

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

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Підсумок.....                                                                               | 47  |
| РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСТЬ, СТАНИ ТА<br>ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ<br>СИТУАЦІЯХ.....       | 48  |
| Глава 1. ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ<br>ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....                      | 48  |
| 1. Концепція стресу та «загального<br>адаптаційного синдрому».....                          | 48  |
| 2. Захисні механізми особистості та адаптація<br>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<br>resilience»).....                           | 61  |
| 7. Особистісний адаптаційний потенціал.....                                                 | 64  |
| 8. Проблема оптимізації адаптаційних<br>можливостей.....                                    | 65  |
| 9. Адаптивність до стресу як полісистемна<br>властивість інтегральної індивідуальності..... | 66  |
| Глава 2. СТАНИ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ<br>ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....                     | 68  |
| 1. Класифікація станів людини в екстремальних<br>та надзвичайних ситуаціях.....             | 68  |
| 2. Стрес, професійний стрес та професійне<br>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<br>розлади.....                                      | 159 |
| Глава 3. НЕАДАПТИВНА (ДЕВІАНТНА)<br>ПОВЕДІНКА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА<br>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<br>ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.....                                  |     |
| Глава 1. БАЗОВІ МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ<br>НЕАДАПТИВНИМИ СТАНАМИ.....                                 | 177 |
| 1. Антистресове харчування.....                                                                 | 177 |
| 2. Антистресова фіторегуляція.....                                                              | 181 |
| 3. Антистресові фізичні вправи.....                                                             | 184 |
| 4. Адаптивне біоуправління зі зворотним<br>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<br>техніки А. Бека та А. Еліса.....               | 257        |
| 15. Техніки саногенного та позитивного<br>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<br>комунікативні вміння.....                       | 299        |
| 21. Особистісна самоорганізація часу життя.....                                          | 307        |
| 22. Методи оптимізації сну та аналізу<br>сновидінь.....                                  | 314        |
| 23. Антистресові умови діяльності,<br>поведінковий та ситуативний захист від стресу..... | 326        |
| <b>Глава 2. ОПЕРАТИВНІ ТЕХНІКИ КОПІНГУ<br/>НЕАДАПТИВНИХ СТАНІВ.....</b>                  | <b>328</b> |
| 1. Психологічний дебрифінг: психологічна<br>допомога після травматичного стресу.....     | 328        |
| 3. Символдрама – психологічна корекція<br>неадаптивних станів.....                       | 332        |
| 4. Управління тривогою.....                                                              | 340        |
| 5. Управління гнівом: психопрофілактика<br>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        |
| <b>Глава 3. ТЕХНІКИ ОПРАЦЮВАННЯ</b>                                    |            |
| <b>ТРАВМАТИЧНОЇ ПАМ'ЯТІ.....</b>                                       | <b>386</b> |
| 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 CBT).....  | 409        |
| 6. Брейнспотінг (BS).....                                              | 415        |
| 7. Реконсолідація травматичної пам'яті (RTM).....                      | 418        |
| <b>Глава 4. РОЗВИТОК АДАПТИВНИХ</b>                                    |            |
| <b>ЗДІБНОСТЕЙ ЛЮДИНИ ДО</b>                                            |            |
| <b>ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ІСНУВАННЯ.....</b>                               | <b>420</b> |
| 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:<br>фізична активність та адаптивність.....            | 447        |
| 9. Техніки регуляції сну.....                                                                      | 448        |
| 10. Фінальні авторські вправи на адаптивність<br>до стресу (АС): колесо АС та налаштування АС..... | 453        |
| <b>РОЗДІЛ 4. ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ<br/>ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ В<br/>ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.....</b>  |            |
| <b>Глава 1. ПСИХОДІАГНОСТИКА СТРЕСОВИХ<br/>СТАНІВ.....</b>                                         | <b>457</b> |
| 1. Опитувальник професійної дезадаптації<br>(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.<br>Настрій).....                                             | 465        |
| 6. Тест «Самооцінка психічних станів»<br>(Г. Айзенк).....                                          | 467        |
| 7. Шкала реактивної та особистісної<br>тривожності (Спілбергер-Ханін).....                         | 469        |
| 8. Опитувальник нервово-психічної напруги<br>(Немчін Т. А.).....                                   | 474        |
| 9. Шкала депресії (Т. І. Балашова).....                                                            | 479        |
| 10. Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард).....                                                    | 481        |
| 11. Методика експрес-діагностики неврозу<br>(К. Хек і Х. Хес).....                                 | 482        |
| 12. Тест «Уміння раціонально<br>використовувати час».....                                          | 484        |
| 13. Діагностика стану здоров'я за почерком<br>(Польський Інститут національного здоров'я).....     | 485        |

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

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

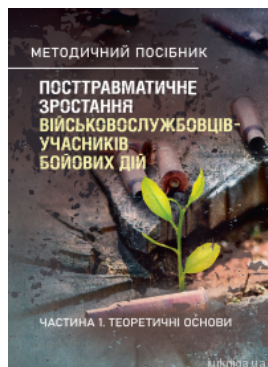
|                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 20. Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) Р. Тадеші та Л. Калхаун (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 |

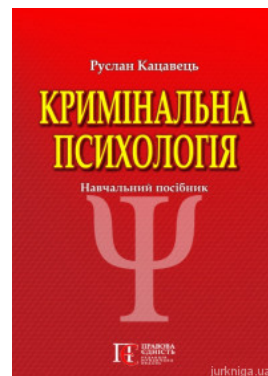
## Книги, які можуть вас зацікавити



Медіапсихологічні  
ресурси подолання  
травми війни



Посттравматичне  
зростання  
військовослужбовців-у  
часників бойових дій.  
Частина 1. Теоретичні  
основи



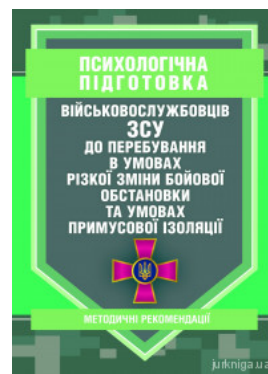
Кримінальна  
психологія. Навчальний  
посібник



Досить уже помилок.  
Як наші упередження  
впливають на наші  
рішення



Психологія  
оперативно-розшукової  
діяльності в схемах і  
таблицях:  
навчально-наочний  
посібник



Психологічна  
підготовка  
військовослужбовців  
ЗСУ до перебування в  
умовах різкої зміни  
бойової обстановки та  
умовах примусової  
ізоляції. Методичні...

Перейти до галузі права  
**Військове право**



**Перейти на сайт →**