



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
"ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ"

Кафедра психолого-педагогічних дисциплін

Карчевський І. Р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

**(для студентів спеціальності «Психологія»
денної та заочної форм навчання)**

Навчальний посібник

Острого
Видавництво Національного університету «Острозька академія»
2015

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88

К 27

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Національного університету «Острозька академія»,
(протокол № 1 від 24 вересня 2010 р.)*

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.
Лист №1/11-9766 від 22.10.2010 р.*

Рецензенти:

Потапчук Є. М. – начальник кафедри кримінального права Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, заслужений працівник освіти України, доктор психологічних наук, професор;

Павелків Р. В. – директор інституту психології і педагогіки, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, заслужений працівник освіти України, доктор психологічних наук, професор;

Матласевич О. В. – доцент кафедри психолого-педагогічних дисциплін Національного університету «Острозька академія», кандидат психологічних наук.

*За благословенням пріосвященійшого Володимира,
єпископа Шепетівського і Славутського*

Карчевський І. Р.

К 27 Психологічні проблеми в екстремальних ситуаціях (для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання). Навчальний посібник / І. Р. Карчевський. – Острор : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. – 192 с.

ISBN 978-617-7328-10-9

Посібник пропонується для широкого спектру психологічних спеціальностей для отримання студентами поглиблених знань, вмінь та навичок в області психологічних проблем в екстремальних ситуаціях у відповідності до сучасних наукових уявлень. Здобуття таких знань та навичок складає важливе підґрунтя для кваліфікованого рішення практичним психологом широкого спектру завдань в різних напружених та екстремальних умовах, в яких потребується психологічна допомога постраждалим.

ISBN 978-617-7328-10-9

© Карчевський І. Р., 2015

© Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
ТЕМА 1 Екстремальна психологія, як наукова галузь, що вивчає психологічні проблеми людини в екстремальних ситуаціях	8
ТЕМА 2 Екстремальні ситуації: поняття та види	17
ТЕМА 3 Класифікація та природа людських страхів. Феномен тривожності ..	24
ТЕМА 4 Реакція організму на екстремальні ситуації. Чинники виживання ..	32
ТЕМА 5 Страх в різних екстремальних ситуаціях	40
ТЕМА 6 Психологічна адаптація індивіда до страхів та фобій	49
ТЕМА 7 Постекстремальні наслідки у психіці та фізіології людини	59
ТЕМА 8 Психологічний зміст надійності діяльності особистості в екстремальних ситуаціях	68
ТЕМА 9 Методи управління особистісним станом в екстремальних ситуаціях індивіда та групи осіб	77
ПІСЛЯМОВА	86
ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ТА СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ	92
Тема 1. Діагностика темпераменту та тривожності. Методики тренування витривалості та підвищення психологічної стійкості	92
Тема 2. Діагностика нервово-психічної стійкості. Ознайомлення із методиками підвищення самоконтролю особистості в екстремальних умовах	93
Тема 3. Страх у різних сферах людського життя	93

Тема 4. Психологічний комфорт, як головна умова фізіологічного здоров'я особистості	96
ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ІСПИТУ (ПІДСУМКОВОГО САМОКОНТРОЛЮ)	101
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ	104
ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ	115
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	117
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК	124
ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК	126
ДОДАТКИ	133
БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК	187

ПЕРЕДМОВА

Навчальний курс «Психологічні проблеми в екстремальних ситуаціях», цільовою аудиторією якого є студенти – психологи, охоплює спектр основних питань, що стосуються ролі і місця психологічної безпеки в життєдіяльності людини, механізмів виникнення психологічних явищ в екстремальних ситуаціях, комплексу методик визначення тривожності, нервово-психічної стійкості, посттравматичних явищ.

Зміст запропонованої роботи викликаний суспільною потребою і дає можливість зрозуміти порядок дій у випадках, коли людина зіштовхується із безвихідною й невідворотною ситуацією, коли вона стає перед обличчям долі, що ніяк не може бути змінена, наприклад, при невиліковній хворобі або під час дії стихійного лиха. Саме тоді їй надається долею шанс актуалізувати найвищу соціальну цінність – урятувати своє чи чуже життя. Тому й є найвищою сутністю людського життя наша здібність в екстремальній ситуації опанувати власні емоції, усвідомити обстановку, яка оточує, опрацювати найбільш оптимальний варіант виходу із проблеми й, відшукавши у собі сміливість, прийняти рішення – дотриматись саме цього варіанту.

Головними базовими моментами психологічної допомоги людям, які постраждали від дії стресових й екстремальних ситуацій є: по-перше, розпач у цьому випадку не є хворобою, і, по-друге, ніхто не зможе змінити долю людини, яка постраждала. Головне завдання практичного психолога – змінити її ставлення до своєї незмінної долі, хоч і зрозуміло, що це не буде терапією у звичайному її змісті.

В основу даної роботи було покладено:

– науковий посібник В. Н. Смірнова «Психологія управління персоналом в екстремальних ситуаціях» (2007);

– науково-практичний посібник групи авторів «Екстремальна юридична психологія в діяльності органів внутрішніх справ України» (2005);

– роботу групи російських співавторів «Психологічна допомога у кризових ситуаціях» (2005).

Крім того, в посібнику були використані дані нових теоретичних та експериментальних досліджень, зокрема зарубіжних психологів, а також особистий багаторічний досвід роботи у Збройних силах, у тому числі під час ведення бойових дій та у надзвичайних ситуаціях, викликаних змінами суспільного устрою держав та подіями техногенного характеру.

Слід зауважити, що порушена проблема багатогранна й вміщує в себе широкий спектр напрямків психологічної науки. Тому природно, матеріали посібника можуть викликати дискусійність тих чи інших положень. Єдино незаперечним є лише переконання в тому, що досягненню високого рівня психологічного захисту в напружених та екстремальних ситуаціях життєдіяльності соціальних груп, здобуттю гармонії відносин індивідуума із суспільством, довкіллям і, врешті-решт, з самим собою мають слугувати найрізноманітніші досягнення сучасної науки, людської думки та дії, що сприятимуть розвитку творчості, злагоди у соціобіологічній системі та щастю конкретної особистості.

Тому метою даного посібника є :

1) сформувати у студентів цілісне уявлення про страхи, фобії, стреси, синдроми, які виникають у людини під час екстремальних ситуацій;

2) досягти чіткого розуміння майбутніми практичними психологами особливостей «першої психічної допомоги» в різних випадках пост-стресового синдрому в осіб, які попали під дію екстремальних чинників;

3) ознайомити з процедурою застосування методик управління станом індивіда та групи осіб в кризових (ризиконебезпечних) ситуаціях.

В результаті вивчення дисципліни студенти повинні знати:

– психологічні закономірності діяльності колективів та особистості під час виникнення надзвичайних обставин та ситуацій, пов'язаних з підвищеним ризиком, небезпекою для життя та здоров'я;

– психологічні проблеми людини в екстремальних ситуаціях;

– класифікацію та природу людських страхів;

– механізми виникнення фобій;

– принципи відмінності стресу та дистресу;

– особливості індивідуальних відмінностей стійкості до стресів людини;

– психологічні можливості особистості, групи в надзвичайних обставинах та ситуаціях.

вміти:

– аналізувати стани тривожності, страху, стресу людини;

– розробляти заходи психологічного забезпечення професійної і функціональної надійності колективів під час виконання завдань в умовах, що потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості;

– підбирати адекватні методики визначення тривожності та нервово-психічної стійкості, діагностувати, проводити профілактику та корекцію негативних психічних станів, що виникають в особистості під впливом ризиконебезпечних ситуацій;

– надавати екстрену психологічну допомогу індивідуумам, які випробували сильний психотравмуючий вплив.

засвоїти:

– психологічні умови та особливості професійної діяльності спеціалістів, специфіку вербального та невербального спілкування, стосунків індивідів у екстремальних ситуаціях;

– вправи по регуляції психічних станів та підвищення самоконтролю особистості в екстремальних та пост екстремальних ситуаціях.

Навчальне видання

Ігор Ростиславович КАРЧЕВСЬКИЙ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

**(для студентів спеціальності «Психологія»
денної та заочної форм навчання)**

Навчальний посібник

Редактор *Ігор Пасічник*

Технічний редактор *Роман Свинарчук*

Комп'ютерна верстка *Наталії Крушинської*

Художнє оформлення обкладинки *Катерини Олексійчук*

Формат 42x30/4. Ум. друк. арк. 11,16. Наклад 100 пр. Зам. № 85–15
Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура «Minion Pro»

Оригінал-макет виготовлено у видавництві
Національного університету «Острозька академія»,
Україна, 35800, Рівненська обл., м. Острог, вул. Семінарська, 2.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи РВ № 1 від 8 серпня 2000 року.

Видавець СПД Свинарчук Р. В.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи РВ № 27 від 29 липня 2004 року.
Тел. (+38067) 771 28 70, e-mail: 35800@ukr.net.