

# Психология экстремальных ситуаций

# План:

1. Теоретический и практический аспекты психологии экстремальных ситуаций
2. Категориальный аппарат психологии экстремальных ситуаций
3. Виды и типологии экстремальных ситуаций
4. Влияние экстремальных ситуаций на человека
5. Информационно-психологическая безопасность личности

# 1. Теоретический и практический аспекты психологии экстремальных ситуаций.

- Понятие «ситуация» (от лат. situs – позиция, положение) прочно вошло в науки, предметом которых являются человек и его поведение, но понятие «ситуация» не всегда трактуется однозначно и четко. Нередко используют понятие «ситуация» как синоним понятию «среда».
- Среда – это комплекс неких внешних по отношению к человеку условий, а ситуация всегда включает в себя самого человека. Виды ситуаций не совпадают с видами среды. Среда характеризуется стабильностью и длительностью воздействия, в то время как ситуация кратковременна. Среда всегда внесубъектна, а ситуация субъектна, она всегда «чья-то ситуация». Все это свидетельствует о том, что данные понятия не тождественны, и недопустимо использовать их как синонимы (Осухова, 2012).
- В зарубежной психологии наиболее распространено определение ситуации как пространственно-временного конструкта и ситуация представляет собой совокупность элементов среды или фрагмент среды на конкретном этапе жизнедеятельности индивида (Магнуссон, Фернхем, Аргайл, Мишел, 1983).

- Д. Магнуссон предлагает различать пять уровней ситуаций (Магнуссон, Фернхем, Аргайл, Мишел, 1983):
  1. Стимулы, т. е. определенные объекты и действия внешней среды.
  2. Эпизоды, т. е. особые, значимые события, имеющие причину и следствие.
  3. Физические, временные, и психологические параметры ситуации, определяемые внешними условиями. Восприятие и интерпретация ситуации придает значение стимулам и эпизодам.
  4. Окружение (сеттинг) – обобщающее понятие, характеризующее типы ситуаций.
  5. Среда – совокупность физических и социальных переменных внешнего мира.



- Объективные элементы ситуации – это ее временные и пространственные параметры, те «действующие лица», которые находятся в этом пространстве и в это время, осуществляемая ими деятельность. К субъективным элементам ситуации относятся межличностные отношения, социально-психологический климат в малой группе, групповые нормы, ценности, стереотипы сознания, личностные особенности человека.



- В персонологических подходах приоритет отдается устойчивым чертам личности и считается, что именно устойчивые черты личности определяют особенности поведения человека, а ситуация – это лишь внешние условия, дающие импульс к действию. В ситуационных подходах детерминанты поведения выводятся непосредственно из внешних, объективных особенностей самой ситуации

- Начало исследований ситуации можно отнести к 1917 году, когда Курт Левин делал первые шаги в разработке теории поля.
- Он говорил: "Теория поля едва ли может быть названа теорией в обычном смысле. Скорее это набор принципов, подход, метод и целый способ мышления, который относится к связи событий и ситуаций, в которых эти события происходят". Идея "поля" порождена идеей электрического или магнитного поля, которая, в свою очередь, изначально являлась метафорой.



## Основные принципы теории поля:

- Применение конструктивного, или генетического, метода вместо классификационного.
- Анализ психологического поля с позиции целостности в противовес тому сложившемуся в психологии подходу, согласно которому изучаются отдельные элементы ситуации.
- Изучение ситуации не с физической, а с психологической точки зрения, т.е. с точки зрения того, как она представлена субъекту.
- Исследование поведения с точки зрения актуально складывающихся обстоятельств и условий, в настоящем, в ситуации "здесь и сейчас".
- Изучение поведения с динамической точки зрения, т.е. с точки зрения сил и напряжения психологического поля.
- Математическое представление психологических ситуаций (топологии и векторного анализа) для изложения результатов в строго логической последовательности.



- Принцип организации. Понимание исходит из взгляда на всю ситуацию, тотальность сосуществования фактов.
- Принцип единовременности. Этот принцип указывает на факт того, что существует группа факторов в настоящем поле, которые определяют и "объясняют" поведение в настоящий момент.
- Принцип сингулярности. Каждая ситуация и каждое поле "человекситуация" являются уникальными.
- Принцип изменяющегося процесса. Этот принцип относится к полю, подверженному постоянным
- Принцип возможной значимости. Этот принцип утверждает, что ни одна часть целого поля не может быть исключена заранее как внутренне незначимая, изменениям: "нельзя в одну и ту же реку войти дважды"

- Методологический концепт «определение ситуации» был введен в науки о человеке американским социологом У. Томасом. Он доказал, что адекватно объяснить поведение можно лишь с помощью понимания субъективного значения ситуации для данного индивида. Всякой деятельности, считал исследователь, предшествует стадия рассмотрения, обдумывания, которую можно назвать «определением ситуации». Определение социальной ситуации (у Томаса – «ситуации социальных отношений») детерминирует не просто действия индивида в конкретной социальной ситуации.



- Дальнейшее развитие идея «субъективного определения ситуации» получила в рамках символического интеракционизма. В этом направлении психологии центральным стало изучение того, как происходит взаимодействие человека и ситуации, а также описание, систематизация и анализ многочисленных социальных ситуаций. Интеракционисты убедительно доказали, что поведение человека зависит не столько от объективного, сколько от субъективного аспекта ситуации, – от того, как сам человек определяет данную ситуацию. Каждый человек действует, исходя из своего собственного определения ситуации. Интеракционисты приняли в качестве основополагающего положение о том, что влияние среды на индивидуальное развитие и актуальное поведение всегда опосредуется актуальными ситуациями.

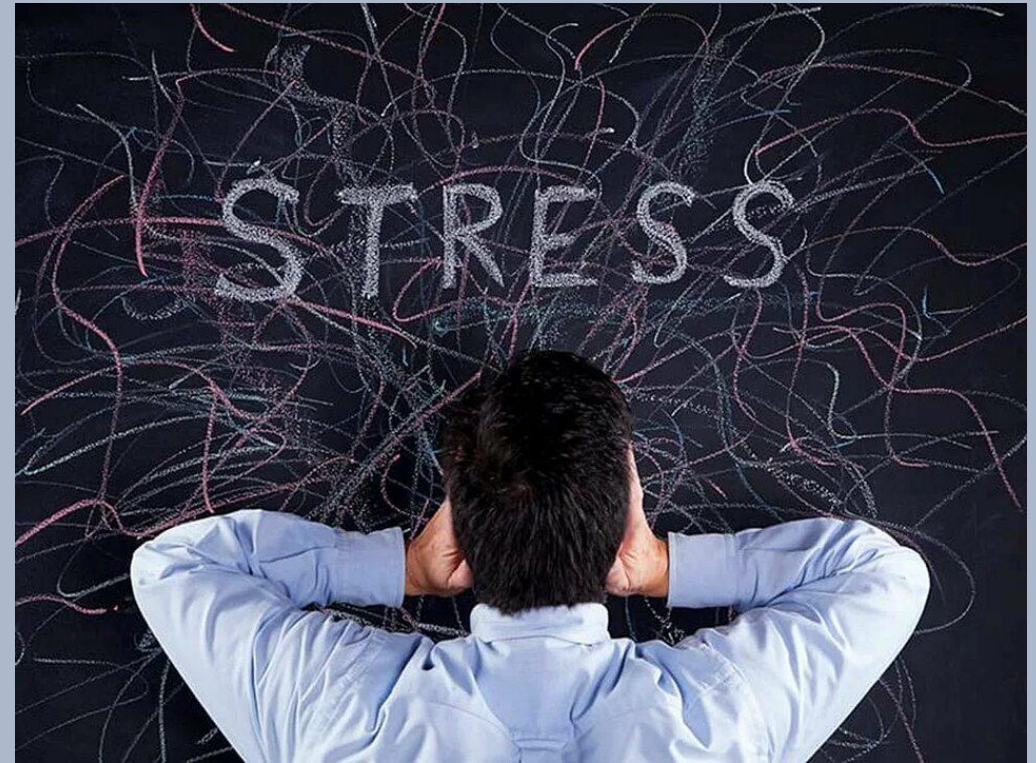
- Психология экстремальных ситуаций является к настоящему времени одним из важнейших разделов прикладной психологии и охватывает круг проблем, связанных с оценкой, предвидением, и оптимизацией психических состояний и поведением человека в стрессовых ситуациях. Основной задачей психологической помощи является мобилизация психологического потенциала для преодоления негативных последствий чрезвычайных обстоятельств, актуализация адаптивных и компенсаторных ресурсов личности. Следствием эффективной психологической помощи пострадавшим является совладание со страхом и оптимизация психического состояния и поведения человека в экстремальных ситуациях.

## 2. Категориальный аппарат психологии экстремальных ситуаций.

- Основные, наиболее общие категории, которые использует психология экстремальных ситуациях: – экстремальная ситуация (ЭС); - чрезвычайная ситуация (ЧС); - стрессовая ситуация (стресс); - кризис (кризисная ситуация); - нормативные кризисы развития человека.
- Экстремальный – (математический смысл) – связанный с экстремумом некоторой величины; крайний, предельный (наибольший или наименьший). Чрезвычайный – превосходящий, исключительный, специально не предусмотренный обычным ходом дел (Семенова, 2012).



- Понятие «стресс» описывает особенности психофизиологии человека, находящегося в экстремальной ситуации, «кризис» – подчеркивает нормативность, общепринятость ситуации либо ее ситуативность (критическая ситуация), нестандартность, непредвиденность в жизни отдельной личности Термин «стресс» используется для обозначения широкого круга состояний и действий человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).



- Кризисная ситуация (от греч. krisis – 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 (Шойгу, 2007).
- 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.
- Экстремальная ситуация (от лат. extremus – крайний, критический) – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию (Шойгу, 2007)

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. Наличие голода, жажды.





- Под экстремальными условиями жизнедеятельности понимают измененные, непривычные условия существования человека, характеризующиеся воздействием ряда психогенных факторов и риском для жизни (Лебедев, Понякина, 1991)
- «Экстремальными или чрезвычайными условиями называются предельные, крайние значения тех элементов ситуации, которые в своих средних значениях создают оптимальный «фон» или, по крайней мере, не ощущаются как источник дискомфорта» (Небылицын В.Д., 1990)
- Экстремальными являются условия, вызывающие реакции организма и личности, находящиеся на грани патологических нарушений, характеризующиеся непредсказуемостью, неупорядоченностью будущего при несформированности, неясности для субъекта способов достижения цели (Базылевич, Асеев, Бодунов, 1993)
- В.П. Казначеев в качестве критерия экстремальности условий существования предлагает использовать степень незавершенности адаптационного процесса, т.е. признаки частичной или полной дезадаптации. (Казначеев, 1980).
- Л.А. Китаев-Смык под экстремальными факторами понимает факторы, «...небезразличные для организма, более того, вызывающие в нем предельно допустимые изменения» (Китаев–Смык, 1983).

Условия, делающие стрессоры экстремальными:

- 1) субъективная оценка опасности стрессора (физической целостности, целостности социального статуса и т. п.);
- 2) субъективная чувствительность к стрессору (значимость стрессора);
- 3) степень неожиданности стрессора;
- 4) близость действия стрессора к крайним точкам шкалы «приятно – неприятно»;
- 5) неопределенность сроков действия стрессора.

# 3. Виды и типологии экстремальных ситуаций.

## Классификация ЧС:

- по степени внезапности: внезапные (непрогнозируемые) и ожидаемые (прогнозируемые)
- по скорости распространения: ЧС может носить взрывной, стремительный, быстро распространяющийся или умеренный, плавный характер.
- по масштабу распространения: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные.
- по продолжительности действия: могут носить кратковременный характер или иметь затяжное течение.
- по характеру: преднамеренные (умышленные) и непреднамеренные (неумышленные).



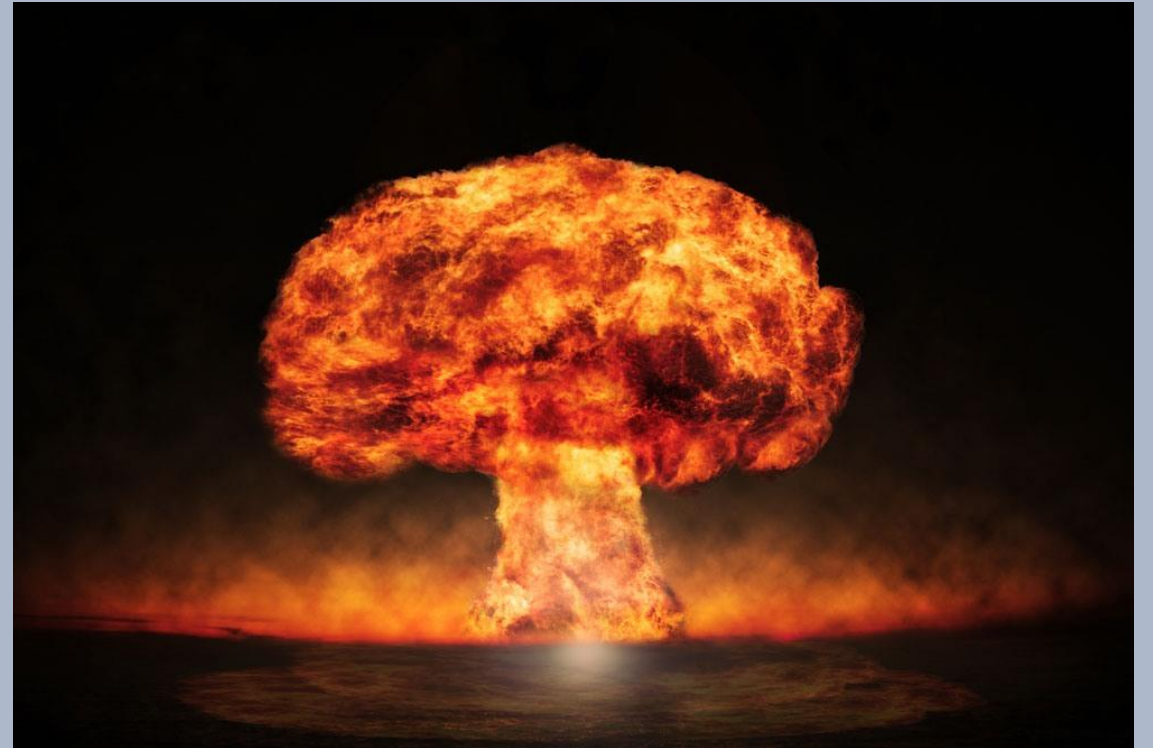
По источнику происхождения чрезвычайные (экстремальные) ситуации подразделяются на:

- ЧС техногенного характера - транспортные аварии и катастрофы, пожары и взрывы, аварии с выбросом аварийнохимических отравляющих веществ и т.д.
- ЧС природного происхождения - геофизические, геологические, метеорологические, агрометеорологические и т.д.
- ЧС биолого-социального характера - голод, терроризм, общественные беспорядки, алкоголизм, наркомания, токсикомания и т.д.



- Для практических целей и установления единого подхода к оценке ЧС природного и техногенного характера, определения границ зон ЧС и адекватного реагирования на них введена классификация ЧС:
  - – в зависимости от количества людей, пострадавших в этих ЧС;
  - – людей, у которых нарушены условия жизнедеятельности;
  - – размера материального ущерба, а также границы зоны распространения поражающих факторов ЧС.

- Зона заражения – это территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства.
- Очаг поражения – ограниченная территория, в пределах которой в результате воздействия ССП произошли массовая гибель или поражение людей, сельскохозяйственных животных и растений, разрушены и повреждены здания и сооружения, а также элементы окружающей природной среды (ОПС).



Оценка ущерба вследствие ЧС проводится по 5 основным параметрам:

- прямые потери вследствие ЧС;
- затраты на проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- объем эвакуационных мероприятий и затраты на их проведение;
- затраты на ликвидацию ЧС;
- косвенные потери.

## 4. Влияние экстремальных ситуаций на человека.

- В.И. Лебедев, Короленко Ц.П. утверждают, что длительная экстремальная ситуация оказывает крайне неблагоприятное влияние на человека, вызывая нарушения поведения, конфликтность, социальные девиации (от позднелат. *deviatio* – отклонение) Каждым человеком экстремальная ситуация переживается по-разному. Ключевую роль при этом играют особенности личности, ресурсы и компенсаторные возможности.

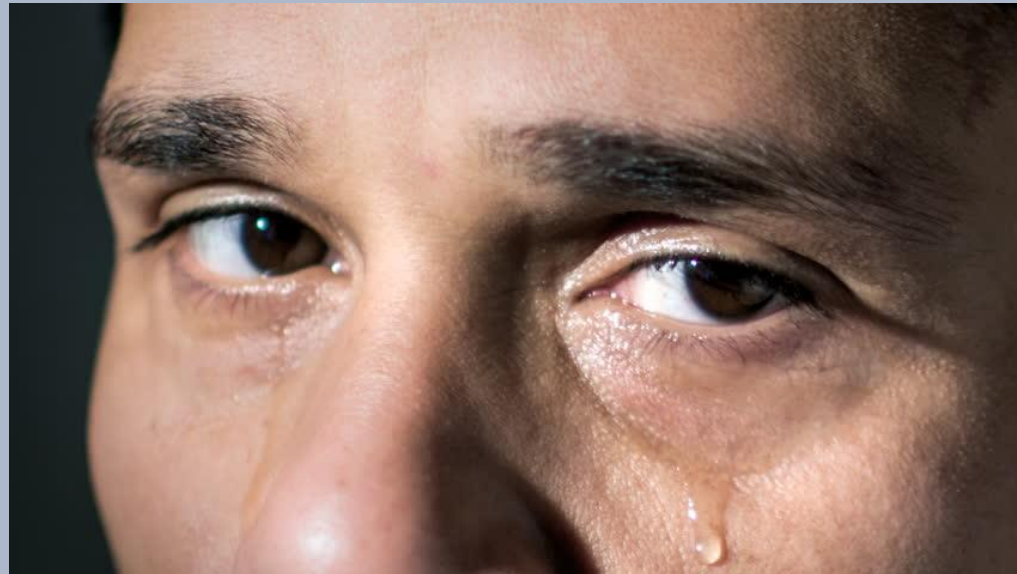


В соответствии с характером воздействия негативных факторов чрезвычайной ситуации все люди, подвергшиеся воздействию этих факторов, условно подразделяются на следующие группы.

- Первая группа – это специалисты. Люди, оказывающие помощь пострадавшим, принимающие участие в ликвидации последствий ЧС.
- Вторая группа – жертвы. Люди, пострадавшие, изолированные в очаге чрезвычайной ситуации (заложники, люди под завалами, на крышах затопленных домов и т. д.).
- Третья группа – пострадавшие (материально или физически). Люди, потерявшие своих близких или не имеющие информации об их судьбе, лишившиеся своих домов, имущества и т. д.



- Четвертая группа – очевидцы или свидетели. Люди, проживающие или оказавшиеся в непосредственной близости к зоне ЧС.
- Пятая группа – наблюдатели. Люди, получившие информацию о происходящем и прибывшие на место.
- Шестая группа – телезрители. Люди, получающие информацию о ЧС и следящие за развитием ситуации с помощью средств массовой информации (СМИ).



## 5. Информационно-психологическая безопасность личности.

- Информационно-психологическая безопасность личности – это определенная защищенность сознания и бессознательной сферы психики от вредных информационных воздействий, способных против воли и желания человека изменять его психологические характеристики и поведение.
- Люди подвержены информационному воздействию по-разному. Это зависит от возраста, индивидуально-психологических особенностей личности, жизненного опыта. Часто СМИ при информационно-психологическом воздействии на человека используют не метод убеждения личности, при котором происходит активное осмысливание получаемой информации и ее принятие или неприятие в зависимости от приводимых аргументов, а метод внушения, при котором информация воспринимается человеком пассивно, при этом она не осмысливается, не перерабатывается.

- Существуют различные приемы и техники внушения, позволяющие нужной информации проникать в глубины психики (в область бессознательного), минуя защитные барьеры сознания (известный «эффект 25-го кадра», например). Внушению в большей или меньшей мере поддаются все люди, но если человеку присущи такие личностные качества как безответственность, робость, доверчивость, тревожность, мечтательность, суеверность, религиозность, склонность к подражанию, подверженность влиянию мнения группы, толпы и т.п., он становится более внушаемым. Кроме того, физическое напряжение, недосыпание, утомление, сильное эмоциональное возбуждение, ощущение не востребованности, ненужности, оторванности, скука усиливают вероятность внушения. Восприимчивость к внушению со стороны СМИ снижается по мере приобретения жизненного опыта и научных знаний.

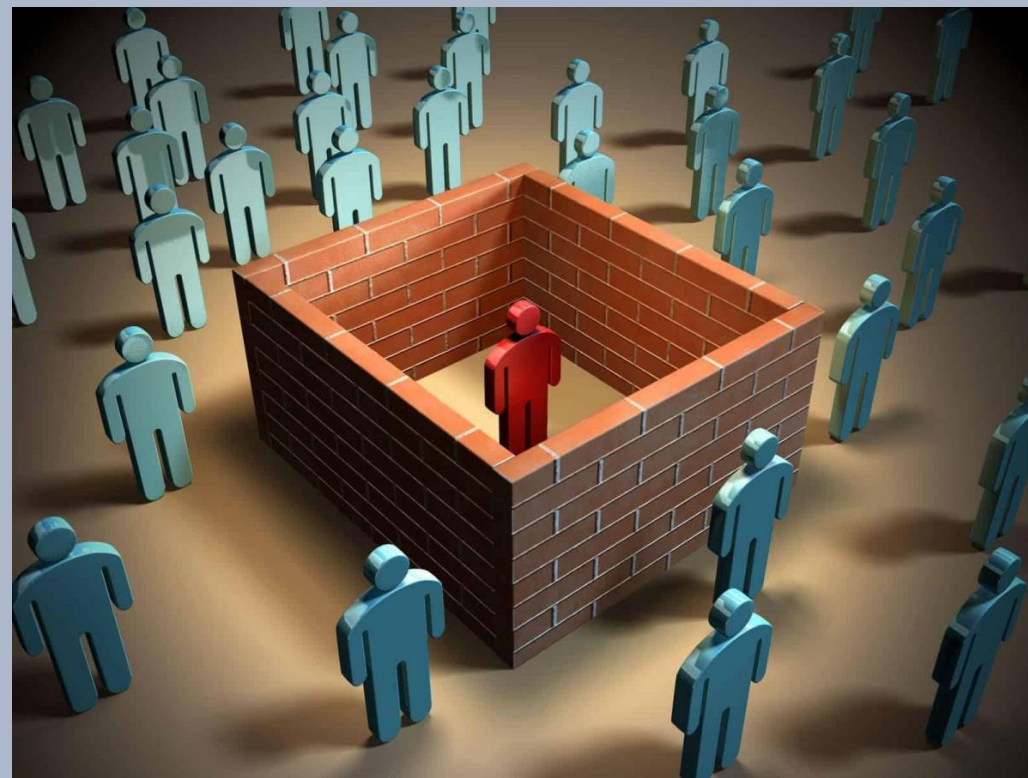
- Для обеспечения информационно-психологической безопасности личности можно рекомендовать различные способы психологической защиты. Они позволяют предотвратить или нейтрализовать негативное воздействие информации в различных ситуациях, например, масскоммуникационных (получение информации через средства массовой коммуникации - СМК или СМИ), контакт-коммуникационных (получение информации во время массовых зрелищных мероприятий, на митингах, собраниях и пр.) и межличностных (получение информации при общении с людьми, во время бесед, встреч и пр.).



- Способ защиты 1-й: «Уход» - увеличение дистанции, прерывание контакта, выход за пределы досягаемости информационного воздействия.
- Действия в различных информационных ситуациях могут быть такими: • отключение определенных каналов СМИ (раздражающего канала телевидения, выход из Интернета и пр.), отказ от просмотра (прослушивания) конкретных теле-радиопрограмм; • отказ от чтения некоторых газет, статей, рубрик и пр.; • уход, под различными предлогами, с массовых зрелищных мероприятий: театра, концертного зала, кинотеатра и пр., митингов, собраний и др.; • смена неприятной темы беседы, стремление не обострять межличностные отношения во время беседы (обход «скользких тем», «острых углов» и пр.), уклонение от встреч с теми, кто является источником неприятных переживаний, прерывание под различными предлогами встреч, бесед.



- В некоторых случаях защита может выразиться в более резких формах – «изгнании» или «игнорировании». При использовании способа «изгнание» средство или источник негативного информационного воздействия изгоняется (или вытесняется) из информационной среды (отказ от пользования телевизором или компьютером, отказ посещать театральные постановки или концерты и пр.).
- «Игнорирование» предполагает невосприятие информации, которая затрудняет или препятствует определенной деятельности человека, может спровоцировать конфликт, вызвать негативные эмоции.



- Способ защиты 2-й: «Блокировка» - контроль информационного воздействия, выставление психологических барьеров, ограждение психики от внешнего негативного информационного воздействия.
- Действия, выполняемые при «блокировке»: • критическое восприятие информации; • эмоциональное отчуждение (восприятие негативной информации «без эмоций»); • увеличение межличностного пространства – «зоны общения» во время беседы; • использование «психологических барьеров» (принижение источника информации, внутреннее осмеяние, развенчание авторитета, несерьезное восприятие информации, недоверие, настороженность, невнимательность, отвлечение и переключение внимания на другие объекты, не связанные с содержанием информационного воздействия и пр.).



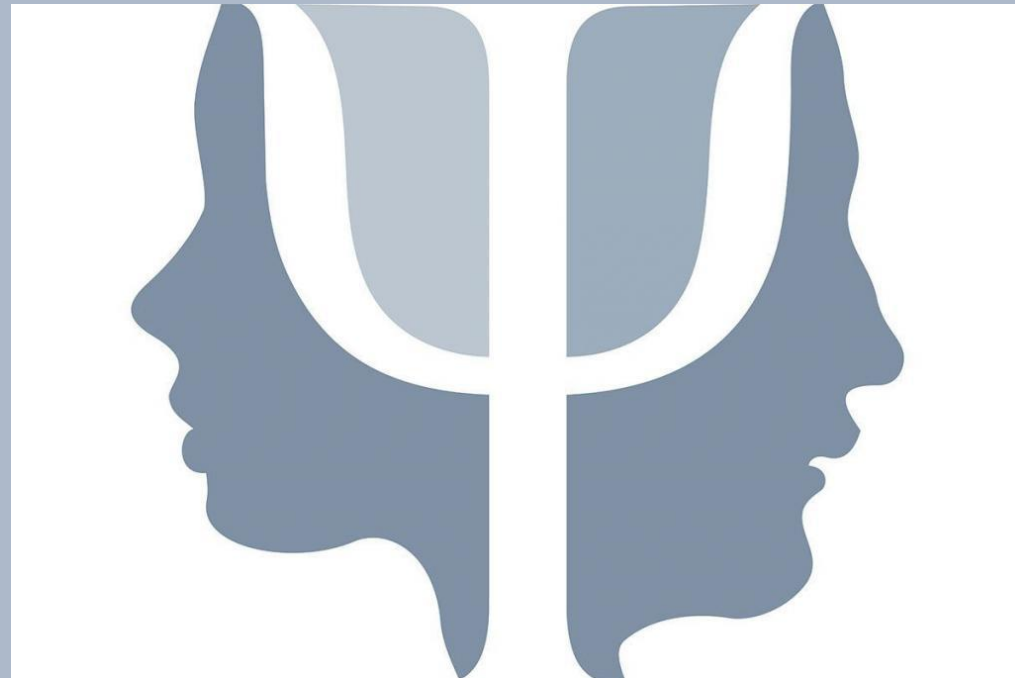
- Способ защиты 3-й: «Управление» - контроль процесса информационного воздействия, влияние на его характеристики и источник.
- Выполняемые действия:
  - использование обратной связи (участие в опросах рейтинга популярности определенных каналов или программ телевидения, популярности периодических изданий и пр.);
  - выражение в зрелищных мероприятиях своего отношения к происходящему (неодобрения, недовольства выступающими);
  - использование при беседе принципа «своих не обижают», для чего продемонстрировать желание стать другом, членом одной общности; ослабить или дестабилизировать активность собеседника неожиданным отвлечением (например, сделать комплимент, высказать сочувствие) и др.



Способ защиты 4-й: «Затаивание» - контроль своей реакции на внешнее информационное воздействие. Выполняемые действия:

- отсрочка своих реакций, поспешных выводов и оценок, задержка или отказ от действий и поступков, вызываемых информационным воздействием (например, при нахождении в толпе, чтобы не поддаться «эффекту толпы», психическому заражению и не совершить поступков, о которых потом можно будет сожалеть);
- маскировка, сокрытие чувств, проявлений эмоций и др.

- Умение человека в зависимости от ситуации воспользоваться тем или иным способом психологической защиты от негативного воздействия информации способствует формированию его информационной культуры, которая, в конечном счете, и обеспечит информационнопсихологическую безопасность личности.



## Литература:

1. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. 319 с.
2. Лебедев К.А., Понякина И.Д. Принципы работы систем организма человека и их приложение в практической медицине. Сообщение 1 // Физиология человека. 1991. Т.17. № 4.
3. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды. – М.: Наука, 1990. 308 с.
4. Базылевич Т.Ф., Асеев В.Г., Бодунов М.В. О целостности индивидуальности и влиянии радиации на активированность мозга // Психол. журн. 1993. Т. 14. № 2.
5. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука, 1980.
6. Китаев–Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 480 с.
7. Гримах Л.П. Резервы человеческой психики. М.: Политиздат, 1989.
8. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л.: Медицина, 1978. 210 с.
9. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. 960 с.
10. Д. Магнуссон, А.Фернхем, М.Аргайл, В.Мишел и др. Ситуационный анализ: Эмпирические исследования соотношения выходов и ситуаций // Психологический журнал. 1983. № 2.
11. Н. Г. Осухова. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/. 5-е изд., испр. – М.: Издат. центр «Академия», 2012. 320 с.
12. Малкина-Пых И. Г.) Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. (Справочник практического психолога).
13. Селье, Г. Когда стресс не приносит горя. М.: РЭНАР, 1992. 160 с.
13. И. А. Семенова . Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие. – Ульяновск: УВАУ ГА(И), 2012.138 с.

Спасибо за внимание