

Курс лекций по теме: **« Психология экстремальных и критических ситуаций »**

Иванов Феликс Евгеньевич

**Кандидат психологических наук,
профессор кафедры общей психологии,
Вице-президент Ассоциации авиационно-
космической, морской, транспортной и
экстремальной медицины России**



**Институт
ПСИХОАНАЛИЗА**

Литература:



Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. «Психология деятельности в экстремальных ситуациях»
Гуманитарный центр, 2008



Караяни А.Г., Цветков В.Л. «Психология общения и переговоров в экстремальных условиях», Юнити, 2009



«Психология экстремальных ситуаций» Под редакцией **В.В. Рубцова, С.Б. Малых,** Психологический институт РАО, 2008



«Психология деятельности в экстремальных условиях»
Родионов А.В., Сопов В.Ф., Непопалов В.Н.,
Редактор: **Блеер А.Н,** Академия, 2008

Продолжение лит-ры...

Литература:



Столяренко А.М. «Экстремальная психопедагогика»,
Юнити-Дана, 2002



Малкина-Пых «Экстремальные ситуации.
Справочник практического психолога», Эксмо, 2006



Антипов В.В. «Психологическая адаптация к
экстремальным ситуациям», Владос, 2004

«Психология экстремальных ситуаций» Хрестоматия,
составители: **К. Сельчёнок, А. Тарас**

Васильюк Ф.Е. «Психология переживания. Анализ преодоления
критических ситуаций», 1984

«Методологический анализ в психологии», 2003

Литература:



Смирнов Б.А., Долгополова Е.В.

В этой книге представлены общие закономерности деятельности человека в экстремальных условиях и основные методологические принципы ее изучения. Большое внимание авторы уделили характеристике экстремальных факторов, обусловленных воздействием внешней среды и особенностями выполняемой деятельности. Отдельно выделены информационные факторы, параметры толерантности к психологическому стрессу и готовности к деятельности в экстремальных условиях. Но, кроме того, в книге есть практические рекомендации для того, чтобы повысить эффективность деятельности в этих условиях: психологическая профилактика стресса, психологическая поддержка, методы психогигиены и реабилитации. Книга будет полезна для преподавателей и студентов по специальности «психология труда», «инженерная психология», а также для практиков, которые имеют дело со сложными видами деятельности.

Гуманитарный центр, 2008



Караяни А.Г., Цветков В.Л.

А.Г. Караяни В.Л. Цветков

Психология общения и переговоров

в экстремальных
условиях



Рассмотрены теоретические основы психологии общения и переговорного процесса в экстремальных условиях. Раскрыты психологически обоснованные пути и способы овладения сотрудниками правоохранительных органов умениями и навыками эффективного взаимодействия. Представлены технологии и конкретные психотехники вербального и невербального общения в различных обстоятельствах, в том числе ведения переговоров с преступниками, захватившими заложников. Рассмотрены назначение, виды и способы практического использования психотехнологий общения. Предложены способы эффективного ведения переговоров, построения контактов с партнерами-манипуляторами, продуктивного разрешения конфликтных ситуаций в экстремальных условиях.

Показаны возможности социально-психологического тренинга (СПТ) в развитии коммуникативной компетентности специалиста-переговорщика. Для курсантов, слушателей образовательных учреждений МВД России, а также юристов и практических работников.

Юнити, 2009



Литература:

**Под редакцией В.
В. Рубцова,
С.Б. Малых**

В сборнике представлены материалы, посвященные теоретическим и практическим проблемам оказания помощи людям, пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций. Рассмотрены общие вопросы организации медико-психологической работы с людьми, пережившими посттравматический стресс, а также конкретные приемы и методы реабилитации пострадавших. Материалы сборника могут быть полезны психологам, врачам и другим специалистам, сталкивающимся с проблемами организации помощи людям, оказавшимся в экстремальных психологических ситуациях



Психологический институт РАО, 2008



Родионов А.В., Сопов В.Ф., Непопалов В.Н. Редактор: Блеер А.Н

В учебном пособии систематизированы результаты научных исследований и обобщен практический опыт, связанный с психофизиологическими особенностями поведения человека в экстремальных условиях деятельности, в том числе при выполнении специфических задач сотрудниками различных подразделений силовых ведомств России. Показано, как практика спорта высших достижений, трансформированная в стройную систему многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов, может быть с успехом адаптирована к конкретным условиям профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Описан опыт специальной контраварийной подготовки водителей легковых автомобилей в службах ФСО и ГИБДД, водителей БМП, в ОДОН ВВ МВД России, стрелковой и горной подготовки сотрудников ФСБ, подготовки к рукопашному бою и подводной подготовки сотрудников специальных подразделений МВД России.



Академия, 2008



Литература:



Впервые в отечественной литературе вопросы экстремальной психологии и педагогики представлены в систематизированном виде с широким охватом проблемы экстремальности в жизни и профессиональной деятельности людей и рассматриваются в неразрывной взаимосвязи. Это позволило обеспечить обоснованность практических выводов, рекомендаций, предлагаемых методик и психолого-педагогических технологий экстремальной подготовки.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов и колледжей, учащихся лицеев и школ, изучающих дисциплину `Безопасность жизнедеятельности`. Оно поможет специалистам опасных профессий (военнослужащим, сотрудникам правоохранительных органов, спасателям, летчикам, морякам, пожарным и др.), а также руководителям, ответственным за качественную подготовку персонала и осуществляющим управление его действиями непосредственно в экстремальных ситуациях. Эта книга для всех, кто хочет приобрести и повысить экстремальную подготовленность.

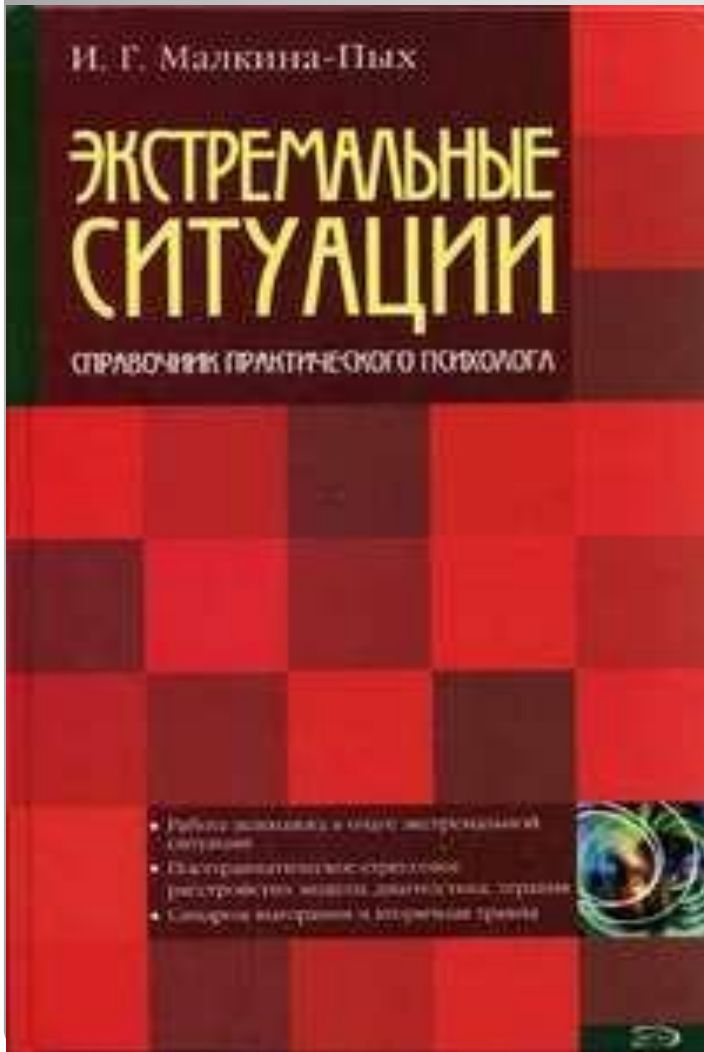
Юнити-Дана, 2002



Литература:

Малкина-Пых И.Г.

Книга представляет собой справочник по теории и методам оказания психологической помощи людям как непосредственно во время экстремальной ситуации, так и на отдаленных ее этапах. Проанализированы различные аспекты работы психолога в очаге экстремальной ситуации. Они включают известные на сегодняшний день техники психологического вмешательства, а также набор рекомендаций по выживанию в экстремальных ситуациях и методы оказания первой медицинской помощи пострадавшим. Описаны методы психологической работы с последствиями экстремальных ситуаций, работы с посттравматическим стрессовым расстройством. Этот справочник в первую очередь, сборник техник, точнее — упражнений, которые психолог (психотерапевт, консультант) может использовать в своей практической работе.



Эксмо, 2006



Литература:

Антипов В.В.

В книге на базе модели работы психики в экстремальных ситуациях показываются особенности субъективного восприятия экстремальности, формируются общие принципы оптимизации психических реакций, выявляются типичные причины неадекватных действий. Автором сформулированы технологии адаптации психики к экстремальным ситуациям, которые вполне применимы и в обычных бытовых условиях. Рассматриваются экстремальные ситуации, создаваемые людьми в технологической, финансовой, политической и социальной сферах, выявляются психологические особенности экстремизма. Книга адресована специалистам в области психологических экстремальных ситуаций, а также широкому кругу читателей.



Владос, 2004



Предмет и объект в психологии экстремальных и критических ситуаций



Экстремальная психология –

междисциплинарное направление, которое по объекту и предмету охватывает различные ветви психологии:

- общая Ψ ;
- патопсихология;
- инженерная Ψ ;
- дифференциальная Ψ ;
- клиническая Ψ ;
- Ψ труда;
- психофизиология;
- философия;
- социология и т.д.

Основные понятия экстремальной психологии

Объект экстремальной Ψ – субъекты (индивидуальности), которые включаются по различным причинам в экстремальные, критические или чрезвычайные ситуации.

Предмет экстремальной Ψ – различные режимы функционирования сознания, особенности поведения, вопросы, связанные с развитием, формированием и предотвращением самих ситуаций.

Экстремальная деятельность – это деятельность человека, которая является для него трудно выполнимой или в данный момент невыполнимой и требует готовности к предельному или околопредельному напряжению психических и психофизиологических сил.

Природа угроз и опасных факторов:

Объективные (внешние) угрозы:

- физические (геомагнитные возмущения);
- химические;
- биологические (вирусы);
- частотные воздействия;
- социофакторы и т.д.

Субъективные (внутренние) угрозы:

- Связаны с:
- рефлексией;
 - самоактуализацией;
 - опытом.



Как выстраивается
субъективный
фактор опасности



Предрасположенность (склонность к риску)

- Желание, намерение испытывать состояние риска
- Знает, что могут быть потери, но идёт на это сознательно

способность

Выстроенные субъектом такой план поведения, который помогает выходить из ситуации риска с наименьшими потерями

3 основания

ГОТОВНОСТЬ

Осознанное состояние решить задачу жизнедеятельности, предполагающую наличие риска, с **MIN** потерями, имея представление о том, какой это риск и как следует действовать

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОСТРАНСТВА:

1. Жизнедеятельностное;
2. Индивидуальное;
3. Личностное;
4. Профессиональное;
5. Социальное
- семейное
6. Нормативное.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОСТРАНСТВА:

6. Нормативное

1. Всё, что связано с «приемлемым» в развитии личности, с добром и злом, с рефлексией;
2. Понимание своей уникальности; любовь к себе;
3. Самореализация личности;
4. Совокупность нормативных документов.

Понимание «ситуации» в экстремальной психологии

ПОДХОДЫ

1.С. – совокупность элементов среды (событий, условий, обстоятельств), которая зависит от людей в ней действующих.

2.С. – некоторый опосредованный фактор активности и индивидуальности.

3.С. – продукт и результат сложного взаимодействия и взаимодействия индивидуальности с постоянно меняющейся окружающей средой.

Индивидуальность и среда – единое целое.

Понимание «ситуации» в экстремальной психологии

ПОДХОДЫ

4. С. – некоторое субъективное образование;

Подходы

А) обозначение различных уровней существования ситуации;

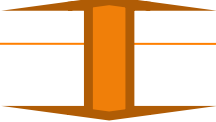
Б) межситуационный анализ – разнообразные классификации видов;

В) ситуации, связанные с определением факторов, лежащих в основе экстремальных, критических и чрезвычайных ситуациях.

РЕЖИМЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ

надсознательное, Высшее Я, Бог, континуум, Супраментальное

метасознание



сознавание



подсознание

СВЯЗЬ,
МИНУЯ ЯЗЫК



Василюк Фёдор Ефимович

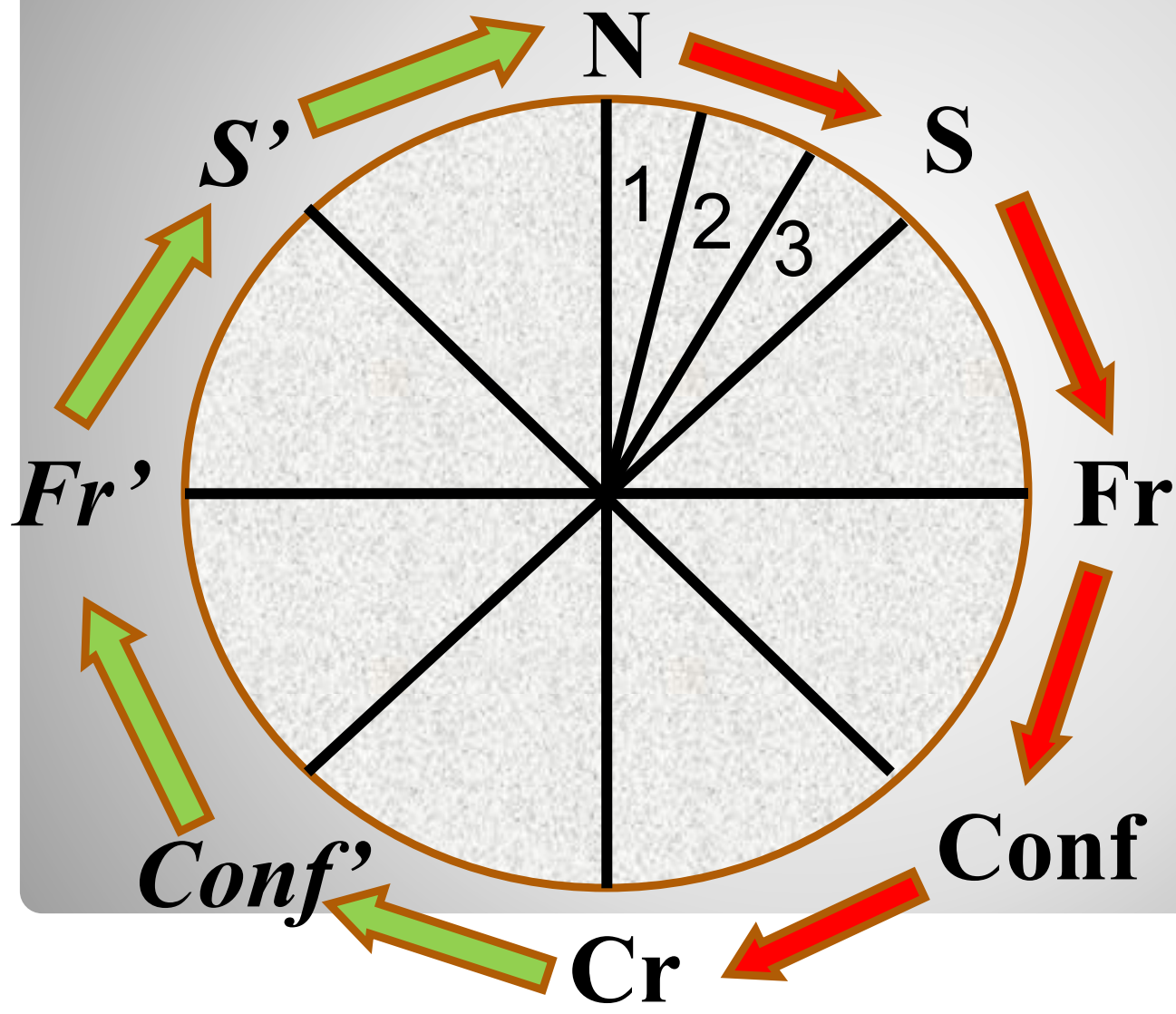
«Типология критических ситуаций»

Ранг КС	Тип КС	Онтологическое поле	Тип активности	Внутренняя необходимость	Нормальные условия	Переживание
1	Стресс	"Витальность"	Жизнедеятельность организма	«Здесь-и-теперь» удовлетворение биологических потребностей	Непосредственная данность жизненных благ	Гедонистическое
2	Фрустрация	Отдельное жизненное отношение	Деятельность	Реализация мотива	Трудность	Реалистическое
3	Конфликт	Внутренний мир	Сознание (все уровни)	Внутренняя согласованность разнонаправленных тенденций	Сложность внутреннего мира	Ценностное
4	Кризис	Жизнь как целое	Воля	Реализация жизненного замысла	Сложность внутреннего и трудность внешнего мира	Творческое

Закономерности соотношения ситуации и процессов переживания как их преодоления

1. нарастание сложности и трудности от 1 ранга до 4;
2. рангу ситуации соответствует ранг переживания;
3. КС определённого ранга преодолевается переживанием соответствующего ранга или рангом выше;
4. возможно осуществление принципа совмещения КС (стресс может усугубить фрустрацию → увеличить конфликт)

«Динамический круг состояний»



- 1. $N > S$
- 2. $N = S$
- 3. $N < S$

Парадигмы анализа переживания деятельности



1. Энергетическая;
2. Пространственная;
3. Временная;
4. Генетическая;
5. Информационно-когнитивная.

Парадигмы анализа переживания деятельности

1. Энергетическая парадигма



- отнятие энергии;
- разрядка энергии;

- порождение энергии;
- придание энергии;

- перевод энергии

Парадигмы анализа переживания деятельности

2. Пространственная парадигма

Изменения:

-содержательно-психологические;

взаимопереходы и взаимодействие между сознательным, бессознательным и надсознательным.

Процессы: катарсис, катексирование, конверсия.

-формально-топические;

- направление
- расширение/сужение
- замыкание/размыкание
- расстояние
- движение вверх/вниз

3. Временная парадигма

Временное контрастирование

"хорошо хоть так, могло быть хуже", "сейчас все-таки лучше, чем было раньше (будет потом)" и т. п.

Помещение события в долговременную перспективу — переживаемое событие рассматривается субъектом в пределе всей его жизни или даже жизни всего человечества.

Фиксация на каком-либо временном моменте.

Например, печаль, которая приводит к полному безразличию к настоящему и будущему.

Парадигмы анализа переживания деятельности

4. Генетическая

А) Регрессия - стремление избежать тревоги, путём возвращения на более ранние стадии либидозного развития Я.

Примеры:

- * детскость в поведении и экспрессии, среди которых - частое использование в речи уменьшительно-ласкательных суффиксов;
- * стремление получать внимание и заботу со стороны окружающих;
- * соматизация;
- * развитие зависимостей (алкоголизм, азартные игры и т.д.)



Для классификации данного процесса как защитного механизма он должен быть бессознательным.

Парадигмы анализа переживания деятельности

4. Генетическая

Б) Катарсис — (от греч. catharsis – очищение, термин ввёл Аристотель) — термин эстетики: "очищение", "просветление" человеческой души под влиянием сопереживания, сострадания, потрясения, вызванного соприкосновением человека с произведением искусства. **Связано с работой воображения и созданием иллюзии.**

Изменение шкалы ценностей под влиянием эмоционального потрясения.

По мнению Гримака Л.П., катарсис – своеобразный способ саморегуляции.



Л.С. Выготский

В психоанализе интерпретируется как удовольствие, испытываемое во время спектакля человеком от своих собственных эмоций, передающихся от эмоций др. человека, и как удовольствие от ощущения части своего прошлого "Я", которое принимает облик "Я" др. человека, обеспечивающий безопасность.

«Искусство есть необходимый разряд нервной энергии и сложный приём уравнивания организма и среды в критические минуты нашего поведения»

Парадигмы анализа переживания деятельности

4. Генетическая



В) Интроекция - принятие в себя норм, установок, способов действия и мышления, которые в действительности не являются нашими собственными.

4. Генетическая

Г) С у б л и м а ц и я – психологическая защита, осуществляющая переориентацию сексуального или агрессивного потенциала человека, реализация которых входит в конфликт с личностными соц. нормами, в приемлемые и даже поощряемые обществом формы творческой деятельности.

- Это защита по типу «замещения», но замещается не сам объект, а способ взаимодействия с ним;
- **З.Фрейд:** Творчество – способ уменьшения напряжения. Разрядка психического напряжения наблюдается в момент озарения.



Художник Виктор Молев «Зигмунд Фрейд»

Эффекты влияния факторов процесса принятия решения на трансформацию альтернативных ситуаций в экстремальные и критические

Угроза (в современной психологии) – потенциальная опасность. Не обязательно, что она активируется.

Факторы опасности – активированная опасность, она объективно существует и уже воздействует на субъекта.

1. Доступность информации;
2. Иллюзорные корреляции;
3. Эффект познавательного консерватизма;
4. Эффект познавательного радикализма;
5. Оценка вероятности событий

Эффекты влияния факторов процесса принятия решения на трансформацию альтернативных ситуаций в экстремальные и критические

1. Доступность информации

- Субъект берёт ту информацию, которая **минимизирует** затратность его сил в процессе принятия решения;
- Доступность информации связана с опытом (с точки зрения его репрезентации), с действиями, знаниями;
- Эффект доступности начинает работать в процессе принятия решения при альтернативности выбора результата.

2. Иллюзорные корреляции

Суть: события, внешне похожие, расцениваются как взаимокоррелирующие.

НО:

- даже рядоположные, казалось бы, одинаковые ситуации всегда отличаются;
- все ситуации развиваются во времени и пространстве;
 - изменяется среда, изменяемся мы сами и наше ко всему отношение.





3. Эффект познавательного консерватизма

Консерватизм бывает полезен в том случае, если он направлен на сохранение каких-либо ценностей - функция охраны.

негативный эффект:

С некоторого момента мы перестаем принимать новую информацию



Эффект принятия решения может быть неадекватен

**Эффекты влияния факторов процесса принятия решения
на трансформацию альтернативных ситуаций в
экстремальные и критические**

4. Эффект познавательного радикализма

**возникновение у субъекта какой-
либо ситуации**



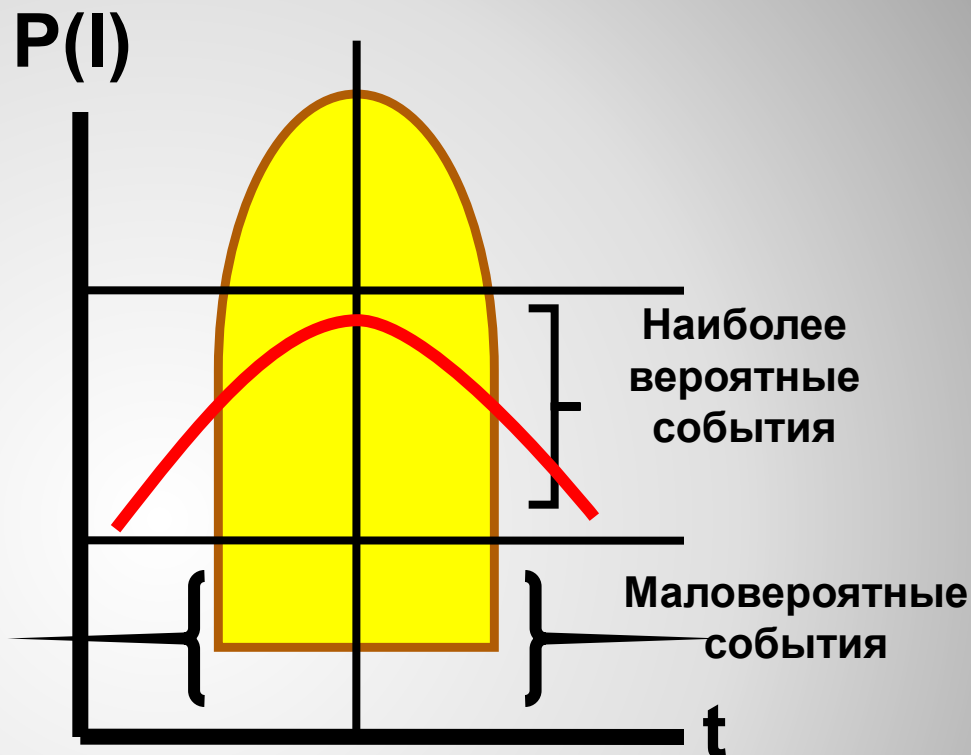
извлечение информации



**отказ от предыдущих знаний, умений и
навыков, опора на опыт, извлечённый из
последних событий**

5.1. эффект «центрации» (принцип выравнивания вероятностей)

Субъективная склонность уравнивать различные вероятности наступления тех или иных событий, являющихся объективно различными, тенденция сглаживать различия в шансах их возникновения



5.2. пороговый эффект

События меньшего порога могут интерпретироваться как события, которые вообще не произойдут

5.3. эффект смещения вероятности исхода события в зависимости от значимости

Завышение значимых событий

5.5. эффект веры/неверия в успех



5.4. плацебо эффект

5.5. эффект веры/неверия в успех

особенности:

- изменяется линейно;
- поднимает до **MAX**
уровня мотивацию
достижения.

-изменяется по
экспоненте;
- по бальности может
превышать мотивацию
достижения.

мотивация
достижения
успеха

мотивация
избегания
неудач

Важно уйти от образа неудачи!
Всегда нужно верить в себя!

+

-

