

**Психологія екстремальних
ситуацій: адаптивність до
стресу та психологічне
забезпечення. Видання третє**

У книзі розглядаються теоретичні та практичні питання психологічного забезпечення діяльності в екстремальних та надзвичайних ситуаціях. Її особливість – авторський підхід до проблеми психологічного забезпечення та адаптивних здібностей до стресу.

Описано адаптивні здібності до стресу, неадаптивні стани та неадаптивну поведінку в екстремальних ситуаціях. Особлива увага приділяється базовим та оперативним методам копіngu неадаптивних станів, питанням психологічної роботи з травмівною пам'яттю та розвитку адаптивних здібностей до стресів сьогодення.

Посібник містить психодіагностичні методики оцінки копіngu, адаптації та адаптивності до стресу, а також методики оцінки адаптивних, неадаптивних та дезадаптивних станів.

Для практичних психологів, соціальних працівників, педагогів, фахівців, які виконують функції психологічного забезпечення в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.

В. І. РОЗОВ

**ПСИХОЛОГІЯ
ЕКСТРЕМАЛЬНИХ
СИТУАЦІЙ:
АДАПТИВНІСТЬ ДО СТРЕСУ
ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Науково-практичний посібник

3-тє видання, виправлене й доповнене

Видавництво «КНТ»
Київ – 2024

УДК 159.9
ББК 88.4

Розов Віталій Ігорович – кандидат психологічних наук, доцент, фахівець у галузі екстремальної прикладної психології та психофізіології, автор концепції адаптивних здібностей людини в умовах професійного та травматичного стресу, автор близько 200 наукових, навчальних та практичних публікацій з проблеми.

Розов В.І.

Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: КНТ, 2024.- 711 с.

ISBN 978-966-373-991-5

У книзі розглядаються теоретичні та практичні питання психологічного забезпечення діяльності в екстремальних та надзвичайних ситуаціях. Її особливість – авторський підхід до проблеми психологічного забезпечення та адаптивних здібностей до стресу.

Описано адаптивні здібності до стресу, неадаптивні стани та неадаптивну поведінку в екстремальних ситуаціях. Особлива увага приділяється базовим та оперативним методам копіngu неадаптивних станів, питанням психологічної роботи з травмівною пам'яттю та розвитку адаптивних здібностей до стресів сьогодення.

Посібник містить психодіагностичні методики оцінки копіngu, адаптації та адаптивності до стресу, а також методики оцінки адаптивних, неадаптивних та дезадаптивних станів.

Для практичних психологів, соціальних працівників, педагогів, фахівців, які виконують функції психологічного забезпечення в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....	15
Глава 1. ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА НАДЗВИЧАЙНА СИТУАЦІЯ: ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ.....	15
1. Поняття «екстремальна ситуація», її характеристики та джерела.....	15
2. Поняття «надзвичайна ситуація»: класифікація надзвичайних ситуацій. Джерела травматичного впливу ситуації.....	17
Резюме.....	19
Глава 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....	20
1. Поняття «психологічне забезпечення діяльності в екстремальних та надзвичайних ситуаціях».....	20
2. Професійно-психологічний відбір кадрів для діяльності в екстремальних ситуаціях.....	22
3. Психологічне забезпечення адаптації в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.....	28
4. Психологічна підготовка до діяльності в екстремальних та надзвичайних умовах.....	30
5. Психологічне супроводження в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.....	33
6. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях.....	34
7. Психологічна реабілітація після участі у діях, які пов'язані із професійним ризиком та небезпекою.....	44

Підсумок.....	47
РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІТЬ, СТАНИ ТА ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.....	48
Глава 1. ОСОБИСТІТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....	48
1. Концепція стресу та «загального адаптаційного синдрому».....	48
2. Захисні механізми особистості та адаптація в екстремальних ситуаціях.....	49
3. Особистісний тип «А» та «хвороби стресу».....	51
4. Поняття «подолання стресу» («coping stress»).....	54
5. Психологічна витривалість («Hardiness»).....	58
6. Психологічна еластичність («Psychological resilience»).....	61
7. Особистісний адаптаційний потенціал.....	64
8. Проблема оптимізації адаптаційних можливостей.....	65
9. Адаптивність до стресу як полісистемна властивість інтегральної індивідуальності.....	66
Глава 2. СТАНИ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....	68
1. Класифікація станів людини в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.....	68
2. Стрес, професійний стрес та професійне вигорання.....	69
3. Тривога.....	85
4. Страх.....	93
5. Депресія.....	100
6. Горе-втрата.....	105
7. Криза.....	111
8. Внутрішній конфлікт.....	114

9. Фрустрація.....	118
10. Гнів-агресія.....	120
11. Деприваційні стани.....	125
12. Дисонансні стани.....	128
13. Втома.....	131
14. Монотонія.....	136
15. Образа.....	139
16. Сон як психофізіологічний стан.....	141
17. Травматичний та посттравматичний стрес.....	152
18. Реакція на важкий стрес та адаптаційні розлади.....	159
Глава 3. НЕАДАПТИВНА (ДЕВІАНТНА) ПОВЕДІНКА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....	
1. Поняття про девіантну поведінку.....	162
2. Адиктивна поведінка.....	166
3. Делінквентна поведінка.....	170
4. Агресивна поведінка.....	172
5. Аутоагресивна поведінка.....	174
РОЗДІЛ 3. УПРАВЛІННЯ СТАНАМИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.....	
Глава 1. БАЗОВІ МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ НЕАДАПТИВНИМИ СТАНАМИ.....	
1. Антистресове харчування.....	177
2. Антистресова фітотрегуляція.....	181
3. Антистресові фізичні вправи.....	184
4. Адаптивне біоуправління зі зворотним зв'язком (БЗЗ).....	185
5. Прогресивна м'язова релаксація.....	189
6. Аутогенне тренування.....	197
7. Систематична десенсибілізація.....	207
8. Дихальні техніки.....	209

9. Тілесно-орієнтовані техніки.....	223
10. Медитація.....	227
11. Метод «Ключ».....	237
12. Майндфулнес.....	238
13. Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП).....	239
14. Когнітивні та раціонально-емотивні техніки А. Бека та А. Еліса.....	257
15. Техніки саногенного та позитивного мислення.....	262
16. Техніки антистресової візуалізації.....	266
17. Парадоксальна інтенція.....	274
18. Психосинтез субособистостей.....	276
19. Гештальт-техніки усвідомлення потреб.....	286
20. Асертивні техніки: впевненість та комунікативні вміння.....	299
21. Особистісна самоорганізація часу життя.....	307
22. Методи оптимізації сну та аналізу сновидінь.....	314
23. Антистресові умови діяльності, поведінковий та ситуативний захист від стресу.....	326
Глава 2. ОПЕРАТИВНІ ТЕХНІКИ КОПІНГУ НЕАДАПТИВНИХ СТАНІВ.....	328
1. Психологічний дебрифінг: психологічна допомога після травматичного стресу.....	328
3. Символдрама – психологічна корекція неадаптивних станів.....	332
4. Управління тривогою.....	340
5. Управління гнівом: психопрофілактика агресивної поведінки.....	345
6. Копінг горя.....	352
7. Управління депресією.....	356
8. Копінг самотності.....	363

9. Профілактика та корекція суїцидальної активності.....	366
10. Психопрофілактика втоми та монотонії.....	372
11. Управління образою.....	374
12. Управління страхом.....	377
13. Психопрофілактика порушень сну.....	381
14. Профілактика адиктивної поведінки.....	383
Глава 3. ТЕХНІКИ ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПАМ'ЯТІ.....	386
1. Психоедукація.....	386
2. Техніка «Безпечне місце».....	390
3. Техніка «Заземлення».....	399
4. Десенсибілізація та переопрацювання рухами очей (EMDR).....	404
5. Травмафокусована когнітивно-поведінкова психотерапія (TF СВТ).....	409
6. Брейнспотінг (BS).....	415
7. Реконсолідація травматичної пам'яті (RTM).....	418
Глава 4. РОЗВИТОК АДАПТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЮДИНИ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ІСНУВАННЯ.....	420
1. Складові адаптивних здібностей до стресів сьогодення.....	421
2. Адаптивність до стресу, життестійкість, копінг, резильєнтність.....	423
3. Технології та техніки підтримання оптимістичності.....	426
4. Техніки саморегуляції психофізіологічних станів.....	432
5. Техніки адаптивного мислення.....	437
6. Техніки розвитку впевненості.....	441
7. Техніки самоорганізації часу життя.....	444

8. Підтримання оптимального фізичного стану: фізична активність та адаптивність.....	447
9. Техніки регуляції сну.....	448
10. Фінальні авторські вправи на адаптивність до стресу (АС): колесо АС та налаштування АС.....	453
РОЗДІЛ 4. ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.....	
Глава 1. ПСИХОДІАГНОСТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ.....	
1. Опитувальник професійної дезадаптації (Дмитрієва М.О.).....	457
2. Метод Холмса-Раге.....	461
3. Тест самовідчуття (Вісман, Рікс).....	463
4. Тест здоров'я (Голдберг).....	464
5. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій).....	465
6. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).....	467
7. Шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер-Ханін).....	469
8. Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т. А.).....	474
9. Шкала депресії (Т. І. Балашова).....	479
10. Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард).....	481
11. Методика експрес-діагностики неврозу (К. Хек і Х. Хес).....	482
12. Тест «Уміння раціонально використовувати час».....	484
13. Діагностика стану здоров'я за почерком (Польський Інститут національного здоров'я).....	485

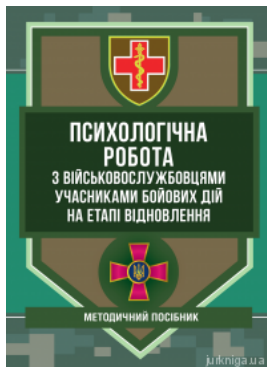
14. Діагностика станів за тестом М. Люшера.....	487
15. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В. В. Бойко).....	493
16. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Расела і М. Фергюсона.....	494
17. Методика діагностики рівня професійного вигорання (Бойко В. В.).....	496
18. Клінічний опитувальник для виявлення та оцінки невротичних станів (К. К. Яхін, Д. М. Менделевич).....	503
19. Шкала професійного стресу (Грінберг Дж.).....	510
20. Гессенський опитувальник скарг.....	511
21. Опитувальник емоційного вигорання «МВІ» (Водоп'янова Н. Є.).....	514
Глава 2. ПСИХОДІАГНОСТИКА ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	516
1. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» Ендлера-Паркера (Крюкова Т. Л.).....	516
2. Опитувальник «Подолання важких життєвих ситуацій» (Осухова Н. Г.).....	520
3. Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (Ільїн Є. П.).....	526
4. Методика «Захисні стилі поведінки» LSI Келермана-Плутчика (Р. Плутчік, Г. Келлерман, Х. Конт).....	529
5. Методика оцінки копінг-стратегій Е. Нейм (Л. І. Васерман).....	534
Глава 3. ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБИСТІСНИХ СКЛАДОВИХ АДАПТИВНОСТІ ТА СТІЙКОСТІ.....	538
1. Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI, форма В).....	538

2. Опитувальник адаптивності до стресу «АС» (Розов В. І.).....	548
3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (Маклаков А. Г.).....	557
4. Особистісний опитувальник ЕРІ (Айзенк Г.).....	570
5. Самооцінка екстравертності, ригідності й тривожності (Д. Моудслі).....	574
6. Характерологічний опитувальник (К. Леонгард, Г. Шмішек).....	577
7. Методика «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Ротгер).....	585
8. Анкета оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз».....	588
9. Опитувальник виявлення особистості типу «А» і «Б» (М. Фрідман, Р. Розенман).....	594
10. Шкала «Загальна погана адаптивність» (Собчій Л. М.).....	595
11. Опитувальник упевненості в собі (Рейзас С.).....	597
12. Методика вивчення самооцінки особистості.....	599
13. Шкала уразливості (Собчій Л. М.).....	601
14. Коротка шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale, BRS).....	602
15. Шкала еґо-резильєнтності (J. Block & Kremen, 1996).....	603
16. Шкала резильєнтності RS-14 (Gail M. Wagnild & Heather M. Young, 1993).....	605
17. Тест життєстійкості (Д. Леонтєв, С. Розказова).....	606
18. Тест стресостійкості.....	611
19. Тест нервово-психічної адаптації.....	613

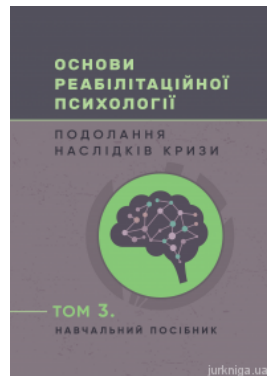
20. Опитувальник постравматичного зростання (PTGI) Р. Тадеші та Л. Калхаун (М. Ш. Магомед-Емінов).....	614
21. Опитувальник «емоційного інтелекту» EQ (Н. Хол).....	618
Глава 4. ПСИХОДІАГНОСТИКА АДАПТИВНОЇ І ДЕЗАДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	621
1. Опитувальник схильності до девіантної поведінки (Леус Є. В., Соловьев О. Г.).....	621
2. Опитувальник схильності до віктимної поведінки (СВП) (Андронікова О.О.).....	627
3. Опитувальник способів реагування на конфліктні ситуації К. Томас.....	639
4. Опитувальник агресії Баса-Даркі.....	645
5. Тест «Оцінка агресивності у відносинах» (А. Асінгер).....	650
6. Оцінка готовності до ризикованої поведінки «PSK» (Г. Шуберт).....	653
Глава 5. ПСИХОДІАГНОСТИКА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ.....	656
1. Опитувальник травматичного стресу «ОТС» (Котенев І. О.).....	656
2. Шкала оцінки впливу травматичної події – IES-R (Horowitz M., Wilner N.).....	665
3. Місісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий та цивільний варіанти).....	668
4. Шкала дисоціації (Dissociative Experience Scale – DES) (Тарабріна Н. В.).....	679
5. Опитувальник перітравматичної дисоціації (ОПД) (Агарков В., Тарабріна Н.).....	683

6. Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду (combat exposure scale) (Т. Кін).....	685
7. Шкала безнадійності Бека (Beck Hopelessness Scale, BHS).....	687
ВИСНОВОК.....	690
ЛІТЕРАТУРА.....	691

Книги, які можуть вас зацікавити



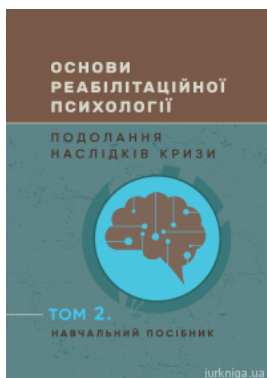
Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками бойових дій на етапі відновлення



Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 3



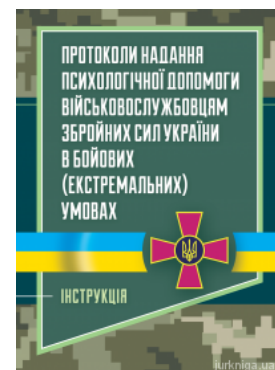
Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 1



Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2



Піхота наступає. Події та досвід. Спогади про участь у боях 1914-1918 роках у Франції, Румунії та Італії



Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах

Перейти до галузі права
Військове право



[Перейти на сайт](#) →