

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ	11
Глава 1. ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ И ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ	11
1. Понятие «экстремальная ситуация», ее характеристики и источники	11
2. Понятие «чрезвычайная ситуация»: классификация чрезвычайных ситуаций. Источники травматического влияния ситуации	13
Резюме	15
Глава 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	16
1. Понятие «психологическое обеспечение деятельности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях»	16
2. Профессионально-психологический отбор кадров для деятельности в экстремальных ситуациях	17
3. Психологическое обеспечение адаптации в экстремальных и чрезвычайных ситуациях	24
4. Психологическая подготовка к деятельности в экстремальных и чрезвычайных условиях	25
5. Психологическое сопровождение в экстремальных и чрезвычайных ситуациях	29
6. Психологическая помощь в экстремальных условиях деятельности	31

7. Психологическая реабилитация сотрудников после их участия в действиях, связанных с профессиональным риском и опасностью	37
Итого	39
РАЗДЕЛ 2. ЛИЧНОСТЬ, СОСТОЯНИЯ И ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ	
41	
Глава 1. ЛИЧНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	
41	
1. Концепция стресса и «общего адаптационного синдрома»	41
2. Защитные механизмы личности и адаптация в экстремальных ситуациях	42
3. Личностный тип «А» и «болезни стресса»	44
4. Понятие «преодоление стресса» («coping stress»)	47
5. Психологическая выносливость («Hardiness»)	51
6. Психологическая эластичность («Psychological resilience»)	53
7. Личностный адаптационный потенциал	57
8. Проблема оптимизации адаптационных возможностей .	58
9. Адаптивность к стрессу как полисистемное свойство интегральной индивидуальности	59
Глава 2. СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	
61	
1. Классификация состояний человека в экстремальных и чрезвычайных ситуациях	61
2. Стресс, профессиональный стресс и профессиональное выгорание	62
3. Тревога	77
4. Страх	85
5. Депрессия	91
6. Горе-утрата	96
7. Кризис	102

8. Внутренний конфликт	104
9. Фрустрация	108
10. Пнев-агрессия	110
11. Депривационные состояния	116
12. Диссонансные состояния	119
13. Утомление	121
14. Монотония	126
15. Обида	129
16. Сон как психофизиологическое состояние	131
17. Травматический и посттравматический стресс	142
18. Реакция на тяжелый стресс и адаптационные расстройства	148
Глава 3. НЕАДАПТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	152
1. Аддиктивное поведение	152
2. Делинквентное поведение	154
3. Агрессивное поведение	155
4. Аутоагрессивное поведение	157
РАЗДЕЛ 3. УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯМИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ	160
Глава 1. БАЗОВЫЕ МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ (КОРРЕКЦИИ) НЕАДАПТИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ	160
1. Антистрессовое питание	160
2. Антистрессовая фиторегуляция	164
3. Антистрессовые физические упражнения	166
4. Адаптивное биоуправление с обратной связью (БОС)	168
5. Прогрессивная мышечная релаксация	172
6. Аутогенная тренировка	178
7. Систематическая десенсибилизация	188
8. Дыхательные техники	189

9. Телесно-ориентированные техники	202
10. Медитация	205
11. Нейро-лингвистическое программирование (НЛП)	209
12. Когнитивные и рационально-эмотивные техники А. Бека и А. Эллиса	225
13. Техники саногенного и позитивного мышления	229
14. Техники антистрессовой визуализации	233
15. Парадоксальная интенция	240
16. Психосинтез субличностей	241
17. Гештальт-техники осознания потребностей	252
18. Ассертивные техники: уверенность и коммуникативные умения	264
19. Личностная самоорганизация времени жизни	271
20. Методы оптимизации сна и анализа сновидений	278
21. Антистрессовые условия деятельности	289
Глава 2. ОПЕРАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КОПИНГА	
НЕАДАПТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ	291
1. Психологическая коррекция посттравматических состояний с помощью десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ)	291
2. Психологический дебрифинг: психологическая помощь после травматического стресса	296
3. Символдрама – психологическая коррекция неадаптивных состояний	300
4. Управление тревогой	307
5. Управление гневом: психопрофилактика агрессивного поведения	312
6. Копинг горя	318
7. Управление депрессией	321
8. Копинг одиночества	328
9. Профилактика и коррекция суицидальной активности .	331
10. Психопрофилактика утомления и монотонии	337

11. Управление обидой	338
12. Управление страхом	341
13. Психопрофилактика нарушений сна	342
14. Профилактика аддиктивного поведения	344
15. Итоговые упражнения на адаптивность к стрессу (АС): настройка АС и колесо АС	347
РАЗДЕЛ 4. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ .. 351	
Глава 1. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ: АДАПТАЦИЯ И АДАПТИВНОСТЬ К СТРЕССУ	
1. Фрайбургский личностный опросник (FPI, форма В) ...	351
2. Опросник адаптивности к стрессу «АС» (Розов В.И.)	360
3. Личностный опросник «МЛО – Адаптивность» (Маклаков А.Г.)	367
4. Опросник профессиональной дезадаптации (Дмитриева М.А.)	377
5. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Эндлера-Паркера (Крюкова Т.Л.)	381
6. Опросник «Совладание с трудными жизненными ситуациями» (Осухова Н.Г.)	384
7. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Амирхана (Ильин Е.П.)	392
8. Методика определения стрессоустойчивости и адаптации (Холмс Т., Page P.)	394
9. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»	397
10. Методика «Защитные стили поведения» LSI Келермана-Плутчика (Мирошник Е.В., Веселков А.Ф.) ..	401
11. Опросник для выявления лиц типа «А»	406
12. Шкала «Общая плохая приспособляемость» СМИЛ (Собчик Л.Н.)	406

Глава 2. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ: НЕАДАПТИВНЫЕ И ДЕЗАДАПТИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ	409
1. Методика диагностики уровня профессионального выгорания (Бойко В.В.)	409
2. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич)	416
3. Шкала профессионального стресса (Гринберг Дж.)	422
4. Писсенский перечень жалоб (ЛПНИ им. Бехтерева).....	424
5. Опросник эмоционального выгорания «МВИ» (Водопьянова Н.Е.)	426
6. Тест САН (Самочувствие. Активность. Настроение)	428
7. Шкала реактивной и личностной тревожности (Спилбергер - Ханин)	431
8. Опросник нервно-психического напряжения (Немчин Т.А.)	434
9. Шкала депрессии (Балашова Т.И.)	440
10. Методика экспресс-диагностики невроза (Хек К., Хесс Х.)	442
11. Диагностика интенсивности стресса и саморегуляции по тесту М. Люшера	444
12. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности (Бойко В. В.)	450
13. Методика диагностики субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон)	451
14. Опросник травматического стресса «ОТС» (Котенев И.О.)	452
15. Шкала оценки влияния травматического события (Тарабрина Н.В.)	457
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	461
ЛИТЕРАТУРА	463

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы значительно возрос научный и практический интерес к вопросам, связанным с успешной адаптацией и деятельностью специалистов экстремального профиля.

Экстремальные ситуации часто встречаются в деятельности военных, летчиков, пожарников, спасателей, сотрудников правоохранительных органов, охранных структур, подводников, спортсменов, шахтеров, строителей, журналистов, сотрудников пенитенциарной системы, врачей, госслужащих и психологов, психиатров и др.

Адаптивные способности к стрессу, профессиональная надежность, эмоциональная устойчивость являются важнейшими показателями психологической подготовленности к выполнению профессиональных задач в условиях профессионального стресса.

Недостаточное развитие адаптивных способностей к стрессу, неумение регулировать свои психические и психофизиологические состояния могут являться источником серьезных негативных последствий, как для деятельности, так и для психического и физического здоровья сотрудника.

Профессиональный стресс пролонгированного действия может привести к профессиональной деформации личности, высокой текучести кадров, аддиктивному и суицидальному поведению, приводить к противоправным деликтам.

Избежать этих последствий можно благодаря функционированию слаженной системы психологического обеспечения деятельности в экстремальных ситуациях, решению ключевых проблем экстремальной психологии.

Научно-методическое пособие «Адаптивность к стрессу: психологическое обеспечение в экстремальных и чрезвычайных ситуациях» состоит из 4 основных разделов. В первом раскрывается содержание понятий «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация», излагается авторская концепция системы

психологического обеспечения деятельности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, которая основывается на разработке проблемы адаптивных способностей к стрессу. Во втором – описываются личностные особенности субъекта адаптации и деятельности в экстремальных ситуациях, неадаптивные состояния и поведение, возникающие в экстремальных ситуациях. Третий раздел посвящен проблеме управления состояниями в экстремальных ситуациях, описываются базовые методики и техники, а также оперативные методы вмешательства. В четвертом – представлены психодиагностические методики для использования в процессе психологического обеспечения для отбора кадров, мониторинга профессионального стресса, оценки эффективности психологической помощи и коррекции, оценки результативности психологических тренингов и др.