена и преобразования смысловой информации, значимости формы взаимодействия, ее связи с ценностной позицией субъекта, влияния формы и истории взаимодействия на смыслы, взаимопонимание. Последняя идея – взаимопонимания – является интегративной: взаимопонимание как процесс осмысления происходящего в преобразующем диалоге его субъектами себя, друг друга и мира, отражает практически весь спектр перечисленных феноменов и тенденций. В контексте изучения дебрифинга и иных форм социально-психологического консультирования данные идеи обнаруживают более или менее выпукло и развернуто. Исследователями отмечается, что психологический дебрифинг содержит элементы социальной поддержки и обмена смыслами, переосмысления (в рамках процессов отреагирования, переоценки и информирования), управления поведением (изменениями), поэтому эти элементы как факторы успешности помощи должны изучаться как изолированно, так и совместно для установления их относительной психотерапевтической значимости.

В современных исследованиях, в частности, в теории социального обмена или разделения переживаний, отражающей результаты многочисленных теоретических и эмпирических исследований передачи переживаний от одного человека к другим [41; 42, др.], подчеркивается, что переживания социальны: человек практически всегда делится своими переживаниями с другими. Более или менее необычные и вызывающие переживания ситуации (эпизоды) социального взаимодействия повсеместно вызывают у их участников потребность обсудить произошедшее с другими людьми [40]. Межличностные отношения людей, таким образом, связаны во многом с процессом «социального разделения переживаний». В основе потребности социального разделения лежат «катарсические эффекты» вербального выражения переживаний: разнообразие человеческих переживаний по поводу сходных или одного и того же эпизода (ситуации), то есть способов осмысления одних и тех же событий и фактов внутренней и внешней жизни человека, приводит к тому что при обмене переживаниями они «обнуляются». Поэтому даже простое выражение переживаний подчас приводит к переживанию облегчения состояния, к катарсическим эффектам [35; 43; 42; 40]. Переживания человека как продукт межличностного взаимодействия, взаимозависимости людей в социальных ситуациях их жизнедеятельности, описываются в теориях привязанности, посвященных детям]. Развитие и зрелость, однако, с точки зрения классических теорий взросления, предполагают, что человек как «одинокый рейнджер» должен справиться с жизненными трудностями самостоятельно, независимо от внешнего вмешательства, в том числе в виде помощи в понимании смыслов его

переживаний: взрослый должен сосредоточиться на решении проблем, преодолении переживаний, а копинг, фокусированный на переживаниях является малопродуктивным: автономия как независимость и сепарация считаются продуктивнее поддержания взаимоотношений. Поэтому предполагалось, что социальный обмен переживаниями исчезает в подростковом возрасте: чтобы стать зрелым, взрослым человеком, подростку нужно отказаться от социальной взаимозависимости и, вместо нее, развивать собственные адаптационные способности разрешать проблемы самостоятельно, без вмешательства извне [5; 48]. Однако, по-видимому, произошла подмена понятий: некоторые исследователи смешивают самостоятельность и отчуждение, взрослость и одиночество. Очевидно, что любое переживание, его осмысление отдельным человеком влечет за собой ряд следствий в межличностных отношениях, а также и на коллективном уровне. Гипотеза Б.Райма гласит, что изначально ограниченные родительским воспитанием дети постепенно включаются во все более широкий круг общения, особенно в подростковом возрасте и в зрелом возрасте [35; 40; 43]. Как и у детей, процессы социального обмена у взрослых стимулируют " когнитивную переработку переживаний, развитие знаний личности о переживаниях, способствуют изменениям и укреплению межличностных отношений и социальной интеграции. Л.Фестингер, представив теорию социального сравнения, отметил, что взрослые люди стремятся к точному самопониманию, сравнивая себя с другими [2; 16]. Кроме того, люди обращаются к своей социальной среде в поисках разъяснений, когда сталкиваются с неясными или запутанными ситуациями или переживаниями. Преодоление проблемных ситуаций, которые непонятны или могут быть поняты неоднозначно, связано с развитием и осуществлением потребности (стремления) поделиться опытом их переживания с другими. В теории когнитивного диссонанса содержатся и иные доказательства взаимозависимости взрослых людей: если переживания являются необычными, не ожидаемыми, они могут влиять на самопонимание и, таким образом, оспаривать обоснованность базовой системы верований. Когда ожидания людей не подтверждаются, возникает когнитивный диссонанс между ожиданиями (привычными явлениями) и реальностью, Люди стремятся уменьшить диссонанс путем рационализации, осмысления, обнаруженного несоответствия. Таким образом, после переживания необычного проблемного опыта люди нуждаются в общении, чтобы другие помогли им уменьшить когнитивный диссонанс, помочь в процессе борьбы, предложить новые точки зрения - способы интерпретации события.

Переживания человека имеют длительные и обширные когнитивные и социальные последствия. Это касается не только важных жизненных событий, травматических переживаний, но и текущих переживаний повседневности [7, 11, 33,]. Социальный обмен

переживаниями также вносит вклад в формирование обобщенной базы знаний и производства смыслов в каждой культуре с момента зарождения человеческого сознания. Переживания человека не являются исключительно мимолетным и внутренними короткоживущими и внутриличностными эпизодами. Научные исследования катастроф и важных событий в жизни демонстрируют склонность жертв обсуждать свой опыт и выражать переживания. Обмен помогает развивать пережившему травму и обществу в целом [1] способность прогнозировать ситуацию и последствия своих действий, [2] способность контролировать ситуацию и создавать новое. В этом процессе особенно важны «отрицательные» переживания – как топливо познавательной деятельности. Негативные переживания обязательны в начале когнитивных усилий, направленных на снижение диссонанса [16]. Они стимулируют социальный обмен, активируют системы поддержки, изменения жизни человека и общества.

Переживания требуют «когнитивной артикуляции» из-за своего интегративного, насыщенного смыслами сложного характера. В диалоге, выражая опыт в понятиях, люди вынуждены классифицировать и организовать содержимое переживаний, кроме того, в процессе повествования они могут конкретизировать и объективизировать опыт в сценарий, который может помочь сделать произошедшее более понятным. В исследованиях социального обмена переживаниями по поводу травмирующей психологической ситуации показано, что после стихийных бедствий, катастроф или иных травмирующих и изменяющих жизнь событий у людей есть тенденция говорить о своем опыте и раскрывать свои переживания. В этом смысле идея дебрифинга имеет свое обоснование. Социальный обмен переживаниями - межличностный процесс, в котором, после события, ставшего источником переживания люди инициируют межличностное взаимодействие, в котором обсуждают это событие и свои переживания на него. Другими словами, социальный обмен можно рассмотреть как процесс реактивации переживания «на более высоком», символическом (понятийном) уровне. Б. Райм и коллеги выделили характеристики этого явления: переживание воссоздается в диалоге, в рамках создания или использования «социально общего языка», переживание воссоздается, чтобы поделиться с адресатом (реальным или символическим) и изменить что-либо – в себе или адресате [35; 40; 41; 42; 43]. Причины и мотивы социального обмена, выделяемые в этих исследованиях, таковы:

- выразить сдерживаемые переживания, чтобы попытаться облегчить их или достичь катарзиса, вспомнить или повторно пережить событие, чтобы найти объяснение и прояснить смысл ситуации;

- «склеивание», стать ближе к другим и уменьшить чувство одиночества, облегчение социальных взаимодействий, получить утешение и сочувствие, эмпатию;
- найти пути решения проблем, созданных случаем, найти руководство, запросить консультацию, получить помощь, поддержку, легитимизация для проверки своих переживаний, их подтверждения обществом;
- развлечение, стремление привлечь внимание к получить внимание от других, возможно, произвести впечатление на других.

Социальный обмен, таким образом, выполняет информационные цели [35], включая следующие типы реакций слушателя: а) социальная поддержка, попытки утешения, связанные с трансляцией «утешающего понимания», например, в форме позитивного переопределения, сочувствие и понимание, трансляция понимания, связанных с ним смыслов, б) отвлечение или конкретные действия, исходящие из более или менее осознанных попыток «инопонимания», в) де-инсценировка как рассмотрение ситуации с точки зрения ее «декатострофизации», «экспертного осмысления», запрос информации или уточнений об опыте, понимание как смысловая перенормировка.

Социальное разделение переживаний является нормой, однако, ряд событий целенаправленно держатся в секрете. Можно предположить что в ситуации травм процент скрываемых или просто вытесненных из сознания, особенно значимых, но превосходящих нравственные или когнитивные ресурсы человека, событий может превзойти 5-20% нормы. Иногда отмечают, что люди не могут разделить чрезвычайно интенсивные в плане переживаний события, потому что они те просто непередаваемы. Однако, большинство людей мотивированы пересмотреть такие события, поэтому нет разницы в социальном обмене между засекреченными и разделенными событиями по интенсивности. Вместе с тем, переживания, связанные с чувствами стыда и вины, как правило, разделяются, реже, и с меньшим количеством людей. В то время как обмен позитивными и амбивалентными, непонятными переживаниями по пододу событий включает самораскрытие, выражено негативные переживания, например, чувства стыда и вины, связаны с сокрытием личности [1; 8; 19; 18; др.]. Исходя из того, что социальный обмен - источник межличностного взаимодействия, социальной интеграции, и формирования позитивных и прочных отношений, многие люди практикуют обмен, для того чтобы формировать и поддерживать именно такие отношения. Поэтому очевидны причины сокрытия: желание не задеть кого-то, сохранить свой имидж в глазах других, защитить свою личную жизнь и самого себя. Таким образом, в процессе общения субъект выбирает между самораскрытием и самопрезентацией, «быть» или «иметь» [1; 8; 18]. Идея защиты - от нежелательных последствий в области социальной сферы –

связана с тем, что открытие таких секретов могло бы нанести ущерб социальным отношениям [22; 29]. Таким образом, вместо социальной интеграции и укрепления связей, откровения об некоторых событиях могут быть вредными для отношений человека к себе и миру, его понимания себя и мира, привести к социальной и личностной дезинтеграции. Поскольку повествования об опыте негативных переживаний обычно приводят к повышению депрессивным и враждебным настроениям, то это опровергает идею дебрифинга о положительной роли обмена переживаниями, дебрифинг вызывает различные негативные последствия, которые служат разрушению контактов людей. Многочисленность деформаций самого социально-психологического консультирования, в том числе нарушений жизнедеятельности клиента и консультанта как результат избыточности негативной смысловой информации - широко известна и является основанием проведения супервизий, дебрифингов и других процедур в процессе работы с психологами и другими оказывающими помощь людям специалистам.

Кроме того, в изучении влияния воздействия на "получателя" социального обмена переживаниями выявлены другие элементы процесса, например, "вторичный социальный обмен". Проблема вторичного обмена особенно важна в связи с вопросом о конфиденциальности и защищенности клиента в консультировании. Вторичный социальный обмен предполагает, что слушатель делится своим опытом и опытом рассказчика с другими людьми. Частота обмена обычно растет в зависимости от интенсивности переживаний при прослушивании интенсивности переживаний события, поэтому вторичный обмен не обязательно является недолгим явлением; он не ограничивается негативными переживаниями, а также имеет тенденцию к расширению. Эта имеет важные последствия, касающиеся связи между индивидом и коллективом, а также с идеями типа «коллективной памяти» [35; 40; 42]. Первичный социальный обмен включает "повторное воспроизведение", где одни и те же лица, сообщают об эпизоде и нескольких других случаях. Вторичный социальный обмен включен в другой процесс, в котором переданная информация передается через цепочку людей, при этом первоначально неясные познавательные аспекты, обычно будут изменены. Однако, это тоже зависит от того, кто участвует в социальном обмене. Таким образом, в процессе социального обмена, люди обрабатывают информацию через фильтр уже существующих убеждений (своей «символической вселенной» как системой сложившихся значений и смыслов). Когда люди сталкиваются с событиями и информацией, не вписывающимися в их убеждения, возникают сильные переживания, события воспроизводятся и перерабатываются в рассказах, так, чтобы гармонизировать, соотнести новую информацию и старые убеждения.

Кроме того, при рассмотрении вторичного социального обмена возникает парадокс: социальный обмен предполагает конфиденциальность, однако, в большинстве случаев переживания рассказчика становятся предметом вторичного и последующих обменов с другими людьми. Конфиденциальность является скорее исключением, иллюзией.

Исследования Б.Райма и его коллег и подтверждают, и опровергают существующую модель дебрифинга, а также результаты других социально-психологических форм консультирования. Они показывают, что проговаривание, вербализация или выговаривание (дефьюзинг) [34], а также другие процедуры типа дебрифинга могут быть, а могут и не быть продуктивными и приводить к изменениям. Вопрос о том, каков будет результат помощи конкретному клиенту конкретным консультантом в той или иной ситуации определяется во многом тем, какими будут обстоятельства - общие условия проведения этих процедур. Взаимопонимание является одним из таких условий: осуществляемое в атмосфере направленного на осмысление травмирующей ситуации (опыта) диалога, предполагающего не просто обмен переживаниями и опытом, но его совместную смысловую переработку.

Если опираться на результаты исследований социального обмена (разделения) переживаний в дебрифинге и других исследованиях социально-психологического консультирования как обмена или «разделения» субъектами смыслами своей жизнедеятельности, то его успешность связана с формированием и развитием отношений партнерства и взаимной поддержки, психологической безопасности и направленности на развитие субъектов диалога. Условиями и результатами таких отношений выступает взаимопонимание субъектов. Взаимопонимание формируется в процессе социального обмена (разделения) переживаниями, их смыслами, развивается в процессе преобразования смыслов общающихся субъектов по мере построения и развития помогающих отношений, обмена обратными связями и т.д. [6, с.231-240].

### **Выводы**

Трансформация жизненных ценностей и жизнедеятельности субъекта в целом в процессе дебрифинга осуществляется в условиях взаимопонимания: обмена и согласования, конфронтации и исследования, со-творчества смыслов жизнедеятельности субъектов, стремящихся понять и быть понятыми, в психологически безопасной (принимающей, подтверждающей, фасилитирующей самораскрытие и направленной на взаимное раскрытие) атмосфере консультирования как партнерского, направленного на сотрудничество по поводу изучения и решения конкретных вопросов и ситуаций, фрустрирующего повседневные шаблоны жизнедеятельности, общения со значимым (реально присутствующим, искренним и аутентичным, включенным в диалог как



личность, утверждающим и подтверждающим значимость и само существование себя и другого) другим.

### References:

- [1] Am'aga, N. Self-disclosure and samoopredelenie personality in communication // Identity. Communication. Group processes. – M.: USSR Academy of Sciences, 1991. – 162p. (In Russian)
- [2] Andreeva G. M., Bogomolova N. N., Petrovskaya L. A. Modern social psychology in the West. – M.: Aspect Press, 2002. – 287 p. (In Russian)
- [3] Badhan, A. A. Methodical manual for work with post-traumatic stress disorder. – SPb.: Peter, 2001. – 210p. (In Russian)
- [4] Bath, M., Rickards, A., Rachel, X. Work with children bereaved. – M.: Children's law center, 2003. – 98p. (In Russian)
- [5] Belokrylova, M. F., Semke V. Y. Correction of functional disorders of the cardiovascular system: diagnostic guidelines // Siberian Bulletin of psychiatry and narcology. - 1999– №2-3. – P. 131-132. (In Russian)
- [6] Bolotova, A. K., Zhukov Yu. M., Petrovskaya L. A. Social communication. – M.: Gardarika, 2008. – 279 p. (In Russian)
- [7] Vasilyuk F. E. Semiotics and technique of empathy // Questions of psychology. – 2007. – No. 1. – P. 3–14. (In Russian)
- [8] Goffman, E. Introduce yourself to others in everyday life. – M.: IP RAN, 2004. – 751p. (In Russian)
- [9] Zolotareva, T. F., Minigalieva, M. R. Problems of socio-psychological assistance to the victims of terror. – M: The Union, 2002. – 180p. (In Russian)
- [10] Kulikov, L. V. Psychological culture of the ethnic group // Introduction to ethnic psychology / Under the editorship of Yu. p. Platonov. – S.-Pb.: Izd-vo S.-Pb.GU, 1995. – P. 150–170. (In Russian)
- [11] Laner, X. Catalinae experience images. – M.: Eidos, 1996. – 253 p. (In Russian)
- [12] Panfilov, A. P., Gromova, L. A., Bohacek, I. A., Abchuk, V. A. Fundamentals of management. The complete guide to case-technologies / ed. by V. P. Solomin. – S.-Pb.: "Piter", 2004. – P. 204-206. (In Russian)
- [13] Prevention of suicides: How to organize a self-help group for persons who have experienced loss of a loved due to suicide / Edited by V. A. Rozanova. Preventing suicide: how to start a survivors group. - Odessa: Odessa National University, Interprint, 2005. – 34p. (In Russian)
- [14] Romek, V. G., Kontorovich, V. A., Krukovic,h E. I. Psychological assistance in crisis situations. – S.-Pb.: Piter, 2004. – 320p. (In Russian)

- [15]Tkhostov, A. Sh., Zinchenko, Y. P. Pathopsychological aspects of post-traumatic stress disorder // Psychologists on migrants and migration in Russia: Information and analytical Bulletin. – 2001. – No. 3. – S. 10-18. (In Russian)
- [16]Festinger, L. A Theory of cognitive dissonance. – S.-Pb.: Speech, 2000. - 320 p. (In Russian)
- [17]Fromm, E. Escape from freedom. – Moscow: AST, 2004. - 571c. (In Russian)
- [18]Fromm, E. the Soul of man. Moscow: Respublika, 1992. – 336 p. (In Russian)
- [19]Shkuratova, I. P. Sampradaya of personality in communication: monograph. – Rostov-on-don: Izd-vo yufu, 2009. – 192 p. (In Russian)
- [20]Arendt M., Elklit A. Effectiveness of psychological debriefing // Acta Psychiatrica Scandinavica. – 2001. – V.104. – P.423–437.
- [21]Armstrong K., O’Callahan W., Mannar C.R. Debriefing red cross disaster personnel: the multiple stressor debriefing model // Journal of Traumatic Stress. – 1991. – V.4. – P.581–593.
- [22]Baumeister R.F. and Leary M.R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation // Psychological Bulletin. – 1995. – V.117 (№3). – P. 497–529.
- [23]Bisson J., McFarlane A., Rose S. Psychological debriefing // Effective treatments for PTSD / Eds. by E.Foa, T.Keane, M.Friedman. – N.-Y.: Guilford press, 2000. – P.33-59.
- [24]Bolwig T.G. Debriefing after psychological trauma //Acta Psychiatrica Scandinavica . – 1998. – V.98. – P.169–170.
- [25]Chemtob C.M, Tomas S, Law W, et al. Post–disaster psychosocial intervention: a field study of the Impact of debriefing on psychological distress // American Journal of Psychiatry . – 1997. – V.154. – P. 415–417.
- [26]Deahl, M.P., Gillham A.B., Thomas J.T. et al. Psychological sequelae following the gulf war // British Journal of Psychiatry. – 1994. – V.165. – P.60–65.
- [27]Dontsov, A.I., Perelygina E.B. Security Problems of Communicative Strategies // Psychology in Russia: State of the Art. - 2011. - V. 1. – P. 316-323.
- [28]Dyregov, A. Caring for helpers in disaster situations: psychological debriefing // Disaster Management. – 1989. – V.2. – P.25–30.
- [29]Finkenauer, C. Secrets: Types, determinants, functions, and consequences. Non–published doctorate thesis, Belgique, Louvain–la–Neuve: Université catholique de Louvain, 1998.- 120p.
- [30]Flannery R.B., Fulton P., Tausch J. et al. A program to help staff cope with psychological sequelae of assaults of patients // Hospital and Community Psychiatry . – 1991. – V.42. – P. 935–938.

- [31]Herlofsen P. Group treatment in the aftermath of trauma // *Balliere's Clinical Psychiatry*.– 1996. – V.2 –P.315–328.
- [32]Kenardy, J.A. The current status of psychological debriefing // *British Medical journal*. - 2000. – V.321. – P.1032-1033.
- [33]Lazarus, R. S., Opton E.M., Monikos M .S., and Rankin N.O. The principle of short circuiting of threat: further evidence // *Journal of personality*. – 1965. – V.33.- P. 307–316.
- [34]Lebigot, M. Psychological debriefing // *Stress et Trauma*. 2001. – V. 1(3). – P. 137–141.
- [35]Luminet O. *Psychologie des émotions. Confrontation et évitement*. – Belgique: De boeck, 2008. – 300p.
- [36]McFarlane A.C. The longitudinal course of posttraumatic morbidity: the range of outcomes and their predictors // *Journal of Nervous and Mental Disease*. – 1988. – V. 176. – P.30–39.
- [37]Mitchell J. When disaster strikes: the critical incident stress debriefing process // *J. of Emergency and Medical Services*. – 1983. – V. 8. – P.36–39.
- [38]Mitchell, J., Everly, G.S. *Critical Incident Stress Debriefing (CSID)*. – Ellicot City, Md, Chevron, 1995. – 290p.
- [39]Raphael, B., Meldrum, L., McFarlane A.C. Does debriefing after psychological trauma work? // *British Medical Journal* . – 1995. – V.310. – P.1479–1480.
- [40]Rimé, B. & Paez ,D. La condivisione delle emozioni // *Psicologia Sociale*. – 2007. – №1. – P. 29–68.
- [41]Rimé, B., *Interpersonal emotion regulation // Handbook of emotion regulation / J. J. Gross (Ed.)*. – N.–Y.: Guilford, 2007. – P. 466–485.
- [42]Rimé, B., Páez, D., Basabe, N., Martínez,F. Social sharing of emotion, post-traumatic growth, and emotional climate: // *European Journal of Social Psychology*. – 2010. – V.40. – №6. – P.1029–1045.
- [43]Rimé, B., Mesquita, B., Boca, S., et Philippot, P. Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion // *Cognition & Emotion* – 1991. – V. 5. – №5–6. – P. 435–465.
- [44]Robinson, RC, Mitchell, J.T. Evaluation of psychological debriefings // *J. of Traumatic Stress*. –1993. – V. 6. – P.367–382.
- [45]Rose, S., Bisson, J., Wessley, S. A systematic review of single-session psychological interventions (“Debriefing”) following trauma // *Psychotherapy and psychosomatics*. – 2003. – V.72. – P.176-184.
- [46]Rose, S., Bisson, J., Wessley, S. *Psychological debriefing for preventing PTSD // The Cochrane Review*. – UK, Oxford; Update Software, 2001. – 450p.
- [47]Solomon, Z., Benbenishty, R. The role of proximity, immediacy, and expectancy in the treatment of combat stress reaction among Israelis in

### **Social Science and Humanity #3 2016**

- the Lebanon war // *American Journal of Psychiatry*. – 1986. – V. 143.  
– P.613–617.
- [48]Thoits, P.A. Coping, social support, and psychological outcomes //  
*Review of personal and social psychology*. – V. 5. / Ed. by P. Shaver.  
– Beverly Hills, CA: Sage, 1984. – P. 219–238.