Реферат

По Консультативной психологии

Тема: Основные стратегии и техники поведения человека в экстремальных ситуациях

Содержание

Введение

Глава I. Основы поведения человека в экстремальных ситуациях

Глава 2.Понятие и типы экстремальных ситуаций

Глава 3. Классификация экстремальных ситуаций

Глава 4.Влияние экстремальной ситуации на человека

Заключение

Список литературы

Введение

В наше время люди все еще не могут с большой точностью предсказывать наступление наводнений, оползней и селей, опасность появления громадных волн цунами, возникновение пожаров и пр. Самообладание является той очень важной чертой характера, которая помогает человеку управлять самим собой, собственным поведением, сохранять способность к выполнению деятельности в самых неблагоприятных условиях. От того, как себя поведет человек в данных ситуациях, может зависеть его жизнь, а так же и жизнь окружающих. Современные отечественные психологи предпринимают попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями и в разных сферах человеческого бытия.

А. И. Прихидько выделила три основных критерия, по которым строятся классификации стратегий поведения: эмоциональный/проблемный, когнитивный/поведенческий, успешный/неуспешный. Л. Перлин и К. Шулер определили три способа защитных стратегических функций .Первая (стратегия изменения проблемы); вторая - (стратегия изменения способа видения проблемы); третья - (стратегия управления эмоциональным дистрессом). С. Фолкман и Р. С. Лазарус со своими сотрудниками разработали методику "Способов совладания", которая содержала 67 видов реакций индивида на неблагоприятные события.

Факторный анализ данных позволил выделить 8 дискретных стратегий:

) стратегия противостоящего совладания,

) стратегия дистанцирования,

) стратегия самоконтроля,

) стратегия поиска социальной поддержки,

) стратегия принятия ответственности,

) стратегия избегания,

) стратегия планового решения проблемы,

) стратегия позитивной переоценки.

Ла Грека уделил внимание взаимосвязи совладания и стресса, а Р. Мосс и Дж. Шефер в 1986 г. предложили специфические стратегии совладания с негативными жизненными событиями. Г. Файфель пришел к следующему выводу: существуют различия в совладающем поведении у людей молодого, среднего и пожилого возраста в ситуациях ежедневных трудностей. Таким образом, тема поведения человека в экстремальных ситуациях является актуальной для изучения.

Глава I. Основы поведения человека в экстремальных ситуациях

До того времени пока человек находится в знакомой ему обстановке, он ведет себя обычно. Но как только появляется сложная, тем более опасная ситуация, с ним могут происходить самые невероятные изменения. Учеными доказано, что в экстремальной ситуации многократно возрастают психологические нагрузки, меняется поведение, снижается критичность мышления, происходит нарушение координации движений, понижается восприятие и внимание, меняются эмоциональные реакции и многое другое.

В ситуации реальной угрозы, возможна одна из трех форм реагирования:

а) резкое понижение организованности (дезорганизация) поведения;

б) резкое торможение активных действий;

в) повышение эффективности <http://click01.begun.ru/click.jsp?url=JBsLXiEsLSyh3xS7xkWnQ4gWu0IQ-Ju8P8fXWGK6yg\*11kTekBPXPhGTzUuMudG9wXfKUNf2-7zS0o-dAK3mOIP\*3jAR2b41RTGuAHSFdGnbxchOVEx5wDlecFFYeUg5qIDl9mIYN9I5YlsLSFT3Tl4yvQyHz44FBlzNewYaX02wJ3hUL1IYX2yYCfZ9oaHG5HLiSBTf0KiNWy2\*dX7Xtam6w0jv8s2C6skMSWRAxqmpW12m4lFQ8HsilLo78Yqhei2I1651-9c302JDcSF\*BmD\*H-DbZ8zZSmQ9B4BG1T20hi2cOwg\*EfUqWEtcwrDvXnkuF5PXxfZ2w71shWg0TQVXtN4TZ4aAiivI7V8eNVyXCZgWvVCIMIRk71i-slg1fPA4CMN3CKUaenkecOhba8RFUW1s7iNJV\*qn3uQV8hidK2Aoz\*meU8aQV7YRx0bLa3p64g9M87-21wrVM1opZE5FCZW9eIyew-BIQNAEdN95QIpiUOcpx-1PCEpoEhN-gz\*sXn0hUmZlh8MeIHBVeLnrdgoK5FjMnqsdMA&eurl%5B%5D=JBsLXp6fnp8F4924TxeGbGe36TZY5LCkrAVXt1NAqyC5Gj7bEqMmfK9dj88> действий.

Дезорганизация поведения может проявляться в неожиданной утрате приобретенных навыков, которые, казалось, доведены до автоматизма. Повышение эффективности <http://click01.begun.ru/click.jsp?url=JBsLXiEsLSyh3xS7xkWnQ4gWu0IQ-Ju8P8fXWGK6yg\*11kTekBPXPhGTzUuMudG9wXfKUNf2-7zS0o-dAK3mOIP\*3jAR2b41RTGuAHSFdGnbxchOVEx5wDlecFFYeUg5qIDl9mIYN9I5YlsLSFT3Tl4yvQyHz44FBlzNewYaX02wJ3hUL1IYX2yYCfZ9oaHG5HLiSBTf0KiNWy2\*dX7Xtam6w0jv8s2C6skMSWRAxqmpW12m4lFQ8HsilLo78Yqhei2I1651-9c302JDcSF\*BmD\*H-DbZ8zZSmQ9B4BG1T20hi2cOwg\*EfUqWEtcwrDvXnkuF5PXxfZ2w71shWg0TQVXtN4TZ4aAiivI7V8eNVyXCZgWvVCIMIRk71i-slg1fPA4CMN3CKUaenkecOhba8RFUW1s7iNJV\*qn3uQV8hidK2Aoz\*meU8aQV7YRx0bLa3p64g9M87-21wrVM1opZE5FCZW9eIyew-BIQNAEdN95QIpiUOcpx-1PCEpoEhN-gz\*sXn0hUmZlh8MeIHBVeLnrdgoK5FjMnqsdMA&eurl%5B%5D=JBsLXp6fnp8F4924TxeGbGe36TZY5LCkrAVXt1NAqyC5Gj7bEqMmfK9dj88> действий при возникновении экстремальной ситуации выражается в мобилизации всех ресурсов психики человека на ее преодоление( повышение самоконтроля, четкость восприятия и оценки происходящего, совершение адекватных ситуации действий и поступков. Для того, чтобы в экстремальной ситуации принять правильное решение, необходимо, разобраться в ней.

)Необходимо определить представляет ли ситуация опасность. Оцените место, где угрожают (дом ,улица, работа).

)Время, когда возникает угроза применения силы.(день или ночь). В темное время суток любая угроза воспринимается иначе, чем днем.

)Количество людей, сопровождающих угрожающего (окружающих человека). Одно дело, если он один, совершенно иное, если с ним несколько человек. Характер взаимоотношений между ними может сориентировать вас в том, кто из них главный, впервые ли они совершают подобное деяние или действуют как слаженный механизм.

Глава 2.Понятие и типы экстремальных ситуаций

Под экстремальной ситуацией можно понимать измененные условия существования человека, к которым он не готов. Существует несколько подходов к определению типов экстремальных ситуаций :

По масштабам сферы действия: межгосударственные, государственные, региональные, местные, объектовые;

по динамике развития и времени ликвидации последствий:

стратегические, приводящие быстро к катастрофическим последствиям, медленно развивающиеся, оперативные с локальным характером последствий

по видам нанесенного ущерба: прямой и косвенный ущерб.

Люди очень редко сталкивается с подобным явлением ,поэтому для экстремальных ситуаций характерна неустойчивая деятельность людей, что отражается на их психическом статусе. Наблюдаются, в частности, снижение настроения (вялость, апатия, заторможенность), временами сменяющееся эйфорией, раздражительность, нарушение сна, неспособность к сосредоточенности, т.е. ослабление внимания, ухудшение памяти и умственной работоспособности в целом. Все это приводит к истощению нервной системы.

Глава 3.Классификация экстремальных ситуаций

Экстремальная ситуация (от лат. - крайний) -совокупность условий и обстоятельств ,выходящих за рамки обычных ,которые затрудняют или делают невозможной жизнедеятельность индивидов или соц.групп. Она может иметь разные формы проявления: а) понижение организованности поведения; б) торможение действий и движения; в) повышение эффективности деятельности. Экстремальная ситуация может быть скоропреходящей или длительной. Экстремальные ситуации (стихийные бедствия, катастрофы, аварии, кризисы, конфликты), порой неизбежны в жизни людей. Они имеют ряд общих сущностных характеристик:

внезапность наступления, требующая специальной готовности к экстремальностям;

резкий выход за пределы нормы привычных действий и состояний;

насыщенность развивающейся ситуации противоречиями, требующими оперативного разрешения;

Классификация экстремальных ситуаций была предпринята А.М. Столяренко. Он разделяет ситуации на нормальные, параэкстремальные, экстремальные и гиперэкстремальные (в зависимости от требуемой активности и от позитивности достигаемого результата).

По мнению А.М. Столяренко, к нормальным (обыденным) относятся те ситуации, которые не создают трудностей и каких-либо опасностей для человека, а требуют от него обычной активности. Они, как правило, заканчиваются позитивно. Параэкстремальные ситуации вызывают сильное внутренне напряжение, они способны приводить личность к неудачам. Экстремальные ситуации отличаются возникновением у человека предельного напряжения и перенапряжения. Они ставят перед личностью большие объективные и психологические задачи. В случае их возникновения резко снижается вероятность успеха и возрастает риск отрицательных последствий. Гиперэкстремальные ситуации предъявляют к человеку требования, превышающие его способности. Они приводят к значительному нарастанию внутреннего напряжения, нарушениям обычного поведения и деятельности.

Другими словами, сложные объективные условия деятельности становятся напряженной ситуацией тогда, когда они воспринимаются, понимаются, оцениваются людьми как трудные, опасные и т. д . Исследователи единодушно отмечают: вне зависимости от длительности экстремального события, его последствия разрушительны для личности. При этом клиническая картина не носит строго индивидуального характера, а сводится к небольшому числу довольно типичных проявлений, весьма напоминающих начальные симптомы соматических, а подчас и психических заболеваний. .

Глава 4.Влияние экстремальной ситуации на человека

В динамике состояния пострадавших (без тяжелых травам) можно выявить 6 последовательных стадий:

. «Витальных реакций» - длительностью от нескольких секунд до 5 - 15 минут, когда поведение практически полностью направлено на сохранение собственной жизни, с нарушениями восприятия временных интервалов и силы внешних и внутренних раздражителей.

.«Стадия острого психоэмоционального шока с явлениями сверхмобилизации». Эта стадия, как правило, развивалась вслед за кратковременным состоянием оцепенения, длилась от 3 до 5 часов и характеризовалась общим психическим напряжением, предельной мобилизацией психофизиологических резервов, обострением восприятия и увеличением скорости мыслительных процессов, проявлениями безрассудной смелости (особенно при спасении близких) при одновременном снижении критической оценки ситуации, но сохранении способности к целесообразной деятельности.

. «Стадия психофизиологической демобилизации» - ее длительность до трех суток. В абсолютном большинстве случаев наступление этой стадии связывалось с пониманием масштабов трагедии («стресс осознания») и контактами с получившими тяжелые травмы и телами погибших, а также прибытием спасательных и врачебных бригад. Наиболее характерными для этого периода являлись резкое ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности (вплоть до состояния своеобразной прострации).

. «Стадии разрешения» (от 3 до 12 суток). В этот период, по данным субъективной оценки, постепенно стабилизировались настроение и самочувствие. У абсолютного большинства обследованных сохранялись пониженный эмоциональный фон, ограничение контактов с окружающими, гипомимия (маскообразность лица), снижение интонационной окраски речи, замедленность движений, нарушения сна и аппетита, а также различные психосоматические реакции (преимущественно со стороны сердечно- сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и гормональной сферы). К концу этого периода у большинства пострадавших появлялось желание «выговориться», реализуемое избирательно, направленное преимущественно на лиц, не являвшихся очевидцами трагических событий, и сопровождавшееся некоторой ажитацией.

. «Стадия восстановления» психофизиологического состояния (5-я) начиналась преимущественно с конца второй недели после воздействия экстремального фактора и первоначально наиболее отчетливо проявлялась в поведенческих реакциях: активизировалось межличностное общение, начинала нормализоваться эмоциональная окраска речи и мимических реакций, впервые появлялись шутки, вызывавшие эмоциональный отклик у окружающих, восстанавливались сновидения у большинства обследованных. 6. В более поздние сроки (через месяц) у 12% - 22% пострадавших выявлялись стойкие нарушения сна, немотивированные страхи, повторяющиеся кошмарные сновидения, навязчивости. Одновременно нарастали внутренняя и внешняя конфликтогенность, требующая специальных подходов. Влияние экстремальной ситуации на психическое и психофизиологическое состояние человека На восприятие человеком ситуации и оценки степени её трудности, экстремальности оказывают влияние также следующие факторы: степень позитивности самооценки, уверенность в себе, уровень субъективного контроля, наличие позитивного мышления, выраженность мотивации достижения успеха и другие. Поведение личности в ситуации детерминировано особенностями темперамента человека (тревожность, темп реагирования и др.) и его характера (выраженность определённых акцентуаций) .

Стили поведения в экстремальных ситуациях

Доказано, что поведенческие реакции человека в экстремальных условиях зависят от особенностей нервной системы, жизненного опыта, профессиональных знаний, навыков, мотивации, стиля деятельности . В общем виде экстремальная ситуация представляет собой совокупность обязательств и условий, оказывающих сильное психологическое воздействие на человека. Можно выделить следующие стили поведения в экстремальных ситуациях: поведение экстремальный ситуация угроза

)Поведение при аффекте. Он характеризуется высокой степенью эмоциональных переживаний, которая приводит к мобилизации физических и психологических ресурсов человека. В практике достаточно часто встречаются случаи, когда физически слабые люди в состоянии сильного душевного волнения совершают действия, которые не смогли бы совершить в спокойной обстановке. Аффект сопровождается возбуждением всей психической деятельности. В результате этого у лица происходит снижение контроля над своим поведением. Мышление утрачивает гибкость, снижается качество мыслительных процессов, что обусловливает осознание лицом только ближайших целей своих действий, а не конечных.

.Поведение человека при стрессе. Это- эмоциональное состояние, внезапно возникающее у человека под влиянием экстремальной ситуации, связанной с опасностью для жизни или деятельностью, требующей большого напряжения. Стресс как и аффект такое же сильное и кратковременное эмоциональное переживание. Некоторые психологи рассматривают стресс как один из видов аффекта. Стресс, прежде всего, возникает только при наличии экстремальной ситуации, тогда как аффект может возникнуть по любому поводу. Стрессовые состояния по разному влияют на поведение людей. Одни под влиянием стресса проявляют полную беспомощность и не в состоянии противостоять стрессовым воздействиям, другие, наоборот, являются стрессоустойчивыми личностями и лучше всего проявляют себя в моменты опасности и в деятельности, требующие напряжения всех сил .

.Поведение при фрустрации. Особое место в рассмотрении стресса занимает психологическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели, называющееся фрустрацией. Защитные реакции при фрустрации связаны с появлением агрессивности или уходом от трудной ситуации (перенос действий в воображаемый план), а также возможно снижение сложности поведения. Она может привести к ряду характерологических изменений связанных с неуверенностью в себе или фиксации регидных форм поведения. Таким образом, экстремальные ситуации могут проявиться в различных стилях поведения и необходимо быть готовым к возникновению подобных ситуаций.

Правила поведения в экстремальных ситуациях.

В экстремальных ситуациях человек подвержен стрессу, а некоторые люди испытывают сильный шок. Людям в экстремальных ситуациях рекомендуется задышать ровно и спокойно, так мышцы расслабятся и человек быстро успокоится. Для этого необходимо взглянуть вверх, сделав полный глубокий вздох и, опустить глаза до уровня горизонта, плавно выдохнуть воздух, одновременно расслабляя все мышцы. При возникновении экстремальных ситуаций необходимо посмотреть на что-нибудь голубое. В древней Индии и Китае этот цвет недаром считали цветом покоя и отдыха. Экстремальная ситуация (от лат. extrеmus - крайний, критический) - внезапно возникшая ситуация, угрожающая( благополучию. угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности человека. В экстремальных ситуациях будет полезен самомониторинг. Он представляет собой способность личности понимать и правильно оценивать окружающую обстановку, чтобы выработать линию поведения.

Необходимо мысленно пройтись по всему телу, задавая себе вопросы:

как мои мышцы? Не напряжены ли? - какова у вас мимика в данный момент? -

При выявлении негативных признаков необходимо заняться их устранением, то есть, расслабить мышцы, нормализовать дыхание и т д.

Затем, мы можем нормализовать свое дыхание.

Техника глубокого дыхания:

- делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить «одна тысяча, две тысячи» - это как раз и займет ориентировочно 2 секунды);

- задерживаем дыхание на 1-2 секунды, то есть, сделаем паузу;

- выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха);

- затем, снова глубокий вдох, без паузы, то есть, повтор цикла.

Повторяем 2-3 подобных цикла (предел - до 3-х, максимум до 5-ти за один подход). В течение дня - до 15 - 20раз.

Кроме нормализации дыхания выполнение техники глубокого дыхания приводит к восстановлению нормальных параметров работы сердечно-сосудистой системы: нормализации частоты сердцебиения и, в свою очередь, отчасти давления. Это происходит в результате усиления естественного физиологического эффекта: на вдохе у любого человека сердцебиение ускоряется, а на выдохе - замедляется (такие изменения простым прощупыванием пульса заметить невозможно, это выявляется только чувствительными приборами).

Что дает выполнение этих техник? Давно известно о взаимосвязи и взаимовлиянии физического и психологического, «души и тела». Не напряженное состояние мышц, спокойное дыхание и нормальное сердцебиение обеспечат аналогичные ощущения в психологической сфере: мы будем более спокойны эмоционально. А значит, появится возможность действовать с «ясным рассудком и холодным сердцем», не стрессируя себя дополнительно собственными переживаниями. Основатель всемирно известной школы выживания в экстремальных ситуациях , польский путешественник Яцек Палкевич выделил 6 факторов выживания. Но определяющее значение, по его мнению, играет то, в каком порядке они располагаются человеком. По наблюдениям Палкевича, шансы на выживание и спасение выше у тех, кто, находясь в экстремальной ситуации, а значит стрессовой ситуации, ориентирует свои мысли и действия в таком порядке :человек, не пытающийся в экстремальной ситуации сохранить или восстановить спокойствие, имеет меньшие шансы на безболезненный выход из произошедшего. Причина кроется в том, что избыточное волнение препятствует принятию правильного решения. И если беспокойство не уменьшается, а, наоборот, возрастает то риск истощения, развития депрессивных состояний и физических заболеваний очень высок. Стремление к сохранению спокойствия, установка на преодоление, на выход из экстремальной ситуации способствуют мобилизации внутренних ресурсов и обеспечивают выход из малоприятных обстоятельств с наименьшими потерями.

Заключение

Таким образом, экстремальная ситуация -(от лат. extremus - крайний) - совокупность условий и обстоятельств, выходящих за рамки обычных, которые затрудняют или делают невозможной жизнедеятельность индивидов или социальных групп. Обычно это понятие используется как синоним чрезвычайной ситуации Другими словами, сложные объективные условия деятельности становятся напряженной ситуацией тогда, когда они воспринимаются, понимаются, оцениваются людьми как трудные, опасные .Установлено, что поведенческие реакции человека в экстремальных условиях зависят от особенностей нервной системы, жизненного опыта, профессиональных знаний, навыков, мотивации, стиля деятельности. Поэтому самообладание является той очень важной чертой характера, которая помогает человеку управлять самим собой, собственным поведением, сохранять способность к выполнению деятельности в самых неблагоприятных условиях. Психологическая подготовка к особым и экстремальным видам деятельности - это целенаправленное воздействие на личность с помощью психологических и психофизиологических методов, направленных на формирование у нее психологической готовности к адекватным действиям в таких ситуациях Таким образом, тема поведения человека в экстремальных ситуациях является актуальной для изучения

Список литературы

Белов С.В., Ильницкая А.В., Козьяков А.Ф. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов. - М: Высш. шк., 2008, 616 с.

Дьяченко М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. - Минск: Аспект, 1985,208с.

Зинченко И.В. Психология личности в кризисных ситуациях. - Ростов- на-Дону: РГУ, 2006,356с.

Русак О.Н. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для вузов - - СПб: Лань, 2005,672с.

Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом: простые рецепты или дорога в детство. - Воронеж: МОДЭК, 2000,176с.

Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. - Харьков: Гуманитарный центр, 2007, 276с

Столяренко А.М. Общая и профессиональная психология. - М: Наука, 2003,382 с.

.Ушаков К.З. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов. - М: Изд-во Моск. гос. Горн. ун-та, 2005,427с.

Малкина-Пых И.Г.Экстремальные ситуации.-М:Эксмо,2008.-960с

Малкина-Пых И.Г.Психосоматика.-М.:Эксмо,2008.-1024с.