

ТЕМА 2.

ПСИХИЧЕСКАЯ

УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ.

Факторы профессиональной деятельности, травмирующие психику специалиста МЧС России.

Психическая и психологическая стрессоустойчивость.

Психическая устойчивость как подготовленность к профессиональной деятельности.

Трудная ситуация, задачи различного класса сложности и устойчивости специалиста.

Приёмы и способы формирования, поддержания и восстановления психической устойчивости личности.

Психическая устойчивость -
сохранение продуктивного
функционирования психики
в кратковременной или
длительной напряженной
ситуации.

Факторы профессиональной деятельности, травмирующие психику специалиста МЧС:

1) **Физический** - повышенная температура, высокая плотность дыма, новизна раздражителей, воздействие шума, действие ограниченного пространства,

2) **Химический** - наличием токсичных веществ в окружающей среде, что требует применения средств индивидуальной защиты.

3) **Психологический** - вызван высокой степенью личного риска, ответственностью за людей и сохранность материальных ценностей, с необходимостью принятия решения в условиях дефицита времени, влияние состояния пострадавших людей на психику, периодические круглосуточные дежурства являются нарушением нормального режима сна и бодрствования, что способствует развитию патологических процессов, специфичным стрессогенным фактором для профессиональной деятельности является режим тревожного ожидания при несении суточного дежурства. Эти обстоятельства способствуют не только развитию утомления, негативных функциональных состояний, но и могут быть причиной заболеваний и травматизма

4) **Социальный** - социальная среда, т.е. социально-экономические и материально-бытовые условия жизнедеятельности.

СТРЕСС

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон (англ. *Walter Cannon*) в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. *fight-or-flight response*).

Знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдром «бороться или бежать»). Только в 1946 году Селье начал систематически использовать термин «стресс» для

Стресс - неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (Ганс Селье). Под неспецифическим ответом Селье понимал стереотипный ответ организма, независимый от природы раздражителя. Лазарус разводит понятия физиологического и психологического стресса. Физиологический стресс характеризуется нарушением гомеостаза, он вызывается непосредственным действием неблагоприятного фактора на организм (например, погружение в ледяную воду, перегрев организма). Анализ психологического стресса требует учета таких факторов, как значимость ситуации для субъекта, интеллектуальные процессы, личностные особенности. Поэтому при психологическом стрессе реакции индивидуальны и не всегда предсказуемы. Любая нормальная деятельность человека может вызвать значительный стресс, не причинив при этом вреда организму. Более того умеренный стресс (состояние нервно-психического напряжения 1, 2 и отчасти 3 уровня) мобилизует защитные силы организма.

Виды стресса

Эустресс

Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

Дистресс

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

Эмоциональный стресс

Эмоциональным стрессом называют эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застаиваться, а функционирование организма — разлагаться.

Психологический стресс

Психологический стресс, как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами.

Психоэмоциональный стресс появляется при выполнении непосильной работы в условиях угрозы жизни или престижу, дефицита информации или времени. При психоэмоциональном стрессе происходит снижение резистентности организма, появляются соматовегетативные сдвиги (повышение артериального давления) и переживание соматического дискомфорта (боли в сердце). Происходит дезорганизация психической деятельности. Продолжительные и часто повторяющиеся стрессы ведут к психосоматическим заболеваниям.

Фрустрация - психическое состояние, возникающее в случае, когда человек на пути к достижению цели или сталкивается с препятствиями, которые реально непреодолимы или воспринимаются им как непреодолимые.

В ситуациях фрустрации происходит резкое повышение активации подкорковых образований, возникает сильный эмоциональный дискомфорт. При высокой толерантности (устойчивости) по отношению к фрустраторам поведение человека остается в пределах адаптивной нормы, человек демонстрирует конструктивное, разрешающее ситуацию поведение. Наиболее частой реакцией является агрессия, которая имеет разное направление. Агрессия, направленная на внешние объекты: словесный отпор, обвинения, оскорбления, физические нападки на человека, который вызвал фрустрацию. Агрессия, направленная на себя: самообвинения, самобичевания, чувство вины. Может происходить смещение агрессии на других лиц или на неодушевленные предметы, тогда человек «выливает свой гнев» на ни в чём не повинных членов семьи или бьет посуду.

Одним из важнейших вопросов современной психологической науки является формирование и развитие профессионально-психологической подготовленности субъекта к трудовой деятельности. Такая подготовленность достигается в ходе общей (всесторонней) подготовки, которая включает морально-психологическую, профессионально-психологическую, психофизиологическую и психофизическую подготовки с учетом требований, предъявляемых особенностями деятельности и профессии.

Стрессоустойчивость — представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Теории СТРЕССА.

С именем Р. Лазаруса, связана разработка **когнитивной теории** психологического стресса, основу которой составляют положения *о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса.*

- Угроза рассматривается как состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов определенного вида.

- «Вредоносные» свойства стимула (условий) оцениваются по характеристикам интенсивности его воздействия, степени неопределенности значения стимула и времени воздействия, ресурсов индивида по преодолению такого воздействия.

В этих условиях ресурс индивида (субъекта) в основном характеризуется состоянием и потенциями ряда компонентов психологической структуры субъекта.

Автор выдвигает идею опосредованной детерминации наблюдаемых при стрессе реакций. *По его мнению, между воздействующим стимулом и ответной реакцией включены промежуточные переменные, имеющие психологическую природу.*

Одним из таких психологических процессов является оценка угрозы, которая представляет собой предвосхищение человеком возможных опасных последствий воздействующей на него ситуации.

Процессы оценки угрозы, связанные с анализом значения ситуации и отношением к ней, имеют сложный характер: они включают не только относительно простые перцептивные функции, но и процессы памяти, способность к абстрактному мышлению, элементы прошлого опыта субъекта, его обучение и т. п.

Понятие угрозы является основным в концепции Р. Лазаруса. С его помощью автор описывает установленный в эмпирических исследованиях сложный комплекс явлений, связанных с поведением человека в трудных условиях. Так, по его мнению, угроза порождает защитную деятельность или защитные импульсы, обладающие теми же характеристиками, которые обычно приписываются эмоциональному состоянию. Они направлены на устранение или уменьшение предполагаемых опасных воздействий и выражаются в различном отношении к последним, например, в отрицании, преодолении ситуации или принятии ее.

Природа защитных механизмов зависит как от ситуационных (характер стимула, его локализация, временные характеристики и т. д.), так и личностных факторов (интеллектуальные возможности субъекта, мотивация, прошлый опыт, предпочтение тех или иных защитных реакций, убеждения, удерживающие от некоторых решений и т. д.).

Лазарус, однако, не раскрывает, каким образом осуществляется эта зависимость, каковы критерии возникновения того или иного защитного механизма.

Важной чертой его концепции является требование учитывать индивидуальный, неповторимый характер структуры личности каждого человека, которая обуславливает различия между людьми в отношении процессов оценки угрозы и преодоления стресса.

Вегетативное сопровождение эмоций. Уолтер Кеннон

Продолжение работ Павлова, Быкова.

Кеннон экспериментальным путем обнаружил, что в экстремальных ситуациях организм готовится к борьбе или бегству. Такая подготовка происходит даже тогда, когда участие в событиях является чисто эмоциональным.

Эксперимент: анализ мочи у футболистов играющих и запасных и у болельщиков на сахар был одинаков. Согласно Кеннону человек находится в готовности переживания, которое позволяет ему опознать определенные события как экстремальные. *Эта готовность к переживанию превращается в готовность к физическим действиям.*

С точки зрения нейрофизиологов экстремальная ситуация ведет к активации гипоталамуса, который запускает механизмы на двигательном, висцеральном и нейрогуморальном уровнях.

Если угроза для организма сохраняется, то сила для поддержания равновесия должна оставаться активной более длительно, а значит и более длительно держатся функциональные и органические нарушения затронутых систем.

Ганс Селье. Он подчеркивает, что не надо этого бояться, стресс - обязательный компонент жизни, и он может не только снизить, но и повысить устойчивость организма. Стрессом являются и любовь, и творчество, безусловно, приносящие удовольствие и защищающие от ударов жизни. Радость, конечно, в исключительных случаях приводит к трагическим последствиям, в большинстве же случаев она стимулирует к жизни.

При изучении механизмов стресса Селье была выяснена роль гормонов в стрессорных реакциях и тем самым установлено их участие в неэндокринных заболеваниях. В развитии общего адаптационного синдрома основную роль Селье отводит «адаптантным гормонам» - адренокортикотропному и соматотропному гормонам, катехоламинам и главным образом кортикостероидам, которые подразделяются на две группы про- и противовоспалительные. Каждый организм, по мнению Селье, обладает наследственно обусловленным, ограниченным запасом адаптационной энергии, исчерпание которого определяет снижение сопротивляемости и в конечном счете приводит организм к гибели.

Селье выделил 3 стадии стресса:

1. Реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены).
2. Стадия сопротивляемости.
3. Стадия истощения.

Первая стадия развития стресса - мобилизация как бы по тревоге адаптационных возможностей организма - "стадия тревоги". Автор концепции стресса предположил ограниченность адаптационных возможностей организма. Она проявляется уже в первой стадии стресса. "Ни один организм не может постоянно находиться в состоянии тревоги. Если агент настолько силен, что значительное воздействие его становится несовместимым с жизнью, животное погибает еще в стадии тревоги, в течение первых часов или дней. Если оно выживает, за первоначальной реакцией обязательно следует "стадия резистентности". **Эта вторая стадия - сбалансированное расходование адаптационных резервов.** При этом поддерживается практически не отличающееся от нормы существование организма в условиях повышенного требования к его адаптационным системам. Ввиду того что "адаптационная энергия не беспредельна", рано или поздно, если стрессор продолжает действовать, **наступает третья - "стадия истощения"**. "Мы до сих пор не знаем, что именно истощается, но ясно, что только не запасы калорий", на этой стадии, так же как на первой, в организме возникают сигналы о несбалансированности стрессогенных требований среды и ответов организма на эти требования. В отличие от первой стадии, когда эти сигналы ведут к раскрытию резервов организма, в третьей стадии эти сигналы - призывы о помощи, которая может прийти только извне - либо в виде поддержки, либо в форме устранения стрессора, изнуряющего организм.

При кратковременных сильных экстремальных воздействиях ярко проявляются разные симптомы стресса.

Кратковременный стресс - это как бы всестороннее проявление начала длительного стресса. При действии стрессоров, вызывающих длительный стресс (а длительно можно выдержать только сравнительно несильные нагрузки), начало развития стресса бывает стертым, с ограниченным числом заметных проявлений адаптационных процессов. Поэтому кратковременный стресс можно рассматривать как усиленную модель начала длительного стресса. И хотя по своим бросающимся в глаза проявлениям кратковременный и длительный стресс отличаются друг от друга, тем не менее в их основе лежат идентичные механизмы, но работающие в разных режимах (с разной интенсивностью).

Кратковременный стресс - бурное расходование "поверхностных" адаптационных резервов и наряду с этим начало мобилизации "глубоких".

Если "поверхностных" резервов недостаточно для ответа на экстремальные требования среды, а темп мобилизации "глубоких" недостаточен для возмещения расходуемых адаптационных резервов, то особь может погибнуть при совершенно неизрасходованных "глубоких" адаптационных резервах.

Длительный стресс - постепенные мобилизация и расходование и "поверхностных", и "глубоких" адаптационных резервов. Его течение может быть скрытым, т. е. отражаться, в изменении показателей адаптации, которые удается регистрировать только специальными методами.

Максимально переносимые длительные стрессоры вызывают выраженную симптоматику стресса.

Адаптация к таким факторам может быть при условии, что организм человека успевает, мобилизуя глубокие адаптационные резервы, "подстраиваться" к уровню длительных экстремальных требований среды. Симптоматика длительного стресса напоминает начальные общие симптомы соматических, а подчас психических болезненных состояний. Такой стресс может переходить в болезнь. Причиной длительного стресса может стать повторяющийся экстремальный фактор. В этой ситуации попеременно "включаются" процессы адаптации и реадaptации. Их проявления могут казаться слитными. В целях совершенствования диагностики и прогноза течения стрессогенных состояний предложено рассматривать как самостоятельную группу состояния, вызванные длительными прерывистыми стрессорами.

В настоящее время сравнительно хорошо изучена первая стадия развития стресса - стадия мобилизации адаптационных резервов ("тревога"), на протяжении которой в основном заканчивается формирование новой функциональной системности организма, адекватной новым экстремальным требованиям среды. Второй и третьей стадиям развития стресса, т. е. стадии устойчивого расходования адаптационных резервов и стадии их истощения,, посвящены немногочисленные исследования,- проводившиеся либо в натуральных условиях, что затрудняло получение достоверных и сопоставимых данных, либо в экспериментах с животными. При длительном пребывании в экстремальных условиях возникает сложная картина изменений физиологических, психологических и социально-психологических характеристик человека.

Многообразии проявлений длительного стресса, а также трудности организации экспериментов с многосуточным, многомесячным и т. п. пребыванием человека в экстремальных условиях - основные причины недостаточной его изученности.

Обращает внимание сходная суммарная продолжительность первых двух периодов стресса в различных экстремальных условиях. Если эти условия приближались к предельно переносимым для человека, - то суммарная продолжительность этих периодов в совершенно разных стрессогенных условиях в среднем составляла **около 11 суток**. Авторы исследований жизнедеятельности человека в крайне неблагоприятных для него условиях описывают период неустойчивой адаптации к этим условиям. Этот период может рассматриваться как третий период первой стадии развития стресса. Его продолжительность варьирует в широких пределах (от 20-60 суток).

Физиологически развитие стресса характеризует известная триада Селье:

- 1) повышение количества гормонов коры надпочечников - так называемых глюкокортикоидных гормонов,
- 2) снижение массы тимуса - вилочковой железы,
- 3) появление мелких язв в желудочно-кишечном тракте.

Изменение поведенческих реакций при стрессе.

Для удобства изучения все многообразие поведенческих проявлений стресса можно разделить на четыре группы, что отображено.

Нарушения психомоторики могут проявляться:

- в избыточном напряжении мышц (особенно часто лица и «воротниковой» зоны);
- дрожании рук;
- изменении ритма дыхания;
- дрожании голоса;
- уменьшении скорости сенсомоторной реакции; + нарушении речевых функций и т. д.

Установлено также, что функциональное состояние человека (в том числе стресс) влияет на характеристики его почерка.

Нарушения режима дня могут выражаться в сокращении сна, смещении рабочих циклов на ночное время, отказе от полезных привычек и замене их на неадекватные способы компенсации стресса.

Профессиональные нарушения могут выражаться в увеличении числа ошибок при выполнении привычных действий на работе, в хронической нехватке времени, в низкой продуктивности профессиональной деятельности. Ухудшается согласованность движений, их точность, соразмерность требуемых усилий.

Нарушения социально-ролевых функций при стрессе выражаются в уменьшении времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями, повышении конфликтности, снижении сензитивности во время общения, появлении различных признаков антисоциального поведения. При этом человек, находящийся в длительном стрессе, меньше учитывает социальные нормы и стандарты, что может проявляться в потере внимания к своему внешнему виду. Дистресс пагубно сказывается и на социальных связях личности с другими людьми. Во время переживания глубокого стресса могут значительно ухудшаться отношения с близкими людьми и коллегами по работе вплоть до полного разрыва, причем основная проблема остается нерешенной, а у людей возникают тяжелые переживания вины и безысходности.

Неадекватные попытки компенсировать стресс выражаются в более интенсивном употреблении алкоголя, повышении ежедневных норм курения, избыточном приеме пищи и т. д.

Понятие о психологической подготовке.

Большое значение имеет психологическая подготовка, цель которой - воспитать у личного состава высокие морально-волевые качества, дисциплинированность и товарищескую взаимопомощь.

Психологическая подготовка включает в себя:

- обучение действиям в чрезвычайных ситуациях;
- тренировки в экстремальных погодных и климатических условиях с комбинированным воздействием факторов огня, задымления, высоты, химически опасных веществ;
- упражнения по спасению пострадавших (манекенов) в трудных ситуациях: из-под завалов при наличии загораний, тушении огня на манекенах;
- тренировки по решению задач с применением видео- и компьютерных имитаторов, на химических и радиационно опасных объектах;
- обучение принятию решений в условиях неопределённости, дефицита времени, внезапного изменения обстановки.

Виды профессионально-психологической подготовки.

Психологическая подготовка структурно

делится на:

общую,

специальную

целевую.

Общая психологическая подготовка - это деятельность руководителей, командиров (начальников) по формированию у личного состава чувства патриотизма, профессиональной активности, готовности к самопожертвованию, т.е. конкретной мотивации, целеустремленности, направленности. Она предполагает вооружение личного состава необходимыми психологическими знаниями, формирование психологической готовности и устойчивости к выполнению профессиональных задач.

Общая психологическая подготовка достигается путем: получения военными и спасателями знаний, в том числе профессионально-психологических; формирования представлений об эффективных действиях по ликвидации последствий ЧС и характере воздействия отрицательных факторов на психику и сознание; формирования у личного состава положительной направленности, целеустремленности и мотивов для добросовестного выполнения своих обязанностей и т. д.

Специальная психологическая подготовка предусматривает выработку у личного состава психологической готовности и устойчивости при подготовке к конкретным видам аварийно-спасательных и других неотложных работ (АСДНР). Она осуществляется путем формирования высокой эмоционально-волевой устойчивости, т.е. способности не поддаваться страху, сохранять самообладание в опасных для жизни ситуациях, готовности к решительным коллективным и одиночным действиям. Специальная психологическая подготовка осуществляется в процессе учебы, проведения специальных психофизических тренировок.

Специальная психологическая подготовка спасателей предполагает:

- адаптацию психики спасателя к обстановке в зоне чрезвычайной ситуации; формирование способности преодолевать страх и противостоять стрессовым воздействиям;
- приобретение опыта действий в экстремальных, опасных ситуациях и выработку на этой основе психологической устойчивости;
- выполнение задач в условиях дефицита времени, необходимости принятия самостоятельных и ответственных решений в экстремальных условиях и т.д.

Целевая психологическая подготовка - это деятельность руководителей, командиров по формированию у личного состава качеств, способствующих выполнению поставленных конкретных задач.

Целевая психологическая подготовка проводится с целью:

- непосредственной подготовки психики личного состава, формирования положительного психического состояния, подъема функциональной активности путем создания четкой установки на совершение конкретных действий;
- индивидуальной подготовки каждого спасателя для проведения осознанных и профессиональных действий в ЧС, для повышения его эмоционально-волевой устойчивости в экстремальных условиях;
- формирование психологической адаптации по отношению к новым средствам и приемам проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.