

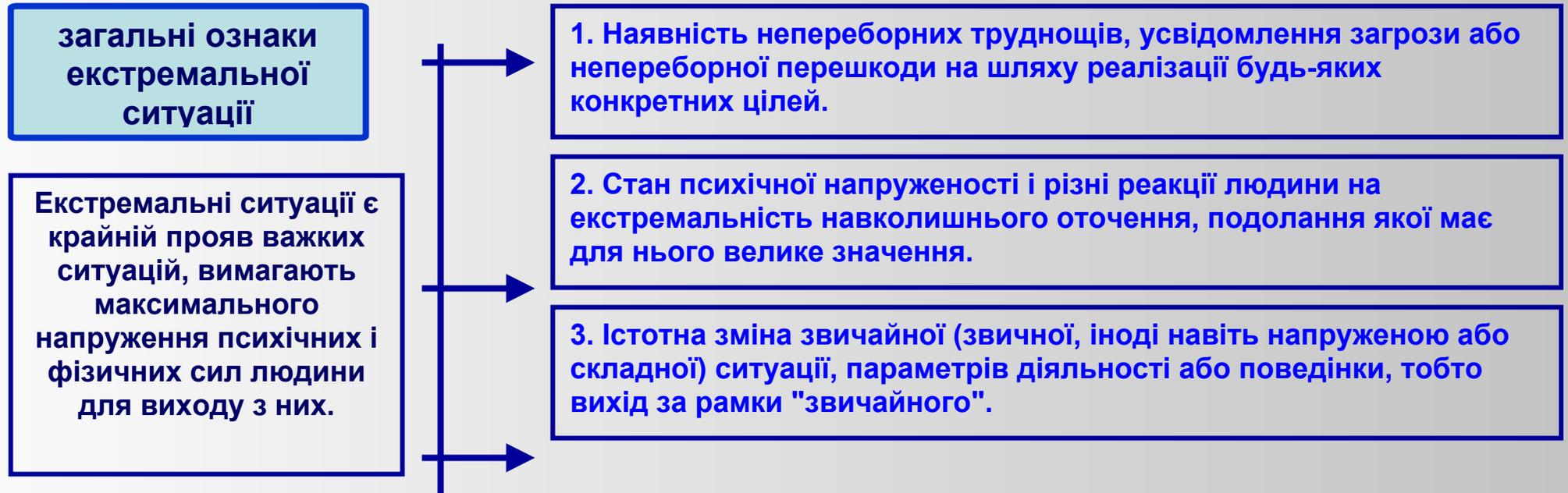
Поведінка людини в екстремальних ситуаціях



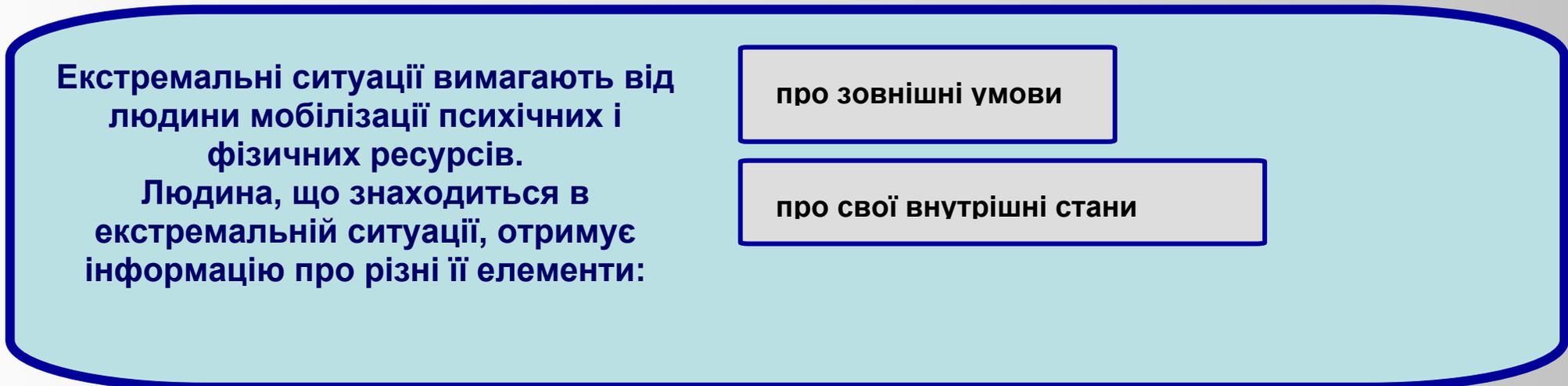
Лекція 5



Відмінність екстремальній ситуації від простої, напруженою і складною полягає в тому, що екстремальна ситуація - це пряма взаємодія людини з надскладними обставинами.



Поведінка людини в екстремальних ситуаціях.





Обробка цієї інформації здійснюється за допомогою пізнавальних і емоційних процесів. Результати цієї обробки впливають на поведінку особистості в екстремальній ситуації.



Сигнали загрози призводять до зростання активності людини. І якщо ця активність не приносить очікуваного поліпшення становища, людину захльостують негативні емоції різної сили. Роль емоцій в екстремальній ситуації різна.

екстремальна ситуація породжується об'єктивними причинами, але її екстремальність в значній мірі визначається суб'єктивними складовими:

Об'єктивною загрози може і не бути, але людина або група людей помилково сприймають цю ситуацію як екстремальну. Найчастіше це відбувається через непідготовленість або спотвореного сприйняття навколишньої дійсності; можуть, однак, існувати і реальні об'єктивні чинники загрози, але людина не знає про їхнє існування і не усвідомлює виникла екстремальної ситуації

Людина може усвідомити екстремальність ситуації, але оцінювати її як незначну, що само по собі вже є трагічною помилкою, яка може привести до непередбачуваних наслідків

Опинившись в екстремальній ситуації і не знаходячи виходу з положення, що склалося, втративши віру в можливість її вирішенні, людина йде від реальності за допомогою активізації механізмів психологічного захисту

Людина реагує на екстремальну ситуацію в залежності від того, як він її сприймає і оцінює її значення.

Існує і ще одна специфічна реакція людини на екстремальну ситуацію - психічна напруженість. Це психічний стан людини в екстремальній ситуації, за допомогою якого людина як би готується до переходу від одного психофізичного стану до іншого, адекватного нинішній ситуації.

**форми
напруженості**

перцептивна (що виникає при ускладненнях в сприйнятті)

інтелектуальна (коли людина не може вирішити проблему)

емоційна (коли виникають емоції, які дезорганізують поведінку і діяльність)

мотиваційна (пов'язана з боротьбою мотивів, різних точок зору)

вольова (коли людина не може керувати собою)



Психологічні та психотравмуючі особливості екстремальних ситуацій.



самотність

Для людини, що опинилася на самоті, саме ця обставина є одним з головних факторів, що впливають на психофізичний стан. Але буває, що, навіть перебуваючи в групі, люди які потрапили в біду, відчувають ці ж психотравмуючі чинники.

Особливо це часто відбувається в групі випадкових людей, без керівника або помітного лідера, коли група абсолютно незнайомих людей різного віку, статі, соціального стану та інтересів, а також абсолютно не підготовлених до важких випробувань в силу обставин, що склалися (авіакатастрофа, землетрус, аварія корабля тощо), які виявилася в екстремальній ситуації далеко від житла в абсолютно незнайомій місцевості. Тому страх за своє життя, як механізм психологічного захисту, - стан природне і цілком закономірне.



МОНОТОННІСТЬ

Це не менш важливий фактор порушення психіки. Це одноманітність обстановки, наприклад, під час перебування під уламками споруди, під землею (в печері або гірничій виробці), на морі чи в океані (на плоту, в рятувальній шлюпці або покинутому на кораблі), в пустелі або взимку в тундрі. При цьому відбувається астенизація (виснаження) нервової системи, що може привести до важкого психічного захворювання.

обмеження інформації



Не менш сильно впливає на людину або групу людей. Відсутність інформації про те, що сталося, може статися і на що можна розраховувати найближчим часом, може викликати неврозподібні стани і явно виражені неврози. Це може привести до психічного зриву, необдуманим діям і паніці.



Теж впливає на психічний стан людини. Коли людині або групі людей, які опинилися в екстремальній ситуації, доводиться розраховувати тільки на свої сили, то наслідком цього стану стає постійна напруга. Воно виснажує нервову систему людини, провокує напади страху. Страх за своє життя, як механізм психологічного захисту - стан природне і цілком закономірне.

загроза для життя

Всі ці ситуації викликають цілком нормальні для кожної людини почуття і емоції.
Тому логічно класифікувати їх наступним чином:

Страх

за своє життя при серйозних пораненнях і травмах;
за життя тих, кого ми любимо і хто нам дорогий;
залишитися самотнім;
при втраті контролю над своїми вчинками.



Безпорадність

виникає, коли те, що сталося виявляє вашу неможливість що-небудь змінити і ви безсилі йому протистояти.



Смуток

через страх смерті, травм або важких втрат. Туга від того, що все це відбувалося.



Провина

від того, що вам краще, ніж іншим, тобто за те, що ви живі і не травмовані.



Сором

за те, що ви викрили себе як беспорядного, "чутливого" і потребує уваги інших до себе;
за те, що ви реагували на те, що сталося не так, як бажали б, не робили того, що слід.



Гнів:

за те, що трапилося, і на того, хто є причиною цього;
на несправедливість і безглуздість всього, що відбувається;
за пережитий сором і образи;
за відсутність свого розуміння інших людей, за безрезультатність спроб пояснити їм свій стан: чому я?



Спогади

про почуття, пов'язаних з відсутністю інших людей у вашому житті, які були травмовані або померли.

Надія

на майбутнє, на кращі часи, на те, що все буде добре.



Такі почуття і емоції з'являються практично у кожної людини, особливо під час катастроф і аварій, пов'язаних з перебуванням в екстремальній ситуації автономного існування. І найбільш яскраво вони проявляються і стають інтенсивними, якщо:



багато людей загинуло;
їх смерть була раптовою
або, навпаки,
супроводжувалася важкими
передсмертними муками



з-під уламків транспортного
засобу, обвалу, лавини тощо не
були витягнуті всі тіла



була велика залежність від
людини, яка померла, або
прихильність до нього

- цьому стресу передували інші

Лікування всіх цих станів дуже просте - дати можливість всім своїм почуттям і емоціям вийти назовні. Це не призведе до втрати самоконтролю, а ось придушення цих почуттів може привести до тяжких наслідків - виникненню неврозів і фізичних проблем. Слід пам'ятати також, що біль душевна, біль від психологічної травми веде до її одужання. Після подолання сильного психологічного стресу людина може стати сильнішою духом, врівноваженішою і зрілою.



Перша реакція на небезпеку завжди буває інстинктивною, оскільки саме збереження життя - найсильніший інстинкт. Тому основна вимога при боротьбі за виживання - ясність мислення і його концентрація на черговому завданні, що стоїть перед вами. Насамперед треба оцінити ситуацію і спланувати свої дії.



Не можна думати про себе як про безпритульного волоцюгу. Необхідно вжитися в реальну обстановку, відчути себе корінним мешканцем даної місцевості, пристосованим до навколишньої природи. Це, безумовно, допоможе зберегти почуття впевненості і залишитися живим в ситуації, що виникла.



Всі стреси - страх, біль, холод, спека і зневіру легше переносити, коли людина не одна. Всі труднощі та поневіряння, що виникли при аварії, стихійному лиху або втраті орієнтування (в незаселеній місцевості або шахті), легше переносяться в колективі. З'являється можливість спільного обговорення свого становища, легше надати першу допомогу



У групі людей, що потрапили в екстремальну ситуацію, не повинно бути колективного керівництва! Розподіл обов'язків зменшує фізичні навантаження. А наявність в групі досвідченого керівника дозволяє швидко приймати правильні рішення.

Найчастішими, значними і динамічними є необдумані, несвідомі дії людини, як результат його реакції на небезпеку.



Всі ці фактори вимагають різних способів захисту людини і групи людей, тобто індивідуальних і колективних засобів захисту до яких можна віднести: прагнення людини піти за межі дії вражаючих факторів (втекти від небезпеки, захиститися екраном тощо); енергійна атака людиною джерела можливих вражаючих факторів для ослаблення їх дії або знищення джерела можливих вражаючих факторів.



Будь-яка загроза безпеці особистості неминуче створює емоційно-психологічний осередок напруженості, енергія якого витрачається на протидію цій загрозі, тобто створення таких умов буття, які б мінімізували відчуття втрати безпеки.

Головне полягає не стільки в об'єктивних умовах життєдіяльності, скільки у формуванні таких механізмів особистісної стійкості, які б дозволили зберігати так зване динамічну рівновагу стану, свого роду суб'єктивне відчуття комфорту.





Доки людина знаходиться в знайомому їй стані, вона веде себе звичайно. Але як тільки настає складна, а тим більше небезпечна ситуація, з ним можуть відбуватися найнеймовірніші зміни. В екстремальній ситуації багаторазово зростають психологічні навантаження, змінюється поведінка, знижується критичність мислення, відбувається порушення координації рухів, знижується сприйняття і увага, змінюються емоційні реакції і багато іншого.

В екстремальній ситуації, в ситуації реальної загрози, можлива одна з трьох форм реагування:

а) різке зниження організованості (дезорганізація) поведінки

б) різке гальмування активних дій

в) підвищення ефективності дій

Дезорганізація поведінки може проявлятися у несподіваній втраті придбаних навичок, які, здавалося, доведені до автоматизму.



Різке гальмування дій і рухів призводить до стану ступору (заціпеніння), що аж ніяк не сприяє пошуку ефективного рішення і відповідній даній ситуації поведінці і позбавляє людину можливості чинити опір ситуації, що склалася.



Підвищення ефективності дій при виникненні екстремальної ситуації виражається в мобілізації всіх ресурсів психіки людини на її подолання. Це - підвищений самоконтроль, чіткість сприйняття і оцінки того, що відбувається, вчинення адекватних ситуації дій і вчинків. Така форма реагування, сама бажана, але у всіх і чи завжди вона можлива?

людині, що опинилася в екстремальній ситуації, доцільно діяти в такий спосіб:

Щоб в екстремальній ситуації прийняти правильне рішення, необхідно, по можливості, розібратися в тому, в яку ситуацію ви потрапили.

подолати стрес

оцінити обстановку, що склалася

діяти відповідно до прийнятого рішення

прийняти рішення

Велике значення для оцінки і прогнозування психічних наслідків має факт того, чи була людина безпосередньо учасником екстремальної ситуації, виявилася її свідком або в результаті цієї ситуації пережила втрату близької або родича. Відповідно до характеру впливу негативних факторів надзвичайної ситуації всі люди, які зазнали впливу цих факторів, умовно поділяються на такі групи.

перша група фахівці

Люди, які надають допомогу постраждалим, які беруть участь в ліквідації наслідків надзвичайної ситуації. У ситуації виконання професійних обов'язків, пов'язаних з допомогою іншим людям, емоційні переживання відчуються як приглушені, фахівець в першу чергу орієнтований на виконання завдання. Часто це турбує фахівців. В основі цього явища лежить механізм психологічного захисту - дисоціація (погляд на ситуацію ззовні, з боку, без особистої емоційної залученості), часто виявляється в тому випадку, якщо людина за родом своєї професійної діяльності постійно стикається з болем і стражданнями інших людей. Така реакція вважається нормою. Однак не завжди робота в екстремальних умовах проходить для фахівців безслідно.



**друга група
жертви**

Люди, які постраждали, ізольовані в осередку надзвичайної ситуації (заручники, люди під завалами, на дахах затоплених будинків тощо). Як правило, люди, які пережили надзвичайну ситуацію, витратили багато сил на боротьбу за життя і вже сам факт того, що вони залишилися живі, є для них величезним ресурсом для подальшого подолання ситуації і повернення до нормального життя.

Психічні реакції цієї категорії людей після катастрофи можна розділити на чотири стадії:

1 - героїзм
(альтруїзм, героїчна поведінка, бажання допомогти іншим людям і вижити самому)

2 - «медовий місяць»
(почуття гордості за те, що вижив і подолав усі небезпеки)

3 - розчарування
(гнів, розчарування: «мені здавалося в моєму житті все повинно змінитися, а все залишилося як і раніше, про мій подвиг всі забули, тільки я пам'ятаю про нього», крах надій)

4 - відновлення
(усвідомлення, що необхідно налагоджувати побут, повертатися до своїх обов'язків)



третья група постраждалих

Люди, які втратили своїх близьких або не мають інформації про їхню долю, які втратили свої будинки, майно тощо. У цій групі спостерігаються найбільш важкі емоційні реакції, тривалі негативні переживання. Постраждалим особливо важко змиритися з горем яке спіткало їх, адаптуватися до нових умов життя. У цій групі виявляється найбільша кількість відстрочених психічних наслідків.



четверта група
очевидці або
свідки

Люди, які проживають або опинилися в
безпосередній близькості до зони
надзвичайної ситуації.

Для одних гасіння пожежі в житловому будинку стане лише цікавим,
захопливим видовищем, у інших може викликати психічні (страхи,
неврози) і соматичні (загострення хронічних захворювань, безсоння,
головні болі) порушення.



Поведінка людей в екстремальних ситуаціях.

Поведінка людей в
екстремальних
ситуаціях ділиться
на дві категорії:

1. Випадки раціонального, адаптивної поведінки людини з психічним контролем і управлінням емоційним станом поведінки.



У багатьох екстремальних ситуаціях не спостерігалось патологічної поведінки людей і відзначалась адаптація людей до обстановки, зберігався спокій і виконувались заходи захисту, взаємодопомоги, проводилися заходи, щодо відновлювання порушеного порядку життя. Така поведінка є наслідком точного виконання інструкцій і розпоряджень керівництва в випадках екстремальної ситуації. Слід пам'ятати, що виконання розпоряджень та інструкцій попереджає поширення тривоги і занепокоєння і в той же час не перешкоджає прояву особистої ініціативи в області свого захисту.

2. Випадки, що носять негативний, патологічний характер.

Відрізняються відсутністю адаптації до обстановки, коли люди своєю нераціональною поведінкою і небезпечними для оточуючих діями збільшують число жертв і дезорганізують громадський порядок. В цьому випадку може наступити "шокова загальмованість", коли маса людей стає розгубленою і безініціативною, а то і просто божевільною.

Окремим випадком "шокової загальмованості" є паніка, коли страх перед небезпекою опановує групою людей. Зазвичай паніка проявляється як дика безладна втеча, коли людьми керує свідомість, зведення до примітивного рівня (примітивна реакція людини на страх). Воно може супроводжуватися справжнім шаленством, особливо, якщо на шляху зустрічаються перешкоди, подолання яких супроводжується великою кількістю людських жертв.

У психологічному плані паніка дуже заразлива, тому що пов'язана з проявом "стадного інстинкту". Необхідно знати, що заздалегідь прийняті запобіжні заходи не можуть повністю гарантувати можливість виникнення паніки, але можуть її істотно зменшити, тому прийняття таких заходів обов'язково.



Панічні реакції можуть спостерігатися і у групі людей в замкнутих приміщеннях з невідомим плануванням, коли людина відчуває загрозу своєму життю. Більшість в цих випадках вважають, що врятуватися майже не можна, миттєво піддаються почуттю масового страху, особливо, якщо в групі є неврівноважені люди, а таких може бути не більше 2% від числа всієї групи.