

Психология экстремальных ситуаций и состояний

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ И СОСТОЯНИЙ

Целью данной дисциплины является изучение психологических закономерностей функционирования человека в экстремальных ситуациях, подготовка его к эффективному использованию собственных резервов и индивидуально-личностных особенностей. Приобретение знаний, умений и навыков в области психологических аспектов экстремальных ситуаций составляет важное условие для квалифицированного решения специалистом-психологом широкого спектра задач в различных напряженных и экстремальных ситуациях, оказания психологической помощи пострадавшим.

Психология экстремальных ситуаций связана с психологией личности и малых групп, психологией труда, а также с общей психологией.

ПОНЯТИЕ «СИТУАЦИЯ»

В обыденном плане понятия «ситуация», «событие», «случай», «факт», «происшествие», «эпизод» рассматриваются преимущественно как равнозначные и трактуются как фрагмент жизни или жизненного пути, выделяемый по своей значимости, несхожести с другими жизненными эпизодами. Акцент делается на их объективной представленности, внешнем протекании.

Можно выделить 3 подхода к **научному пониманию** ситуации:

- I. Ситуация как обстановка, совокупность объективных условий, в которых функционирует какая-либо система, и обстоятельств, определяющих тот или иной характер деятельности. Система внешних по отношению к субъекту условий, которые побуждают и опосредуют его активность.
- II. Ситуация как перцептивный конструкт личности. Человек не отражает бытие, а создает ситуацию в своем сознании.
- III. Ситуация как объективно-субъективная реальность. Ситуацию определяют как результат активного взаимодействия личности и среды.

ПОНЯТИЕ

«СИТУАЦИЯ»

Таким образом, *ситуация* – это сложная субъективно-объективная реальность (актуальное состояние среды и значимость ее для личности) в конкретных условиях жизнедеятельности, фиксируемых личностью в течение определенного промежутка времени.



Структура ситуации включает:

- Обстановочные составляющие (компоненты) – то, что окружает человека и может быть обозначено как обстоятельства, внешние условия;
- Личностные составляющие (компоненты) – то, как человек оценивает сложившуюся обстановку;
- Деятельностные (поведенческие) составляющие (компоненты) – то, что человек делал, попав в данную обстановку, что намеревается делать, что делает и чего достигает.

ПОНЯТИЕ «ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ» И «ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ» СИТУАЦИИ

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей («Закон о защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера от 21 декабря 1994 № 68-ФЗ (СЗРФ 94-35)»). Чрезвычайная ситуация – это объективно сложившиеся условия.

«Жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит, и на 90% – из того, что мы об этом думаем».

Экстремальная ситуация (ЭС) (от лат. extremus – крайний, критический) – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимающаяся человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

ПОНЯТИЕ «ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ» СИТУАЦИИ

Экстремальной ситуацией делает не только реальная, объективно существующая угроза жизни для самого себя или значимых близких, но и наше отношение к происходящему.

Общими признаками экстремальной ситуации являются:

1. Наличие непреодолимых трудностей, осознание угрозы или непреодолимого препятствия на пути реализации каких-либо конкретных целей.
2. Состояние психической напряженности и различные реакции человека на экстремальность окружающей обстановки, преодоление которой имеет для него большое значение.
3. Существенное изменение обычной (привычной) ситуации, параметров деятельности или поведения.



ПРИЧИНЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ТИП РЕАГИРОВАНИЯ

Среди **причин** того или иного типа реагирования человека на экстремальные факторы чаще выделяют нижеследующие:

1. Внешние причины:

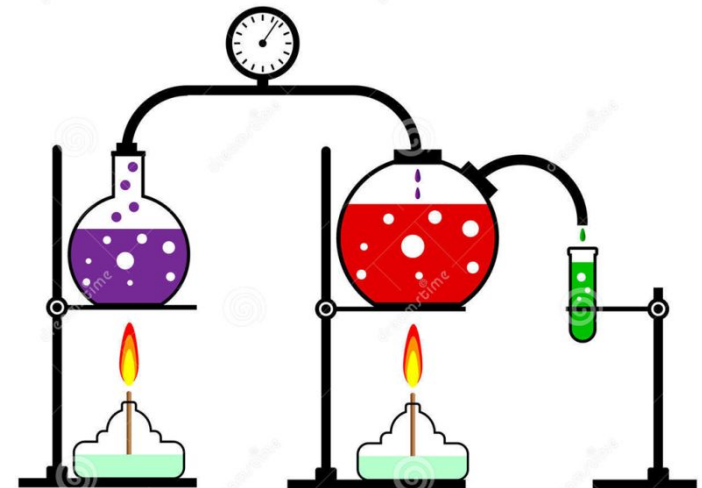
- Особенности действующего фактора;
- Особенности организации деятельности.

2. Внутренние причины:

- Психические особенности человека.
- Организация поведения.
- Общее состояние организма.

3. Социальные причины:

- Мотивы деятельности.
- Существующие социальные связи и их динамика.

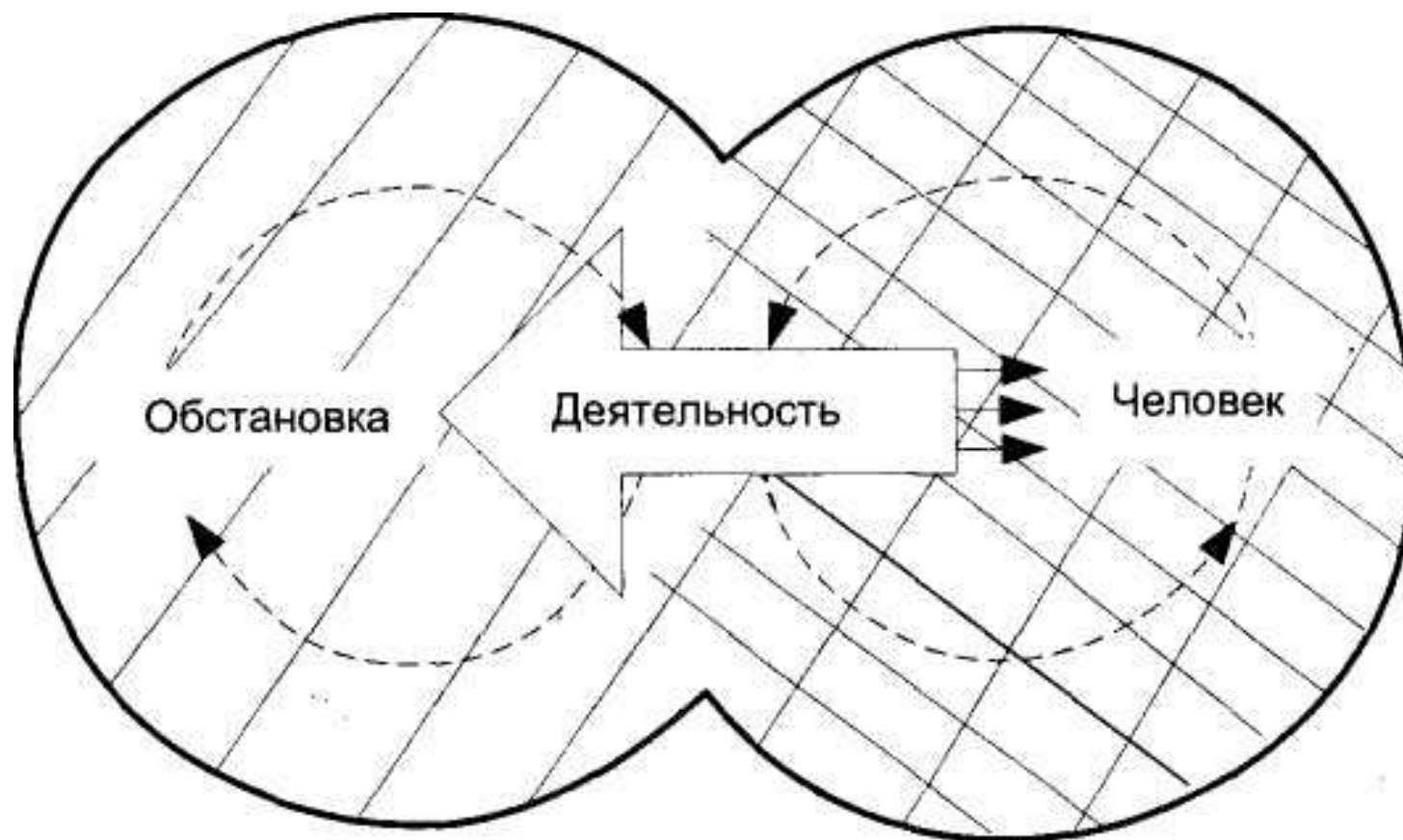


КЛАССИФИКАЦИЯ СИТУАЦИЙ

А.М. Столяренко выделяет следующие по степени экстремальности ситуации:

- **Нормальные** – обыденные, не представляющие особых трудностей для человека, не содержащие необычных опасностей, требующие обычной активности и завершающиеся, как правило, благополучно. В сущности, у таких ситуаций нет признаков экстремальности и они не относятся к экстремальным.
- **Параэкстремальные** – близкие к экстремальным ситуации, способные привести к неудачам, вызвать у человека сильное внутреннее напряжение.
- **Экстремальные** – характеризующиеся предельным или близким к предельному внутренним напряжением и перенапряжением, испытываемым человеком. Они ставят перед личностью большие объективные и психологические задачи. В случае их возникновения резко снижается вероятность успеха и возрастает риск отрицательных последствий.
- **Гиперэкстремальные** – вызывающие внутренние нагрузки, зачастую превышающие возможности человека, непереносимые многими людьми, разрушающие обычное поведение и действия, приводящие к опасным последствиям.

«ЧЕЛОВЕК В СИТУАЦИИ»



ПСИХИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ К ИЗМЕНЕННЫМ УСЛОВИЯМ СУЩЕСТВОВАНИЯ

Существуют **различные подходы** к понятию «психическая адаптация».

Ю.А. Александровский (1976) рассматривает ее как выражение системной деятельности многих биологических и психологических подсистем, «которая обеспечивает деятельность человека на уровне «оперативного покоя», позволяя ему не только наиболее оптимально противостоять различным природным и социальным факторам, но и активно и целенаправленно воздействовать на них».

В.М. Воловик описывает ее как активную личностную функцию, обеспечивающую согласование актуальных потребностей индивидуума с требованиями окружения и динамическими изменениями условий жизни.

Ф.Б. Березин (1988) рассматривает психическую адаптацию как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды.

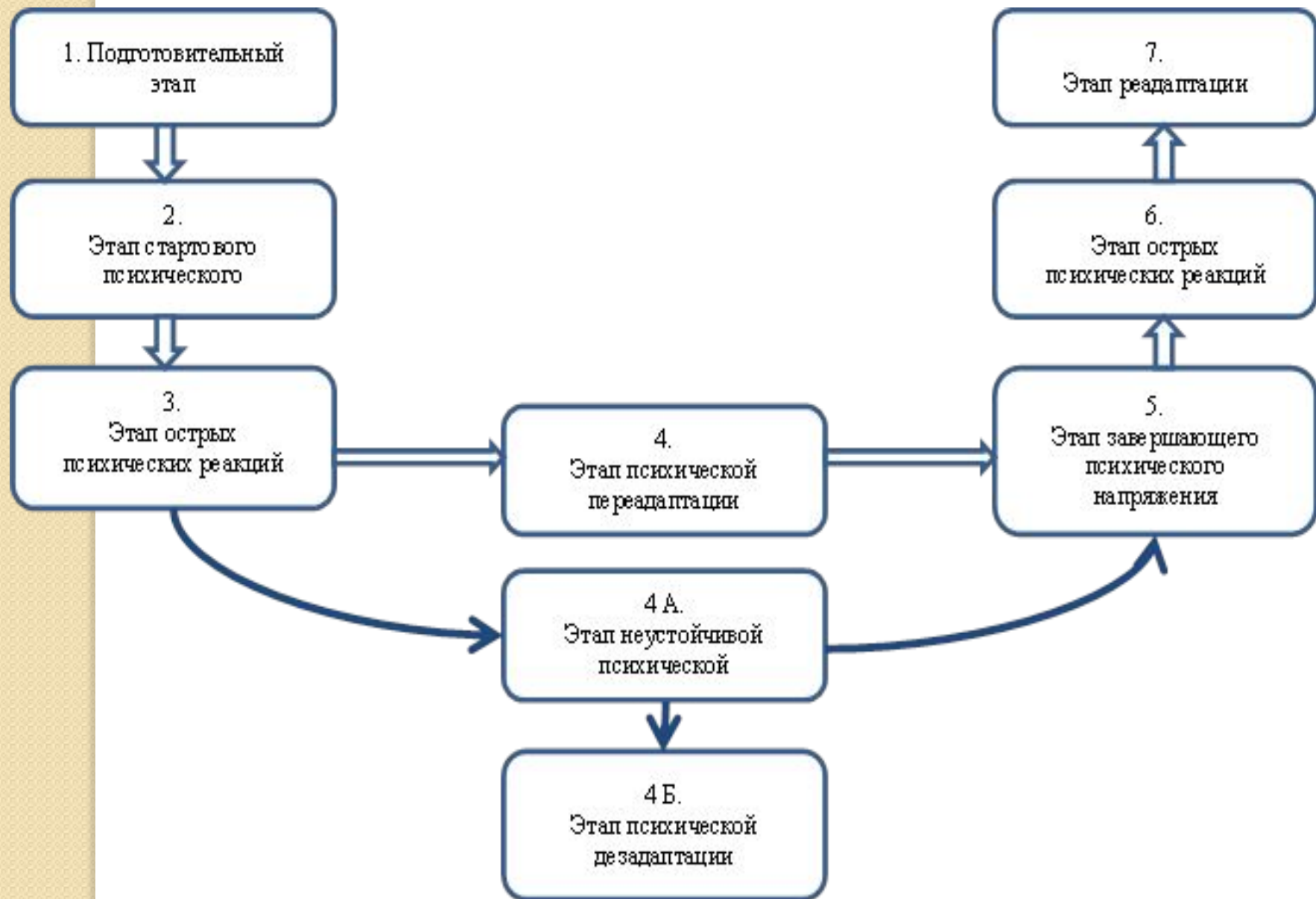
ПСИХИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ К ИЗМЕНЕННЫМ УСЛОВИЯМ СУЩЕСТВОВАНИЯ

В.М. Воробьев (1993) понимает психическую адаптацию как механизм, возникающий лишь «в результате активного решения задач, связанных с проблемными психическими ситуациями».

Таким образом, *психическая адаптация* рассматривается как целостная многоуровневая структурно-функциональная система, состоящая из взаимозависимых биологических (физиологических), психологических (личностных) и социальных (личностно-средовых) компонентов.



ЭТАПЫ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В ИЗМЕНЕННЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ СИТУАЦИЯМИ

Три основных подхода к пониманию совладающего поведения.

- 1. Диспозиционный** подход нацелен на поиски ответа на вопросы, существуют ли особые стили совладания с экстремальными условиями и какие черты личности, составляющие диспозиции, позволяют лучше справляться с трудностями. Представители данного подхода сосредоточены на решении задачи выявления личностных особенностей, способствующих эффективности деятельности человека в экстремальных обстоятельствах.
- 2. Ситуационный** подход концентрируется на процессе, динамике преодоления экстремальных ситуаций и изучении специфических стратегий, которые могут быть полезными в конкретных экстремальных ситуациях.
- 3. В соответствии с интегративным** подходом на совладание с жизненными трудностями влияют как личностные качества, так и ситуационные факторы. Именно субъективная представленность ситуации для личности и определяет, как реакции человека, так и способы совладания с ситуацией.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ СИТУАЦИЯМИ

Совладающее поведение представляет собой не только процесс реагирования на сложные ситуации, оно также содержит и усилия, направленные на достижение определенных целей, которые представляют собой задачи совладания.

Лазарус выделял **пять основных задач копинга**:

- Минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности;
- Терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций;
- Поддержка позитивного, положительного образа Я, уверенности в своих силах;
- Поддержание эмоционального равновесия;
- Поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.



СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ СИТУАЦИЯМИ

Совладающее поведение оценивается как успешное, если оно соответствует определенным критериям. К таким критериям относят:

- устранение физиологических и уменьшение психологических проявлений напряжения;
- появление возможностей восстановления активности;
- предотвращение дистресса и/или посттравматического стрессового расстройства.



СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ СИТУАЦИЯМИ. COPING-СТРАТЕГИИ.

По определению Р. Лазаруса, *копинг-механизмы* – это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуации психологической угрозы. Эти стратегии носят активный характер, в значительной мере определяют успешную или неуспешную адаптацию человека в новой, субъективно сложной ситуации.

Лазарус выделил два типа копинг-поведения в зависимости от направленности усилий:

- первый тип назван проблемно-ориентированным (problemfocused);
- второй тип – эмоционально-ориентированным (emotionfocused).

Основными функциями копинг-стратегий выступают регулятивная и управленческая функции.

Копинг-стратегии бывают конструктивными и неконструктивными.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ СИТУАЦИЯМИ. COPING-СТРАТЕГИИ.

Копинг-механизмы реализуются в следующих формах:

В когнитивной (познавательной) сфере:

- отвлечение или переключение мыслей на другие темы;
- принятие ситуации как чего-то неизбежного (философия смирения);
- снижение серьезности создавшейся ситуации с помощью юмора, иронии;
- проблемный анализ сложившейся ситуации, обдумывание стратегии своего поведения;
- сравнение себя с другими, находящимися в относительно худшем положении;
- придание личностного смысла создавшейся ситуации, например, отношение к сложившейся ситуации как к вызову судьбы или проверке стойкости духа.

В эмоциональной сфере:

- отреагирование отрицательных эмоций в приемлемой форме;
- подавление отрицательных эмоций.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ СИТУАЦИЯМИ. COPING-СТРАТЕГИИ.

В поведенческой сфере:

- отвлечение – обращение к какой-либо деятельности;
- проявление альтруизма – забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план;
- активная защита – действия, направленные на изменение ситуации;
- активный поиск эмоциональной поддержки – стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание.



СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ СИТУАЦИЯМИ. МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ.

Существуют и бессознательные реакции, направленные, прежде всего, на уход от разрешения стрессовой ситуации. К ним относятся *механизмы психологической защиты*. Эти механизмы направлены на то, чтобы лишить значимости и тем самым обезвредить травмирующие моменты воздействия стресса на личность.

Среди них:

- Вытеснение;
- Отрицание;
- Проекция;
- Регрессия;
- Рационализация;
- Сублимация;
- Подавление;
- Идентификация;
- Аутоагрессия.



СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ СИТУАЦИЯМИ. COPING-СТРАТЕГИИ И ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ.

	Копинг-механизмы	Защитные механизмы
По целям	Преодоление проблемной ситуации.	Избегание проблемы.
По произвольности действий	Целенаправленные, во многом осознаваемые и гибкие механизмы.	Вынужденные, автоматические и большей частью неосознаваемые человеком механизмы.
По отношению к внешней и внутренней реальности	Ориентация на признание и принятие реальности, активное исследование реальной ситуации.	Отрицание, искажение, сокрытие от себя реальности, бегство от нее, самообман.
По характеру отношения к помощи	Активный поиск помощи для решения проблемы и принятие этой помощи.	Отсутствие поиска помощи и отвержение предлагаемой, стремление самоустраниться от решения проблем.
По результатам	Обеспечивают упорядоченное, контролируемое удовлетворение потребностей. Удерживают человека от регресса – процесса деградации, понижения уровня организации, утраты способности к выполнению тех или иных функций. Ведут к накоплению индивидуального опыта совладания с жизненными проблемами.	Частное улучшение (например, ситуативное снижение напряжения, устранение болезненных ощущений) ценой ухудшения всей ситуации, регресса.

СТРЕСС

Основоположником учения о стрессе является физиолог Ганс Селье.

Стресс – это неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое ему требование. Как психологическое явление относится к классу **психических состояний**.

Стресс сформировался у человека как одно из важных и закономерных элементов механизма приспособления. Воздействие любого значимого фактора вызывает в организме человека два взаимосвязанных процесса:

- **мобилизацию** физиологических систем, обеспечивающих приспособление именно к данному фактору (голоду, холоду, физической нагрузке, недостатку воздуха, токсину).
- **активацию** стандартных, неспецифических реакций, развивающихся при воздействии любого необычного для организма стимула.

Эти два взаимосвязанных процесса составляют сущность **стресс-реакции**.

Стресс возникает при комбинации стрессора и стрессовой реакции.

ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ

В 1936 году Селье описал **общий адаптационный синдром (ОАС)**, который определил как совокупность адаптационных реакций организма человека, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на стрессоры – значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия.

Он выделил **три стадии протекания ОАС**:

1 стадия – общая реакция тревоги;

2 стадия – повышение общей резистентности организма к стрессовым воздействиям;

3 стадия – истощение.



ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ

1 стадия – общая реакция тревоги.

Традиционно в стадии тревоги выделяют **фазы шока** и **противошока**. Как только организм воспринимает значимое изменение условий, ресурсы организма мобилизуются. Эти, а также другие сложные изменения обычно возникают мгновенно и соответствуют фазе шока. Поскольку чрезмерный избыток гормонов и энергии, а также функционирование органов «на износ» могут стать опасными для организма, довольно быстро на смену шоковой фазе приходит фаза противошока, при которой активизируются механизмы, снижающие воздействие стресса. Таким образом, биологический смысл стадии тревоги заключается в максимальной мобилизации адаптационных ресурсов организма, быстром приведении человека в состояние напряжённой готовности – готовности бороться или бежать от опасности.

Физиологические реакции на данной стадии могут быть следующими: учащение сердцебиения; расширение коронарных артерий; сужение брюшных артерий; расширение артерий, проходящих в толще скелетных мышц; расширение зрачков; расширение бронхиальных трубок; увеличение силы скелетных мышц; выработка глюкозы в печени; увеличение продуктивности мыслительной деятельности; ускорение метаболических процессов.

ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ

2 стадия – повышение общей резистентности (сопротивляемости) организма к стрессовым воздействиям.

Эта стадия наступает, если стрессогенный фактор слишком силён или продолжает своё действие достаточно длительный промежуток времени. Задача данной стадии – приспособление к изменяющимся обстоятельствам.

По сравнению с первой стадией активность физиологических процессов снижается, все ресурсы расходуются экономичнее – организм готов к длительной борьбе за жизнь, его устойчивость к различным воздействиям повышена. Все изменения, происходящие на этой стадии адаптационного синдрома, можно считать обратимыми, поскольку прекращение воздействия стрессора возвращает организм в состояние покоя.

ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ

3 стадия – истощение.

Происходит расстройство механизмов саморегуляции организма.

На физиологическом уровне нарушаются обменные процессы, что приводит к снижению общей сопротивляемости организма и его способности к адаптации при неблагоприятных условиях. Это может приводить к серьезным нарушениям функционирования организма.



ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО ВНЕШНИМ ПРОЯВЛЕНИЯМ

Характер проявлений	Оценка состояния
Мимика спокойствия и уверенности в своих силах, в успехе выполняемой деятельности, проявление готовности к действиям. Отсутствие скованности. Движения свободные и скоординированные.	Отсутствие стресса
Мимика заметного возбуждения, небольшого психического напряжения, отражающего готовность и стремление к действиям. Возможно проявление небольшой скованности, которая, однако, не препятствует скоординированности движений и соразмерности усилий.	Включенность в стадию тревоги
Мимика выраженного волнения, эмоционального возбуждения, готовности к значительным волевым усилиям для достижения цели. Эмоциональное напряжение, отражающее стремление к успеху. Скованность движений, вызванная высокой «стоимостью» скоординированных движений, излишние усилия.	Включенность в стадию адаптации
Мимика весьма выраженного волнения, эмоционального напряжения, переходящего в напряженность. Челюсти сжаты, желваки на щеках, иногда нижняя челюсть начинает отвисать. Появляется растерянное выражение. Общая скованность, нарушающая координацию движений.	Переход к стадии истощения
Общая скованность, нарушающая координацию движений. Тремор век, рук и ног. Мимика напряженности. Общее выражение растерянности, обреченности, депрессии. Общая скованность, иногда переходящая в ступор. Иногда хаотичные, неадекватные движения. Движения рук сопровождаются движениями всего тела, плечи могут быть сильно подняты, «прижаты к ушам». Усилия несоразмерны.	Включенность в стадию истощения

СУБСИНДРОМЫ СТРЕССА

Течение стресса можно представить в виде четырех **субсиндромов**, описанных Л.А. Китаевым-Смыком (1983): вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.

1. Вегетативный субсиндром – самый древний в филогенезе. Активность вегетативной нервной системы не контролируется сознанием, поэтому защитные вегетативные реакции запускаются независимо от вида стрессора. К проявлениям вегетативного субсиндрома стресса относят:

- повышение тонуса сердечно-сосудистой системы;
- активацию фагоцитоза;
- активацию процесса регенерации тканей;
- тромбоцитоз;
- потоотделение;
- рвоту и т.д.

Если действие стрессора продолжается и организм не справляется с задачей, то вышеуказанные локальные вегетативные реакции могут стать основанием для развития «болезней стресса».

СУБСИНДРОМЫ СТРЕССА

2. **Эмоционально-поведенческий субсиндром** характеризуется особенностями поведения в условиях стресса, т.е. эмоциональными и поведенческими реакциями на стресс. Диапазон этих реакций может быть весьма широким: от незначительных изменений в общем эмоциональном фоне и поведении до острых реакций на стресс: плаче, истерике, агрессивном поведении, апатии и т.д.

3. **Когнитивный субсиндром** проявляется в изменении познавательных процессов (восприятие, внимание, мышление, память и др.), а также процессов самосознания (Я-образа, самооценки), осмысления действительности т.д.

4. **Социально-психологический субсиндром** проявляется изменением социальной роли, изменении стиля общения людей, находящихся в стрессовых ситуациях. Эти изменения могут проявляться как в виде социально-позитивных тенденций, так и социально-негативных форм общения.

КЛАССИФИКАЦИИ СТРЕССА

Существует несколько классификаций стресса.

В рамках первой из них можно выделить два вида стресса: **эустресс** и **дистресс**.

Эустресс – это стресс, который вызывается положительными эмоциями или несильным стрессом. Этот вид стресса мобилизует организм, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций. Человек чувствует прилив сил, что позволяет ему работать на высоком уровне.

Дистресс – разрушительный процесс, дезорганизуящий поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций. Дистресс несет в себе разрушительную силу для нашего организма. Он негативно сказывается на здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

КЛАССИФИКАЦИИ СТРЕССА

Классификацию стресса по характеру вызывающего его стрессора можно рассмотреть с помощью таблицы:

Стресс		
Физиологический: вызывается физическими стимулами – жар, холод, голод и т. д. Физиологический стресс возникает в результате воздействия раздражителя через какой-либо сенсорный или метаболический процесс.	Психологический: подразделяют на информационный и эмоциональный.	
	Информационный стресс возникает при информационных перегрузках, когда человек вынужден выполнять большое количество задач, оперировать большим объемом информации, принимать множество решений – и при этом он высоко заинтересован в выполнении данной работы, но объем информации, которую необходимо перерабатывать, превышает его возможности.	Эмоциональный стресс развивается в ситуации угрозы, обиды и т.п. или же, наоборот, в ответ на чрезвычайно радостное событие, а также в конфликтных ситуациях, когда сталкиваются противоречивые потребности и мотивы человека.

КЛАССИФИКАЦИИ СТРЕССА

Также необходимо учитывать, что стресс может обладать различными временными характеристиками. В связи с этим были выделены категории, основанные на времени возникновения и течения стресс-реакции:

Острый стресс. Это реакция организма, которая возникает непосредственно в ответ на травмирующую ситуацию. Характеризуется непродолжительностью. Он выступает в качестве ориентировки к адаптации в условиях изменённой ситуации. Острый стресс отличается отсутствием серьезных последствий для здоровья.

Отложенный стресс. Характеризуется некоторой «отложенностью» на определенный период переживаний, что может быть связано с разными причинами. Отложенный стресс – запаздывающая реакция на стрессор.

Постоянный накопленный (хронический) стресс. Постоянный стресс – незаметная на первый взгляд суммарная реакция на длительное воздействие стрессоров. Сила воздействия стрессора при накопленном стрессе, как правило, невелика, однако, постоянна или регулярна. Постоянные эмоциональные переживания, истощающие организм, могут стать причиной развития заболеваний.

КЛАССИФИКАЦИИ СТРЕССА

Травматический стресс. Экстремальные ситуации характеризуются сильным психотравмирующим воздействием событий, происшествий и обстоятельств, которые влияют на психику человека, что может приводить к дезадаптации.

Травматический стресс – это состояние, возникающее у человека, пережившего ситуацию, выходящую за рамки обычного человеческого опыта: угрозу своей жизни или жизни близких людей, смерть, участие в боевых действиях, насилие, стихийные бедствия, катастрофы и т.п.

Травматический стресс возникает в случае, когда одновременно присутствуют 2 компонента: угроза своей жизни или жизни близких людей и отсутствие возможности контролировать ситуацию, невозможность что-либо сделать, беспомощность.



ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Под воздействием травматического стресса может возникнуть состояние психической дезадаптации. Оно является ответной реакцией психики на чрезмерные физические, эмоциональные нагрузки.

Психическая дезадаптация — это состояние, в котором психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав свои резервы от воздействия психогенных факторов, не могут более обеспечивать адекватное отражение действительности и регуляторную деятельность человека.

Признаки дезадаптации:

1. Преобладание хронических отрицательных эмоций;
2. Дезорганизация деятельности;
3. Нарушение восприятия пространства и времени;
4. Необычные психические состояния;
5. Ярко выраженные вегетативные реакции.