

# КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ЭКОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ: ЛИЧНОСТНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В РАБОТЕ С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ СТРЕССОВЫМ РАССТРОЙСТВОМ

**О.Н. Сошина, кандидат экономических наук.  
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**

Рассмотрены особенности оказания психологической помощи населению, пострадавшему от чрезвычайных и экстремальных ситуаций. Рассмотрены проблемы диагностирования посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), особенности профессиональной подготовки психологов, выделены важнейшие личностные характеристики психолога.

*Ключевые слова:* психологическая безопасность, психологическая помощь, психотерапия, стрессовые ситуации, психологическая травма

## CONCEPTUAL APPROACH TO ECOLOGY OF A PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE: PERSONAL-PSYCHOLOGICAL SAFETY IN WORK WITH

O.N. Soshina. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

In article features of rendering of a psychological assistance to the population, the victim of emergency and extreme situations are considered. Problems of diagnosing of PTSR, feature of vocational training of psychologists are considered, the most important personal characteristics of the psychologist are allocated.

*Key words:* psychological safety, psychological assistance, psychotherapy, stressful situations, psychological trauma

В современном мире формирование психологической безопасности, с учетом происходящих последние десятилетия террористических актов, катастрофических событий природного и техногенного характера, влекущих за собой в половине случаев возникновение ПТСР, приобретает особую значимость. Становление личности, её развитие определяется, прежде всего, взаимодействием с окружающим миром и способностью формировать отношения в этом мире. Экзистенциально, у человека присутствует потребность и способность быть личностью, при этом не маловажным фактором развития социально адаптивной и успешной личности является личностно-психологическая безопасность субъекта общения.

Формирование личностно-психологической безопасности человека обуславливается рядом факторов:

- 1) внутренней способностью к психологической безопасности;
- 2) условиями становления и развития субъекта личности;
- 3) безопасностью внешней окружающей среды – общества, состоящей из:
  - социальных условий жизни общества на государственном уровне (связанных с экономическими, политическими, национальными, культурными уровнями и т.д.);
  - отсутствия катастроф и чрезвычайных ситуаций в обществе;

- условий социальной защищенности в организации (условия труда, занятости, обеспечение работоспособности, с точки зрения предпринимательской среды);
- условий социальной защищенности и комфортности внутренней среды организации;
- экологической безопасности;
- минимизации травмирующей информационно-психологической безопасности.

В последнее время актуальными являются профессиональная подготовка психологов, работающих в кризисных и экстремальных ситуациях, и проблема изучения, диагностирования, оказания психологической помощи людям, пережившим острую реакцию на стресс. Более века формировалось представление о ПТСР, социально-стрессовом расстройстве, транзиторных ситуативных расстройствах и нарушениях адаптации в условиях острого стресса. Нарушение адаптации так же отличают от ПТСР, в частности, тем, что при ПТСР присутствует обязательно воспроизведение травмы.

В Международной классификации болезней МКБ-10, расстройство F43 – (острая реакция на стресс) представлено, как реакция на тяжелый стресс и нарушения адаптации, при этом распространенность данных расстройств варьирует в зависимости от частоты катастроф и травматических ситуаций а развитие синдрома происходит у 50–80 % перенесших тяжелый стресс [1]. Например, по результатам исследования австралийских специалистов у военнослужащих статистически выявляются ПТСР 30 %, тревожные расстройства – 34 %, депрессия у 26 %, и проблемы с алкоголем у 39 % [2].

Чрезвычайные и экстремальные ситуации, относятся к острым тяжелым стрессорам и способствуют развитию ПТСР. Формированию ПТСР способствует ряд факторов:

- степень интенсивности стресса [3];
- социальная ситуация, в которой действует острый стресс;
- личностные характерологические особенности жертвы (эмоциональная неустойчивость, повышенная тревожность, инфантильность личности);
- биологическая ранимость (физическое истощение, несформированность механизмов копинга в детском возрасте).

Выделяют следующие характеристики острого стресса:

- травмирующая ситуация осознается или не может быть осознанна;
- чрезвычайная ситуация может быть не совместима с жизнью пострадавшего или с жизнью других людей;
- травмирующая ситуация обусловлена реальными внешними факторами;
- травмирующая ситуация нарушает привычный образ жизни;
- происшедшее событие вызывает ужас и ощущение беспомощности, бессилия что-либо сделать или предпринять.
- травмирующая ситуация является угрозой физическому здоровью.

И как следствие травмирующей ситуации, нарушение структуры «самости», когнитивной модели мира, аффективной сферы и др.

Реакция на травмирующую ситуацию переживается поэтапно, первые две фазы, такие как, психологический шок и ярко крайне выраженная эмоциональная реакция. Формирование ПТСР (PTSD) проходит ряд этапов развития, в частности это выглядит так: 1. Острая тревога, паника; 2. Депрессия; 3. Обида; 4. Гнев; 5. Страх – формирование PTSD; 6. Тревога; 7. Нарушение структуры self; 8. Стыд; 9. Чувство вины; 10. Путаница, ориентация; 11. Боль; 12. Активация: любое событие, причины бедствия [2].

Также выделяют следующие подвиды ПТСР:

1. Острое, развивающееся в сроки до трех месяцев.
2. Хроническое, имеющее продолжительность более трех месяцев.

Посттравматическое личностное расстройство – или РТПД – posttraumatic personality disorder, так как присутствие хронических симптомов ПТСР отмечается у человека всю жизнь, и происходит патологическая трансформация личности.

3. Отсроченное, когда расстройство возникло спустя шесть и более месяцев после травматизации.

Особой проблемой ПТСР является своевременная диагностика и психологическая помощь пострадавшему, безусловно, это значимо, так как ПТСР способствует развитию других расстройств, что представлено на рисунке.

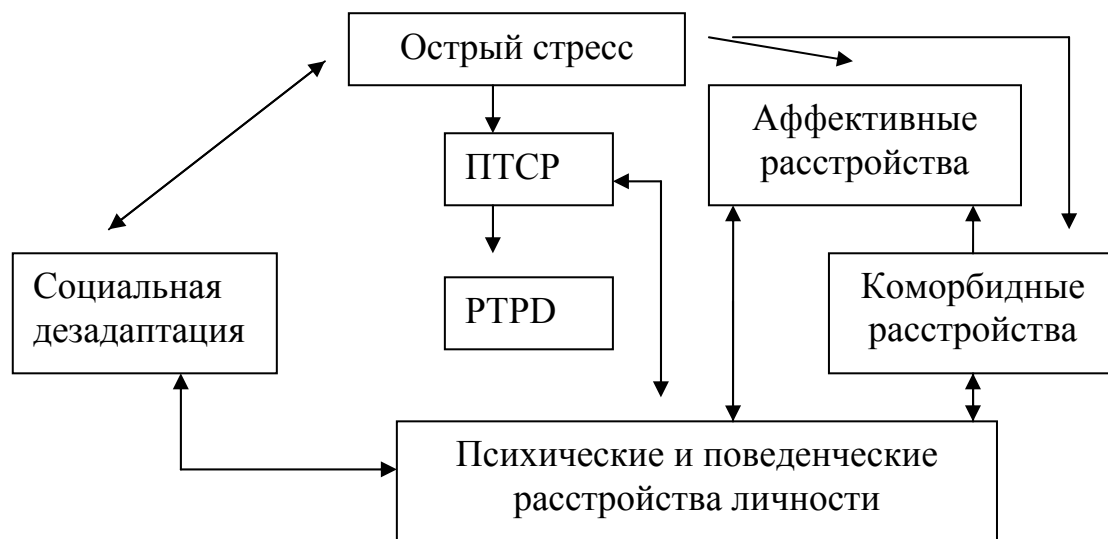


Рис. Посттравматическое стрессовое расстройство и его последствия

Работа психолога экстренной профессиональной психологической помощи при чрезвычайных и экстренных ситуациях, должна быть своевременна, а сама психологическая помощь относится к особой области практической психологии. Особенность оказания экстренной психологической помощи, заключается в следующем:

- внезапность травмирующего события;
- влияние временного фактора, скорость и короткие сроки оказания экстренной психологической помощи;
- оказание психологической помощи в нестандартных условиях, в частности на месте происшествия и т.д.;
- в массовых катастрофах – концентрация людей, которым должна быть оказана помощь;
- воздействие механизмов толпы, массовость происшедшего события;
- оказание профессиональной помощи психологам, работающим на месте чрезвычайных ситуаций;
- сформированные профессиональные навыки работы психологов в условиях ЧС и с ПТСР, в частности такие как, психологическая устойчивость, включающая профессиональные психологические защиты, формирующие личностно-психологическую безопасность, мотивация и др.

Уровень профессиональной подготовленности специалистов психологов предполагает высокую степень профессиональной компетенции, включающей в себя профессиональные знания, умения, навыки, способности. Профессиональная деятельность психолога неразрывно связана с личностными качествами специалиста, в частности, можно выделить следующие основные особенности личности:

- профессиональная коммуникабельность;
- креативность (творческая личность);
- способность к эмпатии и самоанализу;
- разносторонняя подготовленность специалиста, эрудиция;

- личностное самоопределение, в том числе включающее в себя, сочетание особенностей структуры личности с условиями профессиональной деятельности;
- психологическая устойчивость, включающая в себя стрессоустойчивость, профессиональную устойчивость, высоко эмоционально-волевою устойчивостью;
- сформированная устойчивая личностно-психологическая безопасность специалиста, как свойство субъекта, которое характеризуется способностями восстановления, баланса и сопротивления к внешней среде при соблюдении такого состояния субъекта, которое не вызывает разрушительных изменений, процессов и т.п. для конкретного субъекта и внешней окружающей среды;
- мотивация личности, нацеленная на достижения успехов личностной и профессиональной реализации в выбранной сфере деятельности;
- ориентация на успех;
- психологическое здоровье.

И, безусловно – профессиональная компетентность, включающая в себя теоретическую и практическую подготовленность психолога.

Однако, уровни психологической готовности психологов различны. Так, представленные выше психические состояния формируются в результате заблаговременной и непосредственной психологической подготовки, которая позволяет создать будущие предпосылки для управления психическими состояниями в процессе профессиональной деятельности. Несомненно, качественно выстроенная комплексная профессиональная подготовка психологов – необходима.

### **Литература**

1. Психиатрия / под ред. Н.Г. Незнанова [и др.]. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. С. 220–221.
2. Department of Veterans' Affairs, The Most Effective PTSD Checklists, The Importance of Assessing PTSD. URL: <http://www.dva.gov.au/Pages/home.aspx> (дата обращения: 30.03.2012).
3. Сандомирский М.Е. Психическая адаптация в условиях пенитенциарного стресса и личностно-типологические особенности осужденных. // Психическая адаптация. URL: <http://marks.on.ufanet.ru/PSY/PSYADA2.HTM> (дата обращения: 4.03.2012).