

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СОСТОЯНИЙ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Специальность 37.05.02 – Психология служебной деятельности
Специализации: «Психологическое обеспечение служебной
деятельности в экстремальных условиях», «Морально-
психологическое обеспечение служебной деятельности»

Квалификация выпускника – специалист

Ставрополь
2016

УДК 159.9:614.8.084 (075.8)
ББК 88.4 я73
Б 43

Печатается по решению
редакционно-издательского отдела
Северо-Кавказского федерального
университета

Рецензенты:

д-р психол. наук, профессор **О. В. Соловьева**,
д-р психол. наук, профессор **М. И. Плугина**
(Ставропольский государственный медицинский университет)

Белашева И.В.
Б 43 **Психология экстремальных и чрезвычайных состояний:**
учебное пособие / Белашева И.В., Суворова А.В., Польшакова И.Н., Осипова Н.В., Ершова Д.А. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2016. – 262 с.

Пособие представляет курс лекций, составленный в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Предназначено для студентов, обучающихся по специальности 37.05.02 – Психология служебной деятельности.

УДК 159.9:614.8.084 (075.8)
ББК 88.4 я73

Авторы:

канд. психол. наук, доцент **И. В. Белашева**,
канд. психол. наук, доцент **А. В. Суворова**,
канд. психол. наук, доцент **И. Н. Польшакова**,
канд. психол. наук, доцент **Н. В. Осипова**,
канд. психол. наук, доцент **Д. А. Ершова**

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2016

ПРЕДИСЛОВИЕ

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний является обязательной дисциплиной учебного плана в подготовке специалистов-психологов для различных структур и ведомств, где сотрудники работают в кризисных и экстремальных ситуациях, в условиях повышенного риска и опасности, а также для организаций и центров, оказывающих психологическую помощь различным категориям населения по преодолению тяжелых жизненных ситуаций и выходу из критических психических состояний. В настоящее время изучение курса «Психология экстремальных и чрезвычайных состояний» является особенно актуальным в связи с ростом градуса социального стрессирования во всём мире, имеющего место вследствие как социально-политического, так и морально-психологического кризисов. Психологические основы состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях, условия работы в чрезвычайных ситуациях, проблемы, связанные с психологией чрезвычайных ситуаций или психологией катастроф – основные вопросы, которые раскрываются в курсе лекций. Представленный в пособии материал посвящен теоретическим и прикладным проблемам психологии экстремальных состояний, стресса, оказания экстренной психологической помощи, а также вопросам профессионального здоровья специалистов, работающих в экстремальных условиях.

Цель пособия – формирование набора профессиональных компетенций (ПК) в области психологического сопровождения профессий экстремального профиля у студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.05.02 – Психология служебной деятельности (специализации: «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях», «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»):

ПК-16 – способность эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными и иными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности;

ПК-26 – способность осуществлять пропаганду психологических знаний среди сотрудников, военнослужащих и иных лиц.

Компонентный состав формируемых компетенций включает знание:

- задач, функций и структуры психологической службы МЧС России;
- теоретических основ оказания экстренной психологической помощи пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций и специалистам, участвующим в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- структурной схемы работы психолога в зоне чрезвычайных ситуаций;
- форм и методов психологической работы с различными группами пострадавших при чрезвычайных ситуациях;
- теоретических основ психологии горя, специфики оказания психологической помощи людям, перенесшим потерю близких;
- теоретических подходов к проблеме стресса, возможных реакций на стрессовую ситуацию и методов работы с различными реакциями на стрессовую ситуацию;

умение:

- применять полученные знания и навыки в практической деятельности;
- применять на практике приемы и техники экстренной психологической помощи;
- использовать на практике приемы саморегуляции;
- работать с ситуацией потери близкого;
- оказывать психологическую помощь при различных реакциях на стресс (острые реакции на стресс, отсроченные реакции на стресс);

владение:

- навыками тренинговой, индивидуальной и групповой психокоррекционной работы;
- навыками оказания экстренной психологической помощи в зоне чрезвычайных ситуаций.

Задачи дисциплины:

- формирование представлений о теоретико-методологических основах психологии экстремальных ситуаций и состояний;

- ознакомление с основными направлениями исследований и психологических категориях психологии экстремальных ситуаций;
- ознакомление с закономерностями развития психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях;
- формирование представлений об основных направлениях и содержании психологической помощи в экстремальных ситуациях;
- формирование установок, направленных на продуктивное преодоление проблем профессионального здоровья специалистов, работающих в экстремальных условиях.

Дисциплина «Психология экстремальных и чрезвычайных состояний» (Б1.В.ОД.5) относится к обязательным дисциплинам вариативной части учебного плана образовательной программы специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания и умения обучающихся, приобретенные в результате изучения дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Психиатрия катастроф», «Биотерроризм в современных условиях», «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», «Психологическое обеспечение служебной деятельности», «Психология безопасности», «Психология общения и переговоров», «Психология личности», «Гендерные особенности поведения в экстремальных ситуациях», «Проблемы адаптации личности в кризисных ситуациях», «Психологическое сопровождение в профессиях экстремального профиля».

Знания и умения обучающихся, приобретенные в результате изучения дисциплины «Психология экстремальных и чрезвычайных состояний», необходимы для освоения последующих дисциплин учебного плана, таких как «Психология толпы и массовых беспорядков», «Психология девиантного поведения», «Психология здоровья», «Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях», «Деятельность психолога при работе с кризисными состояниями», «Культурные и этнические особенности переживания в экстремальных ситуациях», «Психология терроризма», Специальная подготовка.

Курс лекций построен по системному принципу и состоит из трёх разделов. В первом разделе «Понятие экстремальности. Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций и состояний» даны общее представление о предмете психологии экстремальных и

чрезвычайных состояний; определения основных понятий: экстремальная ситуация и экстремальное состояние, чрезвычайная ситуация; характеристики реакций на экстремальную ситуацию.

Во втором разделе «Дезадаптивные психические состояния. Травматический стресс» раскрываются механизмы адаптации в экстремальной ситуации, описана физиологическая динамика стрессовой реакции, динамика адаптации организма к стрессовой ситуации, поведенческие паттерны реагирования.

В третьем разделе «Психологическое сопровождение в экстремальных ситуациях» описаны психологические аспекты работы в чрезвычайных ситуациях и последствия воздействия профессионального стресса при работе специалистов в чрезвычайных ситуациях, а также технологии и приемы оказания экстренной психологической помощи.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
РАЗДЕЛ 1. Понятие экстремальности. Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций и состояний	7
1. Общее представление о предмете психологии экстремальных ситуаций и состояний.....	7
2. Виды и типологии экстремальных ситуаций	20
3. Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях	30
4. Понятие кризиса. Типы переживаний в кризисной ситуации.....	39
5. Экстремальные состояния	66
6. Информационно-адаптационный аспект реагирования на экстремальные ситуации.....	86
РАЗДЕЛ 2. Деадаптивные психические состояния. Травматический стресс	103
7. Деадаптивные психические состояния как последствия профессионального стресса.....	103
8. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. ПТСР	119
9. Диссоциация и посттравматический стресс	186
10. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию (психосоматические реакции).....	152
11. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Суицидальные попытки.....	162
12. Переживание горя. Психологическая работа с горем	179
РАЗДЕЛ 3. Психологическое сопровождение в экстремальных ситуациях	204
13. Профессиональное здоровье специалистов экстремального профиля.....	204
14. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях.....	216
15. Психологическое сопровождение личности в период кризиса.....	234
ГЛОССАРИЙ	249
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	258