

Экстремальная психология

Литература

Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во МГУ, 2010. – 200 с.

Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М.: МПСИ, 2009. – 304 с.

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. - М.: Эксмо, 2009. - 960 с.

Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академия, 2012. – 320 с.

Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Минск: Харвест,, 2010. – 480 с.

Экстремальный

1. достигший наивысшей точки, крайний, предельный.
2. выходящий из рамок обычного, чрезвычайный (по сложности, трудности, опасности и т.д.).

Тема 1. Общая характеристика экстремальных ситуаций

- **Экстремальными** называются ситуации, которые ставят перед человеком большие объективные и психологические трудности, обязывают его к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности.

Классификация экстремальных ситуаций (по И.Г. Малкиной-Пых)

1. По степени внезапности:

- внезапные (непрогнозируемые)
- ожидаемые (прогнозируемые).

2. По скорости распространения:

- взрывные;
- стремительные;
- умеренные;
- плавные.

3. По масштабу распространения:

- локальные
- местные
- территориальные
- региональные
- трансграничные.

4. По продолжительности действия:

- кратковременные;
- затяжные.

5. По источнику происхождения:

- техногенного характера;
- природного происхождения;
- биолого-социального характера.

Классификация экстремальных ситуаций по их способности влиять на служебно-боевую деятельность (А.М. Столяренко):

- **1. По специфичности (неспецифичности):**
- *Специфические «боевые стрессоры»:* угроза жизни, ранения, увечья, гибель близких людей и сослуживцев, картины смерти и страданий и пр.
- *Неспецифические:* длительная напряженная деятельность, резкие и неожиданные изменения и пр.

- **2. По признаку «внешние – внутренние».**
- *Внешние факторы:* сплоченность группы, руководство, вид и условия деятельности, погодно-климатические условия, изоляция, нарушение ритмов жизнедеятельности.
- *Внутренние:* физиологические и психологические.

- **3. По признаку непосредственности:**
- *стрессоры непосредственного эмоционального воздействия* – опасность, внезапность и др.;
- *опосредованные* – дефицит времени, увеличение темпа действий, крайняя интеллектуальная сложность решений, избыток информации и др.

Основные психологические факторы, влияющие на жизнедеятельность

- 1. Фактор опасности. Опасность – осознаваемая угроза жизни, здоровью или благополучию.
- 2. Фактор внезапности. Внезапность – неожиданное изменение обстановки.

- 3. Фактор неопределенности.
Неопределенность – отсутствие, недостаток или противоречивость информации.
- 4. Фактор новизны средств и способов реализации деятельности. Новизна определяется знаниями и опытом.

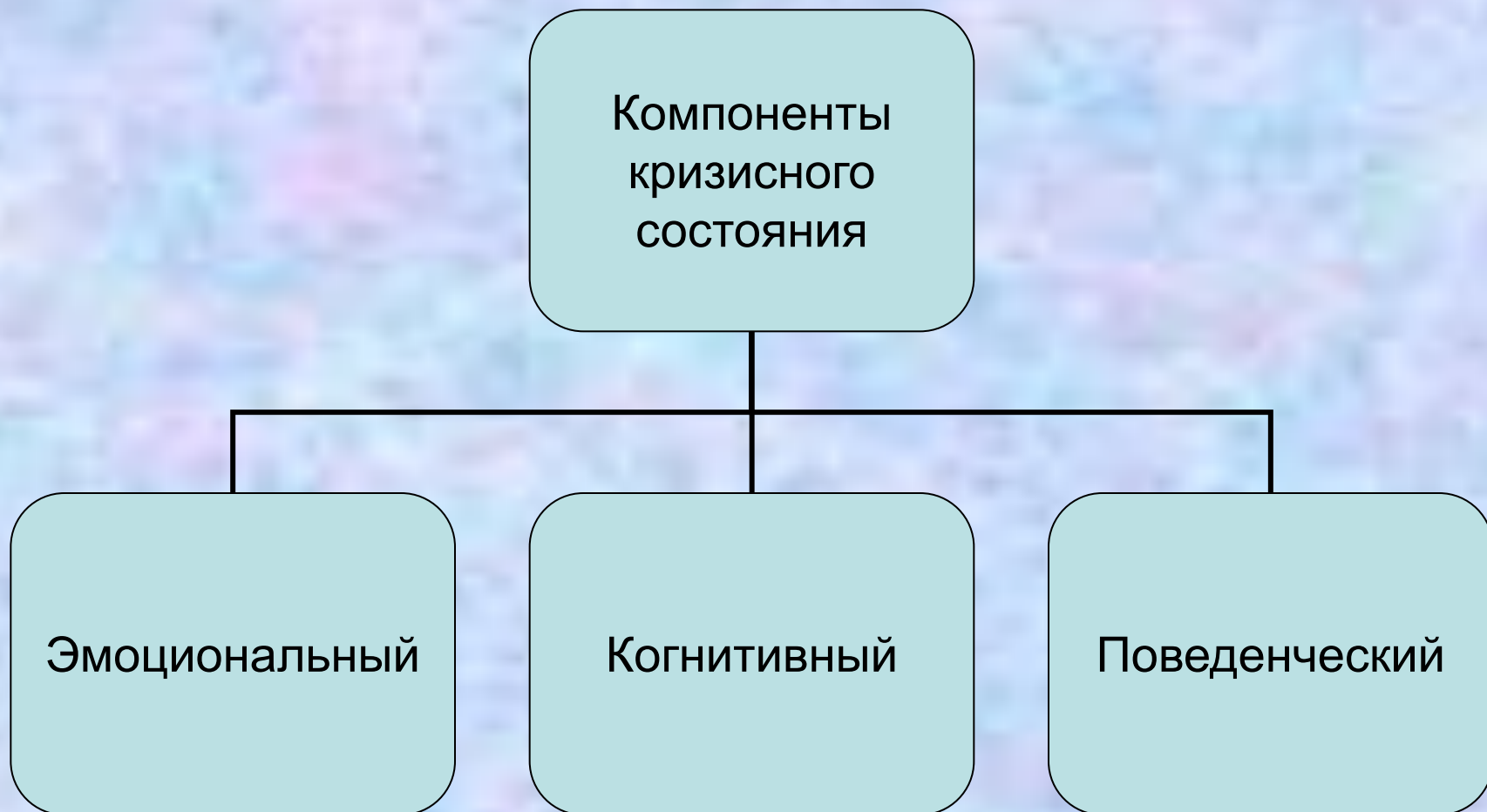
- 5. Фактор увеличения темпа действий. Это способность выполнить задачу за счет сформированных ранее навыков и умений.
- 6. Фактор дефицита времени. Возникает, когда необходимо быстрое изменение психологической структуры деятельности, а не увеличение темпа.

- **Кризисные состояния** — это особые выходящие за рамки повседневной жизни состояния, возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства.

Классификация кризисных состояний (по Г.Хэмбли)

- **1. Кризисы обстоятельств** – ситуативные, в определенной мере случайные кризисы, обусловленные
 - *а) внешними причинами:*
 - ситуации утраты (или угрозы утраты) близких людей родственников, работы и т.д.;
 - ситуации невозможности достижения или обретения чего-либо;
 - **ситуации насилия;**
 - **чрезвычайные ситуации, катастрофы и др.**
 - *б) внутренними причинами* – тяжелые болезни, травмы, которые приводят к значительной инвалидизации, ограничению жизненной активности человека.

- **2. Кризисы развития.**
- Кризисы, обусловленные в основном внутренними причинами, к которым относятся возрастные, физиологические, психологические факторы. В связи с этим кризисы развития также называют *жизненными, экзистенциальными, возрастными кризисами.*



1. Эмоциональный компонент – эмоциональная реакция человека на те или иные события

- Негативный характер переживаний.
- Высокая интенсивность переживаний.
- Многообразиие переживаний.
- Противоречивость переживаний.
- Необычность переживаний.
- Неприемлемость переживаний.
- Неприятие переживаний.

Эмоциональная реакция на кри-
зисную ситуацию («чувства»)



СОЗНАНИЕ (Я)

Эмоциональная реакция на
свою реакцию («метачувств а»)

2. Когнитивный компонент

- **Неспособность человека самому найти выход из создавшейся ситуации.**
- **Одномерное видение ситуации.**

3. Поведенческий компонент

- Потеря важных жизненных ориентиров.
- Переживание хаоса, раздробленности и «потери себя».

Тема 2. Психические состояния в экстремальной ситуации

- Наиболее характерное психическое состояние в экстремальной ситуации – **стресс**.
- **Стресс** – функциональное состояние напряжения, реактивности организма, возникающее в ответ на воздействие стрессоров – значительных по силе экстремальных или патологических раздражителей.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел американский психофизиолог Уолтер Кэннон.



Канадский физиолог Ганс Селье в 1946 году начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения.



"Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования [...]"

Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, — это и есть сущность стресса

Стресс необходим для повышения адаптационной активности человека при воздействии на него трудных и экстремальных ситуаций жизни

Оптимальный уровень стресса

Работоспособность высокая, хорошее настроение, человек контролирует свои действия

Недостаток или избыток стресса

Работоспособность низкая, плохое настроение, человек слабо контролирует свои действия

Стадии развития стресса

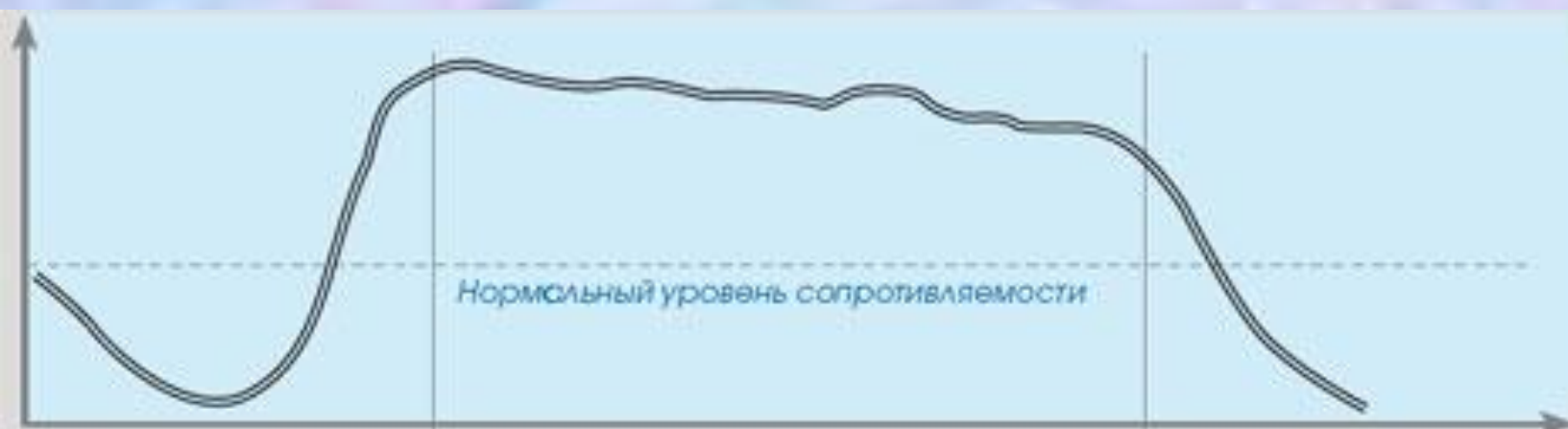
- I. Стадия тревоги:
- 1) фаза шока
 - 2) фаза «противошока»

примерно
24 часа

- II. Стадия резистентности
(сопротивления)

Если стрессор
продолжает
действовать

- III. Стадия истощения



Стадия тревоги

Гомеостатическое регулирование

острые стрессовые реакции

физиологические, эмоциональные, ступор

Стадия резистентности – устойчивого сопротивления

Реорганизация поведения

эустресс

продуктивная мобилизация

Дезорганизация поведения

дистресс

разрушение целенаправленной активности

Стадия истощения

Истощение и коллапс

Распад деятельности
Психосоматические болезни

Личностные деформации

- **Стадии развития стресса**
- **I. Стадия «тревоги» (аларм-реакция, стадия мобилизации).**
- Продолжительность стадии от нескольких часов до двух суток
- **1) фаза шока.** Общее расстройство функций организма вследствие психического потрясения или физического повреждения.
- При достаточной силе стрессора заканчивается гибелью организма в течение первых часов или дней.

- **2) фаза «противошока».** Если адаптационные возможности организма способны противостоять стрессору, то наступает фаза противошока, где происходит мобилизация защитных реакций организма.
- Человек находится в состоянии напряженности и настороженности. Физически и психологически он чувствует себя хорошо, пребывает в приподнятом настроении. На этой фазе часто проходят психосоматические заболевания (гастриты, язвы желудка, аллергии и т.п.), а к третьей стадии они возвращаются с утроенной силой.

- **II. Стадия резистентности (сопротивления)**
- Включает в себя сбалансированное расходование адаптационных резервов, поддерживается существование организма в условиях повышенных требований к его адаптационным возможностям.
- Продолжительность стадии зависит от врожденной приспособленности организма и от силы стрессора.

- **III. Стадия истощения.**
- Утрата резистентности, истощение психических и физических ресурсов организма.
- Возникает несоответствие стрессогенных воздействий среды и ответов организма на эти требования.

Физические симптомы стресса:

- 1) повышенное кровяное давление;
- 2) боли в области сердца;
- 3) плохое состояние кожи;
- 4) плохое состояние волос;
- 5) расстройства желудка;
- 6) подверженность заболеваниям (простудам, гриппу и др.);
- 7) обострение хронических заболеваний;
- 8) бессонница;
- 9) повышенная утомляемость.

Эмоциональные симптомы стресса:

- 1) раздражительность;
- 2) готовность заплакать в любую минуту;
- 3) гнев;
- 4) разочарование;
- 5) чувство озабоченности/беспокойства;
- 6) чувство собственного бессилия и потеря контроля над ситуацией.

Поведенческие симптомы стресса:

- 1) постоянное «рычание» на людей;
- 2) неспособность сосредоточиться;
- 3) общее вялое состояние;
- 4) общая неорганизованность;
- 5) повышенная активность;
- 6) постоянное переключивание вещей с места на место.

✓ По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), если в каждой группе периодически на протяжении 21 дня проявляются хотя бы по три симптома (в трех группах должно быть не более 8 симптомов) – необходимо выявить причины стресса и предпринять меры к снижению его уровня:

- 1) устранить действие стрессоров (изменить ситуацию);
- 2) снизить действие стрессоров (принять ситуацию без изменения).

Тема 3. Психологические последствия экстремальных ситуаций

Психологические
последствия
экстремальных
ситуаций

Психогении

ПТСР

Аддиктивное
поведение

Психогении

- **Психогении** – расстройства психики, возникающие под влиянием психических травм.
- **Внешние причины:**
 - - одномоментная, интенсивно воздействующая психотравмирующая ситуация;
 - - относительно слабое, но продолжительное травмирование.

- **Внутренние причины:**
- - готовность к «психологическому срыву» на фоне ослабленности организма, длительности переживания, особенностей НС и личности;
- - конфликт между сильной потребностью в самосохранении и возможностью ее удовлетворения.

Психогении

```
graph TD; A[Психогении] --- B[возникающие из-за получения психической травмы в короткий промежуток времени]; A --- C[развивающиеся продолжительное время под воздействием слабых, но постоянных психотравм. факторов]
```

возникающие из-за
получения
психической травмы
в короткий
промежуток времени

развивающиеся
продолжительное время
под воздействием
слабых,
но постоянных
психотравм. факторов

Симптомы психических расстройств

Поведенческие реакции

- сильная дрожь
- метание в поисках укрытия
- состояние «паралича»
- эйфория после выполнения задания
- апатия, заторможенность движений
- слезливость
- обморочные состояния
- раздражительность и злоба
- пугливость, чрезмерная осторожность
- бессвязное бормотание
- буйство

Психические реакции

- неспособность концентрировать внимание
- частичная или полная потеря памяти
- затруднение запоминания информации и ее удержание в памяти
- чувствительность к шуму
- нарушения логики, быстроты и критичности мышления
- ослабление воли
- бессонница

Соматические реакции

- ослабление зрения и слуха
- частое мочеиспускание, расстройства желудка
- затрудненное дыхание
- нарушение циркуляции крови
- сильное напряжение мышц
- учащенное сердцебиение
- давящие боли в области сердца и грудной клетки
- боли в пояснице
- боли от хирургических шрамов, старых ран.

Аддиктивное поведение

- **Аддиктивное поведение** – злоупотребление психоактивными веществами до того, как от них сформировалась физическая зависимость.
- Является вторичным по отношению к стрессовому расстройству и до определенного момента выполняет защитно-приспособительную функцию, блокируя на время углубление стрессовой симптоматики.

• **Объекты зависимости:**

- 1) психоактивные вещества;
- 2) алкоголь (в большинстве классификаций относится к первой группе);
- 3) пища;
- 4) игры;
- 5) секс;
- 6) религия и религиозные культы.

- В соответствии с перечисленными объектами выделяют следующие формы зависимого поведения:
- химическая зависимость (курение, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость, алкогольная зависимость);
- нарушения пищевого поведения (переедание, голодание, отказ от еды);
- гэмблинг — игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры);
- сексуальные аддикции (зоофилия, фетишизм, пигмалионизм, трансвестизм, эксбиционизм, вуайеризм, некрофилия, садомазохизм;
- — религиозное деструктивное поведение (религиозный фанатизм, вовлеченность в секту).

Посттравматические стрессовые реакции

- **ПТСР** – отставленная и/или затяжная реакция на стрессовое событие исключительно угрожающего или катастрофического характера, которая может вызвать дистресс у любого человека (по МКБ-10).