

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Байкальский государственный университет экономики и права

*Н.В. Мироманова*

# **ПСИХОЛОГИЯ ПОМОЩИ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Учебное пособие

Иркутск  
Издательство БГУЭП  
2012

УДК159.9 (075.8)  
ББК84.4я7  
М64

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Байкальского государственного университета экономики и права

Рецензенты      канд. психол. наук, доц. Е.Л. Трофимова  
                         канд. психол. наук, доц. Е.В. Михайлик

М64              Мироманова Н. В.  
                         Психология помощи в сложных ситуациях : учеб. пособие /  
                         Н. В. Мироманова. – Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2012. – 96 с.

ISBN 978-5-7253-2476-1

В пособии рассматриваются особенности психологии помощи в сложных ситуациях, таких как горе, насилие, травматический стресс и посттравматические стрессовые расстройства, знание которых необходимо для осуществления профессиональной деятельности. Кроме того, пособие содержит практические психологические рекомендации по оказанию помощи людям, попавшим в названные сложные ситуации.

Учебное пособие может быть использовано в обучении студентов очной, заочной и ускоренной форм обучения, а также психологов, социальных работников, медиков.

ББК84.4я7

ISBN 978-5-7253-2476-1

© Мироманова Н.В., 2012  
© Издательство БГУЭП, 2012

## Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Психологическая помощь в обыденной жизни и сложных ситуациях .....</b>	<b>9</b>
<b>2. Слушание.....</b>	<b>14</b>
<b>3. Горе.....</b>	<b>21</b>
3.1. Горе как стадийный процесс .....	21
<b>3.2. Как себя вести с горюющим. ....</b>	<b>26</b>
Первая помощь при острых эмоциональных состояниях .....	26
3.3. Патологическое горе .....	32
<b>4. Насилие над детьми .....</b>	<b>34</b>
4.1. Виды насилия над детьми .....	34
4.2. Психологическая помощь детям – жертвам насилия .....	44
4.3. Групповая психотерапия с детьми .....	50
<b>5. Травматический стресс и посттравматическое стрессовое состояние.....</b>	<b>53</b>
5.1. Травматические состояния: фазы, симптоматика, типы, условия развития .....	53
5.2. Помощь при травматических состояниях.....	62
5.3. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз (ДПДГ).....	64
5.4. Ослабление травматического инцидента (ОТИ) .....	71
5.5. Дебрифинг .....	73
<b>Список использованной литературы.....</b>	<b>81</b>

## Введение

Наблюдая за развитием человечества, мы видим, что научно-технический прогресс во многом освободил человека от тяжелого физического труда, передал монотонные и сложные работы механизмам. Но существует и обратная сторона медали: эти механизмы сами могут представлять опасность для человека – неполадки, аварии техногенные катастрофы.

По данным последней переписи населения в России городское население преобладает над сельским. Хозяиствуя, человек перестает в своей деятельности учитывать законы природы. Он все больше отдаляется от нее, уже не чувствуя себя частью биологической системы, старается подчинить себе природу и встречает грозное сопротивление. Эти тенденции трудно остановить...

В последнее время новостные издания все чаще сообщают нам о трагедиях как индивидуального, так и массового характера: падения самолетов, аварии на скоростных трассах, наводнения, пожары, землетрясения, цунами, войны, покушения на убийства и прочее. Человек вынужден выживать в мире проблем, катастроф и стихий, справляться с постоянно нарастающим с напряжением. Попадая в сложную ситуацию в большинстве случаев, человек за помощью обращается к родным и близким. Кроме того, существуют специальные учреждения, ориентированные на помощь человеку в кризисной ситуации. Это психологические центры, организации по социальной защите населения, отделения медицины катастроф и т.п. Там работают люди помогающих профессий, которые владеют знаниями и практическими умениями кризисной интервенции.

Данное учебное пособие предназначено для студентов психологов, социальных работников, медиков, волонтеров и просто неравнодушных людей, готовых помогать другим в трудную минуту. Мало броситься на помощь, страдающему, нужно чтобы Ваша помощь была квалифицированной, грамотной, своевременной, не зря основной принцип работы помогающих специальностей: «НЕ НАВРЕДИ!».

В обучении магистрантов-психологов пособие способствует формированию следующих компетенций в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования:

Компетенция	Содержание компетенции	Конкретизация компетенции
ПК-17 <sup>1</sup>	<b>Выпускник должен обладать способностями и готовностью к</b> – диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок.	<b>Выпускник должен обладать способностями и готовностью к</b> 1. быстро и качественно с помощью современных методов проводить диагностику и экспертизу особенностей психики человека, попавшего в сложную жизненную ситуацию.

ПК-18	– созданию эффективных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности.	<p>На основе имеющихся психологических знаний создавать</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. эффективные программы оптимизации эмоциональных состояний, возникающих в результате пребывания человека в сложной жизненной ситуации;</li> <li>2. эффективные программы коррекции личностных особенностей, связанных с экстремальными ситуациями;</li> <li>3. программы развития коммуникативных навыков и восстановления эмоциональных связей в социуме (семье, трудовом и учебном коллективе)</li> </ol>
ПК-19	– комплексному профессиональному воздействию на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека.	С помощью методов коррекции стремиться к гармонизации личности клиента, преодолению отклонений, возникших в результате пребывания в экстремальной ситуации, развитию слабых или утраченных функций.
ПК-20	– формулировке обоснованных психологических рекомендаций прикладного профиля на основе теоретических и прикладных исследований	На основе знания теоретических подходов к оказанию помощи человеку в сложной ситуации и проведенной психодиагностики давать клиенту четкие и обоснованные рекомендации по преодолению выявленных психологических проблем

Социальным работникам (как бакалаврам, так и магистрам) учебное пособие также поможет в приобретении целого ряда компетенций.

Компетенция	Содержание компетенции	Конкретизация компетенции
ПК-4	Быть готовым к обеспечению социальной защиты, помощи и поддержки, предоставлению социальных услуг отдельным лицам и социальным группам.	<p>Социальный работник должен</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. опираясь на знания о стадиях, закономерностях и особенностях функционирования психики в сложных жизненных ситуациях, уметь подбирать соответствующие ситуации и эмоциональному состоянию виды слушания</li> <li>2. быть готовым на основе психологических знаний оказать помощь и поддержку человеку в состоянии горя, травматического стресса и посттравматических стрессовых расстройств,</li> <li>3. быть готовым на основе психологических знаний оказать помощь и поддержку детям – жертвам насилия и их близким (родителям, усыновителям, опекунам).</li> </ol>
ПК-7	Быть готовым решать проблемы клиента путем привлечения соответствующих специалистов, мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов клиента.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Демонстрировать такие необходимые для решения проблем клиента, попавшего в сложную жизненную ситуацию, качества как физическая и психологическая выносливость, стрессоустойчивость и самообладание.</li> <li>2. Уметь диагностировать сохранные функции и ресурсы клиента для использования их в качестве опоры в оказании помощи нуждающемуся человеку.</li> </ol>

ПК-9	Быть способным целенаправленно и эффективно реализовывать современные технологии психосоциальной, структурной и комплексно ориентированной социальной работы, медико-социальной помощи населению.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать основные современные методы и подходы к оказанию помощи человеку, попавшему в сложную ситуацию.</li> <li>2. Уметь использовать имеющиеся знания в практической деятельности.</li> <li>3. При необходимости уметь работать в команде (с психологами, медицинскими работниками и другими специалистами) по оказанию помощи пострадавшим в сложной жизненной ситуации.</li> </ol>
ОК-5 <sup>2</sup> (компетенция магистра)	Способность проявлять инициативу, а в ситуациях риска брать на себя всю полноту ответственности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социальный работник в сложных ситуациях (природные и техногенные катастрофы, ситуации насилия и т.л.) должен проявлять инициативу в оказании помощи нуждающимся.</li> <li>2. На основе психологических знаний (стадии и закономерности протекания горя, травматического стресса и посттравматических расстройств) социальный работник должен уметь быстро и правильно принять решение об оказании помощи человеку, попавшему в сложную ситуацию.</li> <li>3. Быть способным брать на себя ответственность за проведенные мероприятия, а в некоторых случаях ответственность за жизнь и здоровье человека.</li> </ol>

ПК-17<sup>1</sup> – профессиональные компетенции  
ОК-5<sup>2</sup> – общекультурные компетенции

В начале пособия раскрывается понятие психологической помощи, дается классификация ее видов, также описываются особенности психологической помощи в сложных ситуациях.

Второй темой, рассмотренной в пособии, стало «Слушание», и это не случайно. Слушание является универсальным, общедоступным способом помощи человеку, попавшему в сложную ситуацию, именно поэтому, важно научиться правильно это делать. Третья тема пособия – «Горе». Рано или поздно каждый человек лично сталкивается с этой сложной ситуацией. Жизнь не бесконечна и человек теряет родных и близких. Любому человеку, и тем более специалисту, работающему в сфере помощи людям нужно знать работу горя, уметь помочь человеку правильно воспринять трагическое событие и, сохраняя светлую память о близком, продолжить свою жизнь и развитие. Тема насилия в последнее время также приобрела особую актуальность в связи с увеличением случаев жестокого отношения к детям. Тема сложна тем, что она не лежит на поверхности. Насилие – это постыдно, оно скрывается, и поэтому сложно в диагностировании, а значит и в оказании помощи. Пятой темой пособия стал «Травматический стресс и посттравматическое стрессовое состояние». Международные и экономические войны, разгул преступности, природные катастрофы и многое другое способно оставить сильнейший негативный след в психике человека. Увы, но большинство людей, попавших в такую сложную ситуацию, не спешат к психологу или психиатру, опасаясь прослыть сумасшедшим, чем усугубляют течение травматического стресса и посттравматических стрессовых расстройств. Данное пособие знакомит с проявлениями травмы, посттравматических состояний и некоторыми способами помощи в этих состояниях. Специалистам эта информация будет полезна для распознавания травматического стресса, ПТСР и правильного оказания помощи. Людям, имеющим травматический опыт, пособие поможет побороть свой страх и нерешительность, связанные с незнанием, и обратиться к специалистам.