

2. Решетников, М.М. Баранов, Ю.А., Мухин, А.П., Чермянин, С.В. Психологические аспекты состояния и поведения пострадавших в очаге стихийного бедствия. // Психолог. Журнал. – Т.10.№4. – 1989. – С.125-127.
3. Ahearn F. Disaster and mental health: A pre – and post – earthquake comparison of psychiatric admission rates. // Urban and social change review. 1981. Vol. 14. P.22-28.
4. Bolin R., Bolton P. Race, religion and ethnicity in disaster recovery. // boulder university of Colorado institute of behavioral sciens. – 1986.
5. Frederic C. Effects of natural vs.himan-induced violence on victims. // Evaluation and bociul change. // Special isul. – 1980. – P. 71-75.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

*А.А. Ганкович*  
*Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Психология экстремальных ситуаций составляет к настоящему времени один из важнейших разделов прикладной психологии, который включает в себя как диагностику психических состояний человека, переживающего или пережившего чрезвычайные обстоятельства, так и направления, методы, техники, приемы психологической помощи: психологической коррекции, консультирования и психотерапии.

Сегодня происходит громадное количество бедствий и катастроф, мир буквально захлестывает эпидемия террористических актов. Понятия экстремальных, кризисных и чрезвычайных ситуаций еще не получили исчерпывающего определения. Представляется, что недостаточно рассматривать их лишь с точки зрения объективных особенностей, не беря во внимание психологические составляющие, такие, как, например, восприятие, понимание, реагирование и поведение людей в таких ситуациях. Человек, так или иначе психологически вовлечен в экстремальную ситуацию: как ее инициатор, или как жертва, или как очевидец.

Оказавшиеся в экстремальных ситуациях люди проходят в своих психологических состояниях ряд этапов. Сначала возникает острый эмоциональный шок, который характеризуется общим психическим напряжением с преобладанием чувства отчаяния и страха при обостренном восприятии.

Затем наступает психофизиологическая демобилизация, существенное ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций, понижением моральных норм поведения, уменьшением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями.

На смену этому этапу приходит стадия разрешения, когда постепенно стабилизируется настроение и самочувствие, однако сохраняются пониженный эмоциональный фон и контакты с окружающими ограничены. Затем наступает стадия восстановления, когда активизируется межличностное общение.

На третьем этапе у человека, пережившего экстремальный стресс, происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, оценка собственных переживаний и ощущений. При этом актуальность приобретают также травмирующие психику факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств. Их особенностью является наличие выраженного тревожного напряжения, страха, различных вегетативных дисфункций, порождающих впоследствии психосоматические нарушения. У переживших экстремальную ситуацию значительно снижается работоспособность, а также критическое отношение к своим возможностям[1].

При оказании психологической помощи людям, побывавшим в экстремальных ситуациях, следует принять во внимание одно очень важное положение – настоящее бедствие наступает тогда, когда кончается действие стихии и начинается оказание помощи пострадавшим. Ведь, с одной стороны, не только сами чрезвычайные ситуации, но и масштабы их разрушительных действий, их внезапность, распространенность вызываемых ими стрессов и т.п. во многом предопределяются особенностями предкатастрофного развития. А с другой, только в посткатастрофный период можно реально определить степень деструктивного влияния катастрофы на динамику социальной структуры, на производственное, социокультурное, психологическое взаимодействие людей, на демографические процессы в зонах бедствия.

Значительное внимание уделяется в психологической литературе выявлению, психологическому анализу и классификации разнообразных психических феноменов, возникающих у жертв экстремальных происшествий. Исследуются разнообразные негативные психические состояния, возникающие вследствие воздействия экстремальных факторов: стресс, фрустрация, кризис, депривация, конфликт. Эти состояния характеризуются доминированием острых или хронических негативных эмоциональных переживаний: тревоги, страха, депрессии, агрессии, раздражительности, дисфории. Возникающие в этих состояниях аффекты могут достигать такой степени интенсивности, что они оказывают дезорганизующее воздействие на интеллектуально-мнестическую деятельность человека, затрудняя процесс адаптации к происходящим событиям. Интенсивные эмоциональные переживания, такие, как страх, паника, ужас, отчаяние, могут затруднять адекватное

восприятие действительности, правильную оценку ситуации, мешая принятию решений и нахождению адекватного выхода из стрессовой ситуации.

Психология экстремальных ситуаций имеет как свой теоретический аспект, связанный с изучением особенностей психического функционирования в кризисе, так и практическое приложение, которое определяется необходимостью оказывать психологическую помощь пострадавшим в критических ситуациях людям. Основной задачей психологической помощи является актуализация адаптивных и компенсаторных ресурсов личности, мобилизация психологического потенциала для преодоления негативных последствий чрезвычайных обстоятельств. Следствием эффективной психологической помощи пострадавшим является оптимизация психического состояния и поведения человека в экстремальных ситуациях.

Экстренная психологическая помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии (или ОСР – острое стрессовое расстройство). Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются:

- безотлагательность;
- приближенность к месту событий;
- ожидание, что нормальное состояние восстановится;
- единство и простота психологического воздействия.

В целом служба экстренной психологической помощи выполняет следующие базовые функции:

- практическую: непосредственное оказание скорой психологической и (при необходимости) доврачебной медицинской помощи населению;
- координационную: обеспечение связей и взаимодействия со специализированными психологическими службами.

Ситуация работы психолога в экстремальных условиях отличается от обычной терапевтической ситуации, по меньшей мере, следующими моментами [2] :1) работа с группами;2) пациенты часто пребывают в остром аффективном состоянии;3) нередко низкий социальный и образовательный статус многих жертв;4)разнородность психопатологии у жертв5)наличие почти у всех пациентов чувства потери. Цель и задачи экстренной психологической помощи включают профилактику острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений; повышение адаптационных возможностей индивида; психотерапию возникших пограничных нервно-психических нарушений. Экстренная психологическая помощь населению должна основываться-

ся на принципе интервенции в поверхностные слои сознания, то есть на работе с симптоматикой, а не с синдромами [3].

#### **Список цитированных источников**

1. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960с. – (Справочник практического психолога).
2. Ловелле, Р.П., Малимонова С. Когнитивно-имагинативные методы в лечении травматического стресса. На примере тренинга для работников социальной сферы в Чечне, [www.supporter.ru](http://www.supporter.ru), 2003.
3. Психотерапия в очаге чрезвычайной ситуации // Психосфера, 1998, № 4.

### **СТИЛИ ДЕЗАДАПТАЦИИ И МОДЕЛИ ПОСТКРИЗИСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

*Т.В. Дорожнев*

*Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Интенсивный рост числа катастроф различного типа делает важным создание прогностических моделей посткризисного поведения людей. Эти модели необходимы, прежде всего, для построения научно обоснованных и эффективных технологий психологической помощи жертвам кризисных ситуаций [1]. Цель данного исследования – изучение особенностей адаптационного процесса у людей, переживших кризисные ситуации. Доклад построен на материале многолетних исследований взрослых и детей, переживших кризисные ситуации, непосредственно связанные с темой смерти (катастрофы, аварии, опасные заболевания, смерть близких, физическое насилие). Методы исследования – анализ материалов психотерапевтических сессий, изучение жизненного пути клиентов, психодиагностические исследования.

При изучении нарушений адаптации личности в новой социальной среде были выделены два базовых дезадаптационных стиля: *аккомодационный* и *ассимиляционный*. Нарушение адаптации возникает при явном преобладании одного из стилей адаптации (выраженная ассимиляция или аккомодация). Стабильность адаптационного стиля в разных социальных сферах позволяет считать его устойчивой индивидуально-психологической характеристикой личности [2].

Формирование новой посткризисной картины мира у взрослых, переживших угрозу для жизни, является адаптационным процессом. Используемые субъектом психологические защиты и механизмы совладания с тревогой небытия зависят от характерного для него адап-