

88

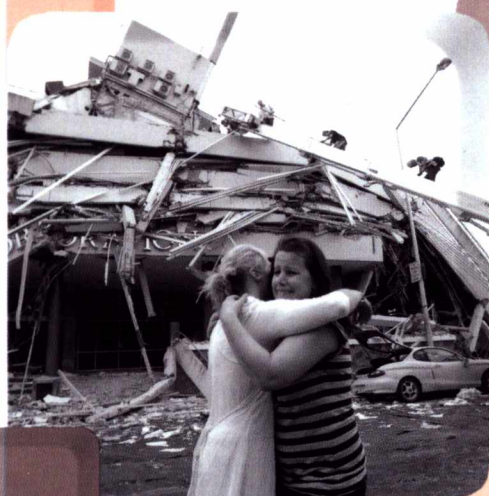
0-42

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

М. А. Одинцова, Е. В. Самаль

# ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

УЧЕБНИК и ПРАКТИКУМ



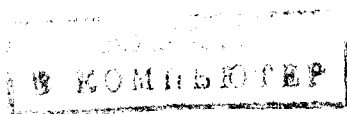
УМО ВО рекомендует

**Юрайт**  
Издательство  
biblio-online.ru

М. А. Одинцова, Е. В. Самаль

# ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

УЧЕБНИК И ПРАКТИКУМ  
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом  
высшего образования в качестве учебника и практикума  
для студентов высших учебных заведений, обучающихся  
по гуманитарным направлениям*

Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)



Москва • Юрайт • 2018

УДК 159.96(075.8)

ББК 68.9+88.4я73

О-42

**Авторы:**

**Одинцова Мария Антоновна** — кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры педагогики и психологии дистанционного обучения факультета дистанционного обучения Московского государственного психолого-педагогического университета (главы 1, 2, 3, 4, 7);

**Самаль Елена Викторовна** — кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой теории права, управления и психологии филиала Российского государственного социального университета в г. Минске (главы 5, 6, 8, 9).

**Рецензенты:**

**Вачков И. В.** — профессор, доктор психологических наук, профессор кафедры дифференциальной психологии и психофизиологии Московского государственного психолого-педагогического университета;

**Пергаменичик Л. А.** — профессор, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и семейной психологии Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка.

**Одинцова, М. А.**

О-42 Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 303 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс.

ISBN 978-5-9916-9094-2

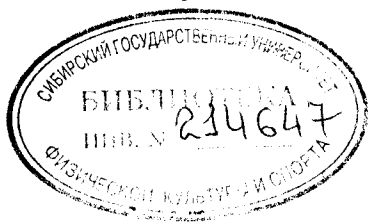
Учебник направлен на повышение социально-психологической компетентности студентов при столкновении с экстремальными ситуациями, при оказании квалифицированной психологической помощи людям в экстремальной ситуации и за ее пределами. Полученные знания могут быть использованы в работе психологических служб, которые по роду деятельности обязаны обеспечивать эффективные действия специалистов в экстремальных ситуациях. Учебник предназначен для студентов вузов, а также для всех, кто интересуется психологией, вопросами экстремального воздействия на личность, психологического здоровья личности и психологической помощи в экстремальных ситуациях.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

*Для студентов высших учебных заведений психологического профиля, аспирантов, преподавателей, а также практических психологов и спасателей.*

УДК 159.96(075.8)

ББК 68.9+88.4я73



*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».*

ISBN 978-5-9916-9094-2

© Одинцова М. А., Самаль Е. В., 2016

© ООО «Издательство Юрайт», 2018

## Оглавление

Предисловие .....	7
-------------------	---

### Раздел I

#### ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

<b>Глава 1. История и этапы становления экстремальной психологии .....</b>	<b>13</b>
<i>Психологический практикум .....</i>	<i>42</i>
<b>Глава 2. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальные состояния» .....</b>	<b>43</b>
<i>Психологический практикум .....</i>	<i>61</i>
<b>Практикум .....</b>	<b>63</b>
Вопросы и задания для самоконтроля .....	63
Тесты для проверки и самопроверки знаний .....	63
Темы для подготовки докладов к семинарским занятиям .....	65
Литература .....	65

### Раздел II

#### ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХОЛОГИИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

<b>Глава 3. Экстремальные ситуации. Виды, особенности .....</b>	<b>69</b>
3.1. Понятие «экстремальная ситуация» .....	69
3.2. Чрезвычайные ситуации и катастрофы .....	76
3.3. Катастрофическое сознание: структура, особенности формирования .....	82
3.4. Кризисная и критическая ситуации в контексте экстремальности .....	88
3.5. Ситуации острого стресса (дистресса) .....	92
<i>Психологический практикум .....</i>	<i>96</i>
<b>Глава 4. Ситуации психологического и физического насилия .....</b>	<b>97</b>
4.1. Тоталитаризм. Ситуации насилия .....	97
4.2. Терроризм и экстремизм как типы экстремальных ситуаций .....	100
<i>Психологический практикум .....</i>	<i>109</i>
<b>Глава 5. Экстремальные условия профессиональной деятельности ....</b>	<b>111</b>
5.1. Факторы экстремальности и риска в трудовой деятельности .....	112
5.2. Боевой стресс и военные действия .....	118
5.3. Профессиональная деятельность сотрудников ОВД и спасателей МЧС .....	122
5.4. Экстремальность в спорте .....	127

5.5. Профессиональная надежность и адаптация личности к работе на объектах повышенной опасности.....	133
<i>Психологический практикум</i> .....	137
<b>Практикум</b> .....	<b>139</b>
Вопросы и задания для самоконтроля.....	139
Тесты для проверки и самопроверки знаний .....	140
Темы для подготовки докладов к семинарским занятиям.....	141
Литература.....	141

### Раздел III ПОСЛЕДСТВИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

<b>Глава 6. Личность и группа в экстремальных ситуациях</b> .....	<b>145</b>
6.1. Психологическая травма. Виды психологических травм.....	145
6.2. Посттравматические стрессовые расстройства.....	150
6.3. Психогенные расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах.....	155
6.4. Потеря как экстремальная ситуация. Этапы переживания горя.....	159
6.5. Поведение толпы при экстремальных ситуациях.....	161
<i>Психологический практикум</i> .....	165
<b>Глава 7. Психологическое здоровье личности и экстремальные условия</b> .....	<b>166</b>
7.1. Виктимизация личности в экстремальных условиях.....	174
7.2. Виктимный и жизнестойкий копинг-стили поведения личности в экстремальной ситуации.....	181
7.3. Болезнь как один из типов экстремальной ситуации. Психологический потенциал личности в ситуации болезни.....	191
<i>Психологический практикум</i> .....	198
<b>Практикум</b> .....	<b>200</b>
Вопросы и задания для самоконтроля.....	200
Тесты для проверки и самопроверки знаний .....	201
Темы для подготовки докладов к семинарским занятиям.....	203
Литература.....	204

### Раздел IV ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

<b>Глава 8. Методологические проблемы психодиагностики экстремальных состояний личности</b> .....	<b>209</b>
8.1. Принципы психодиагностики личности в экстремальных ситуациях.....	209
8.2. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства и его симптомов.....	214
8.3. Диагностика адаптационных возможностей человека.....	217
<i>Психологический практикум</i> .....	227

<b>Глава 9. Психологическая помощь личности в экстремальных ситуациях .....</b>	<b>228</b>
9.1. Принципы оказания первой психологической помощи пострадавшим ....	230
9.2. Экстренная психологическая помощь. Особенности и правила.....	233
9.3. Психотерапия в экстремальных ситуациях.....	238
9.4. Дебрифинг. Правила и особенности проведения .....	241
<i>Психологический практикум .....</i>	<i>253</i>
<b>Практикум .....</b>	<b>254</b>
Вопросы и задания для самоконтроля .....	254
Тесты для проверки и самопроверки знаний .....	254
Темы для подготовки докладов к семинарским занятиям.....	256
Литература.....	256
<b>Заключение .....</b>	<b>258</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>259</b>
<b>Глоссарий .....</b>	<b>261</b>

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

<b>Приложение 1. Н. С. Лесков. «Обойденные».....</b>	<b>281</b>
<b>Приложение 2. Опросники и проективные методики, используемые при исследовании и коррекции негативных состояний личности в экстремальных ситуациях.....</b>	<b>284</b>
<b>Ответы на вопросы тестового материала.....</b>	<b>303</b>