# **Введение**

Природные и социальные катастрофы в современных социально-политических условиях получают все более широкое распространение. В конце ХХ - начале ХI века мир буквально захлестнула эпидемия террористических актов, бедствий и катастроф различного масштаба. Все чаще дети и взрослые попадают в условия природных и социальных катастроф, стихийных бедствий, подвергаются насилию, становятся заложниками. Понятия природных и социальных катастроф, влекущих за собой экстремальные, кризисные и чрезвычайные ситуации еще не получили исчерпывающего определения, т. к. рассматривать их следует не только со стороны их объективных особенностей, но и с учетом психологических составляющих, беря во внимание личностные и поведенческие качества в таких ситуациях. Человек, так или иначе, психологически вовлечен в экстремальную ситуацию: как ее инициатор, или как жертва, или как очевидец. Оказавшиеся в экстремальных ситуациях люди проходят в своих психологических состояниях ряд этапов. Сначала возникает острый эмоциональный шок, который характеризуется общим психическим напряжением с преобладанием чувства отчаяния и страха при обостренном восприятии. [3]

Поэтому интерес к психологии экстремальных ситуаций в современном мире неуклонно растет, как среди политиков, социологов, философов, так и среди практических психологов. Психология экстремальных ситуаций составляет к настоящему времени один из важнейших разделов прикладной психологии, который включает в себя как диагностику психических состояний человека, переживающего или пережившего чрезвычайные обстоятельства, так и направления, методы, техники, приемы психологической помощи: психологической коррекции, консультирования и психотерапии.

# **1. Стрессовые расстройства у жертв природных и социальных катастроф и их диагностика**

## **1.1 Характеристика стрессовых расстройств**

Природные и социальные катастрофы - это бедствия, сопровождающиеся ущербом, превосходящий критический уровень, при котором противоречия, сложившиеся между человеком и естественной природой или человеком и социальной природой, угрожают безопасности обеих сторон. Экстремальная ситуация может сложиться в результате природных катаклизм или социального фактора (забастовки, революции, бунты, расколы, экономические кризисы и др.), которые могут выступать причиной нарушения условий жизнедеятельности людей, ущерба здоровью человека или природе, различных материальных потерь. [3]

Данные явления способны вызвать острое стрессовое состояние у субъекта, сопровождающееся чувством страха, ужаса и беспомощности.

Острое стрессовое состояние у жертв природных и социальных катастроф представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации. В качестве симптомов острого стрессового состояния можно выделить следующие: утомляемость, депрессия, агрессивность, низкая концентрация внимания, проблемы с памятью, ночные кошмары, фобии. [8]

Если психокоррекционная помощь не была оказана вовремя, или не повлекла за собой значимых психических улучшений у субъекта, то вследствие пережитой травмы у него развиваются нарушения, затрагивающие физиологический, личностный, межличностный и социальный уровни жизнедеятельности. Это приводит к стойким психическим и личностным изменениям у жертвы, обозначаемым нами как состояние посттравматического стресса, затрудняющее адаптацию субъекта к обычным условиям жизни и ведущее к возникновению различных дезадаптивных форм поведения. В результате у этих лиц развивается синдром посттравматических стрессовых расстройств - вторичная, дающая о себе знать только через какое-либо время после окончания природной или социальной катастрофы реакция организма на данное событие. Перечислим основные симптомы посттравматического стрессового расстройства: раздражительность, возбудимость, агрессивность, застревание на травмирующем событие, уход от реальности, нарушение сна. [1,7]

Исследования показывают, что далеко не все травмирующие события могут вызвать посттравматическое стрессовое расстройство. На это влияет ряд причин: особенности психики самого субъекта; значимость происходящего травмирующего события; отсутствие или наличие поддержки у субъекта со стороны окружения; наличие или отсутствие у субъекта уже ранее имеющихся психических травм. [4]

Для точной диагностики данного состояния у субъекта, необходимо знать, когда произошло травмирующее психику событие, т. к. появление симптомов посттравматического стрессового расстройства происходит только спустя месяц и не ранее. Но отсроченность появления данного синдрома не определена точно, что, в свою очередь, и затрудняет своевременность оказания психокоррекционной помощи субъекту. [1]

## **1.2 Методы диагностики стрессовых расстройств**

Диагностика острых и посттравматических стрессовых расстройств осуществляется с помощью целого комплекса стандартизированных клинических и психологических методик.

Основной методикой диагностики стрессовых расстройств выступает стандартизированная методика Структурированного клинического диагностического интервью - СКИД и клинической диагностической шкалы (CAPS).

Методика структурированного клинического диагностического интервью (СКИД) включает в себя несколько модулей для диагностики (вопросов, объединенных в блоки), направленных на изучение специфики острых и посттравматических стрессовых расстройств по следующим параметрам: тревога, психотические изменения, аффект, употребление психоактивных веществ и т.д. Структура данной методики - диагностического клинического интервью позволяет экспериментатору отрабатывать с клиентом отдельный модуль, в зависимости от необходимости, в том числе и модуль посттравматических стрессовых расстройств. Методика построена таким образом, что экспериментатор может переходить к интервью с респондентом с одного блока вопросов на другой: в каждом разделе-модуле для этого даны четкие инструкции. Для постановки окончательного диагноза респонденту данная диагностическая методика позволяет привлекать независимых экспертов. Также немаловажным моментом выступает то, что данная диагностическая методика позволяет ее дальнейшую модификацию в зависимости от конкретных целей и задач исследования. [6]

Из других дополнительных методик, позволяющих диагностировать острые и посттравматические стрессовые расстройства, можно выделить следующие: шкала оценки тяжести воздействия травматического события на субъекта; шкала для оценки посттравматических психических реакций субъекта; опросник Бека для оценки уровня депрессивного состояния; опросник для оценки выраженности психопатологической симптоматики; шкала психотравматического стрессового расстройства из MMPI. [5,6]

Перечисленная нами батарея дополнительных методик диагностики острых и посттравматических стрессовых расстройств была разработана на основе вышеописанной методики структурированного клинического диагностического интервью. Поэтому, вопрос о дальнейшей работе над созданием и адаптацией специализированных психодиагностических методов, направленных на измерение признаков острых и посттравматических стрессовых расстройств, а также других последствий психических травм, остается одним из актуальных в клинической психологии сегодня. Стоит отметить, что в нашей отечественной психологии первой разработанной методикой для этих целей является Опросник травматического стресса (ОТС), который сегодня широко и успешно применяется клиническими психологами и психотерапевтами. [5,6,7]

Психодиагностика острых и посттравматических стрессовых расстройств имеет свою специфику. При проведении психодиагностики, уже на первом ее этапе, необходимо установить в анамнезе испытуемого самого факта переживания им стрессовой ситуации, т.е. актуализировать индивидуальный травматический опыт субъекта и сопутствующей ему постстрессовой симптоматики. [6]

Исследовательский опыт показывает, что процесс диагностики субъектов с острым и с постсттравматическим стрессовым расстройством предполагает у психолога-диагноста наличие не только непосредственно профессиональной компетенции, но и наличие умения оказать «первую психотерапевтическую помощь». [2]

Таким образом, перечисленные нами стандартизированные методы психодиагностики в работе с лицами, имеющими острые и посттравматические стрессовые расстройства, представляют большой интерес в клинической психологии и психотерапии на сегодняшний день не только в плане определения диагноза, но и в плане оптимизации и усовершенствования психокоррекционных и реабилитационно-восстановительных мероприятий психолога, проводимых с субъектами - носителями данной группы психических нарушений.

# **2. Методы психокоррекции стрессовых состояний жертв природных и социальных катастроф**

## **2.1 Основные принципы психокоррекционной работы**

Психокоррекцию стрессовых состояний жертв природных и социальных катастроф можно определить как комплекс целенаправленных действий по воздействию на психику субъекта, проводимых с целью оптимизации ее функциональных состояний. [2,8]

Психокоррекционная работа по оказанию помощи жертвам природных и социальных катастроф во многом определяется целями данной экстремальной ситуации, но имеет ряд принципов, на которых стоит свою работу клинический и практический психолог. Основными из них являются:

безотлагательность в оказании помощи (психокоррекционная помощь субъекту, находящемся в остром стрессовом расстройстве, должна быть оказана быстро и до того, как появится возможность возникновения посттравматического стрессового расстройства);

приближенность оказания помощи к месту событий (оказание психокоррекционной помощи психологом в привычной субъекту обстановке и социальном окружении);

ожидание позитивного исхода от помощи (поддержание уверенности в субъекте в том, что в скором времени его психика придет в нормальное состояние);

единство и лаконичность психокоррекционного воздействия (психокоррекционная помощь субъекту должна оказываться одним лицом и в привычной и безопасной для субъекта обстановке). [2]

Психокоррекционная работа по оказанию помощи жертвам природных и социальных катастроф выполняет две функции: практическую функцию, которая заключается в непосредственном оказании скорой психокоррекционной помощи людям, оказавшимся в экстренной ситуации; и координационную, заключающуюся в обеспечении взаимодействия, при необходимости, со специализированными психологическими службами. [2,3]

Основными отличительными особенностями в работе психолога или психотерапевта при оказании психокоррекционной помощи жертвам природных и социальных катастроф являются следующие: часто группы жертв создаются не искусственно, а в силу ситуации катастрофы; пациенты часто пребывают в остром аффективном состоянии под влиянием травмирующей ситуации; психопаталогии у жертв отличаются большой разнородностью; наличие почти у всех участников чувства потери и депрессивного состояния. [2]

Основной сложностью проведения психокоррекционных мероприятий в зонах природных или социальных катастроф выступает возможность полной изоляции от внешнего мира пострадавших в течение достаточно длительного времени. В данной ситуации психокоррекционная помощь жертвам в остром стрессовом состоянии производится в виде «информационной терапии» через систему звукоусилителей, целью которой является психологическое поддержание жизнеспособности пострадавших и уменьшение чувства страха. [3]

Также в психокоррекционной работе важна и психопрофилактика посттравматических стрессовых расстройств у жертв природных и социальных катастроф, заключающаяся в предупреждении у них острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений; повышении адаптационных возможностей пациента; психотерапии возникших пограничных нервно-психических нарушений. [2,8]

## **2.2 Классификация методов психокоррекционной работы**

Выбор методов психокоррекционной работы с жертвами природных и социальных катастроф во многом определяется целями и задачами данного психокоррекционного мероприятия. Стандартные диагностические процедуры часто могут быть неприменимы из-за отсутствия на них времени и возможности. Но, тем не менее, можно выделить основные направления работы и методы клинического психолога на случай экстремальной ситуации. [3]

Основными направлениями в психокоррекции стрессовых состояний являются: психологическое консультирование, методы индивидуальной и групповой психотерапии, психоанализ, психосинтез и др. [3,8]

Психокоррекция стрессовых состояний делится на две группы методов:

методы актуализации регулирующих психических функций, направленные на усиление самоконтроля и саморегуляции;

методы коррекции норм и ценностей субъекта, направленные на уменьшение нормативно-ценностных комплексов, обуславливающих поведение, не отвечающее социальным правилам. [8]

Данные методы направлены на выработку умения социального приспособления субъекта - жертвы социальной или природной катастрофы (поведенческих норм, межличностного общения).

Выбор психотерапевтических методов определяется их направленностью, эффективностью в данной ситуации, возможностями и профессионализмом психолога, а также личностными особенностями пациента.

## **2.3 Индивидуальная психокоррекционная работа**

Выбор индивидуальной психокоррекционной работы обусловлен проблемами субъекта индивидуального характера, отсутствием желания субъекта работать в группе, отсутствие возможности проводить с субъектом групповую терапию. При повышенным уровнем стрессового состояния у субъекта, выражающемся в повышенной тревожности, сильной заторможенности, необоснованными страхами, утрате цели жизни, также необходима индивидуальная психокоррекционная работа. [2]

Основными видами индивидуальной психокоррекции стрессовых расстройств у жертв природных и социальных катастроф являются:

рациональная психотерапия, заключающаяся в разъяснении причин и механизмов стрессового расстройства пациенту;

психическая саморегуляция, направленная на снятие симптомов напряжения и тревоги (ее методы - аутотреннинг, релаксация, визуализация положительных образов);

когнитивная психотерапия, используемая для переосмысления дезадаптивных мыслей и изменения негативных установок у пациента;

личностно-ориентированная терапия, позволяющая изменить отношение пострадавшего к психотравмирующей ситуации и принять ответственность за свое отношение к ней;

позитивная терапия и гештальт-подход, основанные на представлении, что существуют не только проблемы и болезни, но и способы и возможности их преодоления, присущие каждому человеку;

логотерапия, заключающаяся в том, чтобы найти смысл в случившемся. [2,3]

Основными методами индивидуальной психокоррекции являются:

убеждения (применимо к людям мало внушаемым, с высоким уровнем интеллектуального развития, с сильной волей, способных самим справиться со своей психологической проблемой);

внушение (применимо к сильно внушаемым людям, путем прямого влияния психолога на подсознание субъекта, преходящего в состоянии полного расслабления, гипнотического или полугипнотического состояния). [8]

В индивидуальной психокоррекции стрессовых расстройств часто убеждения и внушение используются психологами в комплексе.

## **2.4 Групповая психокоррекционная работа**

Основное отличие групповой психокоррекционной работы от индивидуальной состоит в том, что в группе психокоррекционный эффект достигается путем взаимодействия, взаимовлияния людей друг на друга. Социально-психологические возможности группы для достижения успешного психокоррекционного результаты выше, чем в индивидуальной форме воздействия на субъекта. Но наиболее адекватно использовать групповую форму воздействия при коррекции недостатков межсубъектного общения и межличностного поведения. В этом случае, дополнительные стимулы, действующие в группе, будут заставлять человека корректировать свое поведения и качества личности. При индивидуальной работе может возникать внутренняя напряженность, мешающая достижению требуемого результата. Групповаяпсихокоррекция также способствует эмоционально-психологическому раскрытию субъекта, формированию ощущения защищенности, становлению новых форм адаптивного межличностного поведения и т.д. [2,8]

Основные преимущества групповой психокоррекции стрессовых расстройств, перед индивидуальной, являются: присутствие отношений «взаимопомощи» между участниками группы; наличие отражение негативных поведенческих навыков у субъекта; возможность оказании помощи субъектом другим участникам группы. Разнородность состава группы по возрасту и полу также снимает представление о возрастной и половой уникальности проблем стрессовых расстройств и расширяет возможность взаимодействия между участниками. [8]

Групповая психокоррекционная работа имеет ряд разновидностей:

группы треннинга умений (направлены на снятие психологических барьеров в сфере общения, формирование коммуникативных умений, улучшение межличностных отношений у субъекта);

группы тренинга встреч (ориентированы на создание условий для самостоятельных решений социально-психологических проблем субъектом);

гештальтгруппы (направлены на изменение у субъекта восприятия окружающего мира и его межличностных взаимоотношений);

психодрама (помогает субъекту глубже понять суть возникшей проблемы через проигрывание реально сложившихся ситуаций);

группы телесной и танцевальной психокоррекции (в качестве психокоррекционных упражнений используется телесные воздействия на организм человека и танцевальные движения);

группы коррекции искусством (в качестве психокоррекционных упражнений и приемов, нормализующих психическую жизнь людей используются различные виды творчества: рисование, лепка, изготовление поделок и т.д.). [4]

Групповаяпсихокоррекция стрессовых расстройств, обычно, включает в себя три этапа: представление друг другу участников группы; получение информации о себе со стороны, от других участников группы; экспериментирование с новыми поведенческими умениями, навыками межличностного общения. [8]

# **Заключение**

Анализ литературы по проблеме психокоррекционной помощи жертвам природных и социальных катастроф, имеющих острые и посттравматические стрессовые расстройства, позволил сделать следующие выводы:

. Острое стрессовое состояние у жертв природных и социальных катастроф представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации. Синдром посттравматических стрессовых расстройств представляет собой вторичную, дающую о себе знать только через какое-либо время после окончания природной или социальной катастрофы реакцию организма на данное событие.

. Основной методикой диагностики стрессовых расстройств выступает стандартизированная методика Структурированного клинического диагностического интервью и клинической диагностической шкалы.

. Психокоррекция стрессовых состояний жертв природных и социальных катастроф определяется как комплекс целенаправленных действий по воздействию на психику субъекта, проводимых с целью оптимизации ее функциональных состояний, и выполняет две функции - практическую (непосредственное оказание скорой психокоррекционной помощи) и координационную (обеспечение взаимодействия со специализированными психологическими службами).

. Основными направлениями в психокоррекции стрессовых состояний являются: психологическое консультирование, методы индивидуальной и групповой психотерапии, психоанализ, психосинтез и др.

# **Список литературы**

пострадавший посттравматический психокоррекционный стрессовый

1. Александровский, Ю.А. Пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский. - СПб: Медицина, 2000. - 496 с.

2. Богданович, В.Н. Практическая парапсихология. Психокоррекция в повседневной жизни / В.Н. Богданович. - СПб: Золотое Сечение, 2009. - 400 с.

. Коханов, В.П. Психиатрия катастроф и чрезвычайных ситуаций / В.П. Коханов, В.Н. Краснов. - М.: Практическая медицина, 2008. - 448 с.

. Монина, Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Монина, Н.В. Раннала. - СПб: Речь, 2009. - 256 с.

. Практикум по психологии состояний / Под редакцией А.О. Прохорова. - СПб: Речь, 2004. - 480 с.

. Прохоров, А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А.О. Прохоров. - М.: ПЕР СЭ, 2004. - 176 с.

. Психология состояний: Хрестоматия / Под ред. А.О. Прохорова. - СПб: Речь, 2004. - 608 с.

. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и его коррекция: Учебное пособие / Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2007. - 256 с.