

Психологія екстремальних та кризових ситуацій

Психологія екстремальних та кризових ситуацій - це навчальна дисципліна, що вивчає психологічні закономірності функціонування психіки та життєдіяльності індивіда в зоні межових можливостей організму, особистості, групи та соціуму.

Ця галузь психології досліджує механізми і програми психологічної допомоги та підтримки збереження психологічного здоров'я особистості в екстремальних та кризових ситуаціях, які виходять за межі звичайного, "нормального" людського досвіду.



Поняття екстремальної ситуації

Визначення

Екстремальна ситуація (від лат. Extremus – крайній, критичний) – ситуація, що виникла раптово і являє собою загрозу або суб'єктивно сприймається людиною як загроза життю, здоров'ю, особистісній цілісності, благополуччю.

Критерій екстремальності

Екстремальність ситуації визначають чинники, до яких людина ще не адаптована і не готова діяти в їх умовах. Ступінь екстремальності визначається силою, тривалістю і незвичністю проявів цих факторів.

Індивідуальне сприйняття

Екстремальною ситуацію робить не тільки реальна, об'єктивно існуюча загроза життю, а й особистісне ставлення до подій. Сприйняття однієї і тієї ж ситуації є індивідуальним для кожної людини.



Фактори екстремальності ситуації



Емоційний вплив

Різноманітний емоційний вплив у зв'язку з небезпекою, труднощами, новизною і відповідальністю ситуації, що виникла.



Інформаційний дефіцит

Дефіцит необхідної інформації або надлишок суперечливої інформації, що ускладнює прийняття рішень.



Надмірне навантаження

Надмірне психічне, фізичне, емоційне навантаження, що виснажує адаптаційні ресурси організму.



Несприятливі умови

Вплив несприятливих кліматичних умов: спеки, холоду, кисневої недостатності, а також наявність голоду, спраги.



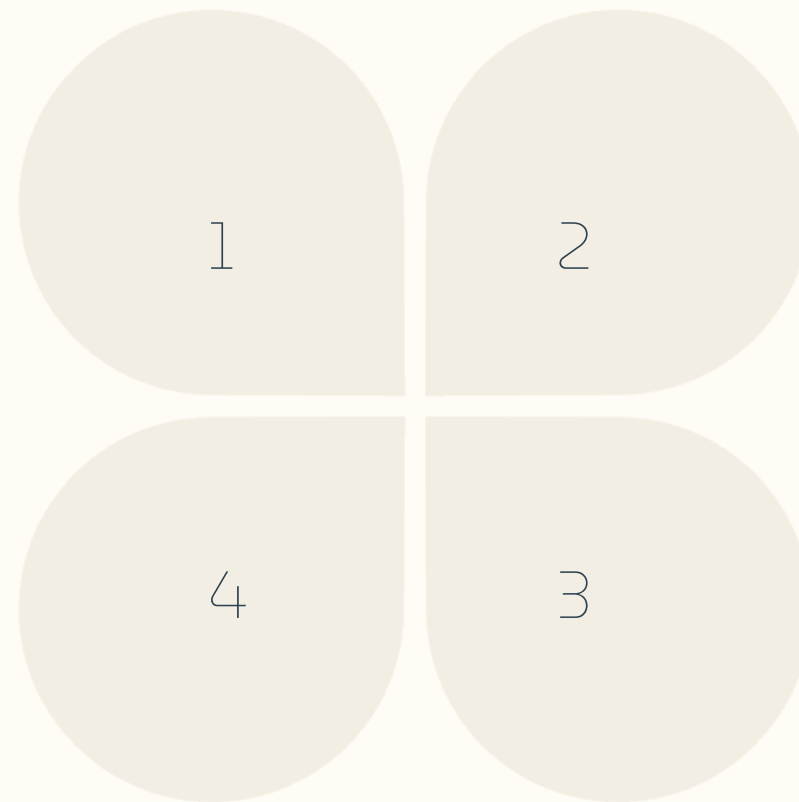
Поняття кризової ситуації

Визначення

Кризова ситуація (від грец. Krisis – рішення, поворотний пункт) – ситуація, яка вимагає від людини значної зміни в уявленнях стосовно цілого світу і самої себе за короткий проміжок часу.

Момент вибору

Криза – це завжди момент вибору з декількох можливих альтернатив, момент прийняття рішення, що визначає подальший розвиток особистості.



Характер змін

Ці зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер, що залежить від особистісного вибору людини.

Рушійна сила

Криза є одним з неминучих і необхідних моментів життя, однією з рушійних сил розвитку як особистості, так і групи, суспільства, людства в цілому.

Предмет та мета психології екстремальних ситуацій

Предмет дисципліни

Вивчення загальних психологічних закономірностей функціонування психіки та життєдіяльності індивіда, що знаходиться в зоні межових можливостей організму, особистості, групи, соціуму.

Дослідження механізмів і програм психологічної допомоги і підтримки збереження психологічного здоров'я особистості в екстремальних та кризових ситуаціях.

Мета курсу

1. Забезпечення студентів інформацією щодо методології психології екстремальних та кризових ситуацій
2. Запровадження комплексного підходу до формування практично-процесуальних знань у студентів
3. Формування у студентів готовності до здійснення ефективної психологічної допомоги в екстремальних та кризових ситуаціях

Розділи психології екстремальних та кризових ситуацій



Типологія ситуацій

Типологія екстремальних та кризових ситуацій, вікові кризи різних періодів життя



Психологія поведінки

Психологія поведінки людини в напружених, екстремальних та надзвичайних ситуаціях



Психологічна допомога

Екстрена психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях, психотерапевтична допомога

Дисципліна також включає розділи з вивчення екзистенціальних криз, суїцидальної поведінки, психології горя і втрати, посттравматичних стресових розладів та принципів і методів психокорекційної роботи з постраждалими.

Завдання психології екстремальних ситуацій

R⁶

Дослідження психологічних особливостей

Вивчення психологічних особливостей дій фахівців ДСНС та психологічного впливу різноманітних стрес-факторів службової діяльності



Розробка методів та технологій

Удосконалення новітніх методів та психотехнологій у межах екстремально-психологічної підготовки фахівців щодо забезпечення особистої безпеки



Надання психологічної допомоги

Діагностика, профілактика та корекція негативних психічних станів, надання екстреної психологічної допомоги працівникам



Зв'язок з іншими галузями психології



Поняття надзвичайної ситуації



Законодавче визначення

Обстановка на окремій території, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом або іншою небезпечною подією



Психологічне визначення

Положення, яке склалося в результаті аварії, природного явища чи іншого лиха, які супроводжуються людськими жертвами, матеріальними втратами або збитком для природного середовища



Психосоціальний аспект

Увага приділяється наслідкам у сфері психосоціального і душевного здоров'я населення, а не лише фізичним травмам та матеріальним збиткам

Психологія поведінки в надзвичайних ситуаціях



Психологія страху

Страх є сигналом тривоги, який повинен обумовити захисні дії людини. З одного боку, він викликає неприємні відчуття, з іншого - сприяє мобілізації сил та підвищенню організованості.



Несвідомі дії

В умовах небезпеки людині притаманні несвідомі дії. Найбільш поширеними стають необдумані, хаотичні дії і вчинки, що є своєрідним результатом реакції на небезпеку.



Психологічне напруження

Особливі умови викликають психологічне та емоційне напруження. У одних відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів, в інших - зниження працездатності.



Моральна загартованість

У будь-яких небезпечних ситуаціях вирішальну роль відіграє моральна загартованість та психічний стан людини, що визначають готовність до усвідомлених дій.



Різні підходи до визначення поняття "криза"



Етимологія поняття

Від грец. krisis – рішення, поворотний пункт, результат. У китайській мові – "повний небезпеки шанс", що вказує на можливості зростання людської особистості через подолання кризи.



Психологічне розуміння

Ситуація розумового і емоційного стресу, яка вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу, призводить до структурних змін в особистості.



П'ять підходів до розгляду

Життєвий (на рівні здорового глузду), психологічний, соціологічний, філософський і технічний підходи до розуміння кризової події, кожен з яких висвітлює різні аспекти цього явища.

Характеристики кризової події

Несприятливі умови

Створення несприятливих умов для життєдіяльності людини, що порушують звичний ритм життя

Виснаження ресурсів

Виснаження адаптаційних ресурсів і "злам" адаптаційного бар'єру особистості



Загрозливий характер

Наявність реальної або суб'єктивно сприйнятої загрози для життя, здоров'я, благополуччя

Внутрішня напруженість

Річке зростання внутрішньо особистісної напруженості, що вимагає мобілізації ресурсів

Типи та стадії кризи

3

Типи кризи

Психологи виділяють три типи кризи, що залежать від причин їх виникнення: кризи розвитку, травматичні кризи та кризи втрати

2

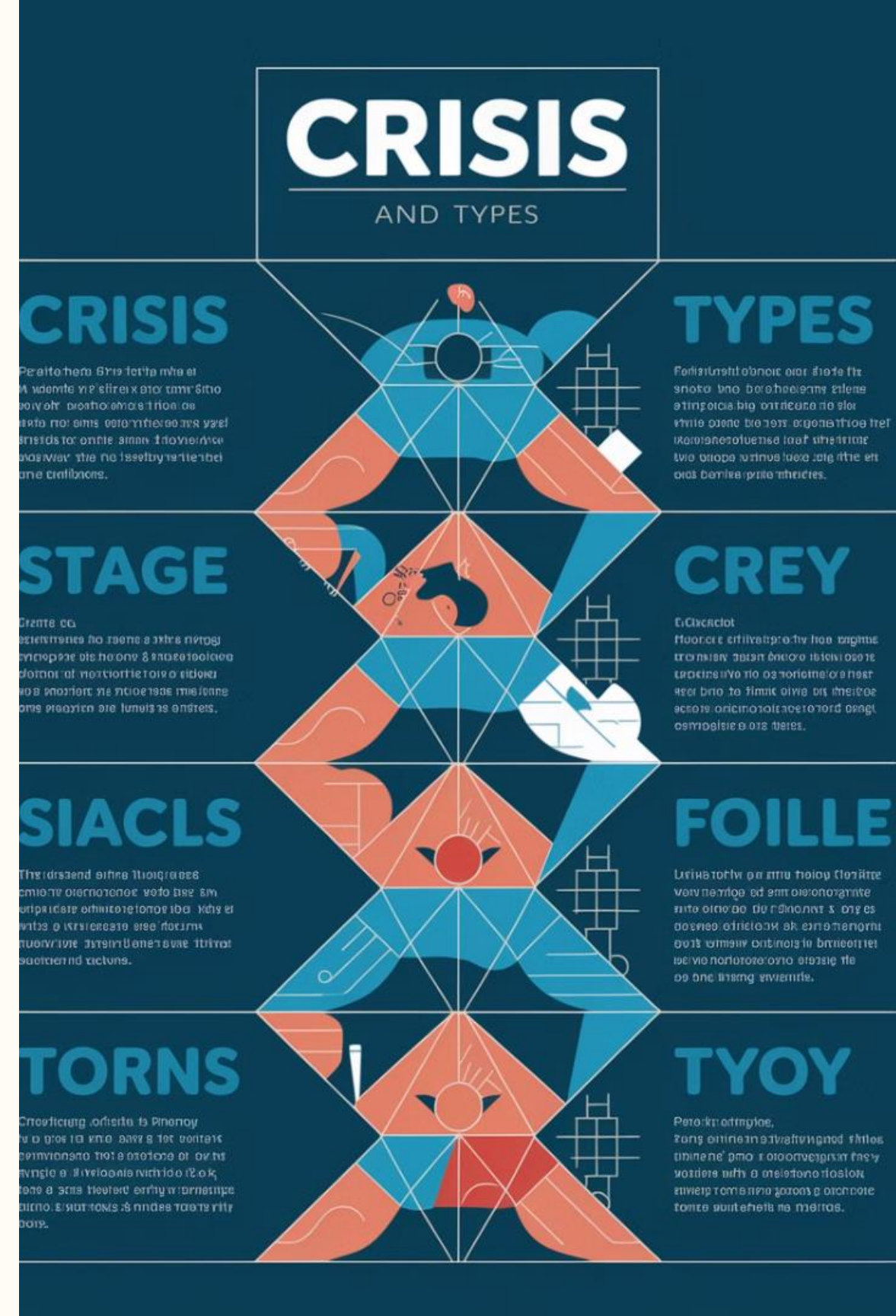
Джерела кризи

Криза може виникати з двох джерел: зовнішніх обставин (екстремальна ситуація) та внутрішньо особистісних процесів розвитку

4

Стадії кризи

Дж. Каплан описав чотири послідовні стадії кризи: від первинного зростання напруги до дезорганізації особистості



Психотравмуючі чинники



■ Природні фактори ■ Соціальні фактори ■ Шкідливі нахили ■ Фізичні і хімічні процеси ■ Зміст діяльності ■ Організація діяльності

Психотравмуючі чинники – це фактори, які негативно впливають на психіку людини, перешкоджають адекватному сприйняттю дійсності і породжують помилки. Вони поділяються на дві групи: не обумовлені діяльністю (природні, соціальні, шкідливі нахили) та обумовлені діяльністю (фізичні і хімічні процеси, зміст та організація діяльності).

Психологічна травма та її наслідки

Сутність психологічної травми

Психологічна травма – це гостре переживання особливої взаємодії людини і навколишнього світу у формі потрясіння. Головним чинником і змістом психологічної травми є втрата віри в те, що життя є організованим процесом з усталеним порядком і піддається контролю.

Вплив на сприйняття часу

Травма впливає на бачення не тільки сьогодення, а й змінює сприйняття минулого та майбутнього. Травматичний досвід здається найбільш істотною подією життя, яка розділяє все життя на події, що відбулися до і після травмуючого переживання.

Ризики невідреагованої травми

Людина, яка пережила травмуючу подію, але не відреагувала на неї, ризикує залишитися в минулому. Для таких людей є досить великою ймовірність повторення травматичної ситуації в майбутньому, вони більше схильні до нещасних випадків, самогубства, алко- і наркозалежності.