

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

# **ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
до практичних занять та самостійної роботи  
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія**

**ОДЕСА  
ФОП Бондаренко М.О.  
2024**

УДК 159.9-022.257(076)

E45

**Укладач:**

**О.М. Амплєєва**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

**Рецензенти:**

**О.І. Кононенко**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної психології ФПСР ОНУ імені І.І. Мечникова;

**Є.Л. Бази́ка**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології ФПСР ОНУ імені І.І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова*

**Екстремальна психологія:** методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія / уклад. О.М. Амплєєва. – Одеса : Бондаренко М.О., 2024. – 75 с.

*Методичні рекомендації містять загальні відомості про курс, рекомендації щодо забезпечення практичних занять та самостійної роботи студентів, зміст дисципліни та список літератури.*

*Вивчення курсу допоможе студентам орієнтуватися в теоретичних конструктах екстремальної психології, прищепити навички і знання, що допоможуть в майбутньому консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили травматичні ситуації.*

*Методичні рекомендації розроблені для здобувачів спеціальності 053 Психологія, допомагають при підготовці до практичних занять, оформленні робіт при самостійному виконанні завдань.*

УДК 159.9-022.257 (076)

© Амплєєва О.М., укладання 2024

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	4
<b>Тематика практичних занять</b> .....	6
<b>Практичне заняття № 1. Історія розвитку екстремальної психології</b> .....	6
<b>Практичне заняття № 2. Методи та методологія екстремальної психології</b> .....	11
<b>Практичне заняття № 3. Поняття екстремальності</b> .....	16
<b>Практичне заняття № 4. Методичний арсенал психологічних засобів корекції кризових станів особистості</b> .....	23
<b>Практичне заняття № 5. Професійна діяльність в екстремальних умовах. Екстремальні професії</b> .....	29
<b>Практичне заняття № 6. Катастрофа. Психологія катастрофи</b> .....	34
<b>Практичне заняття № 7. Масові явища в період екстремальних ситуацій</b> .....	40
<b>Практичне заняття № 8. Психологія паніки та стресу</b> .....	46
<b>Практичне заняття № 9. Поняття психологічної травми та посттравматичного стресового розладу</b> .....	51
<b>Практичне заняття № 10. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації</b> .....	55
<b>Практичне заняття № 11. Насильство як екстремальна ситуація</b> ...	61
<b>Практичне заняття № 12. Психологія тероризму і жертв терористичних актів</b> .....	66
<b>Рекомендована література</b> .....	71

## ПЕРЕДМОВА

Навчальна дисципліна «Екстремальна психологія» вивчає методологічні, науково-методичні та прикладні проблеми екстремальності, особливості надзвичайних ситуацій та ін. Розглядаються питання екстремальності як психологічного феномена, основні психологічні складові екстремальної ситуації, а також методи роботи з людьми, що пережили екстремальну ситуацію.

Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи з курсу «Екстремальна психологія» орієнтовані на поглиблене вивчення теоретичного матеріалу про особливості проблеми екстремальності як психологічного феномена, новітні теорії, методи та технології з прогнозування впливу екстремальних ситуацій на поведінку людини, побудови моделей екстремальних ситуацій в предметно-професійній діяльності й повсякденно-побутовому житті, визначення рівня ризику та обґрунтування комплексу заходів, спрямованих на послаблення впливу надзвичайних ситуацій, збереження й відновлення психічного здоров'я особистості.

**Мета:** формування у студентів уявлень про екстремальну психологію як навчальну дисципліну, вивчення теоретичних підходів до визначення терміну екстремальність як психологічного феномена, основних психологічних складових кризової та екстремальної ситуації, а також методів роботи з людьми, що пережили стресову або екстремальну ситуацію.

### **Завдання:**

- Ознайомлення студентів з основними поняттями екстремальної психології;
- Формування у студентів навичок і знань, що допоможуть в майбутньому консультуванні і наданні психологічної допомоги особам, що пережили травматичні ситуації;
- Забезпечення тісного взаємозв'язку теоретичного та практичного курсів навчання;
- Сприяння формуванню у студентів цілісного уявлення про екстремальну психологію, етапи її зародження та розвитку і т.д.
- Розширення світоглядного і професійного горизонту в результаті ознайомлення з особливостями психології екстремальних ситуацій, свідомого самоконтролю та саморегуляції власних психічних станів та поведінки.

# ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

## *Практичне заняття 1. Історія розвитку екстремальної психології*

### План

1. Визначення поняття «екстремальна психологія».
2. Предмет та основні задачі екстремальної психології.
3. Історичний процес становлення розвитку екстремальної психології.
4. Особливості поняття «екстремальності».
5. Сучасні погляди на поняття екстремальної ситуації.

### **Методичні рекомендації до опанування питань теми:**

Екстремальна психологія як самостійний напрям психологічного знання виникла в кінці ХХ ст. Екстремальна психологія - це галузь психологічної науки, що вивчає загальні психологічні закономірності життя і діяльності людини в змінених (незвичних, екстремальних) умовах існування, наприклад, в процесі авіаційних і космічних польотів і підводного плавання, перебування в різних експедиціях в важкодоступних районах планети.

Екстремальна психологія – науково-практичний розділ психології, який вивчає психологічні закономірності діяльності особистості при виникненні надзвичайних обставин та ситуацій, пов'язаних з підвищеним професійним ризиком, небезпекою для життя та здоров'я, та розробляє науково обґрунтовані заходи психологічного забезпечення професійної та функціональної

надійності працівників екстремальних професій при виконанні задач в умовах, що потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості. Виділення екстремальної психології як окремого науково-практичного розділу психологічної науки пов'язано з особливими морально-правовими аспектами діяльності працівників екстремальних професій в ризико-небезпечних ситуаціях службової діяльності.

Дослідниками в галузі екстремальної психології були виділені наступні основні психогенні чинники, характерні для екстремальних умов: монотонія; змінені структури простору і часу; обмеження особистісно-значущої інформації; самотність; групова ізоляція; загроза для життя. При збільшенні часу перебування в змінених умовах, дуже сильному впливі психогенних факторів, а також при недостатній нервово-психічній стійкості, слабкому типі нервової системи у людини можуть виявлятися ознаки порушення нормального психічного стану. Це так звані предпатологічні стани, що розглядаються в межах психологічної норми.

Предметом екстремальної психології є вивчення загальнопсихологічних закономірностей функціонування психіки та життєдіяльності індивіда в зоні граничних можливостей організму, особистості, групи, соціуму, а також удосконалювання управління та практичної діяльності підрозділів МНС України у надзвичайних ситуаціях.

До основних задач сучасної екстремальної психології відносяться:

- визначення оцінки напруженості праці та психофізіологічної «вартості» екстремальних видів діяльності;

- визначення факторів професійної незадоволеності на прикладі працівників МНС України та основних функціональних порушень психічної сфери особистості, що виникають у персоналу в процесі службової діяльності;
- вивчення психологічних особливостей дій працівників в ризиконебезпечних ситуаціях службової діяльності;
- дослідження психологічного впливу різноманітних стрес-факторів службової діяльності на персонал на прикладі МНС України;
- розробка новітніх методів та психотехнологій в межах екстремально-психологічної підготовки особового складу;
- удосконалення професійно-психологічної підготовки працівників щодо забезпечення особистої безпеки та виживання в ризиконебезпечних ситуаціях службової діяльності;
- вивчення психологічних особливостей управління особовим складом у кризових та надзвичайних обставинах та ситуаціях;
- діагностика, профілактика та корекція негативних психічних станів, що виникають у працівників екстремальних професій під впливом ризиконебезпечних ситуацій службової діяльності;
- надання екстреної психологічної допомоги працівникам, які зазнали сильного психотравмуючого впливу при виконанні професійних обов'язків;
- розробка сучасних методів постекстремальної роботи на прикладі персоналу МНС України, психологічне



забезпечення відновлювального періоду діяльності особового складу після виконання складних задач службової діяльності.

Знання в галузі екстремальної психології затребувані в різних областях діяльності, пов'язаних з роботою в екстремальних умовах; вони необхідні співробітникам силових структур і відомств служб оперативного реагування і контролю, різних аварійних служб (система цивільної оборони та МНС, пожежна охорона, швидка допомога), персоналу транспортних компаній (в тому числі авіакомпаній), психіатрів, реаніматологам, представникам найрізноманітніших екстремальних професій.

У соціумі існує замовлення на висококваліфікованих фахівців в галузі екстремальної психології, здатних надати допомогу населенню в зоні різних надзвичайних ситуацій. Професіонал в сфері екстремальної психології повинен володіти методами діагностики і корекції екстремальних станів, що виникають в процесі роботи в небезпечних умовах, в зонах стихійних лих, усуненням соціально-психологічних наслідків терористичних актів, різних (природних, техногенних, автомобільних, авіаційних) катастроф. Крім екстреної психологічної допомоги (екстреного психологічного реагування) такі фахівці здійснюють профілактику та посткризовий психологічну підтримку і допомогу.

Таким чином, можна сформулювати основні напрямки розвитку екстремальної психології на сучасному етапі:

- розвиток і вдосконалення методологічних основ екстремальної психології ;
- розвиток і вдосконалення методичних основ психологічного

супроводу професійної діяльності фахівців ( психологічної та психофізіологічної діагностики , підготовки фахівців та корекції станів, у тому числі з використанням сучасних інформаційних технологій; організації та управління професійними колективами ) ;

- розвиток і вдосконалення методичних основ роботи з населенням в частині прогнозування соціально-психологічних наслідків надзвичайних ситуацій, профілактики негативних психогенних наслідків (у тому числі включення сучасних технологій просвітницької діяльності серед населення) і методологічних основ надання екстреної психологічної допомоги.

Виділившись в окрему галузь, екстремальна психологія увібрала ті наукові досягнення і практичний досвід, який був накопичений в психології праці, військової, авіаційної та космічної, клінічної, соціальної та педагогічної психології. Емпіричні дані, накопичені в даний час, в тому числі в частині надання екстреної психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях, свідчать про необхідність більш чіткого визначення об'єкта і предмета екстремальної психології та перспективи її розвитку, що особливо важливо у світлі відкриття відповідних спеціалізацій у провідних вищих навчальних закладах країни і в зв'язку з навчанням майбутніх фахівців , які через 20-30 років будуть визначати розвиток цієї області.

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Що вивчає екстремальна психологія?
2. Розкрийте предмет та основні задачі сучасної екстремальної психології.

3. Охарактеризуйте основні методи дослідження, що використовуються в межах екстремальної психології.
4. Коротко опишіть історію розвитку екстремальної психології.
5. Як відбувалося становлення поняття «екстремальності»? Розкрийте особливості цього поняття.
6. У чому полягають сучасні погляди на поняття екстремальної ситуації?

**Рекомендовані джерела [5; 7; 8; 9; 10; 23].**

## ***Практичне заняття № 2. Методи та методологія екстремальної психології***

### **План**

1. Основні методи, що використовуються в екстремальній психології.
2. Методи профвідбору.
3. Методи психологічного супроводу.
4. Методи психологічної реабілітації.

### **Методичні рекомендації до опанування питань теми:**

Екстремальна психологія використовує систему методів як психологічної науки в цілому (оскільки це – науково-практичний розділ психології), так і специфічну сукупність методів, які забезпечують процес пізнання її предмету. Метод (від грец. *methodos* – шлях дослідження, пізнання) – це спосіб побудови, обґрунтування знання, а також сукупність прийомів і операцій

практичного і теоретичного засвоєння дійсності. У загально-філософській частині він єдиний. Що стосується способів побудови й обґрунтування знання, то у психології є ряд підстав для їхньої класифікації.

Спостереження – це найбільш розвинена форма безпосереднього сприймання, спосіб орієнтування в навколишньому середовищі. Але це ще не метод вивчення. Щоб стати методом, тобто способом навмисного сприймання прямої реєстрації обґрунтованих показників, воно повинно відповідати певним вимогам: мати чітку мету, бути плановим, систематичним, обґрунтовано вибірково, повним, підпорядкованим встановленню і перевірці гіпотези. З набуттям досвіду у керівника розвивається цінна якість – спостережливість, тобто вміння підмічати характерні особливості підлеглого, які зазвичай не помічаються іншими. У процесі професійного становлення керівника спостереження по праву стає для багатьох одним з основних методів вивчення підлеглих. Важливо при цьому розуміти, що йому притаманні як переваги (простота і доступність проведення; можливість простежити динаміку того, що вивчається, уточнити показники, що спостерігаються; цілісність того, що спостерігається і т. інш.), так і недоліки (якісна залежність від настанов спостерігача; обмеженість ознак, що спостерігаються; зниження ефективності при втомі, дратівливості і т. д.). Аналіз результатів діяльності (збір опосередкованої інформації про вираженість і спрямування показників, що вивчаються), рівно як і вивчення документів, тобто аналіз аналогічної інформації в різноманітних письмових або

іншим чином зафіксованих джерелах – зазвичай є допоміжними методами і використовуються як супутні через обмеженість, можливу неточність або викривлення одержуваної інформації. Опитування – спосіб отримання відомостей з різноманітних організованих відповідей працівників, що вивчаються, у ході безпосереднього або опосередкованого мовного спілкування. Його сутність полягає у виявленні досліджуваного за допомогою системи обґрунтованих питань. Існують різноманітні види опитувань: за формою проведення розрізняють усне (бесіда) і письмове (анкетування) опитування; за ступенем довірчості – анонімне або персоніфіковане; за кількістю опитуваних – індивідуальне, експертне, групове і т.ін. Для керівника найбільш цінним і доцільним є вміння проводити бесіду. Переваги цієї форми опитування – у можливості встановити особистий контакт з підлеглим, привернути його до себе, оперативно уточнити і доповнити результати спостереження, провести бесіду в будь-який час і за будь-яких умов, отримати практично будь-яку інформацію.

Експеримент – спосіб отримання інформації про прояв явища, що вивчається, під впливом чинників, що контролюються його організатором. Його зміст – у створенні спеціальних умов для вияву того, хто вивчається, а також у фіксації динаміки змін, що відбуваються. Експеримент класифікують за багатьма підставами. Нині психодіагностичний метод може бути реалізований у вигляді трьох різних підходів. Об'єктивний підхід (на підставі оцінки успішності реальної або модельованої діяльності). Суб'єктивний підхід (на підставі відомостей, що надаються тими, кого

обстежують, про себе, – відомостей у вигляді самозвіту, самоаналізу). Проектувальний підхід (на підставі аналізу поведінки або діяльності в невизначеній ситуації або роботи з неструктурованим стимулом). У практиці профвідбору використовуються різні методики оцінки професійної придатності, серед них - спостереження, бесіда та експертна оцінка.

В даний час в практику профвідбору широко впроваджуються психодіагностичні тестові методи, які можна розділити на такі групи:

- тести для дослідження основних властивостей ВНД,
- психодіагностичні методики для дослідження емоційно - вольових і характерологічних особливостей особистості,
- інтелектуальні тести;
- психометричні тести.

Способи і прийоми моделювання цих факторів класифікуються на:

- Словесно-знакові - вплив на людину здійснюється за допомогою слова, знаків, інформативних жестів. Це може бути розповідь про майбутні дії і пов'язаних з ними труднощі, доведення різного роду «легенд» перед тактичними заняттями і навчаннями і т. д.;
- Наочні - вплив здійснюється шляхом показу різних предметів, наприклад після впливу на них стрілецької та іншого озброєння, кіно- і відеофільмів, фотографій з реальними картинами бою і присутніми там психотравмуючими факторами, дій (показ способу подолання психологічної

смуги, обкатки танками і т. п. ) ;

- Тренажерні - вплив здійснюється шляхом моделювання психологічних факторів надзвичайної ситуації з використанням технічних засобів , спортивних снарядів , макетів , споруд професійної підготовки для відпрацювання необхідних навичок і умінь ;
- Імітаційні - вплив здійснюється з використанням засобів імітації зовнішніх ознак екстремальної обстановки;
- Реальні - вплив здійснюється шляхом моделювання психологічних факторів екстремальної ситуації з використанням реальної техніки , озброєння і підручних засобів, що застосовуються для організації та ведення бойових дій.

Основними методами технології психологічного супроводу є тренінг, психобіографія, проєктна гра, науково-дослідний клуб. Вибір тренінгової роботи зумовлений спрямованістю даного виду роботи на зняття обмежень і подолання труднощів, які заважають оптимальному розвитку тих чи інших сторін особистості, розкриття внутрішнього потенціалу особистості й розширення його самосвідомості, що у свою чергу дозволяє реалізувати всі необхідні психологічні умови розвитку професійного й особистісного самопізнання.

Особливе місце серед методів психологічного супроводу, на наш погляд, займає психобіографія. Слід зазначити, що в психології відсутнє єдине визначення психобіографічного методу, його цілей, завдань і засобів застосування. В широкому значенні

психобіографічний метод визначають як певний концептуальний підхід до вивчення особистості, заснований на уявленні про те, що особистість є «продуктом» власної біографії або історії свого життя. В цьому методі виокремлюється специфічний принцип аналізу особистості через історію її розвитку і становлення.

Психологічна реабілітація може проводитися психологом як безпосередньо в екстремальних умовах, так і після участі фахівців у виконанні професійних завдань і повернення до місця постійної дислокації. Для проведення реабілітації створюються спеціально обладнані кабінети психологічного розвантаження, центри (відділення) реабілітації (психологічної корекції, медико - психологічної реабілітації, відновного лікування та ін.).

#### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Визначте основні методи, що використовуються в екстремальній психології.
2. Вкажіть, що входить до методів профвідбору?
3. Охарактеризуйте необхідність та доцільність використання методів психологічного супроводу.
4. Розкрийте методи психологічної реабілітації.

**Рекомендовані джерела [1; 2; 12; 16; 18; 21].**

### ***Практичне заняття № 3. Поняття екстремальності***

#### **План**

1. Поняття «екстремальна ситуація» і «надзвичайна ситуація».
2. Типи екстремальних ситуацій.



3. Психосоматичні прояви впливу екстремальної ситуації.
4. Чинники, що впливають на перебіг екстремальних ситуацій.
5. Психопатологічні прояви серед цивільного населення в умовах надзвичайної ситуації.

### **Методичні рекомендації до опанування питань теми:**

Поняття «екстремальна ситуація» охоплює несприятливі для життєдіяльності, граничні, крайні значення таких елементів ситуації, що вимагають мобілізації адаптивних ресурсів людини.

При характеристиці цих ситуацій часто можна зустріти такі визначення: «складні», «тяжкі», «особливі», «емоціогенні», «критичні», «аварійні», «надзвичайні», «стресогенні», «над екстремальні», «гіперстресові» тощо. А йдеться найчастіше про одне - особливості стресорів. Екстремальність розглядається як характеристика впливу на людину стрес-факторів діяльності та її умов. Тут виокремлюються як дуже інтенсивні стрес-впливи, так і слабо інтенсивні (неіснування чи обмежена кількість зовнішніх подразників).

До екстремальних умов належать також температурні, баричні впливи, гіпоксія, гіподинамія, нерегулярність появи стимулу, монотонність, опрацювання величезних потоків інформації в обмежений час, брак інформації, необхідної для виконання тих чи інших дій, високий темп роботи, дефіцит часу тощо.

Загальна особливість розглянутих факторів полягає в тому, що вони перевищують діапазон оптимальних впливів і тим самим додають ситуації якість екстремальності.

Що стосується поняття «надзвичайна ситуація», то в тлумачних словниках слово «надзвичайний» трактується як «винятковий, дуже великий». Словосполучення «надзвичайна ситуація» визначає небезпечні події чи явища, що призводять до порушення безпеки життєдіяльності. Це - обстановка на певній території, що склалася в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого нещастя, терористичного акту з людськими жертвами, завдання шкоди здоров'ю, значні матеріальні втрати, порушення умов життєдіяльності. До надзвичайних ситуацій відносяться події, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду і можуть викликати стрес травматичного типу в кожній людині.

Надзвичайними ситуаціями називають обставини, що виникають у результаті природних стихійних лих, аварій і катастроф техногенного чи екологічного походження, які викликають різке відхилення від норми життєдіяльності людей, економіки, соціальної чи природної сфери. Внаслідок цього:

1. Інтенсивність впливу на людину зовнішніх і внутрішніх умов збільшується настільки, що викликає зміни в її стані. Зміни в стані можна розглядати як один з критеріїв екстремальності ситуації.

2. Об'єктивні умови, що склалися в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного лиха, терористичного акту, закономірно розглядати як надзвичайні.

3. Різниця між екстремальними і надзвичайними ситуаціями полягає в інтенсивності зовнішнього впливу на людину. У надзвичайних ситуаціях завжди існує небезпека для життя й

здоров'я, що позначається на інтенсивності стресової реакції.

4. Стани людини в екстремальних ситуаціях можуть бути адаптивними, неадаптивними і дезадаптивними. При адаптивних станах людина може ефективно виконувати свої функції при оптимальному здоров'ї. Для неадаптивних станів характерне тимчасове зниження ефективності соціального й професійного функціонування, погіршення фізичного самопочуття, тимчасова дисфункція деяких психофізіологічних функцій. При дезадаптивних станах виконання діяльності стає неможливим, а стан вимагає активного корекційного та реабілітаційного втручання.

Екстремальність деяких видів діяльності вимагає створення злагодженої системи психологічного забезпечення. Під екстремальною ситуацією можна розуміти змінені, незвичайні і незвичні умови існування людини, до яких його психофізіологічна організація не готова. У соціальній науці все ще немає єдиної теорії, яка описувала б особливості психічної діяльності та поведінки людини в незвичайних умовах існування.

НС можуть класифікуватися за такими ознаками:

- за ступенем раптовості: раптові (непрогнозовані) і очікувані (прогнозовані). Легше прогнозувати соціальну, політичну, економічну ситуації, складніше - стихійні лиха. Своєчасне прогнозування НС і правильні дії дозволяють уникнути значних втрат і в окремих випадках запобігти НС ;

- за швидкістю поширення: НС може носити вибуховий, стрімкий, помірний, плавний характер. До стрімких найчастіше

відносяться більшість військових конфліктів, техногенних аварій, стихійних лих. Щодо плавно розвиваються ситуації екологічного характеру;

- за масштабом поширення: локальні, місцеві, територіальні, регіональні, транскордонні. До локальних, місцевих та територіальних відносять НС, що не виходять за межі одного функціонального підрозділу, виробництва, населеного пункту. Регіональні і транскордонні НС охоплюють цілі регіони, держави або кілька держав;

- за тривалістю дії: можуть носити короткочасний характер або мати затяжний перебіг. Всі НС, в результаті яких відбувається забруднення навколишнього середовища, відносяться до затяжних;

- за характером: навмисні (умисні) і ненавмисні (ненавмисні). До перших слід віднести більшість національних, соціальних і військових конфліктів, терористичні акти та інші. Стихійні лиха за характером свого походження є ненавмисними, до цієї групи належать також більшість техногенних аварій і катастроф.

За джерела походження надзвичайні (екстремальні) ситуації поділяються на:

- НС техногенного характеру;
- НС природного походження;
- НС біолого-соціального характеру.

Типи НС техногенного характеру: транспортні аварії і катастрофи, пожежі і вибухи, аварії з викидом аварійно-хімічних отруйних речовин (АХОВ) і отруйних речовин (ОР), аварії та катастрофи з викидом радіоактивних речовин (РВ) або

сильнодіючих отруйних речовин (СДОР), раптове обвалення споруд, аварії на електро-і енергетичних системах (ЕЕС) або комунальних системах життєзабезпечення, аварії на промислових очисних спорудах, гідродинамічні аварії.

Типи НС природного походження : геофізичні, геологічні, метеорологічні, агрометеорологічні, небезпечні морські гідрологічні явища, природні пожежі.

Типи НС біолого-соціального характеру: голод, тероризм, громадські заворушення, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, різні акти насильства.

НС, пов'язані зі зміною стану літосфери - суші (грунту, ландшафту); складу і властивостей атмосфери (повітряного середовища); стану гідросфери (водного середовища); стану біосфери; інфекційні захворювання людей, тварин і рослин.

Психічні стани людей в екстремальних ситуаціях різноманітні, У початковий момент реакції людей переважно вітальної спрямованості, обумовленої інстинктом самозбереження. Рівень доцільності таких реакцій різний у різних індивідів - від панічних і безглуздох до свідомо цілеспрямованих.

Іноді люди відчують стан психогенної анестезії (відсутність почуття болю) у перші п'ять-десять хвилин після отриманих травм, опіків при збереженні ясного свідомості і здатності до раціональної діяльності, що дозволяє деяким з потерпілих врятуватися. У осіб з підвищеним почуттям відповідальності тривалість психогенної анестезії в окремих випадках досягає 15 хвилин, навіть при площі опікових уражень до 40% поверхні тіла. Одночасно може

відзначатися зверхмобілізація психофізіологічних резервів і фізичних сил. Деякі постраждалі, як свідчить медицина катастроф, здатні вибратися з перевернутого вагона з заклинило виходом з купе, в прямому сенсі слова роздираючи голими руками перегородки даху. Розвиток екстремальних ситуацій та їх наслідки значною мірою ускладнюються наступними чинниками: несподіваність виникнення небезпеки, невизначеність ситуації та можливих наслідків, відсутність дієвої підтримки (допомоги) з боку оточуючих громадян та гарантій соціального (у тому числі правового) захисту та ін. Особливо несприятливими в цьому плані є так звані «нештатні», тобто не передбачені нормативно, екстремальні ситуації. Саме тут надзвичайно важливо зберегти спокій і холонокровність, швидко оцінити обстановку, не піддатися прагненню діяти за вже існуючими стереотипами.

На людей, які знаходяться в умовах надзвичайної ситуації, окрім різноманітних негативних факторів, чинять вплив і психотравмуючі обставини, що являють собою сукупність надсильних подразників, які в свою чергу, викликають порушення психічної діяльності у вигляді так званих реактивних або психогенних станів. Слід відмітити, що психогенний вплив умов надзвичайної ситуації складається не тільки з прямої, безпосередньої загрози життю людини, а також і опосередкованої, пов'язаної з очікуванням її реалізації.

Причини виникнення та характер психогенних розладів, їх частота, виразність, динаміка залежать від багатьох факторів: характеристики надзвичайної ситуації (її інтенсивність, раптовість

виникнення, тривалості дії); готовності окремих людей до діяльності в несприятливих умовах, яка визначається їх особистісно-типологічними якостями, професійною та психологічною стійкістю, вольовою та фізичною витримкою; організованості та узгодженості діяльності; підтримки оточуючих; наявності мужніх прикладів подолання труднощів.

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Розкрийте відмінності між поняттями «екстремальна ситуація» і «надзвичайна ситуація».
2. Перелічіть основні типи екстремальних ситуацій.
3. У чому полягають психосоматичні прояви впливу екстремальної ситуації?
4. Назвіть основні чинники, що впливають на перебіг екстремальних ситуацій.
5. Охарактеризуйте психопатологічні прояви серед цивільного населення в умовах надзвичайної ситуації.

**Рекомендовані джерела [7; 8; 10; 19; 23; 30].**

## ***Практичне заняття № 4. Методичний арсенал психологічних засобів корекції кризових станів особистості***

### **План**

1. Класифікація видів психологічної допомоги.
2. Сучасні напрями й організація психологічної допомоги при кризових станах особистості.
3. Програма кризової допомоги як моделі розв'язання проблем.

4. Схема втручання при кризі.
5. Особливості роботи з почуттями, що виникають під час кризи.

### **Методичні рекомендації до опанування питань теми:**

У загальному вигляді психологічна допомога трактується як професійна допомога психолога з вирішення психологічних проблем клієнта. Психологічна допомога – це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині або групі людей з метою оптимізації психофізіологічних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації індивідуальної і особливо групової діяльності.

Психологічна допомога є складовою частиною загальнодержавної системи реабілітації, що являє собою єдину систему взаємозалежних соціально-економічних, організаційних, медичних, соціальних, психологічних, педагогічних і інших заходів, спрямованих на попередження розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, на ефективне й раннє повернення людини в суспільство й до суспільно корисної праці.

Психологічна допомога являє собою комплекс діагностичних, психокорекційних і психологічних (відновних) заходів, спрямованих на якнайшвидше відновлення оптимального психічного стану й соціальної життєдіяльності, підвищення рівня психологічної стійкості особистості.

Психологічна допомога являє собою комплекс діагностичних, психокорекційних і психологічних (відновних) заходів,



спрямованих на якнайшвидше відновлення оптимального психічного стану й соціальної життєдіяльності, підвищення рівня психологічної стійкості особистості.

Визначення психологічної допомоги не може не залежати від психологічного підходу, що використовується, від тривалості передбачуваного консультування, від рівня й кількості учасників процесу, а також від багатьох інших факторів. Це приводить до думки про бажаність найбільш повного врахування та відображення цих факторів у всій їхній повноті й різноманітті, про їхню систематизацію, тобто - про необхідність створення класифікації видів психологічної допомоги.

Надання психологічної допомоги в психологічній парадигмі вимагає переходу від класифікації, заснованої на феномені хвороби (медична парадигма), до суто психологічної класифікації людських проблем.

За глибиною занурення, рівнем процесу надання психологічної допомоги розрізняють наступні види психологічної допомоги:

- безпосереднє консультування;
- психотерапія;
- психологічна корекція;
- психопрофілактика;
- психологічна реабілітація;
- психологічний розвиток або формування нових психічних операцій або психічних утворень.

Особистість психолога - один з найбільш важливих факторів психологічної роботи та змін у житті клієнта. Слово

«консультація» походить від латинського «consultatio» - звертання за порадою. Психолог повинен уміти створити атмосферу безумовної поваги та емоційного тепла, довіри та розуміння, прийняття індивідуальності людини, цінувати унікальність її внутрішнього світу, не давати оцінок почуттю, мати щиросердечну чуйність, здатність співпереживати та співчувати, мати внутрішню потребу бути корисним для клієнта. І, звичайно, психолог повинен мати відповідну кваліфікацію, оскільки він повинен зберігати при цьому здатність до аналізу та виявлення тих факторів, які приведуть клієнта до бажаного позитивного результату.

Однією з важливих цільових функцій і поточних завдань психологічної допомоги є психологічна корекція кризових станів особистості.

При наданні психологічної допомоги важливим є дотримання принципів партнерства, різнобічності (різноплановості зусиль, впливів, заходів), сполучення психологічних, соціальних і медико-біологічних методів впливу.

Головним принципом психологічної допомоги повинна бути активність психопрофілактики, що полягає у формуванні психологічної стійкості особистості (профілактика не тільки при зверненні людини до психолога, психотерапевта, але й активна постійна психопрофілактика у вигляді спеціальної або психологічної підготовки, психодіагностичних обстежень, спостереження й профілактичного застосування різних психологічних засобів і методів корекції).

У більшості розвинених країн світу на загальнодержавному та місцевому (регіональному) рівнях за рахунок засобів державних і громадських організацій створюються соціально-психологічні служби, телефонні служби («телефон довіри»), кабінети для надання психологічної допомоги людині в кризовому стані.

Завдання кризового психолога – допомога в проясненні центральної проблеми кризи. Розвиток проблеми припускає зміни в житті й у спроможності людини впоратися з новими обставинами.

Важливо з'ясувати всі обставини кризової проблеми, а також роль значимих людей у її розвитку, оскільки вони можуть допомагати або бути причиною кризи.

При травматичній кризі на першому етапі допомоги важливо максимально прояснити ситуацію, однак, «що саме є проблемою», у цьому випадку очевидно. Важливо зрозуміти, що, де, як і в якій послідовності відбувалося, щоб упорядкувати картину травматичної події.

Ніхто не застрахований від трагедії. Сучасна психологічна наука пропонує наступний алгоритм, що допомагає перебороти кризу й переломити ситуацію.

Крок 1: «Прийняти».

Прийняти - перестати відмовлятися. У великої кількості людей спостерігається та сама реакція на кризу - неприйняття, відторгнення очевидного. Але подолання починається саме із прийняття трагедії як даності. Один з діючих способів психології - записати, що відбулося. Не розпливчастими фразами, а чітко й

виразно, недвозначно.

Крок 2: «Бути».

Це значить жити в теперішньому часі, існувати в даний момент. У моменти нещастя це нелегко усвідомити через стрес, абстрагованості від світу та зосередженні на власних почуттях, нав'язливих думок, негативного сприйняття. Ці стани підпитуються вашими емоціями, такими, як страх, ревності, почуття провини, гнів. Спробуйте відчувати життя, те, що воно відбувається в даний момент і йде далі.

Крок 3: «Діяти».

Після усвідомлення себе - час вживати заходів. Думайте про те, що б ви хотіли досягти в майбутньому, установлюйте цілі та шукайте шляхи їхнього досягнення.

Крок 4: «Простити».

Негативні емоції, які породжує образа, поразка, заважають нам об'єктивно сприймати навколишній світ і рухатися далі. Замість ненависті й гіркоти спробуйте настроїтися на дружелюбність і відкритість.

Крок 5: «Інтеграція».

Інтеграція - зміна нашого життя, наповнення порожнього місця чимось новим. На цьому етапі головне - вірити, що ви на шляху до перемоги над нещастями.

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. У чому полягає сутність психологічної допомоги постраждалим?
2. Які є види психологічної допомоги?
3. У чому полягає головний принцип психологічної допомоги?

4. Назвіть сучасні напрями й організацію психологічної допомоги при кризових станах особистості.
5. Охарактеризуйте програму кризової допомоги як моделі розв'язання проблем.
6. Якою є схема втручання при кризі?
7. Визначте особливості роботи з почуттями, що виникають під час кризи.

**Рекомендовані джерела [5; 6; 8; 11; 19; 23; 29].**

### ***Практичне заняття № 5. Професійна діяльність в екстремальних умовах. Екстремальні професії***

#### **План**

1. Загальне поняття про екстремальні умови роботи.
2. Основні принципи та поняття екстремальної психології.
3. Підготовка фахівців екстремального профілю.
4. Екстремальні професії, типи та види.
5. Поняття психічного здоров'я.
6. Вплив екстремальних ситуацій на психіку і дії працівників правоохоронних органів.
7. Особливості екстремальних чинників в професійній діяльності працівників МНС.
8. Використання засобів антистресового тренінгу для психологів в МНС.
9. Особливості професійного довголіття.

## **Методичні рекомендації до опанування питань теми:**

Екстремальні умови - це умови, що вимагають від працюючого максимального напруження фізіологічних і психічних функцій, різко що виходить за межі фізіологічної норми. Екстремальний режим в найзагальнішому сенсі - це режим роботи в умовах, що виходять за межі оптимуму. Відхилення від оптимальних умов діяльності вимагають підвищеної вольового зусилля або, інакше кажучи, викликають напругу. Несприятливі чинники, що підвищують напругу, відносяться до наступних груп:

- 1) фізіологічний дискомфорт, тобто невідповідність умов проживання нормативним вимогам;
- 2) біологічний страх;
- 3) дефіцит часу на обслуговування;
- 4) підвищена складність завдання;
- 5) підвищена значимість помилкових дій;
- 6) наявність релевантних перешкод;
- 7) неуспіх внаслідок об'єктивних обставин;
- 8) дефіцит інформації для прийняття рішень;
- 9) недовантаження інформацією (сенсорна депривація);
- 10) перевантаження інформацією;
- 11) конфліктні умови, тобто умови, при яких виконання одного з них вимагає здійснення дій, що суперечать виконанню іншої умови

Напруги можуть бути класифіковані у відповідності з тими психічними функціями, які залучені в професійну діяльність і зміни яких найбільш виражені в несприятливих умовах. Інтелектуальна напруга – напруга, викликане частим зверненням до

інтелектуальних процесам при формуванні плану обслуговування, обумовлене високою щільністю потоку проблемних ситуацій обслуговування. Сенсорна напруга – напруга, викликане неоптимальними умовами діяльності сенсорних і перцептивних систем і виникає в разі великих труднощів в сприйнятті необхідної інформації. Фізична напруга – напруга організму, викликане підвищеним навантаженням на руховий апарат людини. Напруга очікування – напруга, викликана необхідністю підтримки готовності робочих функцій в умовах відсутності діяльності. Емоційне напруження – напруження, викликане конфліктними умовами, підвищеною ймовірністю виникнення аварійної ситуації, несподіванкою або тривалим напругою інших видів. Мотиваційна напруга пов'язана з боротьбою мотивів, з вибором критеріїв для прийняття рішення. Політон – напруження, викликане необхідністю переключення уваги в частих і несподіваних напрямках. Монотонія – напруження, викликане одноманітністю виконуваних дій, неможливістю перемикання уваги, підвищеними вимогами до концентрації і стійкості уваги.

Система підготовки фахівців екстремального профілю включає в себе ряд заходів, серед яких найважливішими є професійний психологічний відбір, психологічна підготовка, психологічний супровід та медико-психологічна реабілітація.

Психологічний відбір. В даний час у більшості розвинених країн світу такі системи існують для різних професій.

Діяльність підрозділів, що входять в цю систему, розглядається в якості одного з важливих ланок державної політики, спрямованої

на вивчення, облік, раціональний розподіл і економічно доцільне використання людських (насамперед інтелектуальних ) ресурсів суспільства. Система професійного відбору включає соціально - демографічний, медичний, освітній, психологічний, власне професійний і спеціальний види відбору.

Професійний психологічний відбір полягає у проведенні комплексних заходів, що дозволяють виявити осіб , найбільш придатних за своїми психологічними якостями до навчання у встановлені терміни та успішної професійної діяльності з тієї чи іншої конкретної спеціальності . Головним завданням ППВ є оцінка професійної придатності кандидата за психологічними показниками і складання на цій основі довготривалого прогнозу ефективності його подальшої професійної діяльності .

ППВ включає соціально-психологічне вивчення особистості, психологічне та психофізіологічне обстеження.

Щорічна статистика аварій і катастроф, пов'язаних з помилковими діями фахівців, показує актуальність проблеми профвідбору.

Психологічна підготовка являє собою процес цілеспрямованого формування психічних якостей, що забезпечують стійке і надійне виконання професійної діяльності фахівцями в різних , у тому числі екстремальних і надзвичайних ситуаціях , бойових умовах.

Психологічна підготовка фахівців до діяльності в екстремальних умовах орієнтована на формування головним чином емоційно-вольових якостей особистості (сміливість, винахідливість, рішучість, ініціативність, витривалість і т.д.).



Однак психічні якості людини взаємопов'язані і формуються в єдності та взаємодії.

Психологічний супровід фахівців екстремального профілю - це комплекс психологічних заходів, спрямованих на оцінку, прогнозування динаміки і корекцію психологічного стану фахівців, соціально-психологічних процесів і професійної працездатності підрозділів у різні періоди професійної діяльності.

Психологічна реабілітація є складовою частиною загальної системи реабілітації, яка являє собою єдину систему взаємопов'язаних державних, соціально-економічних, організаційних, медичних, соціальних, психологічних, педагогічних та інших заходів, спрямованих на попередження розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, на ефективне і раннє повернення пацієнтів в суспільство і до суспільно корисної праці.

Робота в екстремальних умовах передбачає постійну загрозу для життя. В таких ситуаціях досить чітко проявляються стійкі риси особистості, її установки. Однак роль морально-психологічного фактора і професійної підготовки під час роботи людини в стресових ситуаціях не слід переоцінювати. Варто чітко уявляти, що навантаження, яке впливає на психіку людини при загрозі життю – це перш за все навантаження на її нервову систему.

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. У чому полягають особливості підготовки фахівців екстремального профілю?
2. Розкрийте особливості екстремальних професій, їх типи та види.

3. Охарактеризуйте коротко вплив екстремальних ситуацій на психіку працівників правоохоронних органів.
4. У чому полягають особливості екстремальних чинників в професійній діяльності пожежників?
5. Вплив екстремальних ситуацій на психіку і дії працівників правоохоронних органів.
6. Особливості екстремальних чинників в професійній діяльності працівників МНС.
7. В чому особливості використання засобів антистресового тренінгу для психологів в МНС.
8. Розкрийте сутність поняття психічного здоров'я та особливості професійного довголіття.

**Рекомендовані джерела [2; 9; 12; 13; 24; 26; 28].**

### ***Практичне заняття № 6. Катастрофа. Психологія катастрофи***

#### **План**

1. Поняття катастрофи у психології, види катастроф.
2. Психологія катастрофи, основні поняття.
3. Особливості виникнення катастрофи.
4. Первинна реакція на катастрофу.
5. Відновлення жертв катастрофи.
6. Поводження кризового психолога в умовах катастрофи.

#### **Методичні рекомендації до опанування питань теми:**

Катастрофа – велика за масштабами аварія чи інша подія, що

призводить до тяжких (або неповоротних) наслідків.

Види катастроф:

Екологічна катастрофа – стихійне лихо, велика виробнича або транспортна аварія, які призвели до надзвичайно несприятливих змін у сфері проживання і, як правило, до масового ураження флори, фауни, ґрунтів, повітря і в цілому природи.

Екологічна катастрофа – особливий вид катастроф, викликаних дією антропогенних факторів, які привели до якісної зміни біосфери, який надає шкідливий вплив на людей, тварин, рослинний світ і навколишнє середовище в цілому.

До числа екологічних катастроф можна віднести: деградацію ґрунту та його забруднення важкими металами (кадмій, свинець, ртуть, хром та ін.), забруднення атмосфери, електромагнітне і іонізуюче випромінювання, кислотні дощі, руйнування озонового шару, смог і т. д.

Глобальна урбанізація, різке розширення масштабів господарської діяльності людини є однією з причин деградації навколишнього середовища та підвищення ризику екологічних катастроф. Друга найбільш вагома причина екологічних катастроф техногенні НС, які супроводжувалися істотними негативними змінами біосфери.

Техногенна катастрофа – раптове, непередбачене вивільнення механічної, хімічної, термічної, радіаційної та іншої енергії.

Прийнято вважати техногенною катастрофою раптовий вихід з ладу машин, механізмів і агрегатів під час їх експлуатації, що супроводжується серйозними порушеннями виробничого процесу,

вибухами, утвореннями осередків пожеж, радіоактивним, хімічним, біологічним зараженням великих територій, загибеллю людей

До категорії соціальних катастроф в першу чергу слід відносити війни та військові локальні конфлікти, що супроводжуються веденням активних бойових дій, а також терористичні акти.

Соціальні катастрофи результат суспільно-політичної діяльності групи осіб (політичних діячів, партій, спільнот та ін.) або державної влади, що зумовили зниження соціально-політичної стабільності в суспільстві або економічного благополуччя населення, а в крайніх випадках призвели до масової загибелі людей.

Соціальні катастрофи найбільш трагічні за своїми масштабами і кількістю жертв.

Війна – організована збройна боротьба між державами, націями (народами), соціальними групами. Війна з точки зору екстремальних умов, що викликають виникнення психогенів, об'єднує по суті психотравмуючі фактори, властиві майже всім стихійним лихам і катастрофам.

У війні з застосуванням звичайної зброї відбувається руйнування будівель і пожежі в результаті дій артилерії та авіації, катастрофічні повені у зв'язку з пошкодженням гідротехнічних споруд, зараження великих територій радіоактивними і отруйними хімічними речовинами при руйнуванні атомних електростанцій і хімічних заводів. У випадку ж застосування засобів масового ураження максимальними за інтенсивністю психотравмуючого

(крім самого факту застосування цих засобів) будуть спостерігатися осередки масових санітарних втрат , особливо від ядерної зброї.

Психологія катастроф - це галузь прикладної психології, що представляє собою систему наукових знань і сферу практичної діяльності, спрямовану на вивчення закономірностей прояву психіки і збереження психічного здоров'я людей, залучених в екстремальну ситуацію.

Екстремальна ( катастрофічна ) ситуація може розташовуватися у різних площинах нашого життя: в соціальній, природної та особистій сфері і впливати на стан психічного і фізичного здоров'я.

Екстремальна ситуація - це крайня, гранична ситуація, що має мінімальне або максимальне значення деякого критерію .

Реакції людини на катастрофу.

Реакції дорослих:

- роздратування (злість) ;
- слабкість ;
- втрата апетиту ;
- безсоння ;
- кошмари ночами ;
- пригніченість ;
- головні болі і нудота ;
- підвищена активність ;
- відсутність концентрації уваги;
- збільшення (або початок) вживання алкоголю і наркотиків.

Реакції дітей:

- підвищена боязнь темряви, страх розлучення з батьками або боязнь бути одному в кімнаті ;
- притискання до батьків , боязнь незнайомих людей;
- занепокоєння;
- регресія поведінки;
- небажання йти до школи ;
- зміна ставлення до їжі, сну;
- більш агресивна поведінка або підвищена сором'язливість ;
- постійні нічні кошмари ;
- сечовипускання уві сні або смоктання великого пальця ;
- болі в животі , головні болі або інші скарги .

Стадії первинних реакцій «синдрому катастроф»:

- 1) Стадія шоку, коли людина перебуває в оглушеному , приголомшених і апатичному стані;
- 2) Сугестивна стадія, на якій індивід схильний до пасивності і сугестивності, виявляє готовність слідувати вказівкам рятувальників або інших осіб;
- 3) Стадія відновлення, коли потерпілий перебуває в напрузі, виявляє боязкість і генералізовану тривогу, але поступово відновлює психологічну рівновагу, виявляючи потреба розповідати про катастрофічний подію.

Повторювані кошмари і характерне бажання розповідати одну і ту ж історію про лихо є механізмами зниження тривоги і десенсибілізації щодо травматичного переживання. Напруга, боязкість і гіперсензитивність відповідають резидуальних наслідками шокової реакції і відображають у свідомості людини те

, що світ раптом може стати небезпечним і повним загроз. Клінічна картина ускладнюється наявністю глибокої скорботи і депресії. Якщо людина відчуває, що його неспроможність сприяла втраті близьких людей, картина може ускладнитися почуттям провини.

На успішність відновлення жертви катастрофи істотно впливатиме коло людей (лікарі, рятувальники, психологи, найближчі родичі та друзі жертви), який надає потерпілому допомогу, їх професіоналізм, терпіння і розуміння.

У житті людини можуть відбуватися екстремальні ситуації, однак чи будуть вони чинити на психіку травмуючий вплив, залежить від знань, умінь і підготовленості, як самої людини, так і допомагають йому людей. Сприяння індивіду під час катастрофи і відразу після неї може значно послабити проходження гострої стресової реакції і довготривалі наслідки посттравматичного кризи. Потерпілий, який не отримав належної психологічної допомоги після травматичного впливу катастрофи може на все життя залишитися «психологічним інвалідом», він усе життя буде боротися з отриманою травмою, що істотно ускладнить якість його буття. Надаючи підтримку жертві екстремальної ситуації необхідно точно знати, коли і який вплив може бути застосоване, медична реабілітація чи психологічна корекція має свій точно вивірений алгоритм дії.

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Розкрийте сутність поняття катастрофа.
2. Охарактеризуйте види катастроф.

3. Які реакції виникають у людей під час участі та переживання катастроф?
4. Особливості відновлення жертв катастрофи.
5. Який алгоритм поведження кризового психолога в умовах катастрофи?

**Рекомендовані джерела [5; 7; 8; 9; 11; 14; 19; 23; 29].**

### ***Практичне заняття № 7. Масові явища в період екстремальних ситуацій***

#### **План**

1. Особливості масових явищ.
2. Поняття натовпу. Основні види натовпу.
3. Типологія чуток.
4. Класифікація причин та умов появи чуток.
5. Принципи створення та напрями використання чуток.
6. Психологічні прийоми припинення чуток.
7. Основні принципи та завдання профілактики поширення чуток.
8. Стратегія організації протидії чуткам та форми роботи по контролю над чутками і інформуванню громадян в умовах кризи.

#### **Методичні рекомендації до опанування питань теми:**

До найпоширеніших масових явищ у великих групах належать громадська думка, суспільні, масові настрої, мода, чутки, паніка.



Громадська думка. Як виразник масової свідомості суспільства, вона виникає з приводу певних подій, явищ суспільного життя. Громадська думка – публічно виражене і поширене судження, яке містить оцінку і ставлення (приховане, явне) до подій, осіб, діяльності груп, організацій, що становлять певний інтерес для суспільства. Функціями громадської думки є регулювання і пропонування певної поведінки; оцінювання подій і фактів. Найпоширеніші форми її виявлення – оцінка, скарга, порада, схвалення, побажання, незадоволення, осуд, несхвалення, незгода, протест. Важлива риса – розгляд події, явища з точки зору схвалення чи осуду, тобто оцінення. Отже, відтворення дійсності у громадській думці має переважно оцінний характер. Таке оцінювання відтворює позицію груп і прошарків суспільства. На формування і вираження думок впливають ступінь усвідомлення окремими членами суспільства групових інтересів, рівень поінформованості, діяльність органів управління щодо вивчення та використання громадської думки та ін. Оскільки громадська думка часто є об'єктом різних впливів і маніпуляцій, вона не завжди адекватно відтворює об'єктивну ситуацію у сфері соціального розвитку, політики, економіки. Громадська думка тісно пов'язана із суспільними настроями, які формуються у групах. Разом з настроєм вона утворює умонастрій – спрямованість розуму, спрямованість інтересів.

Однією з головних небезпек при будь-якій надзвичайній ситуації є натовп. Різні форми поведінки натовпу називають « стихійне масове поведінку». Його ознаками є: залученість великої

кількості людей, одночасність, ірраціональність (ослаблення свідомого контролю), а також слабка структурованість, тобто розмитість позиційно - рольової структури, характерної для нормативних форм групової поведінки .

Натовп – скупчення людей, не об'єднаних спільністю цілей і єдиної організаційно - рольової структурою, але пов'язаних між собою загальним центром уваги і емоційним станом. При цьому загальною вважається така мета, досягнення якої кожним з учасників взаємодії залежить від досягнення її іншими учасниками; наявність такої мети створює передумову для співпраці. Якщо мета кожного досягається незалежно від досягнення або недосягнення її іншими, то взаємодія відсутня або воно мінімально. Нарешті, якщо залежність досягнення однієї і тієї ж мети суб'єктами негативна, складається передумова для конфлікту. У натовпі цілі людей завжди однакові, але зазвичай не бувають загальними усвідомлено, а при їх перетині виникає найгостріше негативне взаємодія.

Виявлено два основних механізми освіти натовпу: чутки і циркулярна реакція (синонім - емоційніше кружляння). Циркулярна реакція - це взаємне зараження , тобто передача емоційного стану на психофізіологічному рівні контакту між організмами.

У практичному плані найбільш важлива властивість натовпу - перетворюваність: якщо натовп утворилася, вона здатна порівняно легко перетворюватися з одного виду ( підвиду) в інший.

Виділяють чотири основних види натовпу з відповідними підвидами.

Окказіональний натовп – скупчення людей, які зібралися

подивитися на несподівану пригоду.

Конвенціональний натовп збирається з приводу заздалегідь оголошеної події. Тут вже переважає більш спрямований інтерес, і люди до пори (поки натовп зберігає якість конвенціональності) готові слідувати певним умовностям ( конвенціям).

Експресивний натовп ритмічно виражає ту чи іншу емоцію: радість , ентузіазм , обурення і т. д. Спектр емоційних домінант тут дуже широкий, а головна відмінна риса - ритмічність вираження.

Екстатичний натовп – екстремальна форма експресивного натовпу.

Чинний натовп – політично найбільш значимий і небезпечний вид колективної поведінки. В її рамках, в свою чергу, можна виділити кілька підвидів. Агресивний натовп , емоційна домінанта якої (лють, злість), так само як і спрямованість дій прозоро виражені в назві.

Панічний натовп, окутаний жахом, прагненням кожного уникнути реальної чи уявної небезпеки.

Корисливий натовп – люди, які вступили в неорганізований конфлікт за володіння деякою цінністю. Домінуючою емоцією тут зазвичай стає жадібність, жага володіння, до якої іноді домішується страх.

Повстанський натовп по ряду ознак подібний з агресивним (переважає почуття злості), але відрізняється від неї соціально-справедливим характером обурення.

Принципи створення чуток:

Інформація, поширювана у вигляді чуток, повинна відповідати

підсвідомим бажанням суспільства, вона має бути значимою для передбачуваної «аудиторії» або об'єкту дії.

Зміст чуток має бути простим і зрозумілим. Чим він складніший та недоступніший, тим менша швидкість його поширення.

Володіння інформацією повинне сприяти підвищенню авторитету транслятора джерела чуток.

Основні напрями використання чуток:

- Створення певного іміджу особи, організації, фірми, маніпуляція громадською думкою.
- Реклама товарів і послуг.
- Залучення уваги до певної події, особи.
- Інформаційно - психологічне забезпечення певної діяльності.
- Протидія якомусь інформаційному повідомленню (дії) або іншим чуткам, тобто створення контр чуток.
- Підготовка населення або персоналу до непопулярних рішень
- Використання чуток як способу вивчення неформальної системи комунікації та зв'язків у групі.

Психологічні прийоми припинення чуток:

Явне офіційне спростування умисне сфабрикованих чуток через авторитетні джерела навіювання;

Негласне неофіційне спростування умисне сфабрикованих чуток правоохоронними органами шляхом поширення контр-чуток і дезінформації;

Вивчення місця, де зібрався натовп;

Конкретизація, деталізація інформації з навмисним додаванням

неймовірних фактів до слуху;

Підривання авторитету і довіри неформальних лідерів натовпу за допомогою листівок, плакатів, карикатур й т.д.; проведення переговорів з учасниками масових виступів;

Відкриті диспути з неофіційними лідерами натовпу авторитетних осіб;

Звернення до натовпу працівників правоохоронних органів із закликом бути пильними і критичними до будь-якої інформації, аби не піддаватися впливу осіб, схильних до здійснення посягань на права і свободи громадян;

Нейтралізація лідерів натовпу;

Дія на емоції та відчуття натовпу з метою формування спільності «ми» (працівники правоохоронних органів і законопокірні громадяни) і спільності «вони» (неформальні лідери натовпу і потенційні порушники);

Демонстрація сили (працівники правоохоронних органів у формі кількісно перевершують натовп); нейтралізація психологічних умов формування ілюзій непізнаності;

Демонстративне документування дій учасників масових виступів; перестроювання і розосередження натовпу;

Перемикання уваги й т.д.

#### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Якими є особливості масових явищ?
2. Охарактеризуйте основні види натовпу.
3. Типологія чуток. Класифікація причин та умов появи чуток.
4. Визначте основні принципи створення та напрями використання

чуток.

5. Розгляньте психологічні прийоми припинення чуток.
6. Які Ви знаєте основні принципи та завдання профілактики поширення чуток?
7. Розкрийте стратегію організації протидії чуткам та форми роботи по контролю над чутками і інформуванню громадян в умовах кризи.

**Рекомендовані джерела [8; 9; 11; 12; 17; 20].**

### ***Практичне заняття № 8. Психологія паніки та стресу***

#### **План**

1. Паніка як психологічний феномен.
2. Види паніки і причини її виникнення.
3. Механізми розвитку паніки.
4. Засоби боротьби з панікою.
5. Семантичний та феноменологічний аналіз понять “стрес”, “психологічний стрес”, “психічна напруженість” та “емоційний стрес”.
6. Диференціація стресу, емоційних станів та стомлення.
7. Поняття “стрес”, “психічне вигорання” та “посттравматичний стрес”.
8. Діагностичні критерії гострої реакції на стрес.
9. Фактори, що посилюють вплив психічної травми.
10. Основні теорії (моделі) професійного стресу. Шкала стресу.

## **Методичні рекомендації до опанування питань теми:**

Реальна чи уявна загроза певним соціальним спільнотам, суспільству може спричинити паніку. Паніка (грец. — несвідомий жах) — емоційний стан, різновид поведінки великої сукупності людей, породжений дефіцитом або надлишком інформації, загрозливим впливом зовнішніх умов і виражений почуттям страху. Виникає паніка у чисельних групах, місцях масового скупчення людей. Передумовою її є некерований страх, спровокований реальною або уявною загрозою. Людям, котрі переживають панічний стан, властиві розгубленість, хаотичність у діях, неадекватність поведінки загалом. Безпосереднім приводом до паніки є певні стимули.

Виникає паніка не у кожному середовищі людей. Вона є породженням багатьох умов і чинників:

- загальна психологічна атмосфера тривоги і невпевненості великої кількості людей, яка є наслідком переживання небезпеки, законсервованих негативних емоцій і почуттів (передпанічна атмосфера);
- наявність чуток, що збуджують і стимулюють паніку;
- ініціювання паніки засобами масової інформації, соціальними, політичними подіями;
- особистісні якості людей, наявність панікерів — людей, схильних до паніки (іноді достатньо незначної їх кількості, щоб паніка охопила велику групу людей);
- збіг обставин (конкретні умови життя великої групи на певному проміжку часу).

Паніка є масовим явищем, що важко піддається вивченню, її не можна безпосередньо фіксувати, оскільки ніколи не відомий заздалегідь час її виникнення. В панічній ситуації важко бути спостерігачем, оскільки, потрапивши у ситуацію паніки, людина тією чи іншою мірою піддається їй. Під час паніки одночасно діють комунікативний, перцептивний та інтерактивний соціально-психологічні механізми впливу на поведінку людини (психологічний настрій, зараження, навіювання та ін.).

Паніку можна класифікувати за масштабами, глибині охоплення, тривалості і деструктивних наслідків.

За масштабами розрізняють індивідуальну, групову і масову паніку. У разі групової та масової паніки захоплювати нею кількість людей різна: групова - від 2-3 до декількох десятків і сотень людей, а масова - тисячі або набагато більше людей. До того ж масової слід вважати паніку, коли в обмеженому замкнутому просторі (на кораблі, в будівлі) нею охоплено більшість людей, незалежно від їх загального числа.

Психофізіологічний механізм паніки полягає в індукційному гальмуванні великих ділянок кори головного мозку, що зумовлює зниження свідомої активності. У результаті спостерігається неадекватність мислення, неадекватна емоційність сприйняття, гіперболізація небезпеки ( «у страху очі великі» ), різке підвищення сугестивності.

Є два основних моменти , що визначають виникнення паніки. Перший пов'язаний головним чином з раптовістю появи загрози для життя , здоров'я, безпеки , наприклад , при вибуху, аварії, пожежі.



Другий можна пов'язати з накопиченням відповідного «психологічного пального» і спрацьовуванням «реле» певного психічного каталізатора. Тривалі переживання, побоювання, накопичення тривоги, невизначеність ситуації, передбачувані небезпеки, негаразди - все це створює сприятливий фон для виникнення паніки, а каталізатором у цьому випадку може бути все що завгодно.

Виникнення і розвиток паніки в більшості випадків пов'язана з дією шокуючого стимулу, відразу відрізняється чимось завідомо незвичайним (наприклад , сирена , що сповіщає початок повітряної тривоги ). Частим приводом для паніки є лякаючі чутки.

Для того щоб привести до справжньої паніці , діючий на людей стимул повинен бути або досить інтенсивним , або тривалим , або повторюваним (наприклад , вибух, сирена, автомобільний клаксон , серія гудків і т. п.). Він повинен привертати до себе увагу і викликати емоційний стан підчас неусвідомленого, тваринного страху.

Засоби боротьби з панікою різноманітні. Переконавання ( якщо дозволяє час), категоричний наказ, інформація про неістотності небезпеки або ж використання сили і навіть усунення найбільш злісних панікерів . Зупинити натовп, яка впадає в паніку, значно легше, починаючи з останніх, зменшуючи групу наскільки це можливо; перегороджувати дорогу натовпу, який рухається, набагато важче, так як на людей, що йдуть попереду тиснуть ззаду.

Вплив на панічну поведінку в кінцевому рахунку являє собою всього лише окремий випадок психологічного впливу на будь-яку

стихійну поведінку - насамперед, на поведінку натовпу. Тут діє загальне по відношенню до будь-якої юрби правило: перш за все необхідно знизити загальну інтенсивність емоційного зараження, вивести людей з-під гіпнотичного впливу стану і раціоналізувати, індивідуалізувати психіку. У натовпі будь-яка людина позбавлена індивідуальності - вона являє собою всього лише частину маси, що розділяє єдиний емоційний стан, підпорядковуючу їй всю свою поведінку.

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. У чому сутність паніки як психологічного феномену?
2. Назвіть основні види паніки.
3. Які є причини виникнення паніки?
4. Опишіть механізми розвитку паніки
5. Які є засоби боротьби з панікою?
6. Розкрийте семантичний та феноменологічний аналіз понять “стрес”, “психологічний стрес”, “психічна напруженість” та “емоційний стрес”.
7. Диференціація стресу, емоційних станів та стомлення.
8. Сутність поняття “стрес”, “психічне вигорання” та “посттравматичний стрес”.
9. Визначте основні діагностичні критерії гострої реакції на стрес.

**Рекомендовані джерела [5; 7; 9; 10; 11; 12; 13; 30].**

## **Практичне заняття № 9. Поняття психологічної травми та посттравматичного стресового розладу**

### **План**

1. Поняття психологічної травми.
2. Особливості впливу психологічної травми на людину.
3. Поняття та типи травматичних ситуацій.
4. Поняття посттравматичного стресового розладу.
5. Оцінка професійного стресу та посттравматичних стресових порушень, що можуть виникнути при виконанні задач в умовах екстремальної ситуації.
6. Методи діагностики посттравматичних стресових порушень.
7. Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу.

### **Методичні рекомендації до опанування питань теми:**

Психотравма – це життєва подія або ситуація яка впливає на значущі сторони існування людини і приводить до глибокого психологічного переживання.

Виникнення психічної травми розглядається як наслідок незавершеності інстинктивної реакції організму на травматичну подію. Внутрішню травму можна порівняти з фізичною раною, до якої людина вже давно звикла і не звертає на неї ніякої уваги, і не піклується про неї. Але людина переживає дуже сильний біль, коли хтось доторкається до хворої руки. І той інший зовсім не винен в тому, що людині боляче.

Травма має подвійну природу: спочатку проявляється руйнівна

сила, вона забирає здатність людини жити і радіти життю. Інша сторона, парадокс травми – її здатність зцілювати і трансформувати людину. Скільки у людини травм, стільки і ресурсів за допомогою яких вона бореться з нею. Травма у цьому контексті це все те що викликає нестерпні душевні страждання і тривоги. Психіка влаштована достатньо гармонійно і має свої механізми, які дозволяють людині в цих умовах зберегти свою цілісність і вижити. Це захист який називають дисоціацією. При сильній психотравмі Фройдівські механізми виявляються не дієвими. В той момент оптимальним є вихід із травматичної ситуації, як що це можливо. Але в тому випадку, якщо не виходить уникнути психотравмуючої ситуації, якась частина Я має бути видалена для того щоб це відбулося, інтегроване Его розділяється на фрагменти або дисоціюється. Дисоціація є нормальною частиною захистів психіки від потенційного пошкодження травматичної дії. Це своєрідний фокус, який психіка розігрує сама над собою. Життя продовжується, коли нестерпні переживання розподіляються по різних відділам психіки і тіла, а саме переводяться в несвідомі аспекти психіки і тіла. В цей момент з'являється перешкода інтеграції зазвичай єдиним елементам. В пам'яті індивіда що пережив травматичні події, з'являються провали, для нього стає неможливою вербалізація того що з ним відбулося.

Зауважимо, що у всіх людей є особиста модель світу та свого «Я», яка складається з декількох основних базисних уявлень або переконань. Травматична подія руйнує три найбільш важливі з них:

1. Ілюзія безсмертя та нескінченності. Хоч нам практично

кожного дня доводиться чути про аварії, катастрофи, важкі хвороби, ми віримо, що з нами такого ніколи не станеться. Така віра захищає нас від страху. При травмуючій події людина залишається один на один з реальною загрозою знищення та змушена визнати, що може загинути. Те саме стосується і переконання, що благоденство буде тривати завжди.

2. Ілюзія простоти та справедливості світу. Людині необхідна віра в те, що все у світі має порядок, все є зрозумілим та справедливим. Людина вірить в те, що «отримає те, на що вона заслуговує». Травмуючи подія несе в собі тотальне руйнування віри. «Чому я?!», «Який несправедливий цей світ!» – це типові думки при зломі ілюзій.

3. Ілюзія непогрішності. Зазвичай людина оцінює себе позитивно. Але тісно стикаючись із ситуацією, яку неможливо контролювати, вона відчуває себе нещасною, слабкою та безпорадною.

Таким чином, травма неочікувано та грубо змінює у людини модель світу та самої себе. Після травми реальність не припускає абсолютної надійності та досконалості.

Якщо травма була порівняно невеликою, то підвищена тривожність та інші симптоми стресу поступово пройдуть через кілька годин, днів або тижнів. Якщо травма була надто сильною або травматичні події не однократно повторювались, психічна травма може зберігатись протягом багатьох років.

Травматичні ситуації - це такі екстремальні критичні події, які володіють потужним негативним впливом, ситуації загрози, що

вимагають від індивіда екстраординарних зусиль володінням наслідками впливу.

Вони можуть приймати форму незвичайних обставин чи ряду подій, які піддають індивіда екстремального, інтенсивного, надзвичайного впливу загрози життю або здоров'ю як самого індивіда, так і його значущих близьких, докорінно порушуючи почуття безпеки індивіда. Ці ситуації можуть бути або нетривалими, але надзвичайно потужними за силою впливу (тривалість цих подій від декількох хвилин до декількох годин), або тривалими або регулярно повторюваними.

У 1980г. для позначення відставлених і або зтяжних негативних наслідків стресових ситуацій був запропонований термін посттравматичний стресовий розлад - ПТСР.

ПТСР розвивається у 20-25% людей, що піддалися стресовій дії, але ще зберегли своє фізичне здоров'я; серед поранених поширеність цих порушень – близько 40%. В цілому, прояви ПТСР спостерігаються у 1-3% всього населення (у жінок приблизно в 1,5 рази частіше), а окремі компоненти цього розладу – у 5-15% населення. ПТСР (F 43.1) – розлад, що виникає як відставлена і /або зтяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну або зтяжну) загрозливого або катастрофічного характеру, що може викликати загальний дистрес майже у будь-якої людини.

Згідно МКБ - 10 слідом за травмуючими подіями , які виходять за рамки звичайного людського досвіду, може розвиватися посттравматичний стресовий розлад ( ПТСР ). Під «звичайним» людським досвідом розуміють такі події , як втрата близької

людини , що відбулася в силу природних причин , важка хронічна хвороба , втрата роботи або сімейний конфлікт. До стресорам , що виходять за рамки звичайного людського досвіду, відносяться ті події, які здатні травмувати психіку практично будь-якого здорового людини: стихійні лиха, техногенні катастрофи , а також події, що є результатом цілеспрямованої, нерідко злочинної діяльності (диверсії, терористичні акти, тортури, масове насильство, бойові дії, попадання у «ситуацію заручника», руйнування власного будинку і т.д.)

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Сутність поняття психологічної травми.
2. Які особливості впливу психологічної травми на людину?
3. Зазначте основні поняття та типи травматичних ситуацій.
4. Дайте визначення посттравматичного стресового розладу.
5. Оцінка професійного стресу та посттравматичних стресових порушень при виконанні задач в умовах екстремальної ситуації.
6. Які є методи діагностики посттравматичних стресових порушень?

**Рекомендовані джерела [5; 7; 9; 10; 13; 23].**

## ***Практичне заняття № 10. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації***

### **План**

1. Семантичний та феноменологічний аналіз поняття «екстрена психологічна допомога».

2. Особливості підготовки психолога МНС до виїзду в зону надзвичайної ситуації.
3. Особливості роботи психолога МНС в зоні надзвичайної ситуації. «Валіза психолога».
4. Надання екстреної психологічної допомоги при маренні та галюцинаціях.
5. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при нервовому тремтінні.
6. Екстрена психологічна допомога при плачі.
7. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при апатії.
8. Надання екстреної психологічної допомоги при руховому збудженні.
9. Екстрена психологічна допомога при ступорі.
10. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при агресії.
11. Основні засоби психологічної підтримки потерпілого в умовах надзвичайної ситуації.
12. Правила поведінки психолога МНС з родичами загиблих.

### **Методичні рекомендації до опанування питань теми:**

Екстрена психологічна допомога – це система короткострокових заходів, які надаються людям, що постраждали у зоні надзвичайної ситуації або найближчим часом після травматичної події.

Екстрена психологічна допомога спрямована на:



- ✓ надання допомоги одній людині, групі людей або великій кількості постраждалих після екстремальної або надзвичайної ситуації;

- ✓ регуляцію актуального психічного, психофізіологічного стану і негативних емоційних переживань, пов'язаних з екстремальною або надзвичайною ситуацією, за допомогою професійних методів, які відповідають вимогам конкретної ситуації.

Основна мета екстреної психологічної допомоги – запобігання особистісній патологічній еволюції людини, яка волею долі залучена до надзвичайної ситуації.

Зміст і методи екстреної психологічної допомоги істотно залежать від характеру надзвичайної ситуації, від ефекту її травматичної дії на психіку людини.

Тож екстрена психологічна допомога націлена на підтримку особистості постраждалого, його родичів та рятувальників в осередку надзвичайної ситуації, зменшення їх душевних страждань та зниження впливу на них стрес-факторів підвищеної інтенсивності.

Як правило, робота в зоні надзвичайної ситуації, незалежно від характеру її руйнівної дії, відбувається при частковій або повній відсутності звичних речей. Всі ми звикли до гарних та комфортних умов життя, добре харчуватися та гарно відпочивати, але, на жаль, у зоні надзвичайної ситуації це неможливо. Умови звичного життя неможливо відтворити, навіть якщо зона негараздів знаходиться у місті, адже в таких

ситуаціях магазини, аптеки та інші приміщення загального споживання можуть бути закриті, опечатані, або до них просто буде неможливим доступ.

Для роботи з постраждалими, їх родичами, населенням та рятувальниками окреслено перелік предметів, які повинен мати при собі психолог у так званій «Валізі психолога». Склад «Валізи психолога» нормативно встановлений наказом МНС № 148 від 27 лютого 2008 р.

Кожен психолог, незалежно від характеру надзвичайної ситуації, зовнішніх обставин, свого стану та настрою, повинен дотримуватися загальних правил надання екстреної психологічної допомоги, основними з яких є:

1. У кризовій ситуації постраждалий може знаходитися в стані психічного збудження. Це нормально. Оптимальним є середній рівень збудженості. При налагодженні контакту скажіть постраждалому, що Ви очікуєте від спілкування з ним. Надія на успіх краще, ніж відчуття невдачі.

2. Не приступайте до дій одразу. Вирішуйте, яка допомога (окрім психологічної) необхідна, хто з постраждалих у першу чергу потребує допомоги.

3. Скажіть, хто Ви і які функції виконуєте. Професійна компетенція заспокоює - розкажіть про вашу кваліфікацію та досвід. З'ясуйте імена постраждалих.

4. Обережно встановлюйте тілесний контакт. Легкий тілесний контакт, як правило, заспокоює людину. Тому візьміть постраждалого за руку або поплещіть його по плечу. Торкатись до

голови, інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому рівні, що й постраждалий.

5. Ніколи не звинувачуйте постраждалого. Розкажіть, які міри необхідно прийняти для надання самодопомоги.

6. Уважно слухайте, будьте терплячими, виконуючи свої обов'язки. Самі розмовляйте спокійним тоном. Якщо постраждалий втрачає витримку та терпіння, не проявляйте нервозності. Спитайте у постраждалого: «Чи можу я що-небудь для Вас зробити?». Якщо Ви відчуваєте почуття спільного страждання, не соромтесь сказати про це.

7. Надайте можливість постраждалому говорити. Слухайте його активно. Проявляйте увагу до його почуттів та думок. Переказуйте позитивне.

8. Ізолюйте постраждалого від сторонніх поглядів. Надмірні погляди можуть бути неприємними людині у кризовій ситуації.

9. Дайте постраждалому повірити в його власні сили та власну компетенцію. Дайте йому завдання, з яким він справиться. Використовуйте це, щоб він переконався у власних здібностях та в нього виникло почуття самоконтролю.

10. Скажіть постраждалому, що ви залишитесь з ним. При розставанні знайдіть собі заступника та проінструктуйте його про те, що необхідно робити з постраждалим.

11. Залучайте людей з близького оточення постраждалого для надання допомоги. Інструктуйте їх та давайте їм прості доручення. Уникайте будь-яких висловлювань, які можуть викликати в кого-небудь почуття провини.

Тож при виконванні своїх обов'язків в умовах надзвичайної ситуації психолог МНС не повинен забувати про ці правила, їх виконання забезпечить більш легке встановлення психологічного контакту.

Необхідно враховувати і той факт, що в зоні лиха потерпілі і їх родичі знаходяться в стані сильної емоційної напруги, тож їх реакції на помилки та недоліки в роботі психологів можуть бути вкрай агресивними. Тому психолог МНС в умовах надзвичайної ситуації повинен завжди пам'ятати про те, що йому не рекомендується робити, та про те, що йому категорично забороняється. Виконання цих правил допоможе знизити вірогідність виникнення частки провокуючих ситуації та допоможе більш продуктивно працювати з людьми.

#### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Якими є особливості підготовки психолога МНС до виїзду в зону надзвичайної ситуації.
2. Що входить до «Валізи психолога»?
3. Визначте правила надання екстреної психологічної допомоги при маренні та галюцинаціях.
4. Які особливості надання екстреної психологічної допомоги при нервовому тремтінні?
5. У чому полягають особливості екстреної психологічної допомоги при плачі?
6. Які особливості надання екстреної психологічної допомоги при апатії?

7. Як надавати екстрену психологічну допомогу при руховому збудженні?
8. У чому полягають особливості екстреної психологічної допомоги при ступорі?
9. Розкрийте особливості надання екстреної психологічної допомоги при агресії.
10. Які особливості надання екстреної психологічної допомоги при істериці?
11. У чому полягають особливості надання екстреної психологічної допомоги при страху?

**Рекомендовані джерела [1; 5; 7; 8; 9; 12; 13; 19; 23].**

### ***Практичне заняття № 11. Насильство як екстремальна ситуація***

#### **План**

1. Визначення та особливості насильства.
2. Види насильства.
3. Насильство в сім'ї, домашнє насильство.
4. Насильство в школі(булінг, кібербулінг).
5. Загальні принципи надання психологічної підтримки населенню, постраждалому внаслідок надзвичайних та екстремальних ситуацій (за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я).

## **Методичні рекомендації до опанування питань теми:**

Поняття "насильство" використовується в різних галузях знань, визначається і досліджується з різних сторін, залежно від завдань тієї чи іншої науки, особливостей її предмета дослідження.

Як загальнонаукова категорія насильство визначається по-різному, розглядається з точки зору двох протилежних підходів – широкого (абсолютного) і вузького (прагматичного).

Насильство – застосування силових методів, або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір. Тобто, будь-яке застосування сили щодо беззахисних. Відповідно до офіційної позиції ВООЗ, причини насильства частково зумовлені біологічними та іншими факторами, які дають підстави говорити про певну схильність деяких людей до агресії, однак частіше за все ці фактори взаємодіють з сімейними, суспільними, культурними та іншими факторами зовнішнього характеру і таким чином створюють ситуацію, в якій виникає насильство.

В широкому розумінні насильство визначається як застосування фізичної сили до когось-небудь; силування, гвалт, примус; застосування сили для досягнення чого-небудь; примусовий вплив на когось, щось; дії із застосуванням фізичної або психічної сили щодо когось, примушування, силування, принука, гвалт. У даному випадку поняття насильства несе чітко виражене негативне оціночне навантаження і вживається в дуже широкому значенні, яке включає усі форми фізичного, психологічного, економічного придушення і відповідні їм душевні якості, такі як брехня,

ненависть, лицемірство і т. д.; фактично прямо ототожнюється зі злом взагалі.

Види насильства:

Насильство за метою поділяються на три групи:

— некорисливі;

— корисливі;

— ті, які посягають на основи національної або громадської безпеки, а також на авторитет органів державної влади і місцевого самоврядування.

Насильницькі некорисливі злочини (суто насильницькі) кульмінацією мають безпосередньо насильство, вчинивши яке, злочинець вважає, що досяг своєї мети. Мотивами такого насильства можуть бути помста, ревності, заздрість, гіпертрофований статевий інстинкт, садистські нахили тощо. Але завжди в основі механізму злочинної поведінки виявляється агресивно-зневажливе, цинічне ставлення до особи, її життя, фізичного, психічного і духовного здоров'я, честі і гідності.

До некорисливих насильств належать убивство, всі види тілесних ушкоджень, погроза вбивством, мордування, катування, зґвалтування та інші статеві домагання, хуліганство, наруга над могилою, нищення, руйнування чи псування пам'яток історії або культури, жорстоке поводження з тваринами та деякі інші. Кримінальна відповідальність за скоєні насильства передбачена відповідними законами.

Що ж до другої і третьої групи насильств, то насильство в них є лише першим етапом досягнення особою інших цілей.

Завдають шкоди суспільній безпеці демонстрація по телебаченню і розповсюдження відеофільмів, що пропагують насильство і секс. Це виховує у молоді жорстокість, ненависть до людей і тварин, потяг до скоєння злочинів з елементами садизму, знущання над жертвою.

Ознаки поняття насильства:

- це активна поведінка – дія. Застосувати насильство шляхом бездіяльності не можна;
- дія, спрямована проти іншої особи;
- примусовий вплив, який здійснюється всупереч волі потерпілого, з застосуванням проти нього сили;
- заподіяння шкоди життю, здоров'ю, особистій свободі іншої людини, заподіяння тілесних ушкоджень, мордування, побої тощо;
- залякування, погроза потерпілому;
- застосовується умисно і супроводжується відповідною мотивацією, в центрі якої – ігнорування прав і свобод людини.

За визначенням Закону України «Про попередження насильства в сім'ї», який Верховна Рада України ухвалила 2001 року, насильство в сім'ї - це «будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї по відношенню до іншого члена сім'ї, якщо ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина і наносять йому моральну шкоду, шкоду його фізичному чи психічному здоров'ю».

Отже, жертвою домашнього насильства може стати будь-хто:



жінка, яку постійно лає і б'є її чоловік, дівчинка-підліток, що страждає від сексуальних переслідувань свого вітчима, хлопчик, якого лупцює мати-алкоголічка, старенька бабуся, що її ненавидять власні діти.

Закон розрізняє чотири види домашнього насильства:

- фізичне;
- психологічне;
- економічне;
- сексуальне.

Фізичне насильство в сім'ї – це навмисне нанесення побоїв, тілесних ушкоджень одного члена сім'ї іншому, яке може призвести чи призвело до порушення нормального стану фізичного чи психічного здоров'я або навіть до смерті постраждалого, а також до приниження його честі та гідності.

Сексуальне насильство в сім'ї – це примушування до небажаних статевих стосунків у родині, а також сексуальні дії щодо неповнолітнього члена сім'ї.

Психологічне насильство в сім'ї – це насильство, пов'язане з тиском одного члена сім'ї на психіку іншого через навмисні словесні образи або погрози, переслідування, залякування, які доводять постраждалого до стану емоційної невпевненості, втрати здатності захистити себе і можуть заподіяти або заподіяли шкоду психічному здоров'ю.

Економічне насильство в сім'ї – це навмисні дії одного члена сім'ї щодо іншого, спрямовані на те, щоб позбавити постраждалого житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на

які він має законне право. Такі дії можуть заподіяти шкоду фізичному чи психічному здоров'ю або навіть призвести до смерті постраждалого.

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Розкрийте сутність поняття насильство.
2. Надайте характеристику основним видам насильства.
3. У чому полягають особливості насильства в сім'ї?
4. Які особливості насильства в школі?
5. Визначте загальні принципи надання психологічної підтримки населенню, постраждалому внаслідок надзвичайних та екстремальних ситуацій.

**Рекомендовані джерела [3; 5; 6; 9; 12; 14; 17; 20; 22].**

## ***Практичне заняття № 12. Психологія тероризму і жертв терористичних актів***

### **План**

1. Поняття тероризму та терору.
2. Види тероризму, його ознаки.
3. Психологія терориста.
4. Психологія жертв терористичних актів.

### **Методичні рекомендації до опанування питань теми:**

**Тероризм** (від лат. *Terror* – жах) – суспільно небезпечна діяльність, яка полягає у свідомому, цілеспрямованому застосуванні насильства шляхом захоплення заручників, підпалів, убивств, тортур, залякування населення та органів влади або

вчинення інших посягань на життя чи здоров'я ні в чому не повинних людей або погрози вчинення злочинних дій з метою досягнення злочинних цілей.

Тероризм є притаманним суспільству на всіх етапах його історії – у різних формах, на різних рівнях, по-різному розтлумачений.

Проблема визначення понять «терор» і «тероризм» досі залишається невирішеною. Фахівці з цього питання не мають єдиної думки з приводу їх дефініцій. Деякі фахівці вважають, що терор і тероризм не є поняттями, що пов'язані з чітко визначеними і ясно ідентифікованими подіями. Саме це зумовило той факт, що між поняттями «терор» і «тероризм» не проводять смислового розмежування.

Щодо самого слова «терор», то воно запозичене з латині, де terror означає «страх», «жах». Відповідно, такий самий сенс мають похідні від нього: англійське слово terror і французьке teurreur. У своєму сучасному значенні слово «терор» з'явилося наприкінці XVIII ст. Його поняттєве оформлення відноситься до періоду Великої французької революції.

Новий тлумачний словник української мови містить наступне визначення терору: найгостріша форма боротьби проти політичних супротивників із застосуванням насильства аж до фізичного знищення.

За характером суб'єкта терористичної діяльності, тероризм поділяється на:

1. Неорганізований або індивідуальний (тероризм одинаків) - в цьому випадку теракт (рідше, ряд терактів) робить один-два людини, за якими не стоїть якась організація;
2. Організований, колективний - терористична діяльність планується і реалізується якоїсь організацією (народовольці есери, Аль-Каїда, ІРА, ЕТА, державний тероризм). Організований тероризм - найбільш поширений в сучасному світі.

За своїми цілями тероризм ділиться на:

1. Націоналістичний - переслідує сепаратистські або національно-визвольні цілі;
2. Релігійний - може бути пов'язаний з боротьбою прихильників релігії між собою (індуїсти і мусульмани, мусульмани і християни) і всередині однієї віри (католики-протестанти, суніти-шахіди), і має на меті підірвати світську владу і затвердити владу релігійну ( Ісламістський тероризм).
3. Ідеологічно заданий, соціальний - має на меті корінного або часткової зміни економічної або політичної системи країни, привернення уваги суспільства до будь-якої гострої проблеми. Іноді цей вид тероризму називають революційним. Прикладом ідеологічно заданого тероризму служать анархістський, есерівський, фашистський, європейський "лівий", екологічний тероризм та ін.

З психології тероризму написані томи праць, але з максимальною точністю описати психологічний, а тим паче фізичний портрет, терориста психологи не можуть. Більшість

психіатрів не вважають людей, які готові вчинити теракт, психічно ненормальними. Відповідно і описати їхній психологічний або фізичний портрет украй важко. Ще 30 років тому американський психіатр Ентон Купер стверджував, що «з погляду психічної патології немає ніякої різниці між терористом і солдатом»; ці двоє просто обирають різні «способи досягнення своєї мети із зброєю в руках». Психологи і психіатри досягли успіху, хай і постфактум, в описах різних типів людей, які стають терористами. Так, психіатр Джералд Пост розрізняє серед терористів два типи: «анархіст-ідеолог» і «націоналіст-сепаратист». «Анархіст-ідеолог» в дитинстві, як правило, стає жертвою серйозних сварок між батьками, і це спонукає його до бунту проти сім'ї, перш за все, проти батька. Оскільки батьки часто ототожнюються з відданістю існуючому політичному порядку, бунт проти батька легко перетворюється на бунт проти держави. Що ж до «націоналіста-сепаратиста», то він, на думку Поста, взагалі не виступає проти влади власної держави; його діями «керує бажання підняти бунт проти зовнішніх ворогів». У дитинстві «терорист, що володіє цим типом, співчував батькам і слухався їх», стверджує в своєму дослідженні Джералд Пост.

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Розкрийте відмінність між поняттями тероризму та терору.
2. Опишіть види тероризму.
3. Назвіть ознаки тероризму.
4. Охарактеризуйте психологічні особливості терористів.

5. Визначте психологічні особливості жертв терористичних актів.

**Рекомендовані джерела [8; 12; 17; 19; 20; 22; 23; 25].**

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Андрієнко К.В. Лукьянова К. В. Психічний стан та емоційно-вольові процеси в діяльності студентів. *Тиждень науки*. Запоріжжя. 2017. С. 520-522.
2. Барко В.І. Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проективний підхід). К.: Ні-ка-Центр, 2020. 448 с.
3. Деніел Гоулман Емоційний інтелект. Переклад Соломія-Любов Гумецька. 2018. Видавництво: Vivat. 515 с.
4. Гошовський Я.О. Психологія депривації: навчально-методичний посібник до практичних та лабораторних занять. Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра педагогічної та вікової психології. Луцьк : ПП Іванюк, 2021. 195 с.
5. EMDR. Подолання наслідків психотравми: практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : Свічадо, 2017. 259 с.
6. Каліщук С.М. Природа проявлення симптому: вагання або відповідальність і свобода вибору. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2019. 1(10), С. 45-47.
7. Карачевський А.Б. Адаптація шкал та опитувальників українською та російською мовами щодо посттравматичного стресового розладу. *Збірник наукових праць співробітників НМАПО імені П. Л. Шупика*. Київ, 2016. С. 607–620.

8. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 216с.
9. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський національний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
10. Посттравматичний стресовий розлад: посібник / Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. та ін. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.
11. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. Вип. 39. С. 368– 379.

### **Додаткова**

12. Амплєєва О.М., Божко О.О. Особливості прояву вербальної агресії сучасною молоддю. Габітус. 2021. № 32. С. 61-65.
13. Амплєєва О.М., Міхтахова Н.С. Комунікативна компетентність студентів як передумова адаптивної поведінки особистості. Габітус. 2022. № 34. С. 37-40.
14. Амплєєва О.М., Корпань А.Ю. Особливості дослідження рівня тривожності в майбутніх психологів. Габітус. 2022. № 42. С.22-26.
15. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Дослідження тривожності як



- першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. № 6. Том 33 (72). С.28-33.
16. Амплєєва О.М., Таранюк Г.Г. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. *Габітус*. 2023. № 45. С.89-94.
17. Бочелюк В.Й. Психологічна готовність до управлінської діяльності в умовах проблемної ситуації. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. Харків, 2021. Вип. 1 (5). С. 351–357.
18. Горбунова В.В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО : посібник для ведучих груп. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
19. Гридковець Л.М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу: монографія. Львів : Скриня, 2016. 380 с.
20. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» ://база даних «Законодавство України» URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19> (дата звернення: 17.08.2018)

21. Зарецька Н.В., Гридковець Л.М. Організаційні засади надання психологічної реабілітації учасникам АТО членам їх сімей. *Вісник КІБіТ*. 2016. № 7. С. 26–33.
22. Кармазіна А.О., Фролова Н.В. Психологічні особливості емоційного стану дітей дошкільного віку в період екстремальної ситуації воєнного конфлікту. *Психолого-педагогічний науковий збірник*. 2022. С. 23.
23. Козяр М.М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях. Львів: «СПОЛОМ». 2017. 376с.
24. Керницький О.М. Теоретичний аналіз проблеми формування психологічної готовності курсантів-льотчиків до військово-професійної діяльності. *Військова освіта*. 2019. № 14. С. 50–59.
25. Рева О.М., Гамаліна К.А. Психологічна підготовка молоді до безпечної поведінки в ситуації терористичного характеру. *VI Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми практичної психології»*, м. Глухів, 2020.
26. Сірко Р., Баклицька О. Теоретичні аспекти професійної підготовки майбутніх психологів до екстремальної діяльності: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7 (12).
27. Туранська А. А. Депресивні стани студентів-психологів: особливості діагностики та психологічна допомога: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». 2022.
28. Стасюк В., Ковальчук О. психологічні детермінанти рішення військового керівника в екстремальних умовах діяльності.

*Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 119-124.*

29. Філіпович В., Бачинська С., Протас О. психологічна підтримка постраждалих під час воєнних дій. *Перспективи та інновації науки. 2022. №. 7 (12).*
30. Яцук Н., Говоруха О., Гречка В. теоретичні аспекти про посттравматичні стресові розлади, як наслідок війни. методики надання психологічної допомоги, особливості діагностики. *Scientific Collection «InterConf». 2022. №. 124. С. 78-90.*

### **Інформаційні ресурси**

1. <http://nbuv.gov.ua> - Електронні інформаційні Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського ресурси
2. <http://appsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv> Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України
3. <https://www.apa.org/pubs/journals/amp/> - American Psychological Association
4. <https://www.tandfonline.com/toc/vsoc20/current> The Journal of Social Psychology
5. <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20448309> The British Psychological Society
6. <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/> Journal of Personality and Social Psychology

*Навчальне видання*

# **ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
до практичних занять та самостійної роботи  
здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія

**Практичне видання**

*Укладач*

**Амплєєва Ольга Михайлівна**

*В авторській редакції*

Підписано до друку 26.02.2024 р.  
Формат 60x88. Обсяг 4,7 друк.арк.  
Наклад 50 прим. Зам. № 0000.

Надруковано ФОП Бондаренко М.О.  
м. Одеса, вул. В. Арнаутська, 60.  
т.+ 38 0482357976  
[info@aprel.od.ua](mailto:info@aprel.od.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців ДК №4684 від 13.02.2014 р.