**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**Кафедра авіаційної психології**

**Конспект лекцій**

з дисципліни «Психологія екстремальних так кризових ситуацій»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:

доцент кафедри авіаційної психології

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Є. Луппо

Конспект лекцій розглянутий та схвалений на

засіданні кафедри авіаційної психології

Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 р.

Завідувач кафедри Л.В.Помиткіна

**Зразок оформлення лекції**

**Лекція № 1**

**Тема лекції: Екстремальні та кризові ситуаційї як перехідні етапи життєвого шляху. Типи та види екстремалій**

**План лекції**

1. Два виміру існування людини: повсякденність та екстремальність. Психологічний зміст поняття «екстремальна ситуація».
2. Поняття екстремальних факторів (стресорів).
3. Типи та види екстремальних ситуацій. Основні критерії класифікації екстремальних факторів.
4. Психічна травматизація особистості в екстремальних умовах. Поняття тотального стресора.

**Література**

1. Луппо С.Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій /Навч. Посібник. – Київ: НАУ, 2011
2. Александровский Ю., Лобастов О.,Спивак И. и др. Психогении в экстремальных ситуациях. – М., 1991
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984

**Зміст лекції**

**Питання1.**

Характерною ознакою останнього десятиріччя стало значне збільшення як у наший країні, так і у Світі надзвичайних, катастрофічних подій. Їх наслідки – психологічні, соціальні, геополітичні – є настільки руйнівними, що їх важко навіть визначити. Звертає на себе увагу і збільшення складних та небезпечних ситуацій, до яких майже кожен день, неочікуване для себе, потрапляють наші співгромадяни.

Мабуть, саме така драматична статистика обумовлює значне підвищення інтересу спеціалістів до проблем існування людини в умовах, що вийшли за межі повсякденності. Причому, ці проблеми набули сьогодні настільки гострого характеру, що потребують об´єднання спеціалістів різного профілю для їх негайної розробки та вирішення. І, тому, цілком зрозумілим є те, що останніми роками в науковому просторі суспільства відбувається активний обмін думками та ідеями щодо вирішення зазначених проблем. На їх вирішення «працює» й те, що у вищих навчальних закладах для ряду спеціальностей введені спеціальні курси з психології екстремальних та кризових ситуацій.

Треба зазначити, що *психологія екстремальних ситуацій* – один з найактуальніших напрямків прикладної психології, відносно молодий за віком існування. Проблеми, що знаходяться у центрі уваги вчених, що працюють у цьому напрямі, можна розташувати у два широких кола:

а) *проблеми, що пов'язані з оцінкою, передбаченням та оптимізацією психічних станів і активності людини в* *умовах екстремального стресу*;

*б) проблеми, що пов'язані зі специфікою переживання людиною екстремальних подій, тобто такі, що характерні для постекстремального періоду.*

Важливі аспекти зазначених проблем, пов’язані з оцінкою та прогнозуванням активності людини під час її перебування в екстремальних умовах розглядаються в роботах М. Аствацатурова, Н. Бернштейна, Е. Бойко, Л. Гіссена, Е. Ільїна, Б. Коробкова, Т. Немчина, Ф. Космолінського, Б. Ломова, В. Маріщука, В. Небиліцина, К. Платонова, В. Мєдвєдева, И. Поліщука, В. Пономаренко, В. Попова, М. Решетникова, П. Сімонова, Л. Кітаєва -Смика, В. Розова та інших.

Увага багатьох дослідників центрується навколо проблем функціонування та подальшого розвитку людей, що раптово підпали під вплив життєвих екстремалій, а також тих, що були вимушені певний час знаходитись або працювати в умовах стресу. Значним є внесок у розробку зазначеної проблематики Е. Шевальова, Ю. Губачева, Б. Карвасарського, Е. Мазур, П. Качалова, В. Гельфанда, А. Мьоллєр-Леймкюллєр, Н. Тарабріної, Е. Лазебної, С. Духновського, М. Магомед -Емінова.

Слід зазначити, що у колі вчених, що досліджують наслідки екстремального стресу, виокремлюються дві умовні течії. Представники однієї (більш широко представленої) розглядають порушення і проблеми психічного та особистісного функціонування людини у постекстремальний період крізь призму патології особистості: сама людина при цьому розглядається виключно як «жертва», «потерпілий». Представники іншої – у русі проблематики становлення та розвитку людини, розгортання її життєвого шляху, тобто крізь призму онтології Буття. Представники цієї течії акцентують увагу на суб’єктності людини, її особистісному внеску у подолання ситуації, зокрема у період прийняття та осмислення складного, трансординарного досвіду.

Здобутки вчених обох зазначених напрямків дають можливість зрозуміти природу багатьох складних феноменів, що виникають як безпосередньо у момент екстремального впливу, так і після завершення складної ситуації і відповісти на широке коло запитань з різних галузей психології: психології праці, клінічної психології, психіатрії, юридичної психології, тощо.

Саме тому вивчення феноменології та механізмів екстремальної активності людини, оволодіння методами мобілізації власного потенціалу, управління власною поведінкою у надзвичайних умовах існування являє собою важливий аспект професійної підготовки майбутніх спеціалістів – психологів, а також представників цілого ряду інших, найактуальніших у період розвитку сучасного суспільства, спеціальностей. Перш за все, це стосується майбутніх фахівців, професійна діяльність яких передбачає насиченість різними категоріями стресорів (у тому числі, екстремальними), і тому пред’являє підвищені вимоги до їх регулятивних здібностей. Адже саме від цього залежить здатність фахівців приймати адекватні рішення в ускладнених умовах праці, а після виходу з них – ефективно долати негативні наслідки перебування в таких умовах.

Більшість сучасних дослідників феноменології екстремального стресу єдині у думці: розуміння психологічних феноменів, що є характерними для екстремальних умов і постекстремального періоду, можливе лише за умов адекватної оцінки внеску до їх формування як факторів об'єктивних – тобто характеристик екстремальних стресорів, так і суб'єктивних (індивідуальних) факторів, що у значному ступені обумовлюють дію перших. Саме тому при розгляді феноменології екстремальних ситуацій і механізмів їх подолання ми будемо розрізняти в них *об'єктивний й суб'єктивний аспекти****.***

*Акцент на об'єктивному аспекті* *дозволяє розуміти під екстремальними ситуаціями такі життєві обставини, що далеко виходять за рамки діапазону оптимального перебування людини і тому пред'являють їй вимоги, що перевищують її адаптивні можливості.*

*Акцент на суб'єктивному аспекті*призводить до необхідності розширення наведеного вище тлумачення у напрямку *індивідуалізації екстремальних впливів*. І тоді здається зрозумілим, що *лише з урахуванням особливостей відбиття ситуації крізь призму індивідуальних факторів (біологічних, психологічних, соціальних), можна надати їй «статус» екстремальної.*

Цікаво, що останніми роками при розгляді екстремальних впливів на людину все більше набуває силу тенденція надання переваги серед широкої низки дійсно значущих суб’єктивних факторів *відношенню до ситуації*. Причому, існує точка зору, що *екстремальними можна вважати тільки такi ситуації, що, містячи зазначені вище об’єктивні ознаки, відчуваються і переживаються суб'єктом як джерело дискомфорту*(В.Д. Небиліцін)***.*** Але нам здається, що можна не погодитися з зазначеним вище тлумаченням. Адже дійсно складні, навантажені об’єктивними екстремальними стресорами умови, однією людиною можуть сприйматися як джерело дискомфорту, негативних і, навіть, деструктивних переживань, а іншою людиною – як джерело вітальної енергії, натхнення, яскравих позитивних емоцій. Такі люди, відчувши одного разу таких почуттів, вже не можуть жити повсякденним життям: в них пробуджується палка жага до надзвичайного, жага до перемоги над природою, обставинами, собою. З цієї жаги народжується мрія, з мрії – мета, що часто стає смислом всього життя людини.

**Питання 2.**

На думку В.Д. Небиліцина [28], *стресори можна вважати екстремальними, якщо вони характеризуються:*

- змістовними, специфічними особливостями впливу;

- його тривалістю та інтенсивністю впливу;

- об'єктивними труднощами, що виникають під впливом стресору;

- обмеженістю часу для досягнення поставлених задач, значущої мети, тощо;

- дефіцитом інформації, або невизначеністю можливих ісходів ситуації;

- фізичними, мікрокліматичними, гігієнічними та іншими екологічними факторами, що перешкоджають діяльності.

Однак, треба зазначити, що при врахуванні перелічених характеристик необхідно розрізнятиекстремальні стресори за їх *адресатом*.Адже зазвичай підготовлена до дій у складних умовах людина під впливом таких стресорів мобілізується, її діяльність інтенсифікується, покращуються показники сприймання, уваги, мислення, рухової активності, тощо. А «звичайна» людина, що раптово підпала під їх вплив, майже завжди дає «зворотні» реакції: від тривоги і розгубленості, що супроводжуються гальмуванням психічних процесів і поведінкової активності, до панічного страху, завдяки якому активність взагалі втрачає ознаки осмисленості і цілеспрямованості.

**Питання 3**.

У сучасній психології виокремлюються такі типи екстремальних ситуацій, як катастрофічні, шокові, гострі субшокові та хронічні (пролонговані). В останній групі виокремлюються ті, що мають постійний характер й ті, що виникають з певною періодичністю.

Тривалий час у науці існувала думка про те, що катастрофічні впливи є найбільш руйнівними для психіки більшості людей з причини їх інтенсивності і раптового характеру виникнення. Вважалося, що саме ці параметри сприяють тотальному залученню людини до їх переживання. Дійсно, катастрофічні впливи висувають надмірні вимоги до нервово-психічних ресурсів більшості людей: це проявляється у виникненні в них типових, не індивідуалізованих патологічних реакцій і психічних розладів.

Однак, типізація патологічних проявів є характерною тільки для початкового періоду формування екстремальних реакцій.По закінченні ж певного часу стають помітними індивідуальні розходження як у способах переживання, так і у відношенні до життя, оточуючих людей, до самого себе. Континуум цих розходжень є надзвичайно широким: від крайньої образи на життя й долю, посилення егоцентризму й ворожості до інших людей, пошуку винних й виношуванні планів помсти - до посилення відчуття цінності життя, цінностей любові, дружби та взаємної підтримки.

Тому цілком справедливо, що провідною в останні роки стає думка про те, що катастрофічність, гострота та інтенсивність впливу – поняття дуже відносні, що наслідки таких впливів далеко не завжди мають бути деструктивними,*а руйнівний потенціал може бути закладений у будь-якій ситуації, яка багатопланово залучає людину до її переживання.* Це можуть бути ситуації, що аніяк не пов'язані ані з загрозою життю, ані з загрозою здоров»ю: наприклад, такі, що містять загрозу соціальному престижу людини, підривають її довіру до іншої людини (а завдяки цьому – взагалі до Світу), загрожують втратою самоповаги, тощо.

Сприйняття людиною подібних життєвих ситуацій у якості екстремальних, критичних здійснюється, як вже зазначалося нами, завдяки впливу медіаторів - суб'єктивнихфакторів.

**Питання 4.**

Враховуючи вище наведене, стає зрозумілим, чому останніми десятиріччями як в закордонній, так й у вітчизняній науці відбувається значне підвищення інтересу дослідників до *екстремального стресу особливого виду* – *травматичного.* Саме він призводить до переживань, психологічні наслідки яких можуть бути вкрай несприятливими для подальшого психічного й особистісного функціонування й розвитку людини. Майже завжди його результатом стають порушення у психічній сфері особистості, а саме: порушення структури самосвідомості, втрата ідентичності, патологічні зміни в когнітивній й афективній сферах, а також порушення неврологічних механізмів, що відповідають за процеси навчання.

Показово, що аналізуючи ситуації з високим ризиком психічної травматизації (професійні і життєві), деяки автори використувують поняття «*тотального» стресору,* тобто стресору, що провокує якісно інший тип реакцій на нього: його сутність полягає у «консервації» адаптаційних ресурсів [35]. Зазвичай вона проявляється в особливому адаптивному феномені - «психічному колапсі», за допомогою якого особистість захищається від деструктивного впливу потенційно травматичних екстремальних стресорів. Головними характеристиками такого захисту є «заморожування» афекту, порушення здатності людини до його модуляції, алекситимічні порушення, тощо.

Велика кількість накопичених останніми роками даних щодо руйнівного впливу подібних адаптаційних ефектів на подальший розвиток особистості змушує спеціалістів до активізації пошуку індивідуальних засобів протистояння стресу та розширення арсеналу адаптаційних резервів особистості.