

**Одинцова, М. А.**

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.

## 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>	<i>137</i>
<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>	<i>165</i>
<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>	<i>198</i>
<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>	<i>227</i>

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