

88

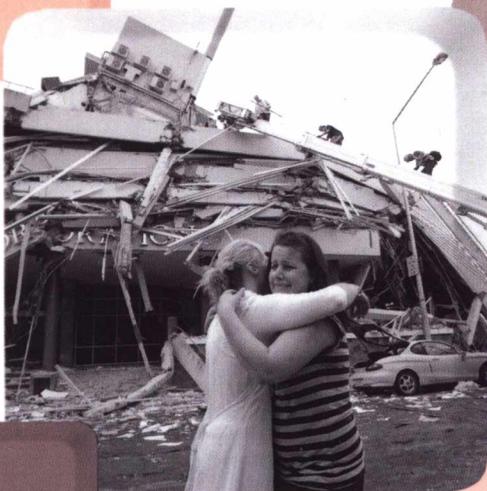
0-42

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

М. А. Одинцова, Е. В. Самаль

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

УЧЕБНИК и ПРАКТИКУМ



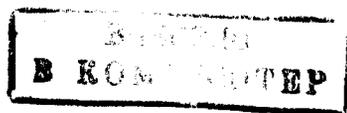
УМО ВО рекомендует

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



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:

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

Пераменщик 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

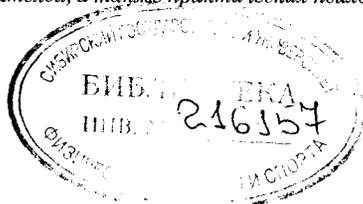
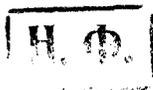
Учебник направлен на повышение социально-психологической компетентности студентов при столкновении с экстремальными ситуациями, при оказании квалифицированной психологической помощи людям в экстремальной ситуации и за ее пределами. Полученные знания могут быть использованы в работе психологических служб, 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

Глава 1. История и этапы становления экстремальной психологии	13
<i>Психологический практикум</i>	42
Глава 2. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальные состояния»	43
<i>Психологический практикум</i>	61
Практикум	63
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

Глава 3. Экстремальные ситуации. Виды, особенности	69
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>	96
Глава 4. Ситуации психологического и физического насилия	97
4.1. Тоталитаризм. Ситуации насилия	97
4.2. Терроризм и экстремизм как типы экстремальных ситуаций	100
<i>Психологический практикум</i>	109
Глава 5. Экстремальные условия профессиональной деятельности	111
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
Практикум	139
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

Глава 6. Личность и группа в экстремальных ситуациях	145
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
Глава 7. Психологическое здоровье личности и экстремальные условия	166
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
Практикум	200
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

Глава 8. Методологические проблемы психодиагностики экстремальных состояний личности	209
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

Глава 9. Психологическая помощь личности в экстремальных ситуациях	228
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>
Практикум	254
Вопросы и задания для самоконтроля	254
Тесты для проверки и самопроверки знаний	254
Темы для подготовки докладов к семинарским занятиям.....	256
Литература.....	256
Заключение	258
Список литературы.....	259
Глоссарий	261

ПРИЛОЖЕНИЯ

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