

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

ФКУ ЦЭПП МЧС России

Темы курса



1. Введение в курс. Понятие экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуации.
2. Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.
3. Профессиональный стресс. Профессиональное здоровье.
4. Организационная структура деятельности психолога в ЧС. Экстренная психологическая помощь.
5. Особенности общения с пострадавшими.
6. Острые стрессовые реакции.
7. Толпа. Особенности психологического состояния людей в толпе.
8. Информационная-разъяснительная работа.
9. Особенности переживания горя.
10. Посттравматическое стрессовое расстройство.

Тема 1. Введение в курс «Деятельность психолога в ЧС».



«Деятельность психолога в ЧС» — практикоориентированный курс, освещаемый в рамках дисциплины «Экстремальная психология».



Экстремальная психология - это область прикладной психологии, занимающаяся изучением закономерностей функционирования психики человека (в пределах психической нормы) и социально-психологических феноменов в экстремальных условиях.

- **Предметом** ЭП являются факты, механизмы и закономерности функционирования психики человека (в пределах психической нормы) и социально-психологические феномены в экстремальных условиях.
- **Объектом** ЭП является личность и социальная группа в экстремальных условиях.



Другие определения ЭП:

Экстремальная психология –

...в изменчивых (непривычных) условиях (Беляев С. А).

...в измененных условиях существования (В.И. Лебедев).

...во «внеположенных условиях».

...в «чрезвычайных ситуациях», катастрофах...и т. д.



Экстремальный:

- крайний, предельный: максимум и минимум; выход за грани привычного опыта.
- выходящий за рамки обычного, чрезвычайный (Словарь иностранных слов русского языка. Комлев Н.Г., 2006.)

Экстремальность – наискорейшее движение, происходящее по наикратчайшей линии (Аристотель).



Экстремальная ситуация:

- ❧ Совокупность условий и обстоятельств, выходящих за рамки обычных, которые затрудняют или делают невозможной жизнедеятельность индивидов или социальных групп. (*В. Ф. Пилипенко*).
- ❧ понятие, посредством которого дается интегративная характеристика радикально или внезапно изменившейся обстановки, связанных с этим особо неблагоприятных или угрожающих факторов для жизнедеятельности человека, а также высокой проблемностью, напряженностью и риском в реализации целесообразной деятельности в данных условиях (*Н.П. Баранов, А.А. Грицанов, В.Л. Абушенко, Г.М. Евелькин, Г.Н. Соколова, О.В. Терещенко*).
- ❧ аномальная ситуация, универсальной первичной характеристикой которой может быть признана лежащая в ее основании парадигма «жизнь—смерть», тотально вводящая особую систему координат существования, восприятия, переживания и действия, личность погружается в жизненную ситуацию



Экстремальная ситуация –

внезапно возникшая ситуация, угрожающая или **субъективно** воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:

1. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.
2. Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.
3. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.
4. Воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.
5. Выраженная депривация потребностей (в особенности базовых).



Экстремальные условия:

- предельные, крайние значения тех элементов ситуации, которые в средних своих значениях служат оптимальным рабочим фоном или, по крайней мере, не ощущаются как источник дискомфорта (*В.Д. Небылицин*)
- условия, которые нуждаются в мобилизации "буферных", а иногда и "аварийных" резервов организма (*Б.Ф. Ломов*)
- условия, неблагоприятные для деятельности (*К.Д. Шафранская*)
- граница психологических и физиологических адаптационных преобразований, как «предельно сложные условия» (*Л.А. Китаев-Смык*)
- условия, при которых деятельность человека протекает под воздействием различного рода стресс-факторов, вызывающих выраженные физиологические реакции, изменения в устойчивости психических функций и в поведении (*Александровский Ю.А., Анчел В. Я., Цыган В.Н., Марищук В.Л.*).



Чрезвычайная ситуация.

Чрезвычайный:

- превосходящий обычную меру, не такой, как обычно, исключительный (*словарь Ожегова*);
- не предусмотренный обычным течением дел, вызванный исключительными обстоятельствами (*словарь Ожегова*);
- экстренный (*словарь Ефремовой*);
- чрезмерный, непомерный, безмерный, невероятный (*словарь синонимов*).



Согласно **ФЗ** «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»:

Чрезвычайная ситуация – 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

[Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ].



Исходя из определения ЧС в ФЗ и анализа понятий, «стихийные бедствия», «катастрофы» можно считать частными случаями чрезвычайных ситуаций [Даль, 2003].

Классификации ЧС:

- по характеру источников возникновения ЧС подразделяются (природные, техногенные, социальные и т.д);
- по масштабности ЧС (локальные, муниципальные, региональные, межрегиональные и федеральные);
- по степени конфликтности (военные столкновения, национальные конфликты и ЧС природного характера);
- по скорости и масштабам распространения (внезапно возникшие, быстро, умеренно и медленно распространяющиеся).

Чрезвычайные ситуации являются частным случаем экстремальной ситуации.

То есть, любая чрезвычайная ситуация может быть экстремальной для людей, вовлеченных в нее, но не любая экстремальная ситуация является чрезвычайной.



Кризисная ситуация.

И историческое и медицинское толкование описывают кризис как кардинальный момент, непредсказуемый, динамичный, напряженный (*Starn, 1971*). Сегодняшние концепции кризиса центрированы на характеристике – напряженности (*Billings et al., 1980*).

Кризисная ситуация - от греч. κρίση — решение, поворотный пункт, исход- — это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.

Кризис может возникать в результате внешних обстоятельств, некоего травмирующего события, в том числе экстремальной ситуации.

Внутриличностный кризис — это момент перехода человека на новую ступень развития.

Внутренние кризисы неизбежны и, в отличие от внешних, необходимы и желательны.

Остались ли Вопросы?





Схожие реакции и состояния проявляются у пострадавших как в случае небольшого происшествия, так и в случае чрезвычайной ситуации.

Единые механизмы реагирования на экстремальные ситуации?

В подобных случаях, по выражению *R. Ursano*, «становится чрезвычайно актуальной проблема человеческого хаоса»

...происходят временные нарушения психической устойчивости,

...«срыв» психической адаптации (*Коханов, Краснов, 2008*),

...развиваются инстинктивные, «примитивные» формы поведения (*Александровский, Лобастов, 1991*).



Тема 2. Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.

Психические реакции

нормальные адаптивные реакции

невротические реакции и расстройства

реакции и расстройства психотического уровня, сопровождающиеся помрачением сознания, бредом или галлюцинациями

Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Независимо от степени тяжести реакций и расстройств, у подавляющего числа пострадавших наблюдается **частичная или полная утрата способности:**

- к целенаправленной деятельности;
- к критической оценке окружающего и своего поведения;
- к вступлению в контакт с окружающими.

Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Среди пострадавшего населения:

- ✓ преобладает снижение или утрата способности самостоятельно удовлетворить потребности в тепле, пище, безопасности;
- ✓ наблюдаются нарушение способности к планированию собственных действий;
- ✓ значительно сужается временная перспектива;
- ✓ высока вероятность эмоционального заражения паническими, агрессивными, истерическими реакциями групп пострадавших.

Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Из приведенных примеров и анализа психического состояния и поведения пострадавших в ЧС следуют важные выводы:

1. состояние и поведение пострадавших в ЧС таковы, что могут осложнить ведение АСДНР и привести к ухудшению состояния пострадавших и к увеличению их количества;
2. адекватное взаимодействие с пострадавшими позволяет снизить вероятность негативных последствий для психического здоровья пострадавших.

Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Группы факторов, оказывающие влияние на психическое состояние и поведение пострадавших:

1. Группа факторов, характеризующих ЧС;
2. Группа факторов, характеризующих личностные особенности пострадавших (особенности групп пострадавших);
3. Группа факторов, характеризующих особенности организации помощи.

Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



1. К группе факторов, характеризующих ЧС относятся такие ее особенности, как:

- интенсивность,
- масштабность,
- внезапность возникновения,
- длительность,
- этап развития и т.д.

Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



2. К группе факторов, характеризующих личностные особенности пострадавших:

- соматическое здоровье, возраст, пол пострадавших;
- подготовленность к ЧС;
- индивидуально-психологические особенности;
- личностный смысл трагического события;
- «коллективное поведение»;
- демографические, этнические особенности населения;
- социально-экономические и социально-политические особенности ситуации, сложившейся в регионе до ЧС;
- степень вовлеченности в ЧС.

Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



3. К группе факторов, характеризующих особенности организации помощи:

- особенности организации аварийно-спасательных работ (АСР);
- особенности информационного обеспечения пострадавших;
- особенности оказания социальной и материальной помощи пострадавшим;
- характер освещения в СМИ хода аварийно-спасательных и восстановительных работ;
- отношение различных социальных институтов к пострадавшим.

Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Группы факторов, оказывающие влияние на специалистов:

1. Объективные факторы;
2. Индивидуальные;
3. Социально-психологические.

Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Объективные факторы:

- климато-географические факторы;
- физическая нагрузка, режим труда и отдыха;
- особые условия работы.

Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Индивидуальные факторы:

- сформированность профессионально важных качеств;
- мотивация профессиональной деятельности;
- функциональное состояние специалистов в период, предшествующий работе в ЧС и непосредственно в ходе работы;
- нагрузка специалиста: количество, спектр и продолжительность аварийно-спасательных работ, в которых принимал участие специалист в последнее время.

Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.



Социально-психологические факторы:

- организационно-управленческие недостатки в ходе работы;
- недостатки в информационном обеспечении: отсутствие, недостаток или противоречивость информации об условиях выполнения, содержания задачи;
- социально-политические аспекты ситуации работы;
- освещение работ СМИ.

Особенности реагирования людей в экстремальных ситуациях.

Есть ли вопросы?



Тема 3. Профессиональный стресс.



В 1936 г. физиолог Ганс Селье начал работу над изучением стресса.

Стресс – это неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое ему требование.

Неспецифическая реакция – одинаковая реакция организма, не зависящая от характера воздействия на него.



Профессиональный стресс.

Существуют два компонента стресса:

- 1. стресс-фактор** – «требование», то есть то, что воздействует на человека;
- 2. стресс-реакция** – ответная неспецифическая реакция организма на воздействующий стимул.



Воздействие стресс-фактора вызывает в организме человека два взаимосвязанных процесса:

- **активацию** стандартных неспецифических реакций, которые развиваются при воздействии любого необычного для организма стимула.
- **мобилизацию** физиологических систем, которые обеспечивают приспособление именно к данному фактору.



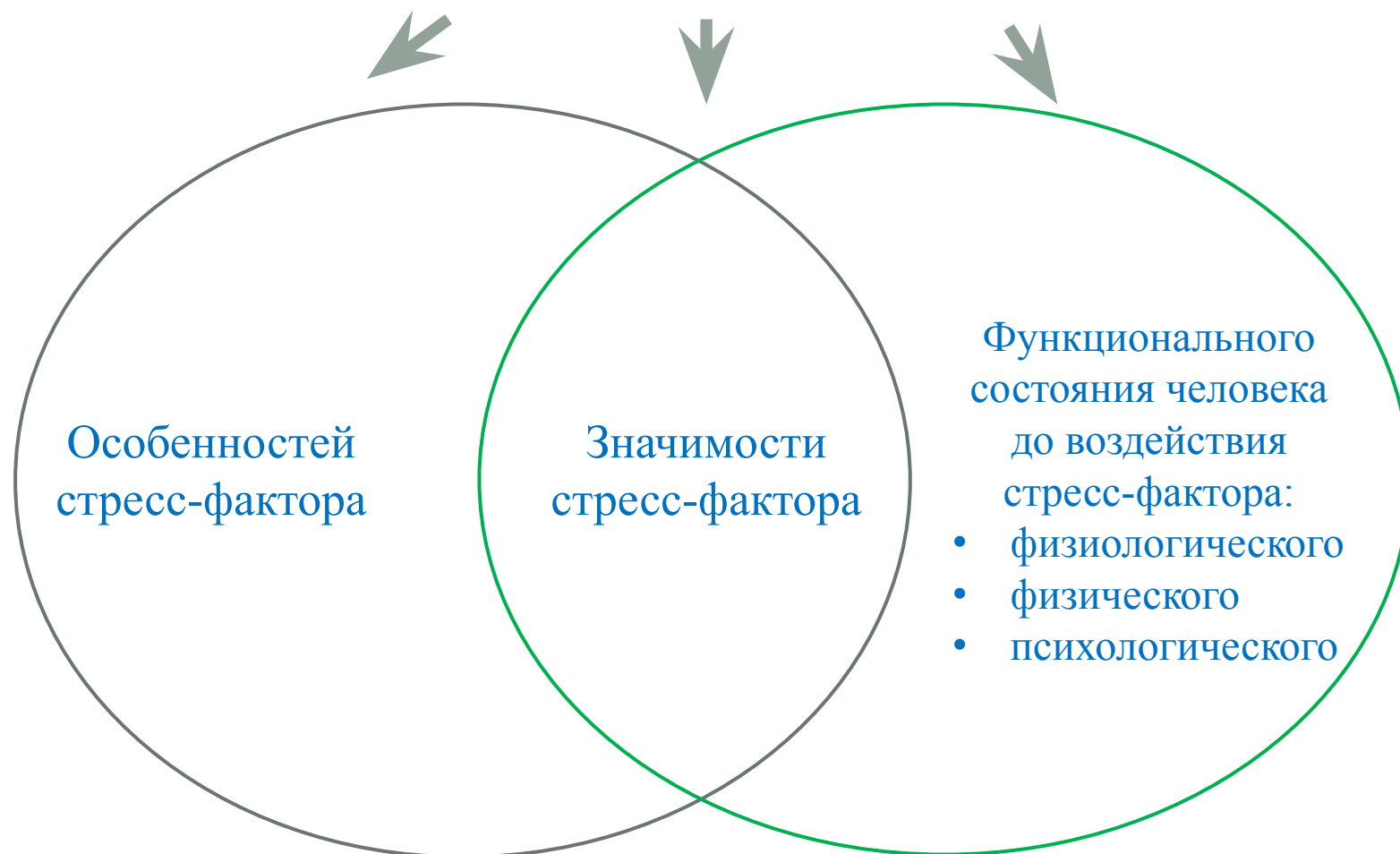
Воздействие стресс-фактора вызывает в организме человека два взаимосвязанных процесса:

- **активацию** стандартных неспецифических реакций, которые развиваются при воздействии любого необычного для организма стимула.
- **мобилизацию** физиологических систем, которые обеспечивают приспособление именно к данному фактору.

Профессиональный стресс.



Интенсивность стресс - реакции зависит от:



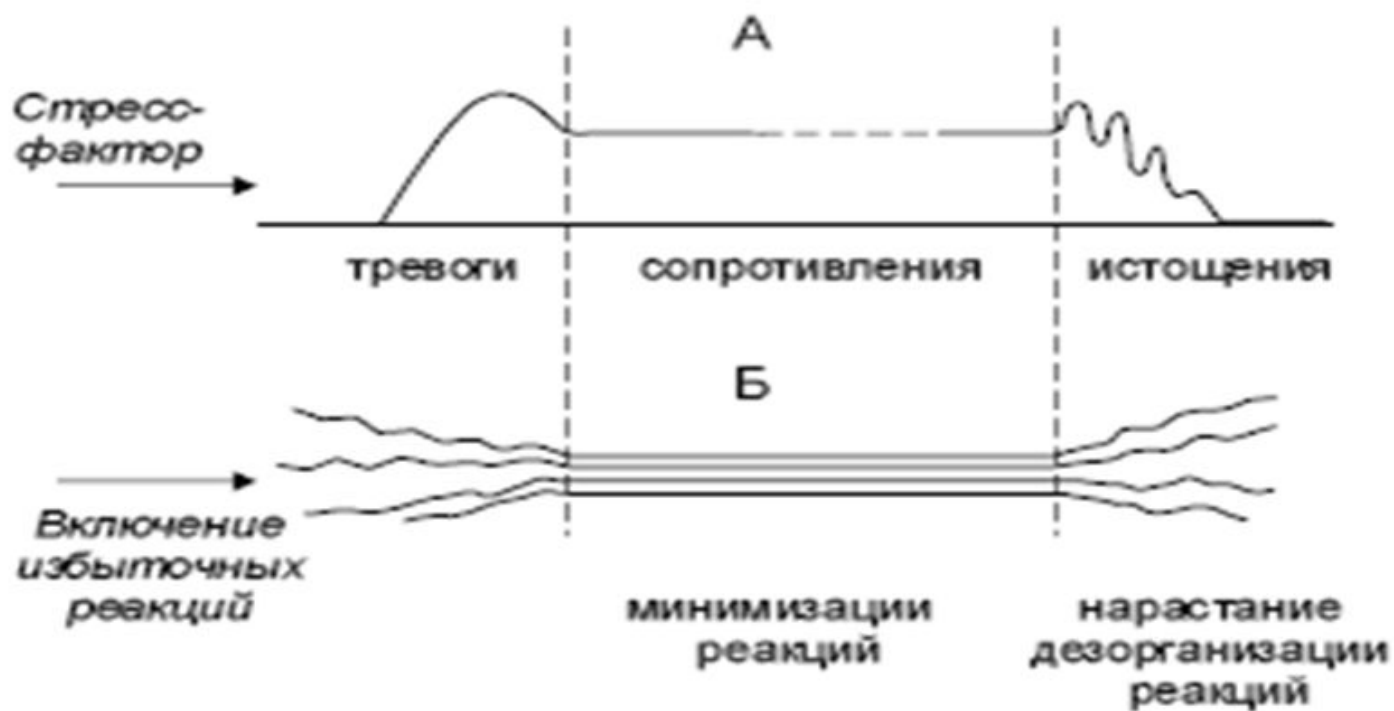
Стадии развития стресса

«Общая реакция тревоги»

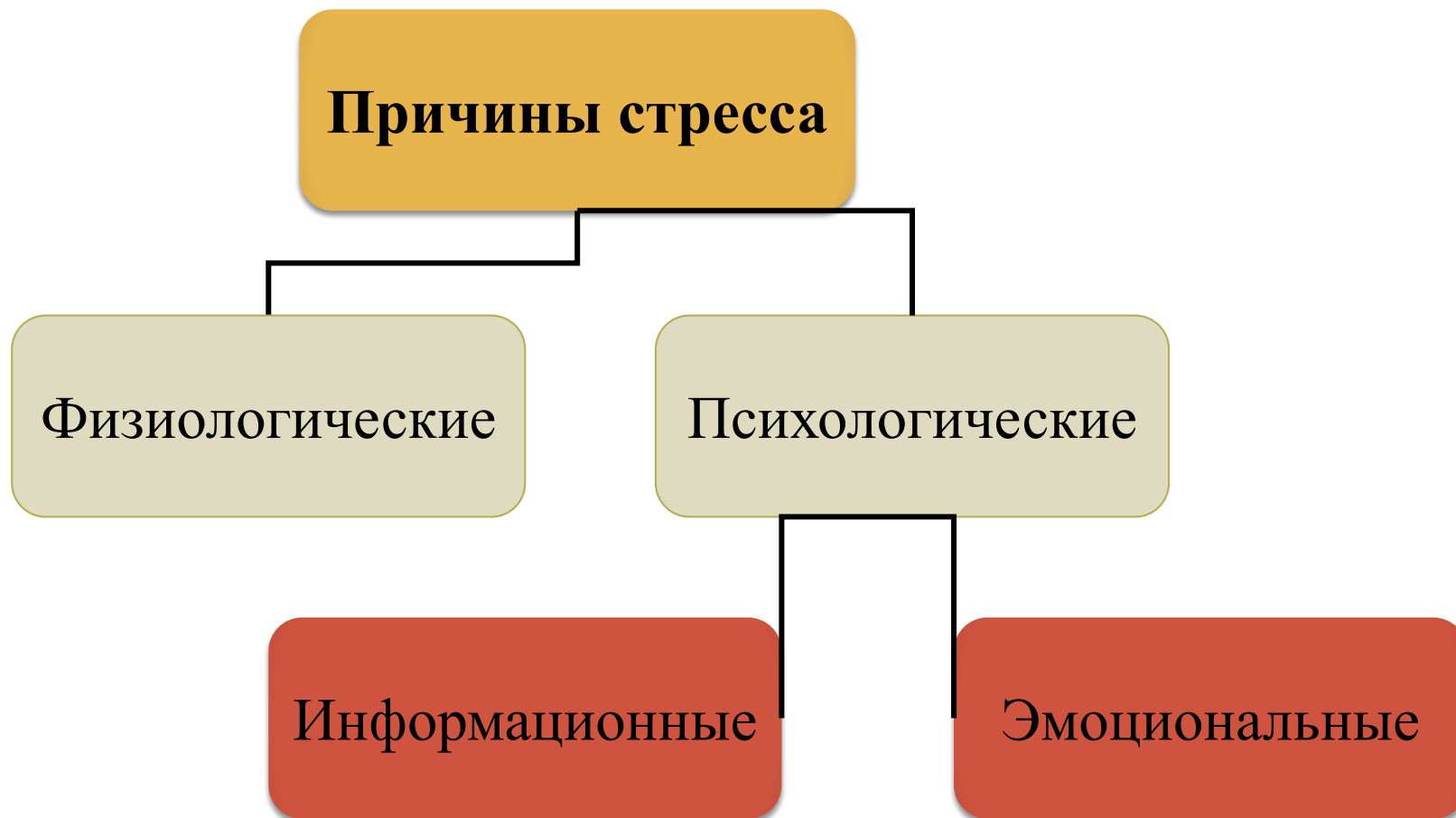
«Резистентность» («Сопротивление»)

«Истощение»

Профессиональный стресс.



Профессиональный стресс.



Уровни проявления стресса

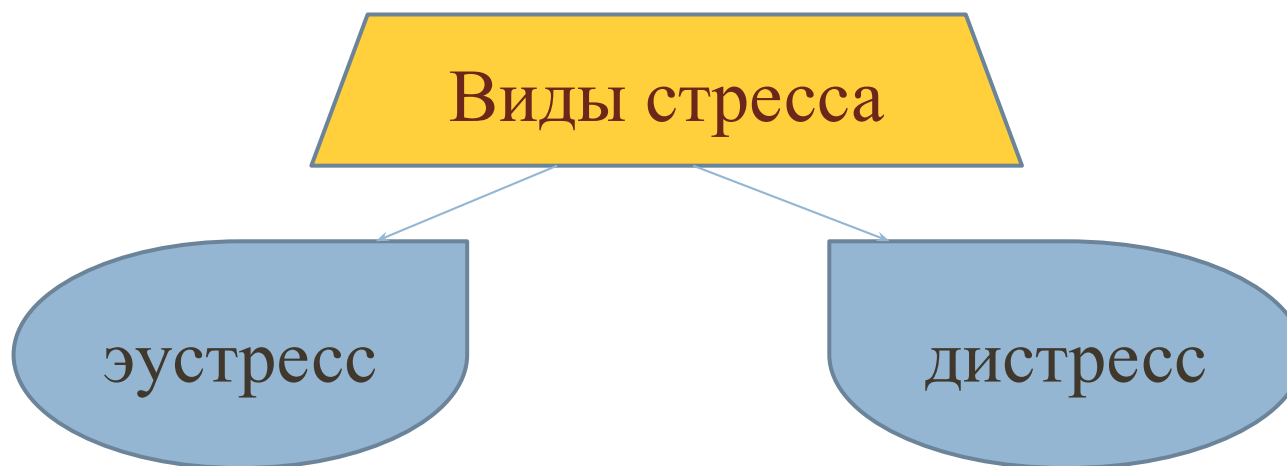
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ

ВЕГЕТАТИВНЫЙ

КОГНИТИВНЫЙ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

Профессиональный стресс



мобилизует организм,
активизирует внутренние
резервы человека,
улучшает протекание
психических и
физиологических
функций

дезорганизует поведение
человека, ухудшает
протекание
психофизиологических
процессов

Факторы, способствующие возникновению дистресса	Факторы, способствующие возникновению эустресса
Большая длительность воздействия стресс-фактора или его высокая интенсивность	Низкая длительность воздействия стресс-фактора или его низкая интенсивность
Негативная субъективная оценка ситуации	Положительная субъективная оценка ситуации
Отсутствие достаточных ресурсов, чтобы справиться со стресс-фактором	Наличие достаточных ресурсов, чтобы справиться со стресс-фактором
Отсутствие опыта решения проблем в прошлом	Наличие опыта решения подобных проблем



Профессиональный стресс.

- В зависимости от проявления стресс-реакции различают несколько видов стресса:
- 1. Острый стресс** - возникает непосредственно в ответ на воздействующий стресс-фактор (т.е. здесь и сейчас).
 - 2. Отложенный стресс** - характеризуется некоторой «отложенностью» переживаний на определенный период, что может быть связано с разными причинами.
 - 3. Накопленный (хронический) стресс** - возникает при непрерывном или регулярном стрессовом воздействии, сила которого, как правило, невелика.



Травматический стресс возникает, если:

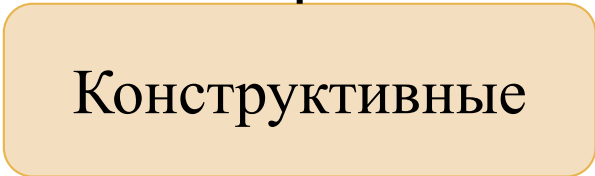
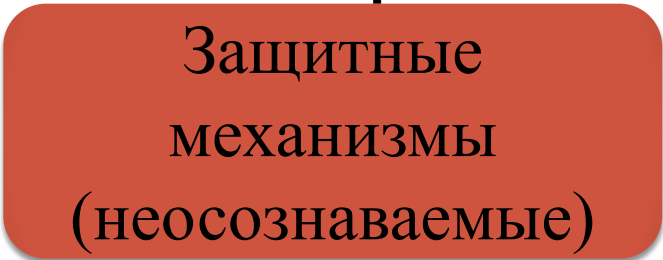
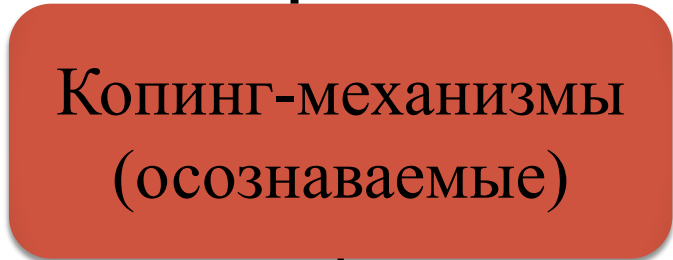
- Человек оказывается в ситуации, которая выходит за рамки обычного человеческого опыта (например, угроза жизни, гибель людей, насилие, стихийные бедствия).
- Эта ситуация не поддается контролю.
- Возникают интенсивные переживания беспомощности, страха.



Травматический стресс возникает, если:

- Человек оказывается в ситуации, которая выходит за рамки обычного человеческого опыта (например, угроза жизни, гибель людей, насилие, стихийные бедствия).
- Эта ситуация не поддается контролю.
- Возникают интенсивные переживания беспомощности, страха.

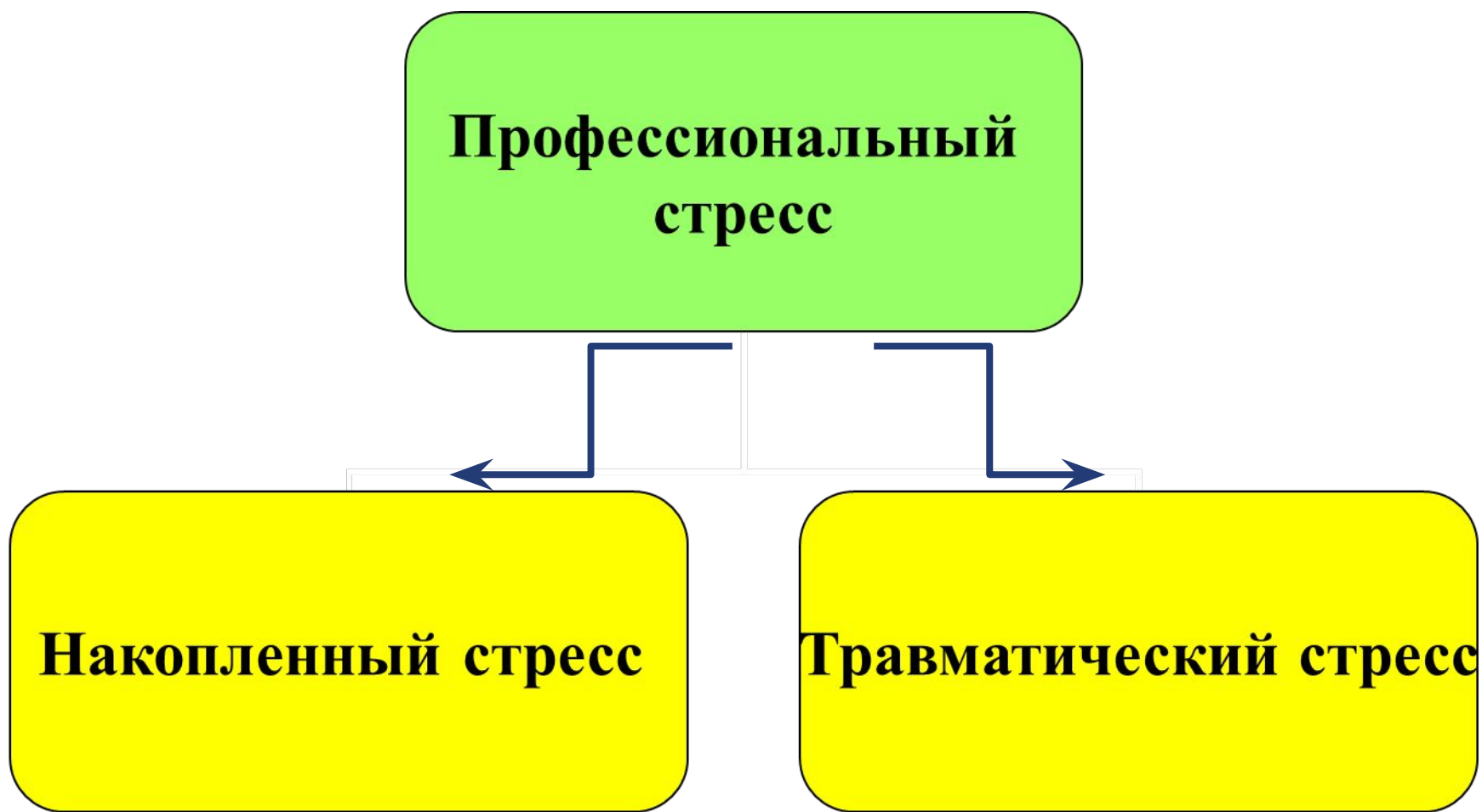
Профессиональный стресс.



Профессиональный стресс.

	Копинг- механизмы	Защитные механизмы
По целям	преодоление проблемной ситуации	избегание проблемы
По произвольности действий	целенаправленные и 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, или стремление все возложить на помогающего, самоустранившись от решения собственных проблем.
По результатам	обеспечивают упорядоченное, контролируемое удовлетворение потребностей и импульсов, удерживают человека от регресса, к накоплению индивидуального опыта.	Частное улучшение (например, ситуативное снижение напряжения, устранение болезненных ощущений) ценой ухудшения всей ситуации, регресса.

Механизмы накопления профессионального стресса



Профессиональный стресс.



Режим деятельности	Причины накопления профессионального стресса
<u>Дежурства</u>	Стресс связан с напряженным характером повседневной профессиональной деятельности
<u>Экстремальные ситуации, критические инциденты</u>	Сотрудники сталкиваются с реальной опасностью для жизни, как собственной, так и других людей

Профессиональный стресс.



Проявления профессионального стресса:

- снижение производительности труда;
- постоянное ощущение внутреннего дискомфорта;
- утрата ценностных мотивов к труду (изменение мотивации деятельности);
- разочарование в результатах собственной деятельности и в себе;
- возникновение психосоматических заболеваний, устойчивых депрессивных состояний.



Профессиональный стресс.

- В процессе обучения и овладения профессией формируются **профессионально важные качества (ПВК)**, которые включают в себя как индивидуально-психологические особенности личности, так и отношения личности к своей профессии, к себе, другим, и т. д.
- От сформированности профессионально важных качеств зависит эффективность выполняемой деятельности, а также удовлетворенность ею.



Профессиональный стресс.

- **Психодиграмма** - система требований профессии к психологическим, психофизиологическим качествам человека и мере их выраженности в научных психологических понятиях.





Профессиональный стресс.

Под профессиональным здоровьем понимается процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, которые обеспечивают высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни.





Спасибо за внимание!