Лекция 7. Поведение человека в экстремальных ситуациях.

Вопросы:

1. Понятие о жизненных трудностях, кризисной и чрезвычайной ситуации.
2. Определение экстремальной ситуации и катастрофы.
3. Уровни реакций и стресса.

Литература

1. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и пос­ле чрезвычайной ситуации // Психиатрия и психофармако­терапия. 2001. т. 3. № 4. с. 32-39.
2. Амбрутова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психол. журн. 1985. № 4. Т. 6. С. 23—26.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
4. Зейгарник Б.В., Братусь Б.С. Очерки по психологии аномально­го развития личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980.
5. Кравцова О.А., Румянцева Г.М., Чинкина О.В., Левина Т.М. Пси­хосоматические аспекты развития психических нарушений у ликвидаторов аварии на ЧАЭС // Психиатрия и психофарма­котерапия. 2002. Т. 4. № 3. С. 12-18.
6. Назаренко Ю.В., Колос И.В. Динамическая характеристика пси­хических расстройств у лиц, перенесших Спитакское земле­трясение // Медицина катастроф. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990.
7. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.
8. Психология социальных ситуаций. СПб.: Питер, 2000.
9. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычай­ных ситуаций. М.: Академический проект, 2000.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

Понятия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации еще не получили исчерпывающих определений. В контексте дальнейшего изучения предмета предлагаем использовать следующие определения.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) — 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 («Закон о защите на­селения и территорий от чрезвычайных ситуаций природ­ного и техногенного характера от 21 декабря 1994 № 68-ФЗ (СЗРФ 94-35)»).

Экстремальная ситуация (от лат. extremus — крайний, критический) — внезапно возникшая ситуация, угрожаю­щая или субъективно воспринимающаяся человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

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.

Остановимся подробнее на каждой из приведенных си­туаций. ЧС - это объективно сложившиеся условия. Катастрофа уже произошла.

Существует ряд классификаций чрезвычайных ситуа­ций по различным критериям

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии ЧС | Виды ЧС | Примеры |
| По степени конфликтности | Конфликтные | Военные столкновения, экономические кризисы, социальные взрывы, национальные и религиозные конфликты, разгул уголовной преступности, террористические акты и др. |
|  | Бесконфликтные | Техногенные, экологические и природные явления, вызы­вающие ЧС |
| По скорости распростра- | Внезапно возникшие | Техногенные аварии, террористические акты, природные бедствия (землетрясения, извержение вулканов) |
| нения | Быстро распро­страняющиеся | Военные, религиозные и национальные конфликты, природ­ные стихийные бедствия (торнадо, цунами, лесные пожары, лавины) |
|  | Умеренно распро­страняющиеся | Массовое заболевание людей инфекционными болезнями (эпидемии), массовое поражение сельскохозяйственных растений болезнями или вредителями, природные бедствия (наводнения, засуха) |
|  | Медленно распро­страняющиеся | Изменение состояния водных ресурсов и биосферы, дегра­дация почв, истощение невозобновляемых природных иско- |
|  | | |
|  |  | паемых, разрушение озонового слоя атмосферы, истощение водных ресурсов, исчезновение видов животных, растений и т.д. в результате деятельности человека |
| По масштабам распростра­нения | Локальные | ЧС, в результате которых пострадало не более 10 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности не более 100 че­ловек, либо материальный ущерб составляет не более 1 тыс. МРОТ1 на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы территории объекта производственного или соци­ального значения |
|  | Местные | ЧС, в результате которых пострадало свыше 10, но не более 50 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свы­ше 100, но не более 300 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 1 тыс., но не более 5 тыс. МРОТ на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы насе­ленного пункта, города, района |
|  | Территориальные | ЧС, в результате которых пострадало свыше 50, но не более 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 300, но не более 500 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 5 тыс., но не более 0,5 млн. МРОТ на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы субъекта Российской Федерации |

Таблица 1

Виды и критерии чрезвычайных ситуаций

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Региональные | ЧС, в результате которых пострадало свыше 50, но не более 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 500, но не более 1000 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 0,5 млн., но не более 5 млн. МРОТ на день возникновения ЧС и зона ЧС охватывает террито­рию двух субъектов Российской Федерации |
|  | Федеральные | ЧС, в результате которых пострадало свыше 500, либо нару­шены условия жизнедеятельности свыше 1000 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 5 млн. МРОТ на день возникновения ЧС и зона ЧС выходит за пределы более чем двух субъектов Российской Федерации |
|  | Трансграничные | ЧС, поражающие факторы которых выходят за пределы Рос­сийской Федерации, либо ЧС произошли за рубежом и их поражающие факторы захватывают территорию Российской Федерации |
| По источнику происхождения | ЧС техногенного характера | Транспортные аварии и катастрофы, пожары, неспровоци­рованные взрывы или их угроза, аварии с выбросами (угро­зой выбросов) опасных химических, радиоактивных, биоло­гических веществ, внезапное разрушение сооружений и зда­ний, аварии на инженерных сетях и т.д. |
|  | | |
|  | ЧС природного (естественного) характера, сти­хийные бедствия | Опасные геологические, метеорологические, гидрологичес­кие морские и пресноводные явления, деградация почв или недр, естественные пожары, землетрясения, наводнения, цу­нами, извержения вулканов, обвалы, оползни, лавины, сели, ураганы, смерчи, торнадо, лесные пожары, ливни, снегопады, засуха и др. явления, вызванные естественными причинами. |
|  | ЧС эколого-  биологического  характера | Массовое заболевание людей инфекционными заболевания­ми (эпидемии), сельскохозяйственных животных, массовое поражение сельскохозяйственных растений болезнями или вредителями, изменение состояния водных ресурсов и био­сферы, просадки, оползни, обвалы, деградация почв, исто­щение невозобновляемых природных ископаемых, разруше­ние озонового слоя атмосферы, истощение водных ресурсов, исчезновение видов животных, растений и т.д. в результате деятельности человека |
|  | ЧС социоген­ного характера | Терроризм, захват заложников, массовые беспорядки, воен­ные действия |

**Экстремальная ситуация**

Известная мудрость гласит: «Жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит, и на 90% — из того, что мы об этом думаем».

Под экстремальными подразумевают такие ситуации, которые выходят за пределы обычного, «нормального» че­ловеческого опыта. Иначе говоря, экстремальность ситу­ации определяют факторы, к которым человек еще не адаптирован и не готов действовать в их условиях. Степень экстремальности ситуации определяется силой, продол­жительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов.

Однако экстремальной ситуацию делает не только ре­альная, объективно существующая угроза жизни для са­мого себя или значимых близких, но и наше отношение к происходящему. Восприятие одной и той же ситуации каж­дым конкретным человеком индивидуально, в связи с чем критерий «экстремальности» находится, скорее, во внут­реннем, психологическом плане личности.

В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:

Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.

1. Дефицит необходимой информации или явный из­быток противоречивой информации.
2. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональ­ное напряжение.
3. Воздействие неблагоприятных климатических усло­вий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.

5. Наличие голода, жажды.

Экстремальные ситуации (угроза потери здоровья или жизни) существенно нарушают базовое чувство безопасно­сти человека, веры в то, что жизнь организована в соответ­ствии с определенным порядком и поддается контролю, и могут приводить к развитию болезненных состояний — травматического и посттравматического стресса, других невротических и психических расстройств.

**Кризисная ситуация. Кризис**

Кризис является одним из неизбежных и необходимых моментов жизни, одной из движущих сил развития как лич­ности, так и группы, общества, человечества в целом.

Кризис возникает в ситуациях, когда усвоенных ранее образцов поведения недостаточно для совладания с обсто­ятельствами. Ситуация кризиса требует выработки новых способов поведения и нахождения новых смыслов жизне­деятельности.

Кризис — это всегда момент выбора из нескольких воз­можных альтернатив, момент принятия решения.

Кризис может возникать в результате внешних обстоя­тельств, некоего травмирующего события (экстремальной ситуации). Последствиями внешнего кризиса могут быть такие состояния, как посттравматическое стрессовое рас­стройство, шоковая травма.

Внутриличностный кризис — это момент перехода чело­века на новую ступень развития (психодуховный, экзистен­циальный, возрастной). Внутренние кризисы неизбежны и, в отличие от внешних, необходимы и желательны. Этот факт человечество знало всегда, что блестяще закодиро­вано в сказках абсолютно всех народов — это всем извест­ная ситуация витязя на распутье. Выбор дальнейшего пути легко дается герою только в сказках, но важно, что избе­жать выбора невозможно, не нужно и даже опасно. Таким образом, кризис — это всегда выбор между регрессивным и прогрессивным дальнейшим развитием личности. От того, какой именно выбор будет сделан, зависит вся последую­щая жизнь человека. Понимание кризиса и кризисной си­туации в психологии разрабатывалось в рамках психологии личности и психологии развития.

Совсем незаметного переживания внутреннего кризиса не бывает. Однако глубина и сила переживаний у разных людей существенно отличаются и зависят от следующих факторов:

— уровень развития личности (сознания) — чем выше, тем болезненнее кризис;

1. социокультурные особенности;
2. личностные и характерологические особенности;
3. вид кризисного состояния, переживаемого человеком;

— социально-психологические особенности, соци­альный статус.

Внутренние кризисы, имеющие экзистенциальное значение, как правило, связаны с определенными возраст­ными этапами в жизни человека. Поэтому, общаясь с чело­веком, проявляющим «кризисную» симптоматику, важно учитывать его возраст. Основными кризисными периода­ми жизни являются следующие:

Пубертат (13—15 лет). Связан с осознанием подрост­ком своей идентичности и уникальности. Отражает вхож­дение человека в мир взрослых. Может быть выражен фразой: «Я ищу смысл».

Кризис самоопределения (29—33 года). Может быть вы­ражен фразой: «Я меняю смысл».

Кризис второй половины жизни (45—55 лет). Человек пребывает в сомнениях по поводу того, что не смог само­реализоваться, достичь желаемого, стать в жизни тем, кем хотел. Наиболее остро переживается проблема конеч­ности жизни, которая может усугубляться в этот период потерей родителей (возникает установка: «Между мной и смертью никого нет»). Этот кризис может быть выражен фразой: «Я теряю смысл».

Некоторые исследователи описывают также кризис по­жилых. Как показывает опыт работы Телефонов доверия, люди пожилого возраста часто являются абонентами служб психологической помощи. Их переживания свя­заны с утратой смысла жизни, потерей родных, друзей, здоровья, профессии, ощущением ненужности и беспо­мощности. Наибольшую остроту для них приобретает проблема одиночества.

Таким образом, кризис может быть не связан с глобаль­ными и широкомасштабными бедствиями и рассматри­ваться как процесс, состояние, характерное для кри­тических периодов в естественном течении человеческой жизни (например, подростковый кризис — «переходный возраст»). Кризис имеет причинно-следственную связь с предыдущим жизненным опытом человека, но не может быть преодолен способами, известными ему из прошло­го опыта.

Например, к намерению совершить самоубийство челове­ка может привести безответная влюбленность, потеря рабо­ты, потеря близкого человека, чувство вины. Ярким примером кризиса как реакции на смерть близкого человека является поведение Жанны Эбютерн — подруги известного итальянс­кого художника Амадео Модильяни. Она преданно ухаживала за больным Амадео. Едва ли не каждую ночь эта мужественная женщина, которая готовилась стать матерью, бегала по всему Парижу в поисках своего мужа — страстного игрока.

На следующий день после смерти Модильяни Жанна, не пролившая ни одной слезинки, выбросилась из окна 6 этажа.

Для Жанны ее любовь была жизненным стержнем, и даже ре­бенок, которого она ждала, не смог восполнить утрату смыс­ла ее существования.

Кризис — некий поворотный пункт человеческой судь­бы, в котором рушатся основы предыдущей жизни, а но­вой еще не существует. К счастью, большинство людей могут справиться с кризисом самостоятельно, причем это утверждение верно и по отношению к жертвам травмати­ческих событий.

**Влияние экстремальных ситуаций на человека**

В сознании человека экстремальные и чрезвычайные ситуации резко делят жизнь на «до» и «после». Трудно сде­лать однозначный вывод о том, какой вид ЧС оказывает наиболее тяжелые последствия на психическое состояние людей, а какие переживаются легче — природного проис­хождения или антропогенные.

Существует мнение о том, что чрезвычайные происше­ствия природного происхождения люди обычно пережи­вают гораздо легче, чем антропогенные. Такие стихийные бедствия как землетрясения, наводнения и пр. пострадав­шие расценивают как «божью волю» либо действие без­ликой природы — тут ничего нельзя изменить.

А вот экстремальные ситуации антропогенного харак­тера, подобные трагедии в Беслане, настолько разруши­тельно действуют наличность, что не только дезорганизуют поведение человека, но и «взрывают» базовые структуры всей его личностной организации — образ мира. У челове­ка разрушается привычная картина мира, а вместе с ней — вся система жизненных координат.

Среди стихийных бедствий по разрушительному дей­ствию, причиненному ущербу и числу жертв первое место по данным ЮНЕСКО занимают землетрясения. Земле­трясения разрушают искусственные сооружения, дома, здания, возводимые человеком. Кроме того, во время зем­летрясений могут происходить горные обвалы, оползни, пожары, приносящие большие разрушения и представля­ющие угрозу для жизни людей.

К специфическим последствиям землетрясения, свя­занным с психическим состоянием людей, можно отнес­ти развитие реакций дезадаптации, возникновение фобических расстройств, связанных со страхом находить­ся в зданиях (например, девочка 9 лет, пережившая зем­летрясение в Корякин весной 2006 г., отказывалась заходить в здание школы, где была временно размещена ее семья, плакала, вырывалась, убегала на улицу); стра­хом повторных подземных толчков (у людей, пережив­ших землетрясение, часто бывает нарушен сон, так как их состояние характеризуется тревогой и ожиданием по­вторных толчков); опасениями за жизнь своих близких. Степень тяжести последствий стихийных бедствий в каж­дом случае необходимо оценивать индивидуально. Для одного человека — землетрясение, разрушение дома, эва­куация, смена места жительства может стать крахом все­го, вызвать острые переживания и тяжелые отсроченные последствия, для другого — лишь стать возможностью начать новую жизнь.

Из антропогенных ЧС, по мнению ряда исследовате­лей, максимально психотравматичной является ситуация заложничества. Это обусловлено существованием реаль­ной перспективы смерти для заложников, переживания­ми чувства парализующего страха, невозможностью противодействовать террористам в сложившихся обсто­ятельствах, отрицанием самоценности жизни и личнос­ти заложника. Такие ситуации порождают, как у самих пострадавших, так и в социуме вообще, большое коли­чество агрессивных реакций, тревожных, фобических расстройств.

Таким образом, невозможно однозначно поделить чрез­вычайные ситуации по степени тяжести. Каждая ситуация имеет свою специфику и особенности, свои психические последствия для участников и свидетелей, и переживает­ся каждым человеком индивидуально. Во многом, глубина этого переживания зависит от личности самого человека, его внутренних ресурсов, механизмов совладания.

**Субъекты экстремальной ситуации**

Большое значение для оценки и прогнозирования пси­хических последствий имеет факт того, был ли человек не­посредственно участником ЧС, оказался ли ее свидетелем или в результате ЧС пережил потерю близкого или род­ственника. 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. В ситуации выполнения профес­сиональных обязанностей, связанных с помощью другим людям, эмоциональные переживания ощущаются как приглушенные, специалист в первую очередь ориенти­рован на выполнение задачи. Часто это беспокоит спе­циалистов. Один спасатель рассказывал: «Как же так? Я совсем ничего не чувствую. Я вижу ужасные картины, смерть, горе людей, и меня это не трогает. Все ли со мной в порядке?» В основе этого явления лежит механизм пси­хологической защиты — диссоциация (взгляд на ситуа­цию извне, со стороны, без личной эмоциональной вовлеченности), часто проявляющийся в том случае, если человек по роду своей профессиональной деятельности постоянно сталкивается с болью и страданиями других людей. Такая реакция считается нормой. Однако не все­гда работа в экстремальных условиях проходит для спе­циалистов бесследно. На отсроченных последствиях работы в условиях чрезвычайных ситуациях мы более под­робно остановимся в следующих главах.

Вторая группа — жертвы. Люди, пострадавшие, изоли­рованные в очаге чрезвычайной ситуации (заложники, люди под завалами, на крышах затопленных домов и т.д.). Как правило, люди, пережившие чрезвычайную ситуацию, потратили много сил на борьбу за жизнь и уже сам факт того, что они остались живы, является для них огромным ресурсом для дальнейшего преодоления ситуации и воз­вращения к нормальной жизни.

Психические реакции этой категории людей после ка­тастрофы можно разделить на четыре стадии:

1. первая стадия — героизм (альтруизм, героическое по­ведение, желание помочь другим людям и выжить самому);
2. вторая стадия — «медовый месяц» (чувство гордости за то, что выжил и преодолел все опасности);
3. третья стадия — разочарование (гнев, разочарование: «мне казалось в моей жизни все должно измениться, а все осталось по-прежнему, о моем подвиге все забыли, только я помню о нем», крушение надежд);
4. четвертая стадия — восстановление (осознание, что необходимо налаживать быт, возвращаться к своим обя­занностям).

Застревание на какой-либо из стадий приводит к воз­никновению или «синдрома героя», который можно опи­сать следующими словами: «Я пережил то, что никто из вас не переживал, вы меня никогда не поймете, вы все дети» и т.п., в результате возможны проявления асоциального по­ведения (вспышки агрессии, угроза жизни других), алко­голизация, суициды, или возникновение «синдрома жертвы»: «Меня никто не понимает, я одинок в своих страданиях». Хотя большая часть людей в итоге самосто­ятельно или с помощью специалистов возвращаются к нормальной жизни.

Третья группа — пострадавшие (материально или физи­чески). Люди, потерявшие своих близких или не имеющие информации об их судьбе, лишившиеся своих домов, иму­щества и т.д. В этой группе наблюдаются наиболее тяже­лые эмоциональные реакции, длительные негативные переживания. Пострадавшим особенно трудно смириться с постигшим их горем, адаптироваться к изменившимся условиям жизни. В этой группе выявляется наибольшее количество отсроченных психических последствий, о ко­торых мы будем говорить в последующих главах.

Четвертая группа — очевидцы или свидетели. Люди, про­живающие или оказавшиеся в непосредственной близос­ти к зоне ЧС.

Пятая группа — наблюдатели (или зеваки). Люди, по­лучившие информацию о происходящем и прибывшие на место.

Степень травматизации людей в этих двух группах во многом зависит от их личностных особенностей и нали­чия травматических ситуаций в прошлом. Для одних ту­шение пожара в жилом доме станет лишь любопытным, захватывающим зрелищем, у других может вызвать пси­хические (страхи, неврозы) и соматические (обострение хронических заболеваний, бессонница, головные боли) нарушения.

Шестая группа — телезрители. Люди, получающие ин­формацию о ЧС и следящие за развитием ситуации с по­мощью средств массовой информации (СМИ). Неоспорим тот факт, что люди должны получать информацию о со­бытиях. Однако специалистам известно немало случаев негативных психологических последствий освещения СМИ чрезвычайных ситуаций. Часто эмоциональная ок­раска репортажей носит чрезмерно негативный, трагич­ный, подчеркнуто пессимистичный характер.

Как пример можно привести освещение СМИ терро­ристического акта, совершенного в октябре 2002 г. в зда­нии, где шло представление мюзикла «Норд-Ост». Миллионы людей были эмоционально включены в ситуа­цию практически круглосуточной трансляцией с места событий. Особенность этой ситуации состояла и в ее дли­тельности (несколько суток). Мало кого события тех дней оставили равнодушными. Впоследствии люди обраща­лись за помощью к специалистам с жалобами на страхи, тревогу за себя и за своих близких, нарушение чувства бе­зопасности, подавленное состояние, плохое физическое самочувствие, актуализацию травматического опыта, по­лученного ранее.

Выводы

Актуальными вопросами психологии экстремальных ситуаций — новой, но быстро развивающейся отрасли пси­хологической науки — являются изучение психосоциаль­ных последствий катастроф, влияние их на психическое здоровье населения и разработка методов минимизации та­ких последствий.

Экстремальные ситуации возникают во всех областях человеческой жизни; каждый человек в своей жизни по­падает в целый ряд ситуаций, которые для него являются экстремальными. Эта книга, в первую очередь, адресова­на спасателям и пожарным, специалистам, чей професси­ональный долг — помощь людям, попавшим в беду. Важно, чтобы специалист, встречающий человека, переживающе­го трагическую ситуацию, знал, что с ним происходит и как он может ему помочь. Не менее важно для специалиста в сложных условиях профессиональной деятельности уме­ние сохранить собственное физическое и психическое здо­ровье. Мы очень надеемся, что это учебное пособие послужит этому.