

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра технологического образования

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЯХ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 501 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля «Безопасность жизнедеятельности»
факультета психолого-педагогического и специального образования
заочной формы обучения

ЖУМАГАЛИЕВА ТАЛГАТА АЙСАЕВИЧА

Научный руководитель:
канд. пед. наук, профессор _____ В. Н. Саяпин

Заведующий кафедрой:
канд. пед. наук, профессор _____ В. Н. Саяпин

Саратов 2018

Введение. Все экстремальные и чрезвычайные ситуации, постоянно сопровождаются сильнейшим стрессом не только у пострадавших, окружающих, родных и близких, но иногда и у спасателей. Считается, что каждый пятый пострадавший становится непосредственным пациентом психиатрических клиник и психологов. Специалисты подсчитали, что больше 90% времени на телевизионных экранах занимает показ негативных событий: криминальных действий, войн, социально-экономических кризисов, чрезвычайных ситуаций, террористических акций и т.д. А если учесть, что число таких стрессовых ситуаций с годами возрастает, то можно понять, почему более 85% населения нашей страны находится в состоянии хронического стресса. Такая постоянная стрессовая ситуация отрицательно сказывается на здоровье населения и коллективном его поведении. Не зря за последние 10 лет заболеваемость гипертонической болезнью, онкологическими заболеваниями, иммунными расстройствами выросла более чем в 2 раза.

Существенную роль в обеспечении безопасности человека при различных ситуациях играют индивидуальные психофизиологические механизмы адаптации, адекватные формы поведения, обусловленные нервно-психологическими процессами, психофункциональными состояниями организма и свойствами самой личности. Анализ поведенческих стереотипов поведения людей в экстремальных ситуациях свидетельствует, что только 15-20% реализуют адекватно возникающим событиям.

При всем разнообразии реакций человека на ту или иную чрезвычайную ситуацию можно выделить два основных типа: избегания и оцепенения. В первом случае у человека генетически заложено желание любым способом покинуть место происшествия. Причем нередко это сопровождается дезорганизацией психической деятельности. Реакция оценивания будет возрождаться в отсутствии какой-либо деятельности. Иногда в экстремальных ситуациях у человека появляются феноменальные возможности, которые он ни за что не сможет проявить, когда опасность минует. Как выяснилось, виной всему инстинкт самосохранения, который заложен в каждом человеке. В

момент угрозы жизни происходит максимальная концентрация всех сил и возможностей организма.

Лучше всего, когда человек знает, что нужно делать, и действует адекватно ситуации, а для этого необходимы тренировки, в результате которых вырабатывается стереотип безопасного поведения.

Любой чрезвычайной ситуацией можно и нужно управлять и самое главное, нужно стараться при любых обстоятельствах держать себя в руках и не терять головы.

Безопасность человека при всех чрезвычайных ситуациях требует мобилизации психофизиологических качеств человека, знания методов коррекции психического и физиологического состояния, биологических основ адаптации, поведения и деятельности в зоне опасных и чрезвычайных ситуаций. Отдельное место отводится обучению навыкам безопасного поведения детей и подростков в современном мире.

Вопросами психологической помощи занимались как отечественные ученые: Х.М. Алиева, Р.И. Айзман, М.И. Дьяченко, С.М. Зиньковска, Г.Е. Никифорова, В.Ф. Перевалова, В.А. Пономаренко, Б.А. Сосновского, Ю.В. Ткаченко, В.Д. Шадрикова, так и зарубежные специалисты: А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, В.Л. Леви, Г. Селье и многие другие.

Однако, решение задач психологической помощи человеку в экстремальных и чрезвычайных ситуациях не достаточно исследовано. В связи с вышеизложенным, была выбрана следующая тема моей выпускной квалификационной работы: «Психологическая помощь человеку в экстремальных ситуациях».

Актуальность нашей работы обусловлена тем, что необходимо раскрыть совершенствование данной проблемы системе образовательных учреждений.

Анализ литературы показан, что актуальность проблемы определяется не только ее малой разработанностью, но и большой теоретической и практической значимостью для воспитания психологически здорового поколения.

Объектом исследования выступает процесс осуществления психологической помощи людям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Предметом исследования являются особенности оказания психологической помощи людям в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Цель работы - выявить педагогические условия формирования психологической помощи людям в экстремальных и чрезвычайных условиях.

В соответствии с поставленной целью исследования мы выдвинули следующую гипотезу: при создании оптимальных психолого-педагогических и социальных условий в применении специальных психотерапевтических методов помощи людям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях будет положительно осуществляться процесс реабилитации.

Исходя из выбранного объекта, предмета и цели исследования, нами были поставлены следующие задачи исследования:

1. Выявить основные направления экстренной психологической помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях;
2. Определить и описать формы и методы психотерапевтической помощи людям в опасных и чрезвычайных ситуациях;
3. Организовать и описать опытно-экспериментальную работу по реализации алгоритмов безопасного поведения людей.

Теоретико-методологическую основу составили:

вопросами психологической помощи занимались как отечественные ученые: Х.М. Алиева, Р.И. Айзман, М.И. Дьяченко, С.М. Зиньковска, Г.Е. Никифорова, В.Ф. Перевалова, В.А. Пономаренко, Б.А. Сосновского, Ю.В. Ткаченко, В.Д. Шадрикова, так и зарубежные специалисты: А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, В.Л. Леви, Г. Селье и многие другие.

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений применялись следующие методики исследования: анализ психолого-педагогической и методической литературы; организация целенаправленной опытно-экспериментальной работы, наблюдение,

анкетирование, опрос, математическая и графическая обработка данных; анализ продуктов деятельности.

Базой исследования – МОУ СОШ №7 пос. Дюрский Саратовской области.

Научная новизна исследования заключается в выявлении условий, обуславливающих психологическую помощь людям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях устойчивость поведения у школьников в системе школьного образования и воспитания.

Практическая значимость: материалы исследования могут быть применены в практической деятельности учителями ОБЖ и школьными психологами.

Данная работа проводилась в три этапа, каждый из которых преследовал определённые цели.

Выпускная квалификационная работа состоит: из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Основное содержание выпускной квалификационной работы. В первой главе «Теоретические аспекты психологической помощи человеку в экстремальных условиях» рассматриваются экстренная психологическая помощь людям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, педагогические условия оказания психотерапевтической помощи людям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Как уже неоднократно отмечалось в выпускной квалификационной работе, каждый человек в процессе своей жизнедеятельности может сталкиваться с большим количеством опасностей, ставящих очень часто проблему о самом существовании индивида. Можно ли заранее организовать какой-либо алгоритм для безопасного выхода из опасных и чрезвычайных ситуациях? Несомненно, что совершенного алгоритма, который обеспечивал бы абсолютную безопасность жизнедеятельности человека, не существует. Не существует, потому как имеется бесконечное разнообразие ситуативных возможностей, которые связаны непосредственно с личностью самого

пострадавшего, с условиями окружающей действительностью и его деятельностью, с особенностями противника (преступника), если конечно речь идет, о нападении с целью насилия, грабежа, захвата заложников и т.д. Однако в научной литературе выделено огромное количество методов, которые можно предвидеть заранее, и поэтому существует возможность обеспечения каждого человека правильными установками, необходимыми для сохранения его безопасности. К таким средствам относят психологическую помощь, которую необходимо использовать в различных экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Поэтому в нашем случае возрастает роль подготовки людей к безопасной жизнедеятельности, они должны владеть знаниями, навыками и умениями, (компетенциями), которые обеспечивают психологическую безопасность человека. Этому способствует более подробное исследование проблемы, а именно – психологическая помощь человеку в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Проблема оказания психологической помощи человеку в экстремальных и чрезвычайных ситуациях представлена широко как в педагогической, так и в психологической литературе подтверждая тем самым ее актуальность, как важнейшей проблемы современности. Так например, Крупник Е.П. рассматривает психологическую помощь человеку как подвижное равновесное состояние системы, сохраняемое путем ее противодействия, нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам, с одной стороны, а с другой - как целенаправленное нарушение этого равновесия в соответствии с задачами, возникающими при взаимодействии системы со средой.

Другой исследователь И. Ю. Стахнеева определяет психологическую помощь человеку как системное свойство, обуславливающее успешную адаптацию человека к воздействию различных психосоциальных нагрузок и факторов среды обитания без негативных кратковременных и долговременных последствий для психического и физического здоровья.

Психологическая помощь по нашему мнению является индикатором состояния дистресса и дезадаптации организма в текущей стрессогенной ситуации жизнедеятельности. В нашем случае личность необходимо возвращать к устойчивому состоянию, после различных экстремальных ситуаций.

Поэтому характеризуя устойчивость, как психологический феномен, исследователи применяют различные термины: «устойчивость личности» (А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов и др.); «устойчивость к стрессу» (Б.В. Кулагин и др.); «толерантность к стрессу» (Л.Н. Собчик и др.); «стресстолерантность» (Б. Рашел и др.); «сопротивляемость к стрессу» (Ц.П. Короленко и др.); «стрессоустойчивость» (S. Kobasa и др.); «надежность» (А.Ф. Вендрих и др.); «оперативная надежность» (Л.Г. Рязанова и др.); «оперативная устойчивость» (Ю.С. Бабахай); «помехоустойчивость» (А.Ф. Ануфриев); «психическая готовность» (М.Н. Рудный); «эмоциональная устойчивость» (В.И. Аболин и др.); «психическая устойчивость» (М.А. Матова и др.); «психологическая устойчивость» (И.Н. Грызлова и др.); «психологическая готовность» (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович и др.) Следует заметить, что в исследованиях многих ученых не представлены обоснования для использования названных терминов. Однако при этом необходимо выделить то общее, что вкладывается в содержание этих понятий. Речь идет о способности субъектов деятельности успешно противостоять условиям (экстремальным), которые могут отрицательно влиять на работоспособность человека. С.Н. Федотов рассматривает психологическую помощь как целостную характеристику личности, обеспечивающую устойчивость личности к фрустрирующему и стрессогенному воздействию в трудных ситуациях, как синтез отдельных качеств и способностей.

Для обозначения данного явления в психологии используются такие понятия, как «устойчивость к стрессу», «устойчивость к фрустрации» и т.д. В основе содержательного определения лежит выделение различных аспектов трудных ситуаций и их воздействия на психическую регуляцию поведения, а

точнее говоря, на деятельность и развитие личности. Трудные ситуации нельзя исключить ни из процессов социализации и воспитания, ни из жизни вообще. Целью воспитания должно быть формирование у человека психологической устойчивости поведения к трудностям, возникающим в различных видах деятельности. Однако при постановке перед каждым человеком задач следует обращать его внимание на то, чтобы они соответствовали его возможностям, находились в зоне его ближайшего развития. А так как развитие личности разнопланово, это находит отражение в разных аспектах ее психологической устойчивости. На передний план выходят три аспекта психологической устойчивости: стойкость, уравновешенность, сопротивляемость

Психологическая помощь в опасных и чрезвычайных ситуациях представляет собой интегрально - процессуальную характеристику, которая отражает результаты развития, обучения, воспитания, а также опыта социального взаимодействия и индивидуальных особенностей, обусловленных приспособительными реакциями к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Психологическая помощь личности характеризуется постоянной активностью с одной стороны по максимизации пользы в отношениях к себе, другим людям, обществу и природе, с другой стороны - минимизации ущерба в отношениях к этим же объектам.

Процесс формирования психологической устойчивости поведения человека включает в себя следующие формы и методы: проведение специальных занятий по овладению навыков психологической саморегуляции; внедрение в контекст каждого занятия экспресс - тренировок для повышения психологической устойчивости; осуществление психокорректирующих индивидуальных и групповых воздействий, связанных с восстановлением личности.

К психологической помощи в экстремальных и чрезвычайных ситуациях относят: экстренную психологическую помощь в чрезвычайных ситуациях,

психотерапевтические методы помощи людям в экстремальных ситуациях и в процессе реабилитации.

Во второй главе «Экспериментальная проверка педагогических условий психологической помощи человеку в экстремальных и чрезвычайных ситуациях» был проведен эксперимент.

В опасных и чрезвычайных ситуациях очень важно, чтобы человек был в состоянии принимать быстрые решения, импровизировать, постоянно и непрерывно контролировать самого себя в этих негативных процессах. Человеку также следует научиться распознавать опасности, различать людей, быть независимым и самостоятельным в опасных ситуациях, быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если это необходимо для конкретного дела или ситуации, определять и знать свои потенциальные возможности, причем в любой экстремальной или чрезвычайной ситуации нужно пытаться найти выход. Никогда не следует сдаваться человеку, не испробовав все возможные средства выхода из создавшейся ситуации.

Хорошо известно, что в современной психологии утвердилось положение, согласно которому бесконечное разнообразие эмоциональной жизни человека обусловлено взаимодействием всего лишь нескольких базисных эмоций. Причем каждая из них имеет свою валентность. В соответствии со знаками этой валентности выделяют четыре пары противоположных друг другу базисных эмоций: удовольствие – отвращение, радость – горе, торжество – гнев, уверенность – страх. По существу шкала эмоций является не линейной, а круговой. Что облегчает участь человека.

Все это подтверждает правомерность традиционного деления всех эмоций на положительные (стенические) и отрицательные (астенические). К первым относятся те, которые способствуют душевному подъему, дают человеку энергию, усиливают волевую активность. Вторая группа эмоций ослабевает волю, снижает активность, предрасполагает к пассивно-оборонительным действиям, ухудшает организацию поведения. Следовательно, у психологически подготовленного человека положительные эмоции должны

всегда преобладать над отрицательными. Поэтому психологическая помощь оказывает огромное значение в психологической устойчивости каждого человека и данный процесс необходимо осуществлять со школьной скамьи, потому как в школьном возрасте формируется активная психологическая устойчивость.

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап проходил с сентября по ноябрь 2017 года. Второй этап - с ноября 2017 года по март 2018 года. Третий этап с марта 2018 года по июнь 2018 года.

Первый этап являлся констатирующим. На этом этапе предполагалось изучение уровня развития психологической устойчивости поведения у обучающихся общеобразовательных учреждений, т.е. в тех социальных условиях, в которых они находятся. Осуществлялось знакомство с обучающимися, присутствие на различных уроках. Подбирались соответствующие методики по проблеме нашего исследования, а так же подбор методик обучения для занятий в экспериментальном классе. В процессе экспериментальной деятельности использовались следующие методы диагностики: педагогическое наблюдение; методика «Направленность на приобретение знаний»; методика «Направленность на оценку»; тест «Мое настроение»; опросник «Многомерной оценки детской тревожности» (МОДТ) Прихожан А.М.; опросник Басса-Дарки; опросник Кеттелла.

Второй этап - формирующий. На втором этапе нами планировалось внедрение в учебно-воспитательный процесс коррегирующей программы, направленные на формирование психологической устойчивости поведения подростков с использованием различной психологической помощи, которая широко представлена в первой главе.

Третий этап оформление полученных результатов в выпускной квалификационной работе.

Результаты исследования показали, что у всех 36 учащихся фиксируется снижение психологической устойчивости, что проявляется:

12. В низкой мотивации как на получение знаний так и на отметку;

13. В высоком уровне тревожности, связанной с обучением в школе;
14. В высоком уровне агрессивности.
15. В негативном восприятии школы, что говорит о том, что школа не несет позитивной эмоциональной нагрузки у данных учащихся, а следовательно, является для них важнейшим стрессогенным фактором.

Данное положение повлияло на то, что существенно снизился процент их успеваемости (все они являются слабоуспевающими). Кроме того, поскольку у школьников основной деятельностью становится учение, то понятно, что они не желают идти в школу, воспринимая обучение как тяжкую обузу. А также понятно, почему в системе взаимоотношений у данных учащихся наблюдается высокий уровень тревожности и агрессивности.

Проведенная коррекционная программа существенно изменила данное положение: количество учащихся с психологической неустойчивостью сократилось на 73,6%, что повлекло за собой повышение качества их успеваемости, снижение тревожности и агрессивности, наладились и взаимоотношения с окружающими людьми.

Таким образом, настоящее исследование подтвердило гипотезу, исходя из которой возможно рекомендовать применение разработанной программы в работе учителя и школьного психолога или социального педагога.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. По данным Всемирной организации здравоохранения, школа признана общественно неблагоприятным фактором, оказывающим негативное влияние на психоэмоциональное состояние детей.

Школьный возраст является периодом позитивных изменений и преобразований во всех сферах личностного развития. Процесс социализации в это время происходит на основе интенсивного развития и обогащения общественной природы ребёнка. Поэтому очень важен уровень достижений, осуществлённых каждым ребёнком на данном возрастном этапе. Чем больше позитивных приобретений будет у ученика, тем легче ему адаптироваться в современном мире.

Необходимым условием психологической устойчивости поведения

личности является востребованность социумом. Особую роль здесь играет организация воспитательного процесса и его направленность на освоение ребенком основ социального сотрудничества.

Известно, что отрицательное отношение к учению возникает при отсутствии успехов. Напротив, приятные переживания, связанные с похвалой учителя, признанием коллектива и пониманием своих возможностей, возбуждают активность, стремление лучше учиться, что, в свою очередь является еще одним важным фактором формирования психологической устойчивости школьников.

Издавна успех считался важнейшим стимулом учения. Впечатление от успеха бывает так велико, что может поколебать даже сложившееся отрицательное отношение к учению.

На уроке нередко складывается ситуация, когда ученик достигает особого успеха: удачно ответил на трудный вопрос, высказал интересную мысль, нашел необычное решение. Он получает хорошую оценку, его хвалят, просят дать пояснения, на нем некоторое время сосредоточивается внимание класса. Такая ситуация может иметь большое значение.

Во-первых, возникает прилив энергии, он стремится еще и еще раз отличиться. Активность, вызванная стремлением к похвале и всеобщему одобрению, переходит в неподдельный интерес к самой работе.

Во-вторых, успех, выпавший на долю ученика, производит большое впечатление на его одноклассников. У них возникает стремление подражать ему в надежде на такую же удачу.

Если научиться управлять такими ситуациями, то можно влиять не только на отдельных учащихся, но и одновременно на целый класс.

На мой взгляд, формировать адекватные учебной деятельности мотивы нужно не только в экспериментальном порядке, а в ходе постоянной каждодневной работы. Программа формирования психологической устойчивости поведения у подростков должна быть ориентирована, прежде всего на развитие имеющейся положительной мотивации учения.

