

## Содержание

### Введение

#### 1. Психология поведения человека в экстремальных ситуациях

##### 1.1 Экстремальные ситуации в жизни человека

##### 1.2 Психические состояния и поведение человека, характерные для экстремальных ситуаций

#### 2. Зависимости поведения личности в экстремальных ситуациях

##### 2.1 Зависимость поведения в экстремальной ситуации от типа нервной системы и характера человека

##### 2.2 Выработка толерантности человека к экстремальным ситуациям

#### 3. Экспериментальная часть

### Заключение

### Использованная литература

### Приложения

### Введение

Экстремальные ситуации выходят за рамки нормальных событий человеческой жизни и возникают во всех ее областях: каждый человек время от времени попадает в целый ряд ситуаций, которые для него являются экстремальными.

Психология экстремальных ситуаций - это довольно новая, но быстро развивающаяся отрасль прикладной психологической науки, исследующая особенности поведения человека во время сильных стрессовых ситуаций и их психологические последствия, а также помогающая оценить, предвидеть и оптимизировать психические состояния и поведение человека.

Частота воздействия экстремальных ситуаций на человека с каждым годом только усиливается. Помимо разнообразных природных катаклизмов, опасных для жизни людей, современного человека поджидают новые суровые испытания, вызванные деятельностью человеческой цивилизации: техногенные катастрофы, аварии, войны, терроризм, преступность, тяжелые рабочие условия. Особенно важно, что многие сложные виды человеческой деятельности способны вызывать напряженные ситуации, которые требуют от человека точных, быстрых и безошибочных действий.

Актуальность темы данной курсовой работы обусловлена тем, что при всей востребованности изучения психологии поведения человека в чрезвычайных ситуациях, она находится еще в малоизученном состоянии и поэтому требует усиленного внимания

Цель курсовой работы - проанализировать накопленные психологической наукой материалы, содержащие информацию о стилях поведения личности в первые

минуты и часы возникновения происшествия, и определить общие психологические закономерности воздействия экстремальных ситуаций на человека, выработать советы по развитию толерантности к воздействию экстремальных факторов.

Гипотеза исследования: стиль поведения человека в экстремальной ситуации зависит как от типа самой ситуации, так и от особенностей человеческой личности.

Задачи курсовой работы:

- определить четкое содержание понятия «экстремальная ситуация»;
- выявить основные особенности воздействия экстремальных ситуаций на психику человека и его поведение;
- установить зависимости поведения в экстремальной ситуации от типа характера человека;
- выработать рекомендации по развитию устойчивости к экстремальным ситуациям.

Объектом исследования выступают особенности поведения человека.

Предмет исследования - стили поведения личности в экстремальных ситуациях.

Материалом для исследования послужила теоретическая и практическая литература по психологии экстремальных ситуаций, статьи в специализированных изданиях, публикации исследований по данной тематике.

Основной метод исследования курсовой работы - теоретико-библиографический анализ.

Данная работа состоит из трех глав: двух теоретических и одной практической. В первой главе изучаются и анализируются теоретические материалы по воздействию экстремальных ситуаций на поведение человека. Во второй главе произведен сравнительный анализ зависимости поведения от особенностей человеческой личности и даны рекомендации по развитию устойчивости к экстремальным ситуациям. В практической части работы проведен анализ тестирования на выявление копинг-механизмов по методике Э. Хейма. В заключительной части работы подводится общий итог исследования.

## 1. Психология поведения человека в экстремальных ситуациях

### 1.1 Экстремальные ситуации в жизни человека

Слово «экстремальный» происходит от латинского слова «*extremum*», что значит «крайний», и употребляется для обозначения понятий максимума и минимума.

Понятие «экстремальный» применяется, когда говорят не об обычных, нормальных и привычных условиях деятельности, а о существенно отличающихся от них обстоятельствах. Экстремальность указывает на предельные, крайние состояния в существовании вещей. При этом экстремальные условия создаются не только максимизацией (сверхвоздействие, перегрузки), но и минимизацией (недогрузки: недостаток движения, информации и т.п.) действующих факторов. Эффекты воздействия на деятельность и состояние человека в обоих случаях могут быть одни и те же. Необходимость изучения влияния экстремальных факторов на психику человека привела к возникновению и активному развитию новой сферы психологической науки и практики - экстремальной психологии.

Термин «экстремальная ситуация» в большинстве случаев означает внезапно возникшую ситуацию, угрожающую или субъективно воспринимаемую человеком

как угрожающую его жизни, здоровью, благополучию, ценностям личности и ее целостности. Именно такая угроза делает ситуацию трудной, стрессовой и экстремальной.

Именно в экстремальные ситуации человек испытывает сильнейший стресс. Коснемся этого термина. Слово «стресс» переводится с английского как «давление», «напряжение» и применяется для обозначения широкого спектра состояний и действий человека, являющихся ответом на разнообразные экстремальные воздействия, которые называют «стрессорами». Стрессоры обычно делят на физиологические (боль, голод, жажда, чрезмерная физическая нагрузка, высокие или низкие температуры) и на психологические (факторы, действующие своим сигнальным значением, такие как опасность, угроза, обман, обида, информационная перегрузка и т. п.).

Уровень индивидуальной стрессогенности каждой ситуации зависит от субъективной ценности объекта, потерей которого угрожает данная ситуация. Признаком экстремальности также является отсутствие в социальном опыте личности готовых стереотипов реагирования на возникшие обстоятельства. Такие ситуации чаще всего выходят за грани обычного человеческого опыта, человек к ним не адаптирован и не готов полноценно действовать. Степень экстремальности ситуации зависит от силы, продолжительности, новизны, непривычности проявления факторов каждой конкретной ситуации. Зачастую экстремальная ситуация имеет важный событийный статус на жизненном пути личности. Круг проблем, которые связывают с понятием экстремальной ситуации, постоянно расширяется. Помимо природных катаклизмов, вооруженных конфликтов, техногенных катастроф, аварий, экстремальных ситуаций, обусловленных определенной профессией в работах психологов в последние годы отмечаются семейные кризисы и конфликты, эмоциональные кризисы, экстремальные виды досуга, алкоголизм и заболевания близких, чрезвычайные ситуации в бизнесе и многое другое.

Опасные для человека экстремальные ситуации вызываются воздействием различных факторов физической либо социальной внешней среды.

Физическая среда представляет собой внешние условия человеческой жизни. Она включает в себя такие факторы, как местность проживания, климат, условия жизни и труда, режим и многое другое. Физическая среда сама по себе может нести угрозу для здоровья и жизни человека. К примеру, человек может жить в регионах, на территории которых бывают землетрясения, наводнения, ураганы, цунами и т.п. Как правило, у людей, живущих в регионах с повышенной опасностью природных катаклизмов, вырабатывается более высокая алертность и готовность к действиям в экстремальных ситуациях.

Социальная среда включает в себя окружение человека, тех людей, с которыми он взаимодействует. Она подразделяется на макросреду и микросреду.

Макросреда объединяет в себе такие факторы как:

- Демографический (при высокой плотности населения, особенно в мегаполисе, увеличивается уровень опасностей: более высокий темп жизни, преступность и т. п.)

- Экономический (при плохой экономической ситуации возрастает социальная напряженность).
- Социокультурный (характеризуется наличием и количеством неформальных движений и группировок в обществе).
- Религиозный (определяется доминирующими в регионе религиозными учениями и их сосуществованием).
- Национальный (характеризуется межнациональными отношениями в регионе).

На макросреду большое влияние оказывают и массовые психологические явления, присущие большим группам людей (психология толпы).

Микросреда определяется социально-психологическими особенностями личности, взаимодействием человека с окружающими людьми, особенностями воспитания, традициями, направленностью референтной группы, стратегией поведения.

Экстремальные ситуации вызывают у человека значительное нервное напряжение и стресс. Порой нервные перегрузки достигают предела, за которым следуют нервное истощение, аффективные реакции, патологические состояния (психогении).

Люди, как субъекты экстремальных ситуаций, подразделяются на следующие группы:

- Специалисты (они по своей воле или по зову долга работают в экстремальных условиях).
- Жертвы (люди, которые оказались в экстремальной ситуации не по своей воле).
- Пострадавшие (те люди, которые понесли видимые потери в ходе событий).
- Свидетели и очевидцы (обычно находятся в непосредственной близости от места происшествия).
- Наблюдатели (специально прибыли на место происшедшего).
- Шестая группа - телезрители, радиослушатели и все те, кто в курсе произошедшей экстремальной ситуации и переживают за ее последствия.

Некоторые психологи специально делят экстремальные ситуации на виды, в зависимости от их степени силы воздействия на человека. К примеру, известный российский психолог А. М. Столяренко разделил подобные ситуации на 3 вида:

- параэкстремальные (вызывают существенное нервное напряжение, могут привести личность к неудачам);
- экстремальные (вызывают предельное напряжение и перенапряжение, значительно увеличивают риски и снижают вероятность успеха);
- гиперэкстремальные (кардинально меняют поведение личности, предъявляя к ней требования, значительно превышающие ее обычные способности).

Однако экстремальной ситуация делается не только из-за реальной, объективно существующей угрозы, но и из-за отношения личности к происходящему. Каждый конкретный человек воспринимает одну и ту же ситуацию индивидуально, поэтому критерий «экстремальности» может находиться во внутреннем, психологическом плане личности.

Экстремальные ситуации способны существенно нарушить базовое чувство безопасности человека, его веру в то, что в жизни есть определенный порядок, и она поддается контролю. В этом плане особенно тяжелы для психики личности

антропогенные (вызванные человеческой деятельностью) экстремальные ситуации. Результатом воздействия экстремальных ситуаций на человека может стать развитие различных болезненных состояний - невротических и психических расстройств, травматического и посттравматического стресса. В любом случае, они не проходят бесследно и способны резко разделить человеческую жизнь на «до» и «после». Наиболее экстремальные ситуации могут повредить даже базовые структуры всей личностной организации и разрушить привычный для человека образ мира, а вместе с ним и всю систему жизненных координат. Подводя итоги, отметим наиболее важные факторы, определяющие экстремальность ситуации:

- 1) воздействие неблагоприятных условий внешней среды;
- 2) эмоциогенные воздействия, связанные с внезапностью, новизной, опасностью, трудностью, ответственностью ситуации;
- 3) крайнее психическое, эмоциональное и физическое напряжение;
- 4) наличие неудовлетворенных физических потребностей (голода, жажда, недостаток сна);
- 5) недостаток или явный избыток противоречивой информации.

В переживании человеком экстремальной ситуации исследователи выделяют три основные стадии:

- 1) Фазу предвоздействия, которая включает в себя ощущения беспокойства, угрозы непосредственно перед опасным событием.
- 2) Фазу воздействия, которая характеризуется преобладанием эмоции страха и производных от нее ощущений. Она включает в себя непосредственно время интенсивного воздействия чрезвычайной ситуации на человека. Эта фаза наиболее важна при рассмотрении стилей поведения личности и наименее изучена, поскольку исследователи не часто являются очевидцами или участниками многих экстремальных происшествий, а если и являются, не способны в это время проводить точные исследования.
- 3) Фазу послевоздействия, которая начинается через некоторое время после окончания экстремальной ситуации. Данная фаза уже довольно хорошо изучена, поскольку именно с ней имеет дело большинство психологов при работе с жертвами чрезвычайных происшествий.

Выше мы будем рассматривать наименее изученную фазу воздействия, поскольку нам интересно изучить именно характерные особенности поведения человека в непосредственный момент экстремального воздействия. В качестве экстремальных ситуаций мы будем рассматривать самые острые варианты событий, несущие непосредственную угрозу для жизни и здоровья человека.

экстремальный психика поведение характер

## 1.2 Психические состояния и поведение человека, характерные для экстремальных ситуаций

Фаза воздействия экстремальной ситуации обычно довольно коротка и может состоять из нескольких стадий, для которых характерны присущие только им психические состояния. Данные стадии неплохо описаны отечественными

исследователями. Отметим стадии, касающиеся непосредственно фазы воздействия:

1. Стадия витальных реакций продолжается до 15 минут с момента возникновения экстремальной ситуации, несущей реальную витальную угрозу. В это время поведенческие реакции человека полностью обусловлены инстинктом сохранения собственной жизни и могут сопровождаться психологической регрессией.

Происходит психическая дезадаптация, проявляющаяся в нарушении восприятия пространства и времени, необычных психических состояниях, выраженных вегетативных реакциях. Характерные состояния - ступор, ажитация, аффективный страх, истерия, апатия, паника.

2. Стадия острого психоэмоционального шока Она длится на протяжении 2-5 часов. В это время происходит адаптация организма к новой экстремальной среде. Для нее характерны общее психическое напряжение, предельная мобилизация психических и физических резервов организма, обострение восприятия, увеличением скорости мышления, безрассудная смелость, подъем работоспособности, увеличение физических сил. В эмоциональном плане на данной стадии может возникать чувство отчаяния.

Рассмотрим более подробно психические состояния, характерные для стадии витальных реакций. Итак, внезапное возникновение экстремальной ситуации, угрожающей самому существованию человека, вызывает психическую дезадаптацию, для которой характерны три основных типа поведения:

1. негативно-агрессивный;
2. тревожно-депрессивный;
3. комбинация двух первых типов.

Дезадаптация вызывает регрессию, выраженную в возврате к формам реагирования и поведения, присущим человеку на более раннем этапе жизни. Иными словами, включаются защитные механизмы, доставшиеся нам от наших предков и животного мира. При этом часто возникают аффективные состояния.

Для начала, рассмотрим само понятие «аффекта» (от лат. affectus - душевное волнение, страсть). Он представляет собой сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, которое сопровождается ярко выраженными вегетативными и двигательными проявлениями. Аффект часто является «аварийным» способом реагирования на неожиданные стрессовые ситуации. В состоянии аффекта происходит сужение сознания, так как внимание концентрируется на аффективно окрашенных переживаниях и представлениях, связанных с травмирующей ситуацией. При этом уменьшается полнота отражения ситуации, снижается самоконтроль, действия становятся стереотипными и подчиняются эмоциям, а не логическому мышлению. Особенно опасен патологический аффект, являющийся крайней степенью данного состояния, при котором сужение сознания может достичь полного его отключения.

В основе аффекта при экстремальных ситуациях, опасных для жизни человека, лежит страх. Он представляет собой психическое состояние, которое возникает на основе инстинкта самосохранения и является реакцией на действительную или воображаемую опасность. Страх проявляется во многих формах, таких как опасение,

боязнь испуг, ужас, и др. Самый сильный вид страха - аффективный страх, связанный с витальной угрозой.

Аффективный страх возникает тогда, когда человек не способен преодолеть неожиданную и крайне опасную ситуацию. Данный страх может овладеть сознанием человека, подавить его ум и волю, намертво парализовать способности к действию и борьбе. От такого страха человек цепенеет, пассивно ждет своей участи, или бежит «куда глаза глядят». После воздействия такого страха человек иногда не может вспомнить отдельные моменты своего поведения, чувствуя себя подавленным и разбитым. При состоянии страха всегда присутствует крайне негативный эмоциональный фон, дезадаптация. Сильный страх может вызвать множество отрицательных последствий для организма и психики. Страх ограничивает восприятие, затрудняет человеку восприимчивость к большей части перцептивного поля, часто тормозит процесс мышление, делает его более инертным и узким по объему. Страх очень сильно сокращает возможности личности и свободу действий. Состояние страха вызывает такие формы поведения как бегство, демонстративная и защитная агрессия, оцепенение.

Распространенным состоянием страха в экстремальной ситуации бывает индивидуальная паника. Паника отличается своей неадекватностью реальной угрозе. Человек стремится к спасти себя сам, любыми средствами. При этом снижается уровень самоконтроля, человек чувствует беспомощность, теряет способность здраво мыслить и рассуждать, ориентироваться в пространстве, правильно выбирать средства достижения цели, эффективно взаимодействовать с другими людьми, появляется склонность к подражанию и повышенная внушаемость. Индивидуальная паника часто приводит к массовой панике.

Неожиданность ситуации, при отсутствии готовности к действию, зачастую вызывает аффективные состояния, к которым относят агитацию и ступор. Ажитация - очень распространенная реакция на опасную ситуацию. Это очень возбужденное, беспокойное, тревожное состояние, при котором человек убежать, спрятаться, устранив тем самым пугающую его ситуацию. Возбуждение при агитации выражается в суетливости действий, причем осуществляются в основном только простые автоматизированные движения под влиянием случайных раздражителей. Мыслительные процессы, при состоянии агитации, существенно замедленные, так как под воздействием гормона адреналина, кровь устремляется в конечности (в основном - ноги), и мозг испытывает ее недостаток. Именно поэтому в этом состоянии человек способен быстро бежать, но не может сообразить, куда. Нарушается способность понимать сложные отношения между явлениями, делать суждения и умозаключения. Человек ощущает пустоту в голове, отсутствие мыслей. Ажитация сопровождается вегетативными нарушениями в виде бледности кожи, поверхностного дыхания, учащенного сердцебиения, повышенной потливости, дрожания рук и т.п.

Ступор - кратковременное состояние в условиях угрозы для жизни, характеризуется внезапным оцепенением, застытием на месте в одной позе. Данное состояние характеризуется уменьшением мышечного тонуса («оцепенением»). Даже самые

сильные раздражители не влияют на поведение. В некоторых случаях возникают явления «восковой гибкости», выражающиеся в том, что отдельные группы мышц или части тела подолгу сохраняют то положение, которое им придают. Ступор обычно возникает у людей со слабой нервной системой. Повышенный уровень адреналина парализует их мышцы, тело перестает слушаться, однако интеллектуальная деятельность сохраняется.

Стадия витальных реакций и присущие ей состояния хорошо вписываются в описанную Г. Селье «стадию тревоги», которая является первой стадией «стресс-реакции». По Г. Селье, стадия тревоги - это первоначальный отклик человеческого организма на опасность. Он возникает, чтобы помочь справиться с стрессовой ситуацией. Это приспособительный механизм, возникший еще на раннем этапе эволюции, когда для выживания необходимо было победить врага или убежать от него. Тело реагирует на опасность взрывом энергии, увеличивающим физические и психические способности. Подобная кратковременная «встряска» организма задействует почти все системы органов, поэтому большинство исследователей называют эту стадию «аварийной».

Далее Г. Селье выделял стадию сопротивления (резистентности), которая наступает при более длительной стрессовой ситуации. На этой стадии человек приспособляется к изменяющимся условиям среды. Данная стадия тоже хорошо пересекается с отмеченной выше стадией сверхмобилизации, когда происходит адаптация к экстремальной ситуации. Конечно, такая стадия не может продолжаться долгое время, поскольку ресурсы человеческого организма не бесконечны.

Дополнительного внимания заслуживают некоторые промежуточные состояния, которые наблюдаются между «аварийными» и «адаптивными» стадиями. Это своеобразные состояния «разрядки» после первоначальных экстремальных состояний организма. Стадия витальных реакций может закончиться краткими состояниями безудержной дрожи, плача, истерического смеха, апатии и даже глубокого сна.

Итак, исходя из рассмотренных выше психических состояний, отличительной чертой поведения личности в экстремальных условиях становится потеря его гибкости и свободы. При этом очень сильно страдают сложные и координированные движения. В тоже время, шаблонные и стереотипные движения протекают быстрее и часто становятся автоматическими.

На психологическом уровне, на первом этапе течения экстремальной ситуации, происходят следующие процессы:

- дезорганизуется поведение;
- тормозятся прежние навыки;
- сужается объем внимания;
- затрудняется распределение и переключение внимания
- появляются неадекватные реакции на раздражители;
- происходят ошибки восприятия, провалы в памяти;
- выполняются ненужные, неоправданные и импульсивные действия;
- возникает чувство растерянности;



- становится невозможным сосредоточиться;
- снижается психоустойчивость,
- ухудшается выполнение мыслительных операций.

В таких условиях важнейшей личностной характеристикой становится высокая эмоциональная устойчивость, способность действовать без напряженности.

Поведенческая реакция на стрессовую экстремальную ситуацию в первую очередь включает в себя действия по ее преодолению. При этом может использоваться два способа: реакция бегства и реакция борьбы.

Организм человека не способен длительное время работать в «аварийном» режиме, поэтому стадия дезадаптации быстро заканчивается, и организм человека перестраивает свою работу, выделяя дополнительные резервы для адаптации к повысившимся требованиям внешней среды. На смену этапа острых психических реакций входа в экстремальную ситуацию приходит этап психической адаптации, ведущий к формированию новых функциональных систем в центральной нервной системе, позволяющих адекватно отражать реальность в необычных для личности условиях жизни. Происходит актуализация необходимых потребностей и выработка защитных механизмов, обеспечивающих реакции на воздействие экстремальных психогенных факторов.

## 2. Зависимости поведения личности в экстремальных ситуациях

### 2.1 Зависимость поведения в экстремальной ситуации от типа нервной системы и характера человека

Многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных специалистов была установлена зависимость стилей поведения личности в экстремальных ситуациях многочисленных индивидуальных и личностных характеристик человека.

В основные характеристики входят:

- возраст;
- состояние здоровья;
- тип нервной реактивности и темперамент;
- locus контроля;
- психологическая устойчивость;
- уровень самооценки.

Рассмотрим каждый из них более подробно.

Наименее приспособлены к стрессовым экстремальным ситуациям люди пожилого возраста и дети. Они отличаются высоким уровнем тревожности и психического напряжения. Это не позволяет им эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям. В их случае, длительная эмоциональная реакция на стресс ведет к быстрой истощаемости внутренних ресурсов организма.

Состояние здоровья субъектов экстремальной ситуации играет очень большую роль. Очевидно, люди с крепким здоровьем лучше адаптируются к изменяющимся условиям окружающей среды и лучше переносят негативные физиологические изменения, которые возникают в организме под воздействием стрессора, а также имеют большой запас внутренних ресурсов. Люди, ослабленные заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астмой,

гипертонической болезнью, нервно-психическими расстройствами и другими заболеваниями, в экстремальных условиях получают обострение данных заболеваний, которое способно повлечь за собой тяжелые последствия.

Тип нервного реагирования и темперамента во многом определяют индивидуальную реакцию человека на стрессовое воздействие. Это связано с тем, что она в значительной мере предопределена врожденными свойствами нервной системы человека: ее силой и слабостью, уравновешенностью и неуравновешенностью, подвижностью либо инертностью. Темперамент, как совокупность соответствующих динамических свойств поведения человека является врожденным биологическим фундаментом, на котором формируется целостная личность. Он отражает энергетику человека, динамические аспекты его поведения, такие как подвижность, ритмичность и темп реакций, эмоциональность.

Классическое, предложенное еще Гиппократом, описание четырех основных типов темперамента (холерика, флегматика, сангвиника и меланхолика) уже не отражает всей совокупности динамических свойств поведения человека, так как их сочетания весьма обширны и разнообразны. Однако, даже данная типология позволяет в общих чертах увидеть, как темперамент влияет на развитие стрессовой реакции у человека. Темперамент указывает на энергетические резервы личности и скорость обменных процессов. Таким образом, от него зависят способы реагирования на экстремальную ситуацию. К примеру, темперамент влияет на устойчивость и переключаемость внимания. Он также влияет на память, т определяя скорость запоминания, легкость воспоминания и прочность сохранения информации. Влияние темперамента на процесс мышления проявляется в скорости мыслительных операций, при этом высокая скорость мыслительных операций не является залогом успешного решения задач, так как порой тщательное обдумывание действий важнее поспешно принятых решений.

В экстремальных ситуациях темперамент еще более сильно влияет на способ и эффективность деятельности, так как человеком управляют врожденные программы его темперамента, требующие минимального энергетического уровня и времени регулирования. Иными словами, стили поведения людей в экстремальных ситуациях будут отличаться в зависимости от их темперамента. Холерики склонны к проявлению отрицательных эмоций ярости и гнева, поэтому максимально бурная эмоциональная реакция на стресс свойственна при холерическом темпераменте. Сангвиник не предрасположены к отрицательным эмоциям, их эмоции быстро возникают, имея среднюю силу и малую продолжительность. Флегматики не склонны к бурному эмоциональному реагированию, им не нужно делать над собой усилия, чтобы сохранить хладнокровие, поэтому легче удержаться от поспешного решения. Меланхолики быстро поддаются отрицательным эмоциям страха и тревоги, переносят стресс наиболее тяжело. Однако в экстремальной ситуации они обладают самым высоким уровнем самоконтроля.

В целом, люди с сильным типом высшей нервной деятельности, легче переносят воздействие экстремальных ситуации и чаще используют активные способы преодоления ситуации. В свою очередь, люди со слабым типом нервной системы

стремятся избежать стрессового воздействия.

Как уже было отмечено, следует иметь в виду, что указанная типология темперамента является упрощенной схемой, далеко не исчерпывающей возможные особенности темперамента каждого конкретного человека.

Локус контроля определяет, насколько эффективно человек способен контролировать окружающую обстановку и влиять на ее изменение. [с. 241] Различают внешний (экстернальный) и внутренний (интернальный) локусы контроля. Экстерналы воспринимают происходящие события как результат случайности и действия неподвластных человеку внешних сил. Интерналы же считают, что почти все события находятся в сфере человеческого влияния. С их точки зрения даже катастрофические ситуации можно предотвратить продуманными действиями человека. Они тратят свою энергию на получение информации, которая позволит им повлиять на ход событий, разрабатывают конкретные планы действий. Интерналы могут хорошо владеть собой и более успешно справляться с экстремальными ситуациями.

Психологическая выносливость (устойчивость) показывает, насколько сильно человек устойчив к воздействию стрессовых и экстремальных ситуаций. Она включает в себя целый ряд факторов, среди которых находится локус контроля, самооценка личности, уровень критичности, оптимизм, наличие либо отсутствие внутренних конфликтов. Лучшей психологической выносливостью служат также убеждения и моральные ценности, позволяющие придать личностный смысл экстремальной ситуации.

Личность формируется под воздействием социальной среды. Поэтому показатель защищенности человека или его склонности к опасности - не только врожденное качество, но и результат развития. Недостаточная сформированность индивидуальных характеристик человека проявляется в экстремальных ситуациях (а таковыми обычно и бывают ситуации, предшествующие и сопутствующие несчастным случаям). Существенно повышает подверженность человека опасности эмоциональная неуравновешенность, неспособность к быстрому распределению внимания и выделению главного объекта среди большой совокупности прочих объектов, недостаточная выдержка и неумеренная (чрезмерно большая либо чрезмерно малая) склонность к риску.

Индивидуальные качества, присущие людям с высокой степенью защиты от опасности, влияют и на их положение в социальной группе. Действительно, такие качества, как хорошая координация, внимание, эмоциональная уравновешенность и прочие, способствуют не только лучшей защищенности человека, но и повышают его статус. Как правило, люди обладающие ими, бывают лидерами, пользуются уважением и авторитетом в коллективе. Они способны лучше, чем другие, справляться с экстремальными ситуациями и могут позволить себе пойти на риск, когда это необходимо.

Итак, степень осознания ситуации и адекватность поведения в случае возникновения неожиданной угрозы для жизни во многом определяются врожденными особенностями личности, ее установками, типом нервной системы и

рядом других психобиологических показателей. Научить человека правильно вести себя в непредвиденных ситуациях, угрожающих жизни, возможно не всегда, поэтому зачастую люди оказываются неподготовленными к действию в них.

## 2.2 Выработка толерантности человека к экстремальным ситуациям

Важной практической частью исследований поведения личности в экстремальных ситуациях является задача формирования и развития толерантности к экстремальным ситуациям. Термин *tolerantia* (лат.) выражает несколько пересекающихся значений: устойчивость, выносливость, терпимость, допустимое значение, устойчивость к неопределенности, к стрессу, конфликту, к поведенческим отклонениям.

Психологический портрет человека, обладающего толерантностью к экстремальным ситуациям, включает следующие черты: силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов; активность, сенситивность. Холерики и сангвиники зачастую при этом недооценивают трудности и проявляют излишнюю самоуверенность.

Психологические качества личности, необходимые для выработки толерантности к экстремальным ситуациям, включают в себя:

- высокий уровень развития аналитического мышления;
- критичность, самостоятельность, гибкость мышления;
- развитый социальный интеллект;
- рефлексивные и интуитивные качества;
- стабильность эмоций;
- доминирование позитивных эмоций;
- развитую волевую регуляцию;
- адекватную оценку величины нагрузки и собственных ресурсов;
- высокие способности к саморегуляции;
- отсутствие тревожности.

Следует развивать следующие поведенческие качества:

- организованность и внешне ориентированную поведенческую активность;
- ситуационную смелость;
- спокойное, уверенное, неторопливое, не напряженное поведение;
- высокую работоспособность;
- большое количество вариантов преодолевающего поведения в индивидуальном поведенческом репертуаре;
- опыт преодоления трудных ситуаций;
- просоциальность и гибкость поведения;
- преобладание совладающих стратегий поведения над защитными.

Необходимые социально-психологические свойства личности:

- развитие социально-перцептивной сферы личности;
- активное отношение к жизни;
- уверенность в себе и доверие по отношению к другим;
- отсутствие защитных реакций;
- развитую социальную идентичность, наличие социальной поддержки и общественного признания, удовлетворяющий статус в группе и в социуме.

Необходимые характеристики образа Я должны включать в себя устойчивую, позитивную, адекватную самооценку, согласованность Я-воспринимаемого и Я-желаемого, самоуважение, чувство собственного достоинства, убежденность в самоэффективности.

Ценностные качества:

- высокая духовность;
- способность к личностному росту,
- постконвенциональный уровень развития морального сознания,
- вера, ощущение осмысленности жизни;
- успешность самореализации, интернальный тип контроля;
- наличие идеальных и высоко ценимых целей;
- принятие долга, ответственности;
- умение отвечать на вызовы судьбы;
- патриотизм, экзистенциальный тонус;
- способность к экзистенциальному усилию;
- доверие к себе и к миру.

Коммуникативные качества: общительность, открытость, демократичность, справедливость, честность, альтруизм, открытое толерантное общение.

Не способствуют формированию толерантности к экстремальным ситуациям противоположные, названным выше, качества, такие как напряженность, сверхбдительность, существование ложных стереотипов, «иррациональное» поведение, базирующееся на спонтанном проявлении, ситуационный консерватизм; оцепенение и бездействие, высокий уровень пристрастности образа Я и доступность его субъективным искажениям; сверхзависимость от воздействий эмоционального отношения и оценок других; переживание незначимости, бессмысленности мира; плохо развитое самосознание, слабую структуру представлений о себе. Они не отвечают на «вызовы» судьбы, пессимистичны, имеют низкую мотивацию достижения, которую они сами нередко интерпретируют как отсутствие способностей. Сюда относятся и люди с «выученной» беспомощностью.

### 3. Экспериментальная часть

Первая часть исследования посвящена изучению механизмов совладания, или копинг-механизмов (от англ. coping - совладание), определяющих успешную или неуспешную адаптацию к стрессовой ситуации. В исследовании использовалась методика диагностики копинг-механизмов Хейма Э. (Приложение 1) - скрининговая методика, позволяющая исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных по трем основным сферам психической деятельности на когнитивный, эмоциональный, поведенческий копинг-механизмы.

Во второй части анализируется готовность к экстремальным ситуациям (ЭС) с помощью опросника Ника Роуи и Эвана Пилла (Приложение 2).

В исследовании принимали участие 30 сотрудников спасательной службы МЧС.

Гипотеза исследования: сотрудники спасательной службы МЧС, в силу специфики своей работы, специального отбора и психологической подготовки, умеют хорошо

адаптироваться к стрессовым ситуациям и имеют повышенную готовность к экстремальным ситуациям (ЭС).

Этапы исследования:

- подбор методической литературы по изучаемой теме;
- анкетирование на копинг-поведение в стрессовой ситуации;
- анкетирование на выявление готовности к выживанию в ЭС;
- обработка данных, анализ полученных результатов.

Процедура исследования:

Участникам исследования давались бланки с тестами и инструкция по заполнению.

Время процедуры не ограничивалось. Полученные результаты исследования были внесены в таблицы 1 - 5 и итоговые диаграммы 1 - 2.

Таблица 1 - Диагностика копинг-механизмов, ответы в анкетах

№ анкеты

А

Б

В

1

9

3

4

2

4

3

7

3

4

4

5

4

9

4

1

5

5

4

4

6

4

1

5

7

9

4



2

8

10

1

3

9

4

3

1

10

4

4

7

11

2

4

3

12

5

4

8

13

4

3

7

14

4

4

7

15

10

3

1

16

3

4

7

17

6

4

1

18

1

4

4

19

4

4

2

20

4

3

3

21

5

1

5

22

3

4

6

23

6

8

1

24

4

3

7

25

4

4

2

26

9

4

8

27

4

4

7

28

4

3

1

29

7

4

2

30

3

4



7

Таблица 2 - Диагностика копинг-механизмов, сводная таблица результатов

Варианты копинг-поведения

Кол-во ответов

Итог по группе вариантов

Адаптивные варианты копинг-поведения

53

Когнитивные копинг-стратегии

18

Эмоциональные копинг-стратегии

21

Поведенческие копинг-стратегии

14

Неадаптивные варианты копинг-поведения

18

Когнитивные копинг-стратегии

5

Эмоциональные копинг-стратегии

9

Поведенческие копинг-стратегии

4

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения

19

Когнитивные копинг-стратегии

7

Эмоциональные копинг-стратегии

0

Поведенческие копинг-стратегии

12

Диаграмма 1 - Итоговые результаты по вариантам копинг-поведения  
Таблица 3 - Результаты опроса на готовность к выживанию в ЭС

№ анкеты

Сумма Survival

Сумма Defeat

Итоговый результат

1

11

2

9

2

15

2

13

3

18

3

15

4

15

4

11

5

18

4

14

6

19

1

18

7

17

3

14

8

18

2

16

9

15

3

12

10

18

1

17

11

14

6

8

12

15

2

13



13

15

4

11

14

17

3

14

15

13

4

9

16

16

5

11

17

16

3

13

18

15

2

13

19

20

1

19

20

14

4

10

21

19

2

17

22

15

5

10

23

13

5

8

24

19

2

17

25

18

0

18

26

17

1

16

27

20

2

18

28

18

1

17

29

17

2

15

30

16

4

12

Итоги анкетирования:

от 15 до 20 - Вы можете выжить практически везде - 12 анкет

от 10 до 14 - У вас неплохие шансы. - 14 анкет

от 5 до 9 - Ваши шансы невелики - 4 анкеты

от 0 до 4 - Не рискуйте понапрасну - 0 анкет

от -10 до -1 - Поищите себе опекуна - 0 анкет

от -20 до -11 - Скорее всего у вас уже есть опекун - 0 анкет

Диаграмма 2 - Итоговые результаты опроса на готовность к выживанию в ЭС

По результатам исследования с использованием двух методик можно сделать вывод, что гипотеза исследования оказалась верной: для сотрудников МЧС характерно преобладание адаптивных вариантов копинг-поведения и повышенной готовности к выживанию в экстремальных ситуациях.

Заключение

Сталкиваясь с трудными экстремальными ситуациями, человек повседневно приспосабливается к окружающей его физической и социальной среде.

Психологический стресс -- это понятие, используемое для обозначения широкого круга эмоциональных состояний и действий человека, возникающих в качестве ответа на разнообразные экстремальные воздействия.

На развитие психологического стресса оказывают влияние многочисленные факторы, среди которых можно отметить характеристики стрессового события, интерпретацию события человеком, влияние прошлого опыта человека, осведомленность о ситуации, индивидуальные и личностные особенности человека. В свою очередь, стресс оказывает воздействие на психические процессы человека, в частности на высшие психические функции.

Человек реагирует на стрессовое воздействие на физиологическом, эмоциональном и

поведенческом уровне. От вида реагирования, в частности от выбора стратегии преодоления, в значительной степени зависит, какими будут последствия каждого конкретного стресса.

Степень осознания ситуации и адекватность поведения в случае возникновения неожиданной угрозы для жизни во многом определяются врожденными особенностями личности, ее установками, типом нервной системы и рядом других психобиологических показателей. Научить человека правильно вести себя в непредвиденных ситуациях, угрожающих жизни, возможно не всегда, поэтому зачастую люди оказываются неподготовленными к действию в них.

Толерантность к экстремальным ситуациям - это социально-психологическая характеристика личности, заключающаяся в способности переносить экстраординарность ситуации без какого-либо ущерба для себя, быть терпимым по отношению к различным проявлениям мира, других людей, себя самого, преодолевать эти ситуации с помощью способов, «развивающих», совершенствующих личность, повышающих уровень адаптации и социальную зрелость субъекта. Фактически, это свойство означает наличие адаптивного потенциала личности, обуславливающего ее возможности в преодолении трудных ситуаций. Для профилактики неблагоприятных последствий экстремальных ситуаций у любого человека необходимо развивать толерантность в виде комплекса вышеупомянутых свойств и качеств.

Использованная литература

1. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянская Е. В. Основы психологии управления: Учебник. - Х.: Ун-т внутр. дел, 1999. - 528 с.
2. Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. - 276 с.
3. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. - М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - 632 с.
4. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. - Л., 1978. - 272 с.
5. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. - М.: Политиздат, 1989. - 304 с.
6. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие. - Казань, 2003
7. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007, 276 с.
8. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных /Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. - 319 с.
9. Психология личности. Учебное пособие / под ред. проф. П. Н. Ермакова, проф. В. А. Лабунской. - М.: Эксмо, 2007 - 653 с.
10. Психологический журнал. № 1. 1990. Т. 11. С. 95-101
11. Решетников М.М., Баранов Ю.А., Мухин А.П., Чермянин С.В. Уфимская катастрофа: особенности состояния, поведения и деятельности людей Психологический журнал, М., 1990.



12. Столяренко А.М. Общая и профессиональная психология - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 382 с.

13. Социальная психология. Мокшанцев Р.И., Мокшанцева А.В. М., Новосибирск: Инфра-М, 2001. - 408 с.

14. Тарас А.Е., Сельченко К.В. Психология экстремальных ситуаций. разное. Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2000. - 480 с.

15. Информационный портал [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://extreme-survival.io.ua/s191364/test\\_na\\_sposobnost\\_k\\_vyjivaniyu](http://extreme-survival.io.ua/s191364/test_na_sposobnost_k_vyjivaniyu) - Дата доступа: 15.03.2012.

Приложение 1. Методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма

Адаптивные варианты копинг-поведения

Адаптивные когнитивные копинг-стратегии:

- А5 - проблемный анализ (анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них);

- А10 - установка собственной ценности (глубокое осознание собственной ценности как личности);

- А4 - сохранение самообладания (наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций).

Адаптивные эмоциональные копинг-стратегии:

- Б1 - протест (активное возмущение по отношению к трудностям);

- Б4 - оптимизм (уверенность в наличии выхода в любой сложной ситуации).

Адаптивные поведенческие копинг-стратегии:

- В7 - сотрудничество (сотрудничество со значимыми и более опытными людьми);

- В8 - обращение (поиск поддержки в ближайшем социальном окружении);

- В2 - альтруизм (человек сам поддержку близким в преодолении трудностей).

Неадаптивные варианты копинг-поведения

Неадаптивные когнитивные копинг-стратегий, включающие Пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей:

- А2 - смирение;

- А8 - растерянность;

- А3 - диссимуляция;

- А1 - игнорирование.

Неадаптивные эмоциональные копинг-стратегии:

Варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

- Б3 - подавление эмоций;

- Б6 - покорность;

- Б7 - самообвинение;

- Б8 - агрессивность.

Неадаптивные поведенческие копинг-стратегии:

Поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных

контактов, отказ от решения проблем.

- В3 - активное избегание;
- В6 - отступление.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления:

Относительно адаптивные когнитивные копинг-стратегии:

- А6 - относительность (оценка трудностей в сравнении с другими);
- А9 - придача смысла (придание особого смысла преодолению трудностей);
- А7 - религиозность (вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами).

Относительно адаптивные эмоциональные копинг-стратегии:

- В2 - эмоциональная разрядка (снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием);
- В5 - пассивная кооперация (передача ответственности по разрешению трудностей другим лицам).

Относительно адаптивные поведенческие копинг-стратегии, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний:

- В4 - компенсация;
- В1 - отвлечение;
- В5 - конструктивная активность.

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Пол: М / Ж

Дата рождения: День \_\_\_\_ Месяц \_\_\_\_ Год \_\_\_\_\_

Род занятий \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

Семейное положение: состою в браке \_\_\_\_\_ не состою \_\_\_\_\_

(в том числе гражданском)

Вдова/вдовец \_\_\_\_\_ Разведен (а) \_\_\_\_\_

(в том числе неофициально)

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго - важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

A

Вопросы

1

Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности

2

Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться

3

Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо

4

Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния

5

Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что происходит

6

Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк

7

Если что-то случилось, то так угодно Богу

8

Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей

9

Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам

10

В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными

Б

1

Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую

2

Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу

3

Я подавляю эмоции в себе

4

Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации

5

Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне

6

Я впадаю в состояние безнадежности

7

Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам

8

Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным

В

1

Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях

2

Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях

3

Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях

4

Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)

5

Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)

6

Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой

7

Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей

8



Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом

Приложение 2. Опросник на готовность к выживанию в экстремальной ситуации  
Как заполнить анкету

В колонке «А» отметить галочкой то утверждение, которое соответствует тому, что в вас есть. Если же оно не соответствует - оставьте это поле пустым.

После того, как вы отметили поля в колонке «А» - сверьтесь с приведенными ниже ответами. Их две группы - «S» (Survival) и «D» (Defeat) В колонке «В» напротив тех клеток, которые вы отметили, поставьте «S» или «D» - в соответствии с тем, к какой группе относится ваш ответ. Против незаполненных клеток ставить ничего не надо - "S" или "D" ставится в колонке «В» ТОЛЬКО напротив отмеченной клетки.

Сосчитайте сколько у вас «S» и впишите ответ (цифру) напротив позиции Сумма Survival (см. ниже). Точно также поступите и с результатом «D» (позиция Сумма Defeat).

Чтобы узнать ваш потенциал к выживанию, вычтите вторую цифру («D») из первой («S»). Полученную цифру ищите в разделе «Ваш рейтинг»

Ответы:

Группа Survival («S»):

1, 3, 5, 8, 9, 12, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 30, 32, 33, 34, 38, 39.

Группа Defeat («D»):

2, 4, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 23, 24, 27, 28, 29, 31, 35, 36, 37, 40.

Сумма Survival: \_\_\_\_\_

Сумма Defeat: \_\_\_\_\_

Окончательный результат: \_\_\_\_\_

Ваш рейтинг:

от 15 до 20 - Вы можете выжить практически везде

от 10 до 14 - У вас неплохие шансы.

от 5 до 9 - Ваши шансы невелики

от 0 до 4 - Не рискуйте понапрасну

от -10 до -1 - Поищите себе опекуна

от -20 до -11 - Скорее всего у вас уже есть опекун

Отметьте те пункты, которые соответствуют вашему характеру

А

В

Вопросы

1. Я держу в голове цель, к которой должен стремиться.

2. Я предпринимаю действия, без какой-либо ясной цели.

3. Я знаю, что для меня важно, у меня есть определенные приоритеты.

4. Я живу только настоящим моментом, не задумываясь о долгосрочных

перспективах

5. Я стремлюсь к тому, что я хочу, невзирая на препятствия.

6. Я стараюсь существовать, не затрачивая особых усилий.

7. Я стараюсь избегать трудных положений.

8. Мои лучшие качества выявляются в стрессовых ситуациях.

9. Я обычно умею найти моменты, над которыми можно посмеяться.

10. В основном я замечаю негативные стороны.

12. Я стараюсь выжать максимум пользы из трудной ситуации.

13. Я верю, что исход в основном зависит от удачи или судьбы.

14. Я думаю, что мое состояние зависит от окружающих событий или людей.

15. Я контролирую свою жизнь, что бы вокруг ни происходило.

16. Я знаю, что мои усилия способны изменить ситуацию.

17. Я принимаю решения мгновенно, а не анализирую.

18. Я действую, не задумываясь о последствиях.

19. Я пытаюсь смотреть на вещи как они есть, даже если они мне не нравятся.

20. Чтобы достичь чего-то, я планирую свои действия.

21. Для решения проблем я нахожу новые или необычные методы.

22. Я способен к импровизации.

23. Я не буду делать то, что мне не нравится.

Страница:

1 2

курсовая работа "Психология экстремальных ситуаций" скачать

Подобные документы

Поведение человека в экстремальной ситуации Понятие об экстремальной ситуации. Влияние экстремальной ситуации на психическое и психофизиологическое состояние человека. Особенности поведения и готовности человека к деятельности в экстремальных ситуациях. Опросник "Инвентаризация симптомов стресса". курсовая работа [29,3 К], добавлен 24.11.2014

Основные стратегии и техники поведения человека в экстремальных ситуациях Формы реагирования в ситуации реальной угрозы. Понятие экстремальных ситуаций как измененных условий существования человека, к которым он не готов. Стадии динамики состояния пострадавших (без тяжелых травм). Стили поведения в экстремальных ситуациях. реферат [30,4 К], добавлен 02.10.2014

Социально-психологические особенности поддержания жизнедеятельности населения во время экстремальных ситуаций Психология экстремальных ситуаций техногенного характера, природного происхождения, биолого-социального характера, связанные с изменением состояния среды. Срочная психологическая помощь в условиях экстремальной ситуации. Бред, истерика и галлюцинации. реферат [43,0 К], добавлен 22.03.2014

Психология поведения человека в экстремальных ситуациях Понятие экстремальной ситуации как обстановки, при которой психофизиологические параметры превышают пределы компенсации организма. Психогенные реакции и расстройства, возникающие в стрессовых условиях. Работа психолога в очаге экстремальной ситуации. курсовая работа [120,5 К], добавлен 25.03.2015

Работа психолога в очаге экстремальной ситуации. Экстренная психологическая помощь Актуальность и важность работы психолога в очаге экстремальных ситуаций и оказания экстренной психологической помощи. Острый эмоциональный шок, психофизиологическая демобилизация, существенное ухудшение самочувствия у человека в экстремальной ситуации. курсовая работа [30,5 К], добавлен 23.01.2010

Критическая ситуация как движущая сила развития Опыт поведения человека в экстремальной ситуации. Факторы, влияющие на психологическую готовность к деятельности в экстремальных ситуациях. Мотивационная структура личности в экстремальной ситуации. Копинговые механизмы в саморегуляции поведения. реферат [17,9 К], добавлен 18.03.2010

Психологические аспекты поведения человека в чрезвычайной ситуации Рассмотрение особенностей психологической устойчивости личности к действиям в чрезвычайных ситуациях. Ознакомление с различными вариантами реакции организма на факторы чрезвычайной ситуации. Исследование психологии страха в экстремальных условиях. контрольная работа [23,2 К], добавлен 05.10.2015

[Другие документы, подобные "Психология экстремальных ситуаций"](#)

[главная](#)

[рубрики](#)

[по алфавиту](#)

[вернуться в начало страницы](#)

[вернуться к началу текста](#)

[вернуться к подобным работам](#)