

Министерство образования и науки РФ  
ГОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет»  
Лесосибирский филиал

# **Психология критических ситуаций**

Курс лекций

Красноярск 2011

Министерство образования и науки РФ  
ГОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет»  
Лесосибирский филиал

С.Н. Орлова

# **Психология критических ситуаций**

Курс лекций  
для студентов направления 040100.62 и специальности 040101.65  
Социальная работа  
очной и заочной форм обучения

Красноярск 2011

Психология критических ситуаций: Курс лекций для студентов направления 040100.62 и специальности 040101.65 Социальная работа очной и заочной форм обучения / С.Н. Орлова. - Красноярск: СибГТУ, 2011. - 66 с.

© С.Н. Орлова

© ГОУ ВПО «Сибирский государственный  
технологический университет», 2011

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
Лекция 1. Основные понятия психологии критических ситуаций .....	6
Лекция 2. Характеристика чрезвычайных (экстремальных) ситуаций.....	10
Лекция 3. Эмоциональные состояния людей в экстремальных ситуациях.....	15
Лекция 4. Посттравматические стрессовые расстройства.....	22
Лекция 5. Психологические способы коммуникативного воздействия.....	26
Лекция 6. Терроризм и проблема безопасности населения.....	31
Лекция 7. Агрессия как экстремальная ситуация.....	36
Лекция 8. Конфликт как экстремальная ситуация.....	40
Лекция 9. Вынужденная миграция как экстремальная ситуация.....	44
Лекция 10. Суицидальное поведение как реакция человека на экстремальные обстоятельства.....	49
Лекция 11. Система психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях.....	52
Лекция 12. Система подготовки специалистов экстремального профиля.....	55
Заключение.....	62
Темы контрольных работ.....	63
Примерный перечень вопросов к зачету.....	64
Библиографический список.....	65
Приложения	
Приложение А. Перечень ключевых слов.....	66

## **ВВЕДЕНИЕ**

Курс «Психология критических ситуаций» направлен на подготовку будущих психологов к осуществлению деятельности в сложных ситуациях, а также к работе с людьми, пережившими экстремальные ситуации. Он включает общие теоретические вопросы и описание психологических методов работы с пострадавшими. Целью данного курса является обеспечение специалистов необходимыми знаниями теории и практики критических ситуаций.

В современных условиях обеспечение безопасности каждого конкретного человека, общества в целом, а также окружающей природной среды представляет собой сложную комплексную социально-экономическую проблему. Это одно из главных направлений государственной политики. Подготовка специалистов и всего населения к действиям в экстремальных ситуациях имеет огромное значение для каждого государства.

Обеспечение безопасности в условиях различных видов деятельности человека – это проблема, решение которой определяется уровнем развития науки, техники, экономики, а также характером взаимодействия социальных, экономических, экологических, демографических факторов, определяющих уровень развития общества.

Курс «Психология критических ситуаций» является важной частью системы подготовки специалистов в области психологии.

## **Лекция 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИИ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ**

### **План**

1. Объект, предмет, задачи научной дисциплины.
2. Основные понятия психологии критических ситуаций.

#### **Вопрос 1. Цель, объект, предмет, задачи научной дисциплины**

Цель данного курса – обеспечение будущих специалистов необходимыми знаниями теории и практики психологии критических ситуаций.

Объектом изучения дисциплины «Психология критических ситуаций» является деятельность человека в особых (усложненных, непривычных) и экстремальных условиях.

Предметом изучения являются психологические закономерности деятельности человека в особых и экстремальных условиях.

Задачи дисциплины: подготовка будущих психологов к осуществлению деятельности в сложных условиях и ситуациях, к работе с людьми, пережившими подобные ситуации.

Особые, сложные условия могут создаваться как максимизацией (перегрузкой, сверхвоздействием), так и минимизацией (недогрузкой: дефицитом информации, общения, движения и т.д.) действующих факторов. Эффект воздействия на деятельность и состояние человека в обоих случаях может быть одинаковым (Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова).

#### **Вопрос 2. Основные понятия психологии критических ситуаций**

Жизнедеятельность людей может протекать в обстоятельствах, которые обозначаются такими терминами, как «трудные», «особые», «сложные», «рискованные», «опасные», «особо опасные», «критические»,

«кризисные», «угрожающие», «чрезвычайные», «экстремальные». Родовым, общим для них понятием выступает последнее.

**Экстремальными** (в переводе с латинского - крайний) называются ситуации, которые ставят перед человеком большие объективные и психологические трудности, обязывают его к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности (А.М. Столяренко).

**Экстремальные ситуации** – это обстановка, возникающая в природе или в процессе деятельности человека, при которой психофизиологические параметры могут превысить пределы компенсации организма, что приводит к нарушению БЖД человека. Например, высокие или низкие температуры, физическая нагрузка, высокие дозы облучения и другое (В.И. Биненко, Г.Н. Храмов, В.В. Яковлев).

**Чрезвычайная (extreme) ситуация** – обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Анализ ЧС последних лет показывает, что 75% из них связаны с техногенными и 25% - с природными явлениями.

Экстремальной для человека является **критическая ситуация** – это такая ситуация, в которой он сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей).

В современной психологии критические жизненные ситуации описываются четырьмя ключевыми понятиями: стресс, фрустрация, конфликт и кризис.

То есть, во всех этих ситуациях безопасность человека нарушена, находится под угрозой. Остановимся на анализе понятия «безопасность».

Определение понятия «безопасность» дано в законе Российской Федерации «О безопасности», принятом 5 марта 1992 года: «**Безопасность** – состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз».

Определение безопасности в чрезвычайных ситуациях приведено в Госстандарте РФ ГОСТ Р22.0.02.-94: «**Безопасность в чрезвычайных ситуациях (ЧС)**: состояние защищенности населения, объектов народного хозяйства и окружающей природной среды от опасностей в чрезвычайных ситуациях». Уровень безопасности определяется целым рядом явлений и характеризуется вероятностью возникновения техногенных аварий, катастроф, опасных природных явлений и возможным ущербом при этих событиях, а также степенью негативного воздействия на человека и окружающую среду техногенных и природных процессов.

С точки зрения психологии, **безопасность** – это ощущение человеком доверия, невредимости, отсутствия страха или тревоги, особенно в отношении удовлетворения собственных настоящих и будущих потребностей.

Под термином «**опасность**» понимается ситуация в окружающей среде, которая при определенных условиях случайного или детерминированного характера может привести к возникновению нежелательных событий, явлений или процессов, имеющих такие возможные последствия воздействия, как заболевание или смерть человека, нанесение ущерба, ухудшение состояния окружающей среды.

В психологическом контексте категория «**опасность**» рассматривается как потеря человека во внутреннем и внешнем мирах

жизни, а также как конфликт между возможностями человека и требованиями реальной ситуации.

Далее перейдем к анализу таких понятий, как авария, катастрофа, стихийное бедствие, экологическое бедствие.

Под **аварией** понимается чрезвычайное событие техногенного характера, произошедшее по конструктивным, производственным, техническим или эксплуатационным причинам, либо из-за случайных внешних воздействий и заключающееся в повреждении, выходе из строя, разрушении технических устройств (сооружений) и нанесении ущерба окружающей среде.

Под **катастрофой** понимаются крупные аварии, повлекшие за собой человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия.

**Стихийное бедствие** – катастрофическое природное явление (или процесс), оно может вызвать человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия.

**Экологическое бедствие (катастрофа)** – чрезвычайное событие особо крупных масштабов, вызванное изменением под воздействием антропогенных факторов состояния суши, атмосферы, гидросферы и биосферы и отрицательно повлиявшее на здоровье людей, их духовную сферу, среду обитания, экономику или генофонд.

Таким образом, подчеркнем, что в экстремальных условиях проходит профессиональная деятельность многих специалистов: летчиков, космонавтов, пожарных при тушении пожара и других. Число таких профессий растет. Также критические ситуации возникают и в обычной жизни людей. Поэтому психологи в последнее время усиленно изучают особенности поведения человека в особых условиях, что позволяет

систематизировать материал и эффективнее подготовить людей к деятельности в экстремальных ситуациях.

### **Контрольные вопросы**

1. Сформулируйте цель, объект, предмет, задачи психологии критических ситуаций.
2. Дайте определения понятий «опасность», «безопасность», «безопасность в чрезвычайных ситуациях».
3. Дайте характеристику аварии, катастрофы, стихийного бедствия, экологического бедствия.
4. Раскройте понятие «чрезвычайная (экстремальная) ситуация».
5. Что такое критическая ситуация в жизни человека?

## **Лекция 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ (ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ) СИТУАЦИЙ**

### **План**

1. Стадии чрезвычайной ситуации.
2. Классификация чрезвычайных ситуаций и их характеристика

### **Вопрос 1. Стадии чрезвычайной ситуации**

В.И. Биненко, Г.Н. Храмов, В.В. Яковлев полагают, что чрезвычайная ситуация (ЧС) может быть представлена во времени тремя стадиями:

1) накопление фактора риска и инициирование ЧС – имеются возможности прогнозирования источника риска и проведения мероприятий по безопасности с целью предотвращения ЧС или снижения риска возникновения ЧС;

2) основной процесс ЧС характеризуется возможностью прогнозирования воздействия на окружающую среду, поражающими факторами, жертвами, материальными потерями, экологическим ущербом и др.;

3) стадия затухания определяется проведением аварийно-спасательных и других неотложных работ, финансовыми, материальными и техническими возможностями, необходимым количеством сил и средств для работ, экологическими затратами, реабилитацией зоны бедствия и др.

В мировой практике общепринята следующая последовательность фаз чрезвычайной ситуации: угрозы, предупреждения, воздействия, оценки обстановки, проведения спасательных работ, оказания помощи, восстановления.

## **Вопрос 2. Классификация чрезвычайных ситуаций и их характеристика**

### **Чрезвычайные ситуации классифицируются:**

- по скорости развития: взрывные, внезапные, скоротечные, плавные;
- по причине возникновения: преднамеренные и непреднамеренные;
- по возможности предотвращения: неизбежные (например, природные) и предотвращаемые (техногенные, социальные);
- по природе возникновения (рассмотрим ниже);
- по масштабам распространения последствий (рассмотрим ниже).

Необходимо остановиться на **классификации факторов опасности** (по возможным источникам опасности).

1. **Природные (экологические) факторы** – факторы, обусловленные причинами природного характера (неблагоприятными климатическими условиями, природными бедствиями и так далее).

2. **Социальные, экономические и психологические факторы** – факторы, обусловленные причинами социального, психологического,

экономического характера (недостаточным уровнем питания, здравоохранения, обеспечения материальными благами, нарушенными общественными отношениями и так далее).

3. **Техногенные** факторы – это факторы, обусловленные хозяйственной деятельностью человека (чрезмерные выбросы и сбросы в окружающую среду отходов такой деятельности, особенно в аварийных ситуациях, и т.д.).

4. **Военные** факторы – факторы, обусловленные работой военной промышленности (транспортировкой материалов и оборудования, испытанием оружия, его применением и уничтожением).

При изучении проблемы обеспечения безопасности человека, общества и окружающей среды воздействие этих факторов разделить практически невозможно, то есть предложенное деление факторов опасности на группы является условным.

Принятая классификация факторов опасности по возможным источникам предполагает аналогичную классификацию и для многочисленных видов опасности: они также подразделяются на природные, социально-экономические и психологические, техногенные, военные.

**Чрезвычайные ситуации по природе возникновения** классифицируются на природные, техногенные, военные и биолого-социальные. Также могут быть комбинированные ЧС.

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, штормы, смерчи, сели, оползни, снежные заносы, лавины, пожары.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: промышленные аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ, пожары и взрывы, аварии на транспорте и гидродинамических объектах. Различают

аварии, при которых есть разрушение технических систем, зданий, сооружений, транспортных средств, но нет человеческих жертв, и катастрофы, при которых наблюдается не только разрушение материальных ценностей, но и гибель людей.

Чрезвычайные ситуации военного времени: применение ядерного, химического, биологического оружия и обычных средств поражения (ракеты, снаряды, бомбы, мины и т.д.).

**Чрезвычайные ситуации по масштабам распространения последствий** подразделяются на локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные и трансграничные.

**К локальной** относится ЧС, в результате которой пострадало не более 10 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности не более 100 человек, либо материальный ущерб составляет не более тысячи минимальных размеров оплаты труда (МРОТ) на день возникновения ЧС, последствия не выходят за пределы территории объекта социального или производственного назначения.

**К местной** относится ЧС, в результате которой пострадало свыше 10 человек, но не более 50 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 100 человек, но не более 300 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 1 тысячи МРОТ, но не более 5 тысяч МРОТ на день возникновения ЧС, последствия не выходят за границы населенного пункта, города, района.

**К территориальной** относится ЧС, в которой пострадало свыше 50, но не более 500 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 5 тысяч МРОТ, но не более 0,5 миллионов МРОТ на день возникновения ЧС, зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы субъекта Российской Федерации.

**К региональной** относится ЧС, в результате которой пострадало свыше 50, но не более 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 500 человек, но не более 1000, либо материальный ущерб составляет свыше 0,5 миллионов, но не более 5 миллионов МРОТ на день возникновения ЧС, зона ЧС охватывает территорию двух субъектов РФ.

**К федеральной** относится ЧС, в результате которой пострадало свыше 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 1000 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 5 миллионов МРОТ на день возникновения ЧС, зона ЧС выходит за пределы более двух субъектов РФ.

**К трансграничной** относится чрезвычайная ситуация, поражающие факторы которой выходят за пределы Российской Федерации, либо чрезвычайная ситуация, которая произошла за рубежом и затрагивает территорию РФ.

А.М. Столяренко выделяет ситуации по степени экстремальности:

- нормальные – не представляющие особых трудностей для человека, не содержащие необычных опасностей, требующие обычной активности и завершающиеся, как правило, благополучным результатом. То есть, у таких ситуаций нет признаков экстремальности и они не относятся к экстремальным;
- параэкстремальные – близкие к экстремальным ситуации, способные привести к неудачам, вызвать у человека сильное внутреннее напряжение;
- экстремальные – характеризующиеся предельным или близким к предельному внутренним напряжением и перенапряжением, испытываемым человеком;

- гиперэкстремальные – вызывающие внутренние нагрузки, зачастую превышающие возможности человека, непереносимые многими людьми, разрушающие обычное поведение и действия, приводящие зачастую к опасным последствиям.

В целом неподготовленность человека к чрезвычайным ситуациям повышает вероятность наступления отрицательных последствий.

### **Контрольные вопросы**

1. Охарактеризуйте стадии чрезвычайной ситуации.
2. Раскройте классификацию факторов опасности.
3. Дайте классификацию чрезвычайных ситуаций и их характеристику.
4. Охарактеризуйте локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные и трансграничные чрезвычайные ситуации.
5. Дайте характеристику ситуаций по степени экстремальности.

## **Лекция 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

### **План**

1. Понятие и виды эмоциональных состояний.
2. Характеристика эмоциональных состояний.

### **Вопрос 1. Понятие и виды эмоциональных состояний**

**Эмоциональными** называются состояния, вызванные переживанием человека его отношения к внешнему миру и самому себе и характеризующиеся изменениями количественных и качественных параметров ответов на сигналы внешней среды.

Эмоциональные состояния тесно связаны с индивидуальной значимостью поступающей к человеку информации и являются как бы коррекцией, вносимой человеком в ответ. Например, можно установить закономерное усиление эмоциональных состояний по мере возрастания цены решения.

**Основные виды эмоциональных состояний:** эмоциональное возбуждение, эмоциональное напряжение, эмоциональная напряженность, высшей формой которой является эмоциональный стресс.

## **Вопрос 2. Характеристика эмоциональных состояний**

**Под эмоциональным возбуждением** понимают состояние, характеризующееся активацией различных функций организма, повышением готовности к различным неожиданным действиям в ответ на эмоциогенные факторы, но преимущественно вне связи с какими-либо целенаправленными волевыми актами.

**Под эмоциональным напряжением** понимают состояние, характеризующееся активацией различных функций организма в связи с конкретными волевыми актами, с выполнением активной целенаправленной деятельности или подготовкой к ней, а также с ожиданием какой-либо опасности.

Напряжение возникает у человека при попадании в трудные, экстремальные условия, возникающие при умственной и эмоциональной перегрузке, при смене стереотипа действий, условий работы, среды обитания, в случае появления реальной или мнимой угрозы для здоровья или жизни и зависит от особенностей личности человека, его моральных, интеллектуальных и характерологических качеств.

Эмоциональное напряжение сопровождается мобилизацией нервно-психической деятельности (прежде всего, перестройкой анализаторных

систем человека), направленной на поддержание тонуса организма и обеспечение оперативной готовности.

Любая ответственная и опасная ситуация вызывает эмоциональное напряжение. В поведении человека появляется общая собранность, повышается бдительность и осторожность, действия становятся более четкими, ускоряются процессы мышления, улучшается концентрация и переключение внимания, сокращается период ответных реакций, усиливается мышечный тонус, повышается физическая работоспособность и т.д. Происходят сложные вегетативно-соматические и биохимические изменения: увеличивается выделение гормонов, улучшаются показатели сердечно-сосудистой деятельности, внешнего дыхания и т.д.

Эмоциональное напряжение является составной частью сложного комплекса адаптации как приспособительной реакции человека к внешней среде. Оно создает оптимальный уровень для психофизиологических процессов, что способствует наилучшему использованию ресурсов организма в соответствии с требованиями ситуации.

Вместе с тем механизм эмоциональной стимуляции имеет предел, превышение которого сопровождается дезинтеграцией физиолого-биохимических процессов, нарушением психической деятельности и поведения человека. Именно превышение этого предела и создает стресс.

Стресс (повышенная эмоциональная напряженность) – эмоциональное состояние, характеризующееся временным понижением устойчивости различных психических функций (памяти, внимания и т.д.), координации движений и работоспособности.

Частые длительные отрицательные эмоции могут оказывать неблагоприятное влияние на общее функциональное состояние организма и отрицательно сказываться на состоянии здоровья человека. А также закрепляться в организме по принципу «застойного» состояния.

Состояние эмоционального напряжения может протекать или с преобладанием процессов возбуждения, или с преобладанием тормозных реакций. В соответствии с этим выделяют две формы состояния эмоционального напряжения: тормозной и возбудимый типы.

Тормозной тип эмоционального напряжения характеризуется скованностью, однообразной позой, угловатостью и замедленностью движений, резким напряжением мимической мускулатуры, повышенной прикованностью внимания к основному доминирующему объекту с понижением порога восприятия других раздражителей. При этом субъекты не реагируют на слабые раздражители и не замечают действий окружающих.

Возбудимый тип эмоционального напряжения проявляется в гиперреактивности, суетливости, многословности, легкой отвлекаемости внимания, ускоренном течении процессов мышления, быстрой смене решений в сочетании с поверхностной оценкой ситуации. В общении с людьми проявляются элементы раздражительности, резкости, обидчивости и настороженности. Расторможенность может протекать в сочетании с неестественной веселостью при отсутствии контакта с окружающими. Иногда состояние возбуждения, отмечавшееся ранее, сменялось заторможенностью, пассивностью и сноподобным состоянием.

Возбудимые и тормозные формы эмоционального напряжения, как правило, сочетаются с различными вегетативно-сосудистыми реакциями: учащаются сердечные сокращения и дыхание, повышается кровяное давление, изменяется окраска лица, появляется обильный пот, «гусиная кожа», ощущение сухости слизистых оболочек, жажда, чувство тяжести в области сердца, общая слабость и частые позывы к мочеиспусканию.

В необычных и сложных ситуациях могут быть запредельные формы эмоционального напряжения, которые обнаруживаются в поведении и

поступках, в различных степенях изменения психической (интеллектуальной) работоспособности. Крайние степени запредельных форм по своим проявлениям сходны с картиной нарушения психической деятельности. При этом часто ведущим расстройством является сужение объема внимания и диапазона движений вплоть до полного прекращения всякой деятельности.

Основные причины развития запредельных форм эмоционального напряжения: психологическая неподготовленность к работе (отсутствие волевой установки, слабая тренированность, неуверенность в своих силах и обслуживаемой технике и т.п.); физическое или психическое утомление различного происхождения, предшествующее выполнению деятельности; необычные условия обитания.

Эмоциональное напряжение после выполнения высокоответственной работы, как правило, сопровождается психическим истощением (функциональной астенией) различной выраженности. Отмечается слабость процессов возбуждения (однообразие позы, малая подвижность, безразличие, пассивность, замедленность мышления и т.д.) или торможения (умеренно выраженное двигательное беспокойство, многословность, отсутствие глубины анализа в оценке событий и т.д.). Этот симптомокомплекс обычно наблюдался в течение 1 – 3 часов, реже до суток, после чего появлялись жалобы на головные боли, усталость, вялость, апатию, поверхностный сон, иногда кошмары во сне.

При обследовании отмечалось ухудшение памяти, затруднения в распределении и переключении внимания, ошибки восприятия, эмоциональная неустойчивость. После сна были жалобы на тяжесть в голове, чувство разбитости, боли в мышцах конечностей. Для ликвидации последствий необходим более длительный отдых и лечебные процедуры, в

отдельных случаях проведение клинического и психофизиологического обследования.

Различают **непатологические** психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию и **патологические** состояния – психогении (реактивные состояния).

Для **первых** характерна психологическая понятность реакции, ее прямая зависимость от ситуации и, как правило, небольшая продолжительность. При непатологических реакциях обычно сохраняются работоспособность (хотя и сниженная), возможность общения с окружающими и критического анализа своего поведения. В литературе такие реакции обозначаются как состояние стресса, психической напряженности, аффективные реакции и т.п.

**Патологические психогенные расстройства** являются болезненными состояниями, выводящими человека из строя, лишаящими его возможности продуктивного общения с другими людьми и целенаправленных действий. В ряде случаев при этом имеют место расстройства сознания, возникают психопатологические проявления, сопровождающиеся широким кругом психотических расстройств.

Выделяют **три периода** развития ситуаций, в которых наблюдаются различные психогенные нарушения.

**Первый (острый)** период характеризуется внезапно возникшей угрозой собственной жизни и гибели близких людей. Он продолжается от начала воздействия экстремального фактора до организации спасательных работ (минуты, часы). Мощное экстремальное воздействие затрагивает в этот период в основном витальные инстинкты (например, самосохранения) и приводит к развитию неспецифических, внеличностных психогенных реакций, основу которых составляет страх различной интенсивности. В ряде случаев возможно развитие паники.

**Во втором** периоде большую роль играют особенности личности пострадавших, а также осознание ими не только продолжающейся в ряде случаев жизнеопасной ситуации, но и новых стрессовых воздействий, таких как потеря родных, разобщение семей, потеря дома, имущества. Важными элементами пролонгированного стресса в этот период являются ожидание повторных воздействий, несовпадение ожиданий с результатами спасательных работ, необходимость идентификации погибших родственников. Психоэмоциональное напряжение, характерное для начала второго периода, сменяется к его концу, как правило, повышенной утомляемостью и «демобилизацией».

**В третьем** периоде у многих происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, переоценка собственных переживаний и ощущений, своеобразная «калькуляция» утрат. При этом приобретают актуальность также психогенно травмирующие факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа, проживанием в разрушенном районе или в месте эвакуации. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Назовите виды эмоциональных состояний человека.
2. Перечислите стрессоры, воздействующие на человека во время экстремальной ситуации.
3. Вы находитесь на концерте, поступил телефонный звонок о минировании концертного зала. Началась паника. Каковы ваши действия в этой ситуации?
4. Человек совершил убийство в состоянии аффекта. При этом он утверждает, что совершенно не помнит того момента, когда совершал преступление. Как вы считаете, какое решение примет суд?

5. Пожилая женщина каждый вечер перед сном запирает входные двери на несколько замков и ставит двери на сигнализацию. Это тревожность или тревожное расстройство?

## **Лекция 4. ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА (ПТСР)**

### **План**

1. Понятие о ПТСР.
2. Характеристика ПТСР.
3. Система реабилитационных мероприятий

### **Вопрос 1. Понятие о ПТСР**

Важность изучения посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР) становится все более очевидной в связи увеличением числа антропогенных катастроф и «горячих точек» в различных частях планеты, а также тяжких преступлений против личности.

Посттравматическое стрессовое расстройство впервые было выделено в США после анализа обширных наблюдений и исследований ветеранов войны во Вьетнаме в 1980 г.

В России история изучения ПТСР началась с осмысления и решения проблемы адаптации ветеранов военных действий в Афганистане. К середине 90-х годов количество исследований по данной проблематике резко возросло после серии крупных катастроф (авария на ЧАЭС) и стихийных бедствий и разделилось на два крупных направления – медико-психиатрическое и собственно психологическое.

Если ранее во всех работах основной аспект делался на негативные последствия ПТСР, а задача психологической помощи виделась в их устранении, то в настоящее время появились работы, подчеркивающие

возможности посттравматического роста и развития личности уцелевшего (М.Ш. Магомед-Эминов, 2005). Также ученый подчеркивает, что необходимо различать тяжелую форму – посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), подразделяющееся на три вида (острое, отсроченное, хроническое), и легкие преходящие формы – посттравматическую стрессовую реакцию (ПТС-реакция) и социально-психологические последствия травмы (СППТ) не приводящие к серьезным нарушениям психической деятельности.

ПТСР понимается исследователями как затяжная или отсроченная по времени реакция человека на пережитые ситуации, сопряженные с насилием, угрозой жизни и катастрофами.

Л.А. Китаев-Смык, ставя вопрос о причинах посттравматического стресса, говорит о его многофакторных истоках. Это может быть «травма прошлым» - ни как не забываемое событие, чрезвычайно выходящее за пределы обычного опыта жизни человека, она могла быть нанесена переживанием ужаса или боли. Также может быть «травма нынешней жизнью» у человека, который адаптировался к одним условиям существования, а вот новая нынешняя жизнь может стать для него нетерпимой, психотравмирующей. Часто бывает «травма ожидаемым будущим», когда человек страшится трагедий, опасностей, надвигающихся из будущего.

Общие закономерности возникновения и развития посттравматических стрессовых расстройств не зависят от того, какие конкретные травматические события послужили причиной психологических и психосоматических нарушений. Имеет значение лишь то, что эти события носили экстремальный характер, выходящий за пределы обычных человеческих переживаний, и вызывали интенсивный страх за свою жизнь, ужас и ощущение беспомощности.

## Вопрос 2. Характеристика ПТСР

Подверженность ПТСР связана с некоторыми психическими нарушениями, среди которых невроз тревоги, депрессия, склонность к суициду, зависимости (медикаментозная, алкогольная, наркотическая).

Важно своевременно и верно диагностировать наличие у субъекта ПТСР. Считается, что он пережил травматическое событие, если выполняются одновременно два условия:

1. Человек пережил или наблюдал одно или более событий, в которых с ним или с другими людьми произошло следующее: возникла угроза смерти, потенциальная или реальная; смерть другого человека; серьезное ранение или угроза получения инвалидности.

2. Человек реагировал на это интенсивным страхом и чувством беспомощности.

Перечислим важнейшие **клинические симптомы ПТСР**:

1) непроизвольное вторжение повторяющихся переживаний травматического события (в виде воспоминаний, сновидений и др.);

2) избегающее поведение и общая эмоциональная глухота (попытки избавиться от мыслей о травматическом событии, снижение интереса к жизни, отчуждение от друзей и близких и др.);

3) постоянное физиологическое сверхвозбуждение (нарушения сна, раздражительность, трудность концентрации внимания, сверхнастороженность, преувеличенная реакция на неожиданный раздражитель).

При хроническом течении ПТСР может возникнуть социальная дезадаптация, проявляющаяся в разрушении семейных и дружеских связей, утрате способности к систематической профессиональной деятельности, выключенности из общественной жизни.

Одной из самых больших экологических катастроф за последние десятилетия учёные считают аварию на Чернобыльской АЭС. Рассмотрим, какие **нарушения психоэмоциональных состояний** наблюдались у людей в состоянии посттравматического стресса.

1. Притупленность эмоций.
2. Агрессивность.
3. Нарушения памяти и концентрации внимания.
4. Депрессия.
5. Общая тревожность.
6. Непрошенные воспоминания.
7. Бессонница (трудности с засыпанием и прерывистый сон).
8. Чувство вины (возникает чаще всего у родителей перед своими детьми за то, что они не смогли оградить их здоровье от губительного воздействия радиации).
9. Среди других симптомов можно также выделить немотивированную бдительность, взрывную реакцию, приступы ярости, злоупотребление алкогольными, наркотическими и лекарственными веществами, галлюцинаторные переживания, мысли о самоубийстве.

### **Вопрос 3. Система реабилитационных мероприятий**

Эффективная система реабилитационных мероприятий должна включать следующее: квалифицированную помощь психотерапевта, фармакологические средства, социальную поддержку, особенно со стороны близких людей, восстановление прежнего социального статуса, возможность обеспечения себе прочного материального положения.

Групповая психотерапия ПТСР направлена на достижение определенных целей: разделенное с группой повторное переживание травмы в безопасном пространстве; создание поддерживающей атмосферы принятия, общности целей, комфорта и безопасности от чувства стыда;

обучение методам совладания с последствиями травмы и достижение понимания того, что личная травма требует своего разрешения; смещение фокуса с негативных мыслей на проблемы членов группы; укрепление уверенности в том, что возможен прогресс в терапии и т.д.

Групповая психотерапия ПТСР часто используется в сочетании с разными видами индивидуальной помощи.

Подробно вопрос «Методы работы с ПТСР» разбирается на лабораторных занятиях.

### **Контрольные вопросы**

1. Что такое ПТСР?
2. Каковы причины ПТСР?
3. Каковы клинические симптомы ПТСР?
4. Раскройте систему эффективных реабилитационных мероприятий при ПТСР.
4. Каковы цели групповой психотерапии ПТСР?

## **Лекция 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ КОММУНИКАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

### **План**

1. Заражение.
2. Внушение.
3. Убеждение.
4. Подражание.

### **Вопрос 1. Заражение**

Заражение – это эффект многократного взаимного усиления эмоциональных состояний людей (религиозные экстазы, массовые психозы и т.д.). Может возникать во время ритуальных танцев, спортивного азарта,

ситуаций паники и т.п. Это бессознательная невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям.

Учитывая специфику курса «Психология критических ситуаций», остановимся на детальной характеристике феномена **паники**. В ситуации паники у людей может возникнуть особое эмоциональное состояние, являющееся следствием дефицита или избытка информации о чем-то пугающем. Паника связана с проявлением массового страха перед реальной или мнимой угрозой, это состояние испуга и/или ужаса, нарастающее в процессе взаимного заражения.

Название происходит от имени греческого бога Пана, покровителя пастухов, пастбищ и стад, вызывавшего своим гневом безумие стада, бросавшегося в огонь или пропасть по незначительной причине.

**Механизм паники** выглядит следующим образом: известие → шок → эффект взаимного многократного повторения → паника. Например, 30 октября 1938 года в США после радиопередачи по книге Г. Уэллса «Война миров» возникла массовая паника (1 200 000 человек испытали массовый психоз, поверив во вторжение марсиан на землю).

#### **Классификации паники:**

а) **по масштабам** она может быть индивидуальная, групповая, массовая;

б) **по глубине охвата** (по степени панического заражения сознания) выделяют **легкую панику** (возникает при спешке, опоздании куда-либо, внезапном сигнале, вспышке; внешне выражена удивленностью, озабоченностью, напряжением мышц), **среднюю панику** (происходит снижение критичности, деформация оценки происходящего, появляется страх; она возникает в ситуациях небольших транспортных аварий, близкого, но не угрожающего человеку пожара, стихийных бедствий), **полную панику** (при чувстве явной или мнимой смертельной опасности

происходит потеря контроля над ситуацией, отключение сознания, аффект, хаотические действия; так может быть во время войны, ураганов, катастроф, пожаров в зданиях);

в) **по длительности** выделяются кратковременная паника (секунды, несколько минут, например, когда машина теряет управление на скользкой дороге), достаточно длительная паника (десятки минут, часы, например, при не очень сильных землетрясениях), пролонгированная паника (долгая, несколько дней, недель, например, во время длительных боевых операций).

#### **Типология деструктивных последствий паники:**

1) паника без материальных последствий и регистрируемых психических деформаций личности; 2) паника с разрушениями, физическими и выраженными психическими травмами; 3) паника с человеческими жертвами, серьезными материальными разрушениями, нервными заболеваниями, срывами.

**Борьба с паникой:** нужен элемент рациональности, захват руководства ситуацией; панику можно прекратить, если кто-либо в данной ситуации предложит разумный образец поведения. В целом, чем выше уровень развития общества, чем критичнее отношение индивидов к событиям, тем слабее механизм заражения.

#### **Вопрос 2. Внушение**

Внушение (суггестия) – это целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу. В этом случае происходит процесс передачи информации, основанный на ее некритическом восприятии. Суггестор – человек, осуществляющий внушение. Суггеренд – человек, которому что-то внушают. Контрсуггестия – явление сопротивления суггестору.

Обратимся к вопросу о соотношении заражения и внушения.

	Заражение	Внушение
1.	Сопереживание большой массой людей <b>общего</b> психического состояния.	У суггестора и суггеренда <b>разные</b> состояния. Процесс имеет одностороннюю направленность.
2.	Вербальный характер, а также восклицания, ритмы	Вербальный характер

### Закономерности действия внушения

1. В целом дети более поддаются внушению, чем взрослые.
2. Люди утомленные, физически ослабленные, больные более внушаемы.
3. Важен авторитет суггестора (возникает доверие к его информации).
4. Важны характеристики суггеренда (например, может ли сопротивляться внушению).

В прикладном плане исследования внушения имеют значение в сферах пропаганды и рекламы. Действует метод психопрограммирования аудитории (т.е. метод манипулятивного воздействия), а в пропаганде также средства убеждения (апелляция к логике и сознанию). В рекламе есть особая концепция «имиджа» предмета, т.е. акцентируются лишь определенные стороны объекта, между имиджем и реальным объектом возникает разрыв в достоверности, учитываются и эмоциональные стороны восприятия рекламы человеком.

### Вопрос 3. Убеждение

Сравним убеждение и внушение и составим характеристику убеждения.

	Внушение	Убеждение
1.	Вызывает определенные психические состояния, не нуждаясь в доказательствах и логике.	Построено на логическом обосновании.
2.	Происходит просто принятие информации в готовом виде.	Вывод должен быть сделан принимающим информацию самостоятельно.
3.	В основном происходит эмоционально-волевое воздействие.	В основном происходит интеллектуальное воздействие.

#### Вопрос 4. Подражание

Подражание есть сложное динамическое свойство, его возможные проявления – от слепого копирования поведения, жестов, интонации до сознательного, мотивированного подражания. Подражание имеет ряд общих черт с заражением, внушением и убеждением, а также свою специфику: происходит не просто принятие человеком внешних черт поведения другого или массовых психических состояний, а воспроизведение им черт и образцов демонстрируемого поведения.

Г. Тард, разрабатывая теорию подражания (1892 год), пришел к выводу, что оно служит фундаментальным принципом развития и существования общества, так как ведет к возникновению групповых норм и ценностей; подражание есть источник прогресса.

##### Виды подражания:

- а) логическое и внелогическое;
- б) внутреннее и внешнее;
- в) подражание – мода и подражание – обычай;
- г) подражание внутри одного социального класса и подражание одного класса другому.

### **Контрольные вопросы**

1. Опишите основные психологические способы коммуникативного воздействия на человека в экстремальной ситуации.
2. Раскройте особенности воздействия этих способов лично на вас.
3. Проведите их сравнительный анализ.

## **Лекция 6. ТЕРРОРИЗМ И ПРОБЛЕМА БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**

### **План**

1. Понятие о терроризме.
2. Предупредительно-защитные меры при угрозе теракта.
3. Правила поведения пострадавших людей.

### **Вопрос 1. Понятие о терроризме**

В законе Российской Федерации «О борьбе с терроризмом» дается определение терроризма: «Терроризм – насилие или угроза его применения в отношении физических лиц или организаций, а также уничтожение (повреждение) или угроза уничтожения имущества и других материальных объектов, осуществляемое в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения или оказания воздействия на принятие органами власти решений, выгодных террористам или удовлетворяющих их неправомерным имущественным и (или) иным интересам; посягательство на жизнь государственного или общественного деятеля, совершенное в целях прекращения его государственной или иной политической деятельности либо из мести за такую деятельность; нападение на представителя иностранного государства или сотрудников международных организаций, пользующихся международной защитой, а равно на служебное помещение либо

транспортное средство, если это деяние совершено в целях провокации войны или осложнения международных отношений».

## **Вопрос 2. Предупредительно-защитные меры при угрозе теракта**

Необходимо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофоны, металлические двери и решетки, проверять их сохранность;

организовать дежурство жильцов по месту жительства, регулярно делать обходы жилого массива;

обращать внимание на появление посторонних лиц и автомобилей, на бесхозные предметы, на разгрузку мешков, коробок, ящиков, переносимых в подвал или на первые этажи;

не открывать двери неизвестным людям.

Возможные места установки взрывных устройств: подземные переходы, метро, рынки, вокзалы, стадионы, дискотеки, магазины, транспорт, учебные заведения, больницы, поликлиники, детские учреждения, подвалы, лестничные клетки, контейнеры для мусора, урны.

**При обнаружении взрывчатого устройства** немедленно сообщить в органы МВД, ФСБ, ГО и ЧС; не подходить к предмету, не трогать его и не подпускать к нему других; не использовать мобильные телефоны и другие средства радиосвязи во избежание срабатывания радиовзрывателя; при прибытии представителей правоохранительных органов указать место нахождения подозрительного предмета.

**Признаки наличия взрывных устройств:** припаркованные автомобили, неизвестные жильцам; провода, антенны, батарейки, изолянта; тиканье часов, щелчки; растяжки из проволоки, веревки; специфический запах; необычное расположение предмета; бесхозные сумки, пакеты, чемоданы, свертки, ящики, коробки.

### **Действия населения при угрозе теракта**

Необходимо быть более внимательными, осторожными, бдительными, но не допускать паники. Обращайте внимание на странности в поведении и внешнем виде окружающих людей. Террорист может нести в руках что-то большое и необычное, у него могут быть оттопырены карманы, его поведение может отличаться от обычного.

Надо подготовиться к экстремальной ситуации (сложить в сумку документы, деньги, ценности, немного продуктов);

помочь детям, больным и престарелым, лучше отправить их на дачу, в деревню, в другой населенный пункт;

убрать с балконов и лоджий горючие материалы;

подготовить медицинские средства для оказания первой медицинской помощи;

договориться с соседями о совместных действиях и взаимопомощи;

избегать мест скопления людей (магазины, рынки, театры, стадионы, клубы и т.д.);

реже пользоваться общественным транспортом, особенно метро;

постоянно держать включенными телевизор, радио;

сделать запас продуктов и воды;

положить на видное место список номеров телефонов экстренных служб и правоохранительных органов.

### **Вопрос 3. Правила поведения пострадавших людей**

#### **Если вы ранены:**

- постарайтесь перевязать рану бинтом, платком, полотенцем, шарфом, куском ткани;

- при необходимости наложите давящую повязку, используя ремень, косынку, платок, плотную ткань;

- если можете, окажите помощь другим раненым.

**Если начался пожар:**

- не поддавайтесь панике и звоните в пожарную охрану;
- обесточьте квартиру и постарайтесь сбить пламя с помощью воды, огнетушителя;
- покидайте зону огня, пригнувшись, а лучше ползком;
- закройте дверь в комнату, где разгорелось пламя;
- ребенка заверните в одеяло, пальто и срочно выносите;
- постарайтесь выбраться на балкон (лоджию);
- если на вас одежда с примесью синтетики, снимите ее, т.к. она быстро плавится и оставляет на теле язвы;
- вызывайте о помощи, но не прыгайте вниз.

**Если вы задыхаетесь:**

- наденьте влажную ватно-марлевую повязку;
- защитите органы дыхания мокрым полотенцем, платком, шарфом, тканью;
- при запахе газа раскройте окна, не включайте приборы и освещение, не пользуйтесь зажигалкой, спичками.

**Если вас завалило,** не поддавайтесь панике и не падайте духом, постарайтесь правильно оценить реальность и масштабы угрозы, а также возможность получить помощь.

Полезно знать основные **психологические приемы**. Например, почувствовали страх – начинайте медленно и глубоко дышать, и так десять раз. Это поможет вам быстрее прийти в себя, эффективно использовать имеющееся время, адаптироваться к возникшей ситуации, включить в работу сознание. Полезно поговорить с самим собой, назвать себя несколько раз по имени. Это поможет перевести во внешний план внутренние переживания, выстроить цепочку причинно-следственных связей, понять, что произошло, в каком положении вы находитесь. Такая

беседа успокаивает, нормализует сердечный ритм и другие вегетативные проявления. Еще один полезный прием – разозлиться на ситуацию, на себя или другого человека. Злость вытеснит страх, вам захочется немедленно действовать, тогда вы перестанете бояться.

Осмотрите, нет ли поблизости пустот, прохода, попробуйте высвободиться самостоятельно. Уточните, откуда поступает воздух. Постарайтесь подать сигнал голосом, рукой, стуком, свистом. Как только машины и механизмы прекратят работу, наступит тишина – это значит, что объявлена «минута молчания». В это время спасатели с приборами и собаками ведут поиск пострадавших людей. Привлеките их внимание любым способом, вас обнаружат по крику, стону и даже дыханию.

**Если вас захватили в заложники:**

- держите себя в руках, не паникуйте, разговаривайте спокойным голосом;

- не высказывайте ненависть и пренебрежение к бандитам, с самого начала (особенно в первый час) выполняйте все их указания;

- подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию;

- расположитесь подальше от окон, дверей и террористов, это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов по преступникам;

- не привлекайте внимание террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления – это может усугубить ваше положение;

- не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега;

- заявляйте о своем плохом самочувствии;

- запомните как можно больше сведений о террористах (их количество, вооружение, внешний вид, акцент и т.д.);

- постарайтесь определить место своего нахождения;
- не пренебрегайте пищей, это поможет сохранить силы и здоровье;
- при штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;
- после освобождения не делайте скоропалительных заявлений.

### **Контрольные вопросы**

1. Каковы должны быть действия населения при угрозе теракта?
2. Назовите предупредительно-защитные меры при угрозе теракта.
3. Ваши действия при обнаружении взрывчатого устройства?
4. Правила поведения пострадавших людей.

## **Лекция 7. АГРЕССИЯ КАК ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ**

### **План**

1. Понятие об агрессии, ее причины.
2. Категории агрессии.
3. Управление агрессией.

### **Вопрос 1. Понятие об агрессии, ее причины**

**Агрессия** – это форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Следовательно, агрессию можно рассматривать как возможный вид экстремальной ситуации.

Вопрос о **причинах агрессии** был предметом серьезной научной дискуссии, в результате которой определились четыре основных теории.

Согласно первой теории, агрессия относится к врожденным побуждениям и задаткам. Так, З.Фрейд полагал, что агрессия есть инстинктивное поведение. Лоренц считал, что это борьба за выживание

вида, инстинкт, развившийся в процессе эволюции. Вывод исследователей данной группы состоит в том, что агрессия всегда будет нас сопровождать, а агрессивные проявления почти невозможно устранить.

Согласно второй теории, агрессия относится к потребностям, активизируемым внешними стимулами. Так, Доллард и другие ученые выдвинули теорию фрустрации – агрессии. Фрустрация, определяемая как блокирование или создание помех для целенаправленного поведения, вызывает агрессию. Вывод исследователей данной группы: агрессивное поведение можно контролировать.

Согласно третьей теории, агрессия относится к познавательным и эмоциональным процессам. Так, Берковиц полагал, что познавательные и эмоциональные процессы ведут к агрессии, а Зильманн утверждал, что познание может вести к усилению или ослаблению эмоциональных агрессивных реакций. Вывод ученых: можно научиться контролировать или устранять агрессию, выработав привычки конструктивные или неагрессивные.

Согласно четвертой теории, агрессия относится к актуальным социальным условиям в сочетании с предшествующим научением. Так, исследователь Бандура считал, что знания для осуществления агрессивных действий не даются при рождении, человек в процессе жизни в социуме учится вести себя агрессивно. Вывод ученых данной группы: агрессию можно предотвращать и контролировать.

Исследователи полагают, что, хотя в основе проявления агрессии лежат биологические факторы (уровень гормонов, особенности нервной системы), они находятся в зависимости от социальных факторов (особенности воспитания, взаимоотношения в семье и со сверстниками, влияние СМИ), а также от факторов внешней среды. В целом речь идет о комплексе причин, порождающих агрессию.

Остановимся подробнее на влиянии факторов внешней среды на возникновение агрессивного поведения. Прежде всего, к ним относятся естественные факторы окружающей среды, например, темнота, фазы Луны, жара. Также влияет шум, особенно в урбанизированных регионах, где много машин, людей, есть стройки, самолеты и прочее. Загрязненный воздух (пыль, запах, дым от сигарет) может привести к возникновению негативных эмоций и вызвать агрессию. Когда кто-то вторгается в наше индивидуальное пространство, мы испытываем дискомфорт, то есть эффект толпы, тесноты также может спровоцировать агрессию.

### **Вопрос 2. Категории агрессии**

Агрессию можно описать на основании трех шкал: а) физическая – вербальная, б) активная – пассивная, в) прямая – непрямая. Всего выделяется **восемь типов агрессии**:

- 1) физическая – активная – прямая (избиение другого);
- 2) физическая – активная – непрямая (сговор с кем-либо, чтобы он избил врага);
- 3) физическая – пассивная – прямая (стремление физически не позволить другому достичь желаемой цели);
- 4) физическая – пассивная – непрямая (отказ освободить помещение по требованию учителя);
- 5) вербальная – активная – прямая (словесное оскорбление другого);
- 6) вербальная – активная – непрямая (распространение сплетен о ком-либо);
- 7) вербальная – пассивная – прямая (отказ разговаривать с другим человеком);
- 8) вербальная – пассивная – непрямая (отказ дать объяснения, например, в защиту человека, которого критикуют незаслуженно).

Также агрессия может быть **враждебной** (главная цель агрессора – причинение страданий жертве) и **инструментальной** (агрессивные действия используются агрессором для осуществления различных своих желаний, например, для самоутверждения, повышения самооценки).

### **Вопрос 3. Управление агрессией**

Большинство исследователей придерживаются точки зрения, согласно которой агрессию можно предотвратить или проконтролировать при соответствующих обстоятельствах. Специалисту, работающему с людьми, следует знать основные способы снятия агрессивности.

Есть три способа снять агрессивность – пассивный, активный и логический. **Пассивный** способ заключается в том, чтобы «поплакаться» кому-то, пожаловаться, выговориться.

Все **активные** способы строятся на двигательной активности. В основе их лежит тот факт, что адреналин – спутник напряженности – «сгорает» во время физической работы, лучше всего той, что связана с разрушением целого, рассечением его на части: копка земли, работа топором и пилой, косьба. Из спортивных занятий быстрее всего снимают агрессивность те виды, которые включают удары: бокс, теннис, футбол, волейбол, бадминтон. Даже наблюдение за соревнованиями дает выход агрессии. Также полезны циклические упражнения, связанные с повторением движений: бег, быстрая ходьба, плавание, аэробика, танцы, велосипед. Увлечения типа «кто кого победит» (охота, рыбалка), чтение и просмотр детективов, фильмов ужасов также снимают агрессивность.

**Логический** способ погашения агрессивности подходит для сугубо рациональных людей, предпочитающих логику всему остальному. Такому человеку главное – докопаться до сути явления, поэтому лучше сосредоточиться на неприятностях и все тщательно проанализировать.

### **Контрольные вопросы**

1. Что такое агрессия, каковы ее причины?
2. Вспомните ситуацию агрессивного поведения (своего или по отношению к вам), охарактеризуйте ее по следующим параметрам:
  - а) причины агрессии в данном случае,
  - б) категория агрессии,
  - в) характеристики агрессора и жертвы,
  - г) влияние внешних факторов,
  - д) последствия агрессии.
3. В каких случаях агрессия может привести к экстремальной для человека ситуации?

## **Лекция 8. КОНФЛИКТ КАК ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ**

### **План**

1. Понятие о конфликте, причины возникновения.
2. Структурные элементы конфликта.
3. Динамика конфликта.
4. Стратегии управления конфликтами.

### **Вопрос 1. Понятие о конфликте, причины возникновения**

Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия. Участие в конфликте также может стать экстремальной ситуацией для человека.

Исследования показывают, что практически все конфликты происходят по трём основным причинам:

а) **стремление к превосходству** (категоричность, безапелляционность; приказание, угроза, критика, замечание, насмешка; хвастовство; навязывание своих советов; перебивание собеседника, нарушение этики; перекладывание ответственности на другого человека; попытка манипулировать другим человеком);

б) **проявление агрессивности** (возникает как ответ на внутренние конфликты, вызванные обстоятельствами, это могут быть неприятности, плохое настроение или самочувствие, а также ответная реакция на полученный конфликтоген);

в) **проявление эгоизма** (как следствие серьезных дефектов воспитания).

## **Вопрос 2. Структурные элементы конфликта**

А) **Конфликтующие стороны** – «конфликтанты», в конфликте всегда есть инициатор, который высказал ортодоксальную мысль, и оппонент, выразивший своё несогласие. Это и есть первая искра конфликта. Также есть сочувствующие, подстрекатели, примирители, консультанты, жертвы.

Б) **Зона разногласий** – это предмет спора. Иногда ее трудно распознать.

В) **Представления о ситуации**, они часто не совпадают у разных сторон.

Г) **Мотивы**, они могут быть осознанными и неосознанными.

Д) **Действия** – это вершина айсберга, видная окружающим. Виды действий: создание прямых и косвенных помех; невыполнение обязанностей и обязательств; нанесение прямого или косвенного вреда (сплетни); унижение человеческого достоинства; угрозы и другие принуждающие действия; физическое насилие.

Конфликтная ситуация опасна, когда она не разрешается. Недовольство остаётся, и в других условиях может спровоцировать новое столкновение, но по старому поводу.

### **Вопрос 3. Динамика конфликта**

- Предконфликтная ситуация;
- инцидент (начало, первая стычка);
- эскалация (ступени конфликта, действия и противодействия);
- кульминация;
- завершение конфликта;
- постконфликтная ситуация.

Конфликт считается **разрешённым**, когда выяснен спорный, проблемный вопрос, утрясены недоразумения, более отчётливо сформулированы требования и позиции, вся информация принята к действию. Отношения поднимаются на новый уровень согласия и становятся более зрелыми.

### **Вопрос 4. Стратегии управления конфликтами**

- 1) Предотвращение (профилактика). Блокируйте источник конфликта.
- 2) Управление конфликтами на стадии их возникновения. Особенно эффективно с участием посредника.
- 3) Проектирование (конструирование) конфликтов и их возможных последствий.

### **Способы выхода из конфликта**

1. **Насилие:** подчинить силой слабую сторону, заставить выполнять требования. Позволяет быстро завершить конфликт, но способ малоэффективен, т.к. возможно сопротивление подавленной стороны, саботаж.

2. **Разъединение** – разрыв отношений путем расхождения сторон или бегства одной стороны.

3. **Примирение**. Главная и наиболее эффективная форма разрешения конфликта – переговоры и принятие согласованного решения.

### **Технологии регулирования конфликта**

**Информационные:** устранение слухов; ликвидация дефицита информации; исключение ложной информации; четкие требования, права, обязанности, правила.

**Коммуникативные:** переговоры; изменение условий взаимодействия людей; беседа, убеждение, просьба, разъяснение.

**Социально-психологические:** работа с лидерами; снижение социальной напряженности в группах; укрепление социально-психологического климата.

**Организационно-административные:** решение кадровых вопросов; поощрение, наказание; решение комиссий; приказ руководителя; решение суда.

### **Контрольные вопросы**

1. Раскройте понятие «конфликт».
2. Каковы причины возникновения конфликтов?
3. Охарактеризуйте структурные элементы конфликта.
4. Назовите стадии конфликта.
5. Какие способы выхода из конфликта и технологии регулирования конфликта вы предпочтете в экстремальной ситуации?

## **Лекция 9. ВЫНУЖДЕННАЯ МИГРАЦИЯ КАК ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ**

### **План**

1. Характеристика вынужденной миграции как экстремальной ситуации.
2. Изменения в мотивационно-потребностной сфере вынужденных мигрантов.
3. Направления психологической помощи вынужденным мигрантам.

### **Вопрос 1. Характеристика вынужденной миграции как экстремальной ситуации**

Вынужденная миграция – одно из наиболее долгосрочных в своих последствиях событий в жизни человека. Оно оказывает стрессовое воздействие на психику человека и служит толчком к развитию психосоматических заболеваний.

Слово «вынужденный» сопровождает мигранта и после переселения. Он вынужден отказаться от привычного образа жизни, принять другие социальные нормы, правила и формы поведения, т. е. пройти процесс социокультурной адаптации.

Основные показатели успешности социокультурной адаптации мигрантов: установление позитивных связей с новой средой, решение житейских проблем, участие в социальной и культурной жизни общества, удовлетворительное психическое состояние и физическое здоровье, адекватность в общении и межкультурных отношениях, целостность и интегрированность личности.

Психологи Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова и другие, изучая проблемы вынужденных мигрантов, подробно анализируют три аспекта процесса переживания ситуации вынужденной миграции: переживание

перемен, культурных различий, депривации и изоляции. А также выделяют у мигрантов наличие психосоматических проблем, изменения в мотивационно-потребностной сфере, высокий уровень стресса.

Связь возникновения и развития психосоматических заболеваний с экстремальными ситуациями в жизни человека одним из первых обнаружил физиолог У. Кэннон. Он показал, что даже в том случае, когда человек вовлечен в ситуацию только эмоционально, происходят физиологические изменения. Экстремальная ситуация приводит к тому, что активизируются отделы мозга, запускающие защитные механизмы на различных уровнях организма. Если действие ситуации продолжительно, активность систем сохраняется, вызывая их функциональные и органические нарушения, впоследствии приводя к заболеваниям.

Исследователи все больше внимания уделяют изучению результатов столкновения мигрантов с чужой культурой. Американский антрополог К.Оберг назвал состояние, которое нередко испытывали переселенцы, «культурным шоком», утверждая, что вхождение в новую культуру для каждого человека является запутывающим, смущающим и дезорганизирующим переживанием.

Ученый выделил основные психологические признаки культурного шока:

1. Напряжение, сопровождающее усилия, необходимые для психологической адаптации.
2. Чувство потери или лишения (статуса, друзей, родины, профессии, имущества).
3. Чувство отверженности (неприятия новой культурой) и чувство отвержения (неприятие новой культуры).
4. Сбой в ролевой структуре (ролях, ожиданиях), путаница в самоидентификации, ценностях, чувствах.

5. Чувство тревоги, основанной на различных эмоциях (удивление, отвращение, возмущение, негодование), возникающих в результате осознания культурных различий.

6. Чувство неполноценности вследствие неспособности справиться с новой ситуацией.

Другие симптомы культурного шока: навязчивое мытье рук; беспокойство по поводу чистоты воды, посуды, постельных принадлежностей, качества пищи; рассеянный взгляд; чувство беспомощности, недостаток уверенности, зависимость от долго живущих здесь представителей собственной национальности; приступы гнева по поводу задержек и других небольших препятствий; нежелание или полный отказ от изучения языка принимающей страны; постоянный страх быть обманутым, ограбленным, раненым, обиженным; приписывание большого значения небольшим усилиям и стараниям.

Опираясь на концепцию С. Лисгарда, К. Оберг выделил стадии культурного шока:

1. Стадия «медового месяца» - очарованность новой культурой, энтузиазм, восприятие местных жителей как приветливых и дружелюбных.

2. Кризис – ощущения неадекватности, фрустрации, тревоги, гнева, вызванных различиями в языке, понятиях, ценностях, знаках и символах.

3. Восстановление (выздоровление) – разрешение кризиса тем или иным способом по мере усвоения языка и культуры принимающей страны.

4. Приспособление (адаптация) – принятие новой культуры, с эпизодическими проявлениями тревоги и напряжения.

## **Вопрос 2. Изменения в мотивационно-потребностной сфере вынужденных мигрантов**

К изменениям относятся:

1) препятствия на пути удовлетворения потребностей приводят к усилению реакций страха, гнева, агрессии, которые постепенно становятся постоянными детерминантами поведения;

2) низкая возможность реализоваться в профессиональной сфере на новом месте;

3) отсутствие условий для социального признания и самореализации. Это приводит к резкому падению самооценки, снижению уровня притязаний и во многом определяет рост среди вынужденных мигрантов суицидальных намерений.

Высокий уровень стресса – определяющая черта состояния вынужденных мигрантов. Если причиной миграции являются военные действия, то в большинстве случаев отмечается состояние посттравматического стрессового расстройства.

### **Вопрос 3. Направления психологической помощи вынужденным мигрантам**

Оказание помощи беженцам и вынужденным переселенцам – задача комплексная: необходимо учесть все виды поддержки, чтобы нормализовать психологическое состояние людей.

Важнейший принцип оказания психологической помощи вынужденным мигрантам – комплексное осуществление реабилитационно-коррекционных мероприятий и программ. То есть, во-первых, необходимы сочетание в практической работе различных взаимодополняющих психотерапевтических и психоконсультационных подходов, методов и форм работы, во-вторых, учет трех основных блоков проблем, связанных с травматизацией, социальной депривацией, невротизацией вынужденных мигрантов, в-третьих, взаимосвязь психодиагностической работы и психокоррекционных программ.

К направлениям психологической помощи относятся: индивидуальное и семейное консультирование, групповые тренинги (в том числе тренинги толерантности и позитивного взаимодействия) и др.

Цель – активизация внутренних ресурсов личности, овладение эффективными способами самопомощи, преодоление кризисной жизненной ситуации, симптомов ПТСР.

Вынужденные мигранты не всегда приходят на прием по собственной инициативе, часто их направляют к психологу врачи, социальные работники, сотрудники общественных организаций. Затем требуется тщательная и иногда длительная работа над тем, чтобы совместно сформулировать психологическую проблему клиента. Необходимо поработать над реалистичностью ожиданий клиента. В качестве направлений работы психолога выступает информационная и разъяснительная деятельность.

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите основные психологические проблемы вынужденных мигрантов.
2. Назовите психологические признаки культурного шока.
3. Раскройте стадии культурного шока.
4. Охарактеризуйте изменения в мотивационно-потребностной сфере вынужденных мигрантов.
5. Каковы направления психологической помощи вынужденным мигрантам?

## **Лекция 10. СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК РЕАКЦИЯ ЧЕЛОВЕКА НА ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА**

### **План**

1. Понятие о суициде, его причины.
2. Психологические особенности личности суицидента.
3. Суицид как реакция человека на экстремальные обстоятельства.

### **Вопрос 1. Понятие о суициде, его причины**

**Суицид** – намеренное лишение себя жизни.

**Суицидент** – субъект, совершивший или намеревающийся совершить суицид.

**Суицидология** – наука о суицидальном поведении.

**Основная причина суицида** – социально-психологическая дезадаптация личности в условиях межличностного или внутриличностного конфликта, когда суицидент не может найти адекватный способ его разрешения. Наступает кризисное состояние, в котором человек испытывает негативные чувства (беспомощность, ущербность, отчаяние, личной катастрофы) или безразличие к жизни, желание все прекратить.

**Социально-психологические факторы суицида:** смерть близких (вдовство), отсутствие семьи и детей, жизнь в большом городе – фактор урбанизации, высокий общий жизненный стандарт страны («все преуспевают, один я – неудачник»), экономический кризис в стране, алкогольное опьянение, психические нарушения (депрессии, ранимая психика, шизофрения и т.д.).

### **Вопрос 2. Психологические особенности личности суицидента**

Есть особый тип личности с суицидальным эквивалентом, с так называемым саморазрушающим поведением, для него характерно

употребление алкоголя, наркотиков, трудового голода, переедание, курение. Если вы хоть один вариант нашли у себя, это уже опасно! Людям такого типа присуща тяга к экстремальным играм, жесткому спорту, фанатическая храбрость и др. В целом речь идет о так называемом непрямом суициде.

Личности суицидента свойственны: эгоцентризм (погруженность в себя, мир своих переживаний), аутоагрессия (крайние формы негативного отношения к себе), пессимизм (депрессия, тревога, чувство вины и т.д.), паранояльность личности (склонность к образованию сверхценных идей, моральный догматизм, обидчивость, ригидные стереотипные реакции), дисгармония ценностей (например, есть сверхценность – дети, дом, если это «уходит», то все рушится).

Есть истинные суициды, а есть демонстративно-шантажное поведение. Выделяют **пять типов суицидального поведения**:

- 1) протест («Я вам мщу!» Чаще совершают мужчины от 18 до 30 лет, 80% в состоянии алкогольного опьянения);
- 2) призыв к состраданию (чаще женщины от 18 до 30 лет);
- 3) стремление избежать душевных или физических страданий (чаще люди старше 30 лет; инвалиды, разведенные, вдовы);
- 4) самонаказание – переживание вины (чаще женщины с высоким социальным уровнем);
- 5) отказ от жизни, капитуляция, потеря человеком смысла существования (чаще мужчины старше 40 лет).

### **Вопрос 3. Суицид как реакция человека на экстремальные обстоятельства**

Выделяют шесть типов суицидального поведения как реакции человека на экстремальные обстоятельства:

- 1) пессимистическая ситуационная реакция (появляется мрачное мироощущение);
- 2) реакция отрицательного баланса (при подведении жизненных итогов);
- 3) реакция дезорганизации (повышение уровня тревожности, потеря точки опоры);
- 4) реакция эмоционального дисбаланса (расстройство настроения, сокращение круга социальных контактов);
- 5) реакция демобилизации (душевный дискомфорт, чувство отвергнутости, одиночества, безнадежности);
- 6) реакция оппозиции (рост степени агрессивности на окружающих, резко отрицательная оценка их деятельности).

Такое состояние у психически здоровых людей может наблюдаться от нескольких дней до трех месяцев. Во всех случаях необходима психопрофилактика и психотерапия суицидального поведения, обращение к специалистам, в том числе и по телефону доверия. Цель – научить человека сопротивлению жизненным кризисам.

### **Контрольные вопросы**

1. Каковы основные причины суицидального поведения?
2. Раскройте личностные особенности суицидента.
3. Охарактеризуйте типы суицидального поведения как реакции человека на экстремальные обстоятельства.

## **Лекция 11. СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

### **План**

1. Характеристика системы психологической помощи пострадавшим.
2. Применение методики самоконтроля – саморегуляции.

### **Вопрос 1. Характеристика системы психологической помощи пострадавшим**

В данной теме речь пойдет о системе психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях, о методах реабилитации пострадавших, а также о методах самовосстановления спасателей.

В настоящее время **психологическое просвещение** включает в себя сообщение и усвоение знаний о психических состояниях, о методах психологической защиты, предотвращения и преодоления негативных функциональных реакций, эмоциональной напряженности, выхода из эмоционального стресса и др.

Важны **воздействия** руководителя, врача, психолога в виде советов, указаний, приказов, рекомендаций по выходу из состояния эмоционального напряжения.

Средствами **психокоррекции психического состояния и рациональной психотерапии** являются вербальные воздействия на человека, находящегося в состоянии чрезмерного возбуждения.

**Аутотренинг** позволяет оперативно применить мышечную релаксацию, общее расслабление, а в целом позволяет осуществлять саморегуляцию своего психического состояния. Применяются самоприказы, самоубеждения: Я могу! Я добьюсь! Я выдержу! и т.д.

**Создание чувственных образов** также позволяет управлять психическим состоянием и снижать чрезмерное возбуждение. Например, предлагается почувствовать тепло в руке. Для этого надо представить, что рука находится в горячей воде, на горячей батарее и т.д.

**Адаптация к вероятным психогенным факторам** наступает с опытом действий в экстремальных условиях, затем она переносится на другие чрезвычайные ситуации.

В целях оптимизации психического состояния человека эффективно применять **терапию ароматами** (например, эфирных масел) и **прослушивание определенных музыкальных произведений**.

**Проведение специальных физических упражнений** – это средство против негативного влияния режима ограниченной подвижности, гипокинезии и гиподинамии.

**Рефлексотерапия. Обычный и точечный массаж.** В результате воздействия на биологически активные точки (БАТ) отмечен обезболивающий, антистрессовый и общеукрепляющий эффект. Применяются механические методы (нажатие пальцами, иглоукалывание, воздействие на БАТ палочками), термические (прогревание и прижигание), электрические (электропунктура, электровибромассаж), электромагнитные (магнитотерапия, лазеропунктура).

**Термовосстановительные процедуры** осуществляются в бане, сауне при проведении преимущественно психореабилитации после сильных психотравмирующих нагрузок в различных экстремальных ситуациях. Их эффект повышается при сочетании с массажем, самовнушением, водными процедурами.

## **Вопрос 2. Применение методики самоконтроля – саморегуляции**

Данная методика заключается в выработке прочной привычки самоконтроля за внешними проявлениями эмоций.

Сначала запоминаются три простых вопроса:

- 1) Как моя мимика (нет ли внешнего выражения напряженности)?
- 2) Как мои мышцы (нет ли скованности)?
- 3) Как я дышу (нет ли учащенного дыхания с сокращенной фазой выдоха)?

Выработка такой привычки самоконтроля необходима потому, что человек при отрицательных переживаниях не замечает изменений в своей мимике, жестикуляции, дыхании и т.д. Данная привычка вырабатывается в ходе экстремальных ситуаций профессиональной деятельности, в быту, в конфликтах и т.д. Это уводит субъекта из негативного психического состояния.

Второй важной частью методики самоконтроля – саморегуляции является выполнение действий, противостоящих выявленным внешним проявлениям эмоций: устранить мимику напряженности (улыбнуться); произвольно расслабить мышцы (устранить скованность); сбить учащенное дыхание (2-3 глубоких вдоха и выдоха) и установить ритмичное дыхание с удлиненным выдохом.

Применение данной методики в различных чрезвычайных ситуациях всегда обеспечивает высокий позитивный эффект. Обычно через 8-12 минут после ее выполнения наступает относительная нормализация функциональной реактивности органов и систем организма.

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте характеристику системы психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях.
2. Раскройте особенности применения методики самоконтроля – саморегуляции.
3. Вспомните пережитую вами экстремальную ситуацию. Какие реабилитационные мероприятия вы бы себе назначили? Почему?

## **Лекция 12. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ**

### **План**

1. Профессиональный психологический отбор.
2. Психологическая подготовка.
3. Психологическое сопровождение.
4. Психологическая реабилитация.

### **Вопрос 1. Профессиональный психологический отбор**

Система подготовки специалистов экстремального профиля включает следующие мероприятия: профессиональный психологический отбор, психологическая подготовка, психологическое сопровождение, медико-психологическая реабилитация (15).

Профессиональный психологический отбор (ППО) заключается в проведении комплексных мероприятий, позволяющих выявить лиц, наиболее пригодных по своим психологическим качествам к обучению и успешной профессиональной деятельности по конкретной специальности. Главной задачей ППО является оценка профессиональной пригодности кандидата по психологическим показателям и составление на этой основе долголетнего прогноза эффективности его профессиональной деятельности.

Принцип комплексности оценки профессиональной пригодности требует всестороннего анализа и сопоставления всех данных о человеке, характеризующих его как на уровне частных психологических свойств и отдельных психических процессов (особенности внимания, памяти, мышления и др.), так и на уровне целостных личностных образований (характер, способности и др.).

В ходе профессиографии выявляют особенности профессиональной деятельности специалиста, обосновывают требования к его профессионально важным психологическим качествам и составляют на этой основе психограмму профессии.

В настоящее время в практику профотбора широко внедряются психодиагностические тестовые методы: тесты для исследования основных свойств ВНД, психодиагностические методики для исследования эмоционально-волевых и характерологических особенностей личности, интеллектуальные и психометрические тесты.

По результатам ППО выносятся одно из заключений: рекомендуется в первую очередь (полностью соответствует предъявляемым требованиям); рекомендуется (в основном соответствует предъявляемым требованиям); рекомендуется условно (частично соответствует предъявляемым требованиям); не рекомендуется (не соответствует предъявляемым требованиям).

## **Вопрос 2. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – это процесс целенаправленного формирования психических качеств, обеспечивающих устойчивое и надежное выполнение профессиональной деятельности специалистами в различных, в том числе экстремальных ситуациях. Речь идет о смелости, находчивости, решительности, инициативности, выносливости и т.д.

Результат психологической подготовки проявляется в подготовленности отдельных специалистов и подразделений, которая оценивается по временным, количественным и качественным показателям выполнения определенных задач, приемов и действий в условиях моделирования психотравмирующих и демобилизующих факторов, характерных для выполнения профессиональных задач в экстремальных условиях.

Отрабатываемые действия должны приобрести устойчивость к психологическим стресс-факторам, к которым относятся:

1. Опасность – осознание специалистом обстановки как угрожающей его здоровью и жизни.

2. Внезапность – неожиданные для человека изменения обстановки в ходе выполнения задачи.

3. Неопределенность – отсутствие, недостаток или противоречивость информации о содержании или условиях выполнения профессиональной задачи.

4. Новизна – наличие ранее неизвестных специалисту элементов в условиях выполнения задачи.

5. Увеличение темпа действия – сокращение времени на выполнение действий.

6. Дефицит времени – условия, в которых успешное выполнение задачи невозможно простым увеличением темпа действий, необходимо изменение содержания структуры деятельности.

Кроме того, выделяются непосредственно психотравмирующие факторы экстремальной ситуации, которые вызывают негативные психические реакции, снижающие или же полностью ограничивающие их работоспособность (боеспособность). К ним относятся:

1. Факторы визуального ряда: разрушения зданий, техники, сооружений, ландшафта; огонь, пожары, разрывы; вид трупов, раненых и пострадавших.

2. Факторы аудиального ряда: грохот, гул, свист, рев и т.д.

3. Факторы тактильного ряда: вибрации, удары воздушной волны, сотрясения, падения.

4. Факторы интерактивного ряда: смерть близких, товарищей; контакт с большим количеством пострадавших.

Способы и приемы моделирования этих факторов в учебно-профессиональной деятельности:

- словесно-логические: воздействие на человека осуществляется посредством слова, знаков, жестов; это может быть рассказ о предстоящих действиях и ожидаемых трудностях и т.д.;

- наглядные: воздействие осуществляется путем показа различных предметов, видов вооружения, кинофильмов, фотографий с присутствующими на них психотравмирующими факторами и т.п.;

- тренажерные: воздействие осуществляется путем моделирования психологических факторов чрезвычайной ситуации с использованием технических средств, макетов, спортивных снарядов, сооружений профессиональной подготовки для отработки навыков и умений;

- имитационные: воздействие осуществляется с использованием средств имитации внешних признаков экстремальной подготовки;

- реальные: воздействие осуществляется путем моделирования психологических факторов экстремальной ситуации с использованием реальной техники, вооружения и подручных средств, применяемых для ведения боевых действий.

В качестве основных элементов психологической подготовленности рассматривают следующие компоненты: мотивационный, эмоционально-волевой, когнитивный, регулятивный, поведенческий.

### **Вопрос 3. Психологическое сопровождение**

Психологическое сопровождение специалистов экстремального профиля – это комплекс психологических мероприятий, направленных на оценку, прогнозирование динамики и коррекцию психологического состояния специалистов, социально-психологических процессов и профессиональной работоспособности подразделений в различные периоды профессиональной деятельности.

Основные направления психологического сопровождения специалистов экстремального профиля:

- подбор и комплектование подразделений с учетом психологической совместимости специалистов;
- проведение обследований по оценке психологического состояния специалистов и социально-психологических процессов (сплоченность, совместимость) в подразделениях;
- мониторинг психического состояния специалистов, выявление лиц, находящихся в состоянии психологического стресса, с дезадаптивными состояниями и оказание им психологической помощи;
- проведение мероприятий психодиагностики, коррекции и реабилитации; восстановление трудоспособности;
- профилактика синдрома посттравматических стрессовых расстройств;
- оказание помощи руководителям подразделений в сплочении людей, повышении эффективности групповой деятельности специалистов;
- разработка рекомендаций по подбору руководителей и повышению эффективности их управленческой деятельности.

#### **Вопрос 4. Психологическая реабилитация**

Психологическая реабилитация является составной частью общей системы реабилитации, включающей государственные, социально-экономические, организационные, медицинские, социальные и другие мероприятия, направленные на предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате работоспособности, на эффективное и раннее возвращение пациентов в общество и к общественно полезному труду.

Психологическая реабилитация специалистов экстремального профиля – это комплекс психодиагностических, психокоррекционных и

медико-психологических (восстановительных) мероприятий, реализуемых во время или после работы в экстремальных условиях и направленных на скорейшее восстановление оптимального психического состояния и профессиональной работоспособности специалистов, повышение уровня их психологической подготовленности, а также обеспечивающих скорейшую реадaptацию к условиям обычной жизнедеятельности и социальным связям.

Важно соблюдение принципов партнерства, разносторонности, единства психосоциальных и медико-биологических методов воздействия, активности.

Рассмотрим этапы проведения реабилитационных мероприятий:

1 этап – «психогигиенический» - предусматривает общий комплекс психогигиенических мер, распространяющихся на весь контингент специалистов экстремального профиля;

2 этап – «психопрофилактический» - включает мероприятия по выявлению лиц, относящихся к «группе риска», и профилактике развития у них психических нарушений и психосоматических заболеваний;

3 этап – «психокоррекционный» - ориентирован на оказание помощи лицам, находящимся в состоянии психологической дезадаптации и предболезни;

4 этап – «амбулаторно-стационарный» - предусматривает оказание психологической помощи лицам с установленными диагнозами;

5 этап – «поддерживающий» - включает психокоррекционную работу с лицами, у которых заболевание приобрело рецидивирующий и хронический характер.

После выполнения задач в экстремальных условиях необходимо проводить психологическое обследование каждого специалиста, ориентированное на выявление неблагоприятных психических нарушений.

Обследование должно быть комплексным и проводиться врачом-психиатром (для исключения психической патологии), психотерапевтом и психологом. Оно должно предусматривать оценку функциональных резервов организма.

В качестве методов психологической реабилитации используются:

- психопрофилактическая информационно-просветительская работа (ознакомление с основами теории посттравматического стресса, травматическими нарушениями, формирование индивидуальных стратегий стресс-преодолевающего поведения);

- психоконсультирование;

- методы регуляции психического состояния;

- цветное и музыкальное воздействие, воздействие запахов;

- психологический тренинг.

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте характеристику профессионального психологического отбора специалистов экстремального профиля.

2. Раскройте особенности их психологической подготовки.

3. Что такое психологическое сопровождение?

4. Каковы методы психологической реабилитации специалистов экстремального профиля?

5. Раскройте этапы проведения реабилитационных мероприятий.

## Заключение

Уважаемые студенты! Вы закончили изучать курс лекций по учебной дисциплине «Психология критических ситуаций». Это важная часть системы подготовки специалистов в области психологии.

Надеемся, что представленный материал был важным и полезным для вас, что он помог вам в какой-то степени подготовиться к очень важному направлению будущей профессиональной деятельности.

В современном мире специалисты в области психологии должны быть готовы выполнять свои профессиональные обязанности в чрезвычайных ситуациях, а также к работе с людьми, пережившими экстремальные ситуации. Именно поэтому курс лекций включает не только общие теоретические вопросы психологии критических ситуаций, но и описание психологических методов работы с пострадавшими.

Особенностью данной учебной дисциплины является и то, что практически ежедневно в СМИ появляется все новая и новая информация о сложнейших экстремальных ситуациях и борьбе людей за свою и чужую жизнь. Часть важной информации вы также найдете в источниках, указанных в библиографическом списке.

Желаем вам успехов в дальнейшем освоении психологии критических ситуаций!

### Темы контрольных работ

1. Психология критических ситуаций как наука.
2. Перспективы теоретических исследований в области психологии критических ситуаций.
3. Психологический анализ экстремальной ситуации.
4. Личность в критической ситуации.
5. Функции специалиста-психолога при работе с людьми, пострадавшими в чрезвычайных ситуациях.
6. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях.
7. Проблема терроризма в современном мире.
8. Проблемы безопасности жизнедеятельности человека.
9. Безопасность в учебных заведениях.
10. Чрезвычайные ситуации в современном мире.
11. Влияние экстремального события на косвенных участников.
12. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).
13. Психологическая адаптация вынужденных мигрантов.
14. Особенности работы психолога МЧС.
15. Подготовка специалистов экстремального профиля.
16. Психологический анализ чрезвычайной ситуации: пожар в ночном клубе «Хромая лошадь» (г.Пермь).
17. Психологический анализ чрезвычайной ситуации: теракт во Владикавказе 09.09.2010 г.
18. Психологический анализ чрезвычайной ситуации: вооруженный конфликт в Южной Осетии (2008 г.).
19. Психологический анализ чрезвычайной ситуации: теракт в Беслане.

20. Психологический анализ чрезвычайной ситуации: взрыв в московском метро 29.03.2010 г.

21. Психологический анализ чрезвычайной ситуации: ураган в Новом Орлеане (США).

22. Психологический анализ чрезвычайной ситуации: теракт поезда «Невский экспресс».

23. Психологический анализ чрезвычайной ситуации: гибель подводной лодки «Курск».

24. Психологический анализ чрезвычайной ситуации: захват самолета.

25. Психологический анализ чрезвычайной ситуации: ЧС на Саяно-Шушенской ГЭС.

26. Психологический анализ чрезвычайной ситуации: извержение вулкана.

27. Психологический анализ чрезвычайной ситуации: последствия глобального потепления.

28. Тема по выбору студента.

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Основные понятия психологии критических ситуаций.
2. Характеристика чрезвычайных ситуаций.
3. Эмоциональные состояния людей в экстремальных ситуациях.
4. Посттравматические стрессовые расстройства.
5. Психологические способы коммуникативного воздействия на человека.
6. Терроризм и проблема безопасности населения.
7. Агрессия как экстремальная ситуация.

8. Конфликт как экстремальная ситуация.
9. Вынужденная миграция как экстремальная ситуация.
10. Суицидальное поведение как реакция человека на экстремальные обстоятельства.
11. Система психологической помощи пострадавшим в экстремальной ситуации.
12. Система подготовки специалистов экстремального профиля.
13. Предмет, задачи, методы психологии критических ситуаций.
14. Влияние темперамента и характера на особенности поведения человека в экстремальной ситуации.
15. Творческое мышление личности в критической ситуации.
16. Возрастные кризисы психического развития человека как критическая ситуация.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

### *Основной*

- 1 Безопасность жизнедеятельности. Гигиена труда и производственная санитария [Текст]: учеб. пособие / А. Ф. Колпакова; УМО. - Красноярск: СибГТУ, 2007. - 222 с.
- 2 Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учеб. пособие / О. Н. Русак, К. Р. Малаян, Н. Г. Занько ; М-во образования РФ. - Изд. 11-е, стер. - М.: ОМЕГА-Л, 2007. - 447 с.
- 3 Жарова, А. В. Медико - социальная реабилитация [Текст]: программа учеб. дисц. Для студ. Спец. 040101 социальная работа очной и заочной форм обучения / А. В. Жарова. – Красноярск: СибГТУ, 2010. – 28 с.
- 4 Жарова, А. В. Физиология и психофизиология человека с возрастными особенностями. Ч. 2: учеб. пособие для студентов всех форм обучения спец. 050501 Профессиональное обучение, 280101 БЖД, 040101 Социальная работа / А. В. Жарова, Т. Ю. Розманова. – Красноярск: СибГТУ, 2011. – 92 с.

### *Дополнительный*

- 1 Бендас, Т. В. Психология лидерства [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студ. вузов / Т. В. Бендас. - СПб: Питер, 2009. - 448 с. – Режим доступа: [www biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
- 2 Горбушина, О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения [Текст] / О. П. Горбушина. - СПб. : Питер, 2008. - 175 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А. Перечень ключевых слов

Авария

Агрессия

Аффект

Безопасность

Вынужденная миграция

Гнев

Катастрофа

Конфликт

Косвенные участники экстремальной ситуации

Опасность

Паника

Посттравматические стрессовые расстройства

Пострадавшие в экстремальной ситуации

Психологические способы коммуникативного воздействия

Стихийное бедствие

Страх

Стресс

Террористический акт

Терроризм

Тревога

Суицидальное поведение

Факторы опасности

Чрезвычайная ситуация

Экологическое бедствие

Экстремальная ситуация

Эмоциональные состояния людей в экстремальной ситуации