

# Психологическое состояние человека в чрезвычайных ситуациях

Подготовила  
Погожева Екатерина

# Чрезвычайная и экстремальная ситуации.

Все ситуации могут быть классифицированы разными способами: с точки зрения их

- значимости-незначимости,
- опасности-безопасности,
- удовлетворения-неудовлетворения,
- субъективности-объективности и т.п.

Особый класс ситуаций представляют чрезвычайные и экстремальные ситуации. Они неизбежно содержат проблемную составляющую, к которой не имеется готового или быстро снимающего ее напряженность решения.

# Чрезвычайная ситуация

---

- **ЧС** – обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей (ФЗ от 21 декабря 1994г. № 68 “О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера”)

# КЛАССИФИКАЦИЯ ЧРЕВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ



На **предварительной** стадии возникновения ЧС образуются и нарастают предпосылки к возникновению природного и техногенного бедствия, накапливаются отклонения от нормального состояния или процесса.

На **первой** стадии происходит инициирование природного или техногенного бедствия и последующее развитие процесса чрезвычайного события, во время которого оказывается воздействие на людей, объекты экономики, инфраструктуры и природную среду.

На **второй** стадии осуществляется ликвидация последствий природного или техногенного бедствия, ликвидация ЧС. Этот период может начинаться до завершения первой стадии. Ликвидация ЧС заканчивается, как правило, с переходом пострадавшей территории, ее хозяйственных, социальных структур и населения на повседневный режим жизнедеятельности.

На **третьей** стадии осуществляется ликвидация долговременных последствий природного и техногенного бедствия. Она имеет место тогда, когда последствия этих ЧС требуют для своей полной ликвидации продолжительных по времени усилий, которые являются важной составной частью социально-экономической деятельности по обеспечению стабильности и развития соответствующего региона.

# Экстремальная ситуация

---

- **ЭС** – это ситуация, выходящая за рамки обычного, связанная с особо неблагоприятными или угрожающими факторами для жизнедеятельности человека.

# Поведение в ЭС и ЧС.

## Характеристики поведения.

ПОВЕДЕНИЕ ЛЮДЕЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ, КАК ПРАВИЛО, ДЕЛИТСЯ НА ДВЕ КАТЕГОРИИ:



- 1) рациональное, адаптивное с полным контролем состояния своей психики и управлением эмоциями - путь к быстрой адаптации к условиям сложившейся обстановки, сохранению спокойствия и осуществлению мер защиты, взаимопомощи. Такое поведение является следствием точного выполнения инструкций и распоряжений.



- 2) негативное, патологическое, при котором своим нерациональным поведением и опасным для окружающих действиями люди увеличивают число жертв и дезорганизуют общественный порядок. В этом случае может наступить “шоковая заторможенность”, когда масса людей становится растерянной и безынициативной. Частным случаем “шоковой заторможенности” является паника, нередко выливающаяся в беспорядочное бегство, при котором людьми руководит сознание, низведенное до примитивного уровня.

# Психические состояния

---

## Страх

Особое значение при рассмотрении поведения личности в экстремальных и чрезвычайных обстоятельствах занимает **страх** – негативное психическое состояние, связанное с выраженным проявлением чувства тревоги, беспокойства, угрозы существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности.



# Депривация

---

- Еще одним психологическим эффектом экстремальной, а порой чрезвычайной ситуации является эмоциональная, физическая, социальная и т.п.
- **депривация** – утрата, лишение, ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей в течение длительного времени.
- Она обнаруживается в условиях деятельности на Крайнем Севере (например, при обвалах, блокирующих выход).

# Поведенческие эффекты в ЭС и ЧС

- Одной из наиболее сложных проблем в экстремальной ситуации выступает **одиночество**. Причем речь вовсе не идет лишь о случае отсутствия рядом других людей. Как известно, одиночество можно испытывать и в группе. Как только человек попадает в экстремальные условия существования, все непосредственные “живые” связи с близкими (а в условиях одиночества – со всеми) людьми прерываются. Такой резкий разрыв и обуславливает эмоциональную напряженность, психологический шок. В этих условиях дефицит общения приводит к различным нарушениям психики.
- В условиях одиночества человек разговаривает не только с неодушевленными предметами и живыми существами, но нередко и с самим собой. В этих случаях силой воображения он создает партнера и ведет с ним диалог, задавая вопросы и отвечая на них, спорит сам с собой, доказывает что-нибудь самому себе, заставляет что-то делать, успокаивает, убеждает и т.д. Эмоционально насыщенная потребность в общении может вызвать яркие эйдетические образы партнеров .

Между тем создание своего второго Я и общение с ним является одним из известных способов способности отражать окружающую действительность и задействовать ресурсы самосохранения. Именно способность сохранить (хоть и собственном воображении) связь с другим (вторым) Я, в которой интимно – личностное общение не прерывается ни при каких обстоятельствах, является порой единственным условием выживаемости.

В результате ряда исследований В.И. Лебедев пришел к заключению о том, что персонификация неодушевленных объектов (например, фотографий, кукол, любых вещей) и животных в условиях одиночества обуславливается потребностью объективировать партнера по общению в какой-то вещественной, материальной форме. Общение в таких условиях снимает напряжение. Кстати, психиатры сделали вывод о том, что эффективным средством предупреждения неврозов в условиях стресса является

# Выход из ЭС и ЧС

## Психологические детерминанты самосохранения

---

- В исследованиях доцента кафедры психологии здоровья и физической культуры Южного федерального университета Л.Р. Правдиной показано, что люди по-разному оценивают как экспериментальные ситуации, так и свои собственные возможности их преодоления.

Например, у участников туристического похода в результате пребывания в экстремальных условиях социально – психологические характеристики личности изменяются следующим образом. Для лиц, представляющих экстремальную ситуацию :

- *как приключение*, характерно разнонаправленное, дисгармоничное изменение частных самооценок, возрастание самоуважения и доминантности, удовлетворенности самореализацией;

- *как угрозу*, характерно разнонаправленное, дисгармоничное изменение частных самооценок, снижение самоуважения, развитие тревожности, повышение степени целеустремленности;

- *как испытание*, характерно повышение самооценок по всем параметрам, повышение степени целеустремленности и удовлетворенности самореализацией.

Показано так же, что в процессе пребывания испытуемых в моделируемой экстремальной ситуации (в условиях приключенческого тура) у большинства респондентов происходит возрастание степени осмысленности жизни, целеустремленности и удовлетворения самореализацией.

Можно заключить, что интенсивное использование (эксплуатация) внутреннего ресурсного потенциала личности, находящейся в экстремальных условиях, может привести к истощению ресурсов и, как следствие, к ее астенизации и невротизации.

В связи с этим актуальной становится разработка стратегий профессиональной психологической помощи, направленной на сохранение и развитие личностного потенциала людей, проживающих в экстремальных условиях. При этом важно учитывать особенности динамики копинг – стратегий (т.е. реакцию человека на чрезмерные или превышающие его ресурсы требования, а так же каждодневные стрессовые ситуации) и их специфику на каждом этапе развития личности, в частности целесообразно пропедевтическое стимулирование детей в овладении навыками конструктивных коммуникаций, формировании адекватной самооценки личности.