

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ,
ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»

НАУКА И СОЦИУМ

МАТЕРИАЛЫ XII МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«ИННОВАЦИИ В МЕДИЦИНЕ, ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКЕ»
(часть 2)

(Россия, Новосибирск – Турция, Кемер, 2-8 мая 2021 г.)

Новосибирск
2021

УДК 159.9
ББК 88
DOI 10.38163/978-5-6045317-1-6

Рекомендовано
научно-методическим советом
АНО ДПО «СИПППИСР»

НЗ4

Редакционная коллегия:

Ефремов Анатолий Васильевич, доктор медицинских наук, доктор социологических наук, профессор, академик РАН, Заслуженный деятель науки РФ

Mirjana Milankov, Professor, MD, PhD

Чухрова Марина Геннадьевна, доктор медицинских наук (ответственный редактор)

Сорокина Елена Львовна, канд. пед. наук, доцент

Елинская Янина Алексеевна, директор АНО ДПО «СИПППИСР»

Рецензенты:

Белов Георгий Васильевич, доктор медицинских наук

Быкова Елизавета Викторовна, кандидат педагогических наук

Зайдман Ирина Наумовна, кандидат педагогических наук

Пронин Сергей Владимирович, кандидат медицинских наук

Сычева Татьяна Юрьевна, кандидат педагогических наук

Филь Татьяна Александровна, кандидат психологических наук

Быкова Елизавета Викторовна (техническое редактирование и компьютерная верстка)

Наука и социум: материалы XII международной научно-практической конференции «Инновации в медицине, психологии, педагогике» (2-8 мая 2021 г.) / под научной редакцией М.Г. Чухровой. – Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «СИПППИСР», 2021. – 92 с.

ISBN 978-5-6045317-1-6

Во 2 части сборника представлены работы молодых ученых, которые приняли участие в работе XII международной научно-практической конференции «Инновации в медицине, психологии, педагогике». Конференция организована и проведена АНО ДПО «СИПППИСР» совместно с ОО «Академия полярной медицины и экстремальной экологии человека», ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», Международный медицинский факультет Ошского государственного университета, Кыргызстан, International Safe Community Support Center Novi Sad, Serbia. Рабочие языки конференции – русский и английский.

Сборник адресован педагогам, психологам, медикам, физиологам, специалистам смежных профессий, а также может быть интересен всем, кто интересуется современными научными проблемами и достижениями в заявленных областях знаний.

УДК 61+159.9+37

ББК 5+88+7

DOI 10.38163/978-5-6045317-1-6

ISBN 978-5-6045317-1-6

© АНО ДПО «СИПППИСР», 2021

© Группа авторов, 2021

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Астраханцева В.А. ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ	6
Бадашова Т.О. ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО КАК РЕАКЦИЯ НА ЧРЕЗВЫЧАЙНУЮ СИТУАЦИЮ	15
Гаврилова Ю.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ	19
Григорьева Д.Е. ВИДЫ ПСИХИЧЕСКИХ ТРАВМ И ИХ РОЛЬ В ВОЗНИКНОВЕНИИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ	25
Гуреева О.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ	30
Исомиддинов Р. К. ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОСТТРАВДАВШИХ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	35
Кокорин В.А. ПОНЯТИЕ И ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ В АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ЧС	39
Кубова Е.М. ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ	47
Кузьмина С.А. ТИПЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ	56
Новгородцева А.Р. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ	64
Полянская Е.Е. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ	69
Труфанова Я.А. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПСИХИКИ	76
Тырина Е.С. РЕГУЛЯЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	83
Шнитов Р. В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СЕРБСКОГО НАРОДА	89

ПРЕДИСЛОВИЕ

Все, чего может достигнуть человек в течение жизни, зависят от его физического и психического здоровья. Здоровье населения давно перестало быть только медицинским вопросом и превратилось в серьезную социально-экономическую проблему. Каждое государство ежегодно терпит колоссальные убытки из-за нетрудоспособности граждан вследствие заболеваний, а также от трудопотерь, зависящих от внешних причин: в результате травматизма и несчастных случаев. Из здоровья каждого человека складываются перспективы развития государства, возможности и качество воспроизводства новых поколений, уровень восполнения трудового потенциала. Способность государства поддерживать высокий уровень здоровья и качества жизни своих граждан зависит не только от развития науки и новых технологий, но и от психологического миропонимания, рассматривающего необходимость проведения всех социальных и экономических преобразований в соответствии с потребностью обеспечения здоровья людей.

В современной Европе влияние климатических и экологических условий на здоровье людей в настоящее время по возможности компенсируется соответствующими социальными и экономическими мерами. При этом большая часть граждан не имеет психологической картины построения собственного безопасного образа жизни, позволяющего без потерь жить в изменяющихся условиях. У руководящих работников также не сформирован образ жизнедеятельности предприятия, города, региона, да и государства в целом, по критерию безопасности с точки зрения здоровья населения. Назрела необходимость комплексного направления в изучении безопасности жизнедеятельности человека с профилактическими приоритетами и в соответствии с существующими законами природы.

Все сказанное требует сегодня развития специальной области психологии – психологии безопасности, которая должна формировать как у населения картину мира, где эффективность всех социальных и экономических преобразований измеряется уровнем безопасности людей и качеством их жизни. Психология безопасности направлена на воспитание психологии здорового образа жизни у всего населения, начиная с детских садов, школ, вузов, и кончая предприятиями и администрациями региональных и государственных управленческих служб.

Наконец, психология безопасности должна стать базовой наукой, определяющей путь развития государства, жизнеобеспечения его граждан в соответствии с существующими законами природы.

Основой психологии безопасности должна стать личностная

безопасность, под которой мы понимаем особое психологическое состояние субъекта, включающее определенный уровень социальной компетентности, стрессоустойчивости, резистентности, толерантности, адаптивности. Личностная безопасность включает знания и умения в определенных областях жизнедеятельности, которые помогают предвидеть, оценивать и противостоять ситуациям угрозы или опасности.

В основе психологии безопасности лежат базовые знания о процессах, происходящих в природе, мире и обществе, и о безопасной жизнедеятельности в этом мире. Личностная безопасность должна включать в себя информированность о возможных угрозах, спектр которых чрезвычайно широк. Однако этого мало.

Развитие науки техники в современном мире, казалось бы, должно быть направлено на защиту человека от экстремальных факторов среды и техногенных катастроф, однако их количество в мире не уменьшается, и страдает мирное население. Поэтому актуальной остается психологическая и медицинская помощь при природных, техногенных и других катастрофах.

Своевременная психологическая помощь, психологические тренинги, снижают негативные последствия различных социальных, психологических, информационных угроз. Поэтому отрадно, что молодое поколение психологов обращает пристальное внимание на психологические последствия и психологическую помощь при разного рода чрезвычайных ситуациях.

Mirjana Milankov, Professor, MD, PhD, академик АПМиЭЭЧ, President and founder National Center for Injury Prevention and Safety Promotion International Safe Community Support Center European Safe Community Network Global Network Associate Safe Kids Worldwide OMEP Novi Sad, Serbia

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Астраханцева Валерия Александровна.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студент 4 курса, astrakhandseva99@mail.ru.

Аннотация. Одно из основных направлений гражданской защиты является обеспечение психологической поддержкой население в условиях чрезвычайных ситуаций во множествах странах. Возможности формирования предоставления психологической поддержки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций заданы концептуальными положениями создания и деятельности государственного организационно-управленческого устройства гражданской защиты и степенью развитости психологической культуры общества.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, психологическая поддержка, безопасность.

TYPES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN AN EMERGENCY SITUATION

Astrakhandseva Valeriya Aleksandrovna.

Russia, Novosibirsk Novosibirsk State University of Economics and Management, 4rd year student, astrakhandseva99@mail.ru.

Annotation. One of the main areas of civil protection is the provision of psychological support to the population in emergency situations in many countries. The possibilities of forming the provision of psychological support and protection of the population in emergency situations are set by the conceptual provisions of the creation and operation of the state organizational and managerial structure of civil protection and the degree of development of the psychological culture of society.

Keywords: emergency, psychological support, security.

Психологическая поддержка включает большой спектр мероприятий, которые осуществляются в достаточно разных ситуациях и выполняют различные задачи. Рассмотрим основные виды психологической поддержки [9].

Психодиагностика – это вид психологической поддержки, с помощью которой определяется психическое состояние человека на данный момент, причины его возникновения и основные признаки [2].

Психодиагностика определяет особенности эмоциональных, когнитивных, поведенческих структур, индивидуальный профиль характерологических, ценностно-мотивационных образований личности и особенности ее темперамента. В условиях, при которых человек понимает, что он столкнулся с психологической проблемой или у него имеется психическое расстройство, ему следует посетить психолога-диагноста, который сможет разобраться в этих проблемах, определить характер расстройства, и только после этого он направит клиента к более компетентному в этом вопросе специалисту, это может быть психотерапевт, психиатр или психолог определенного профиля [11].

Необходимо понимать, что психодиагностика представляется начальным и главным этапом в плане предоставления психологической поддержки и уже на ее основе будут определяться последующие шаги, которые необходимы для проведения эффективной психологической работы. Это помогает определить тип психологической технологии, которая должна присутствовать при решении проблемы. Речь идет о психологической психотерапии и консультировании, психокоррекции, психопрофилактике и психообразовании [5].

Определением индивидуально-психологических особенностей и вида психического расстройства, при условии его наличия, занимается дифференциальная психодиагностика [5].

В проведении психодиагностики задействован психолог-диагност, а при разборе некоторых видов психологической диагностики может быть задействован клинический психолог [5].

Психологическое консультирование — это психотехнология, вид психологической помощи, который заключается в том, чтобы психологическими методами помочь обратившемуся в решении его проблемы. Психологические проблемы, которые решаются в рамках психологического консультирования, имеют широкий диапазон. Это может быть повышенная тревожность, неуверенность в себе, неумение принимать решения, социальная некомпетентность, страх перед жизнью. Однако психологическое консультирование имеет дело не только с проблемами, но может проводиться с личностями, у которых нет психологического дискомфорта, однако которые посещают психологические консультации для поддержания состояния благополучия и жизненной рефлексии [1].

Психологическое консультирование распространяется на психически здоровых личностей, однако так же может проводиться как дополнение для лиц с психическими расстройствами. Но если необходимы целенаправленные терапевтические интервенции для лиц с психическими расстройствами, то говорят уже о психотерапии [13].

Психологическое консультирование бывает как индивидуальное, так и групповое. Групповое психологическое консультирование бывает семейным, профессиональным, кросскультурным и так далее [13].

Основными школами в рамках психологического консультирования являются психоаналитическая, поведенческая, когнитивная, когнитивно-поведенческая, экзистенциальная, гуманистическая. Психологические консультации проводятся как психологами, так и психотерапевтами, врачами-психотерапевтами на основе проведенной ранее психодиагностики [13].

Психотерапия — это вид психотехнологии, психологической помощи, целью которой является воздействие на психику человеку с целью избавления его от психологических проблем, как в рамках здорового состояния, так и в рамках психического расстройства. Чаще всего психотерапия применяется в рамках психического расстройства, как индивидуальный метод работы, так и дополнение к психофармакотерапии [6].

Психотерапия проводится на более глубоком уровне, чем психологическое консультирование и бывает как в рамках медицинской, так в рамках психологической модели [6].

Основными школами в рамках которых проводится психотерапия, являются психоаналитическая, когнитивная, поведенческая, когнитивно-поведенческая, экзистенциальная, гуманистическая [6].

Психотерапевты, которые работают в рамках медицинской модели, являются врачами, а те, кто работают в рамках психологической модели, являются психологами. Психотерапия проводится психотерапевтами, врачами-психотерапевтами на основе проведенной ранее психодиагностики, бывает как индивидуальной, так и групповой [6].

Психокоррекция — это вид психотехнологии, психологической помощи, который заключается в приведении некоторых качеств психики к формату относительной нормы, повышая адаптивные силы и продуктивность личности [14].

Психокоррекции могут подлежать как когнитивные механизмы, характерологические свойства, так и возрастные, поведенческие отклонения. Психокоррекция проводится как здоровым личностям, так и лицам с психическими расстройствами [14].

Психокоррекция проводится психологом, психотерапевтом, врачом-психотерапевтом на основе проведенной ранее психодиагностики. Так же бывает как индивидуальная, так и групповая. Стоит отметить, что психокоррекция является довольно эффективным видом психологического воздействия, несмотря на то, что популярнее сейчас психотерапия. Больше всего психокоррекция подходит под формирование определенной задачи, например, необходимо сформировать у личности чувство долга или уверенности в себе. Данные конкретные цели чаще всего достигаются посредством применения такого психологического воздействия как психокоррекция [14].

Психопрофилактика — это вид психотехнологии, психологической помощи, которая заключается в превентивных мерах, заключающихся в недопущении заболевания психическим расстройством или появлении психологического недуга [10].

Психопрофилактика проводится на основе ранее проведенной психодиагностики, в рамках которой определяется вероятность заболевания психическим расстройством или вероятность появления психологического недуга определенного характера, проводится оценка как адаптивных, так и дезадаптивных аспектов личности, ресурсов и уязвимых мест [10].

При необходимости производится реструктуризация когнитивных, эмоциональных или поведенческих шаблонов с целью повышения их адаптивности и сопротивляемости. В целом психопрофилактика повышает жизнестойкость личности, путем влияния на различные психические структуры [10].

Психопрофилактика проводится как со здоровыми лицами, так и с лицами, у которых уже имеется одно или несколько психических заболеваний, но необходимо не допустить появления еще одного [10].

Психообразование — это вид психотехнологии, психологической помощи, целью которой является донесение до здоровых людей или лиц с психическими расстройствами основных знаний о протекании, стадиях, особенностях и профилактических мерах какого-либо психического расстройства [4].

Часто психообразование является либо индивидуальным методом работы, либо дополнительным методом совместно с другими видами психологической помощи [4].

Психообразование бывает как индивидуальным, так и групповым [4].

Психообразование — это очень важная психотехнология, так как любой человек с психическим заболеванием или без постоянно напрямую или косвенно ищет информацию и удовлетворяет свои познавательные потребности

о психических заболеваниях, которыми они болеют или могут заболеть, или психологических феноменах вообще [4].

Целенаправленное психообразование позволяет восполнить познавательный дефицит и оградить интересующихся лиц от искаженной информации [4].

Психообразование само по себе имеет мощный психотерапевтический потенциал, так как является источником построения полной информационной картины о психическом феномене, и актуализирует релевантные мыслительные схемы, которые повышают сопротивляемость личности [4].

Психообразование может проводить психолог, психиатр, психотерапевт, врач-психотерапевт. Психообразование проводится на основе ранее проведенной психодиагностики [4].

Психологическая экспертиза личности — это вид психотехнологии, психологической помощи, которая заключается в предоставлении экспертного исследования психолога на поставленный вопрос [8].

Таковыми вопросами могут стать адекватность личности при совершении определенного поступка, оценка вероятности заболевания психическим расстройством, определение психологических ресурсов личности, оценка уязвимых психических структур личности, проблема взаимодействия личности и определенной ситуации, влияние психофармакотерапии на высшие психические функции, относительно позитивные и негативные аспекты влияния психотропного препарата на личность, оценка психологической профпригодности и многое другое [8].

Психологическая экспертиза личности проводится в индивидуальном порядке психологом-экспертом. Психологическая экспертиза личности может проводиться как на основе ранее проведенной психодиагностики, так и без нее [8].

Психологическая экспертиза влияния психического заболевания на личность — это психотехнология, вид психологической помощи, заключающийся в целостной оценке личности и того, места и значения, которое занимает в ней психическое заболевание. Это определение влияния психического заболевания на функционирование личности, конкретно на когнитивные, эмоциональные, поведенческие структуры, характерологические свойства и ценностно-мотивационные ориентации [8].

Данный вид психологической экспертизы производит оценку всех рисков, а иногда выгод и преимуществ, которое несет психическое расстройство для личности подэкспертного [8].

Психологическая экспертиза влияния психического заболевания на личность производится в индивидуальном порядке, и производится

психологом-экспертом как на основе ранее проведенной психодиагностики, так и без нее [8].

Психологическая экспертиза влияния психического заболевания на личность в наше время становится наиболее актуальной, так как возрастает количество людей, страдающих психическими заболеваниями разных уровней. Более того сам факт психического заболевания является мощным стигматизирующим фактором, который сильно ограничивает личность. Главным лозунгом данной психотехнологии является заявление, что многие психические расстройства не поглощают личность полностью, так как личность - это куда более широкая и разнородная категория. Функциональность человеческой личности не ограничивается лишь наличием или отсутствием психического заболевания [8].

Общепсихологическая консультация — это вид психотехнологии, психологической помощи, которая заключается в предоставлении помощи общепсихологического характера, по ряду вопросов, которые интересуют обратившегося. Среди этих вопросов могут быть аспекты познавательного характера о психических явлениях, причины текущего психического состояния, личностные черты, социальная дезадаптация, повышенная тревожность, стрессовые детерминанты, подозрение на психическое расстройство, прогноз психического состояния и другие.

Общепсихологическая консультация проводится как очно, так и дистанционно психологом. Однако дистанционный формат имеет большую временную и ценовую гибкость [12].

«Психогигиена» — это психотехнология, вид психологической помощи, который представляет пакет психологических услуг, направленный на превентивные меры в отношении психических расстройств или психологических затруднений. В данном формате «психогигиена» состоит из 3 сессий, в сумме по сниженной стоимости, а именно из таких сессий как психодиагностика, психообразование и психопрофилактика [15].

Психогигиена может заключаться и в проведении других видов психологической помощи, общий посыл которых - это превентивные меры в отношении психологических недугов и психических расстройств. Данная психотехнология позволяет человеку узнать о своих уязвимых местах, узнать о них исчерпывающую профессиональную информацию и принять меры по предотвращению психического расстройства или психологического недуга. Психогигиена проводится либо одним специалистом, например психологом, либо несколькими специалистами, каждый из которых проводит отдельный блок [15].

«Когнитивно-эмоционально-поведенческий эффект» — это вид психотехнологии, психологической помощи, которая заключается в диагностике, анализе, реструктуризации и организации когнитивных, эмоциональных и поведенческих механизмов личности [7]. Данный пакет состоит из 4 сессий:

1. Диагностическая сессия — направлена на определение индивидуально-психологических особенностей личности, стандартных для нее когнитивных механизмов, форм эмоционального реагирования и поведенческих стратегий, а так же ценностно-мотивационных аспектов, темпераментальных и характерологических свойств.

2. сессия — направлена на реструктуризацию дезадаптивных шаблонов мышления, сбоев в работе памяти, внимания, особенностей восприятия, актуальных установок и убеждений, препятствующих полному функционированию.

3. Эмоциональная сессия — анализ эмоциональной склонности и формирование вероятного репертуара эмоционального реагирования, адаптация эмоций для повышения эффективности интеллектуальной и моторной деятельности, осознание взаимодействия эмоций и когниций.

4. Поведенческая сессия — реструктуризация поведенческих шаблонов, анализ прямого и косвенного подкрепления эмоций, когниций и поведенческих схем, поведенческое стратегирование, сюжетное и ролевое функционирование [7].

Данный вид психологической помощи проводится психологом, психотерапевтом, врачом-психотерапевтом когнитивно-поведенческого направления [7].

«Психологический инжиниринг» — это вид психотехнологии, психологической помощи, заключающийся в определении основных свойств и психических особенностей личности, их фиксации и последующего реструктурирования [3].

Реструктурированию подвергаются различные психические структуры, такие, как характерологические свойства, дезадаптивные убеждения, характер мотивации, когнитивные и эмоциональные паттерны реагирования, поведенческие шаблоны, искаженные ценности и другое. В данном формате пакет включает в себя 3 сессии. Пакет состоит из психодиагностики, психотерапии и психокоррекции [3].

В качестве психологического инжиниринга могут быть задействованы и другие виды психологической помощи, системный эффект которых будет заключаться в формировании необходимых психических явлений, как средовых, так общественных и личностных. Данная услуга может проводиться

как одним специалистом, например, психологом, так и разными специалистами, каждый из которых проводит соответствующую сессию [3].

Таким образом, видов психологической поддержки довольно много, но нами перечислены самые основные, применение которых различается и зависит от характера психологической проблемы, которая определяется психодиагностом по результатам диагностики.

Библиографический список.

1. Абульханова К.А. К проблемам экологии личности и возможности психологической поддержки // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – № 24. – 2019. – С. 6–25
2. Верескун А.В., Жданенко И.В. Управление риском чрезвычайных ситуаций // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – № 15. – 2017. – С. 78–85
3. Горбунов С.В., Грязнов С.Н., Ильков А.В., Малышев В.П., Пучков М.В. Организация мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций // Стратегия гражданской защиты: проблемы и исследования. – № 21. – 2017. – С. 32–43
4. Гришечкин А.М., Потапова С.О. Прогнозирование чрезвычайных ситуаций // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – № 21. – 2017. – С. 59–64
5. Косачев В.Е., Шаповалова В.А. Первая помощь в чрезвычайных ситуациях // Медицинская сестра. – № 23. – 2016. – С. 3–11
6. Лиликталь И.Е. Соотношение психологической поддержки и психотерапии // Известия южного федерального университета. Технические науки. – № 8. – 2017. – С. 188–190
7. Марченко Е.В. Анализ ошибок при оказании первой помощи и психологической поддержки пострадавшим при различных состояниях и травмы // Социальные аспекты здоровья населения. – № 65(3). – 2019. – С. 1–24
8. Монахов П.А. Формулирование понятия «Управление чрезвычайными ситуациями» // Технологии гражданской безопасности. – № 8 – 2016. – С. 38–52
9. Огнева А.А., Хлоповских Ю.Г. Основные принципы оказания психологической помощи пострадавшим в чрезвычайной ситуации // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2017. – № 6. – С. 32–36
10. Паукова А.Б. Психологическая поддержка в процессе жизненных изменений // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – №2 (24). – 2018. – С. 41–47

11. Смирнова Е.Н. Международный опыт организации оказания психологической помощи пострадавшим от чрезвычайных ситуаций // Вестник Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь. – № 2(24). – 2017. – С. 114–124
12. Суров И.А. Управление в чрезвычайных ситуациях // Экономика и управление: анализ тенденций и перспектив развития. – № 12. – 2017. – С. 78–84
13. Упоров А.Г. О проблеме понятия «Чрезвычайная ситуация» // Научные и образовательные проблемы гражданской защиты. – № 11. – 2018. – С. 26–37
14. Филиппова М.В. Зарубежный опыт организации и оказания психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях // Технологии гражданской безопасности. – № 1(43). – 2018. – С.74–77
15. Яценко А.А. Социальная безопасность в условиях чрезвычайных ситуациях // Россия: тенденции и перспективы развития. – № 4. – 2016. – С. 46–59

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО КАК РЕАКЦИЯ НА ЧРЕЗВЫЧАЙНУЮ СИТУАЦИЮ

Бадашова Татьяна Олеговна.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студент 4 курса, badashovabtab@mail.ru .

Аннотация. В 21 веке произошел резкий прирост количества жертв чрезвычайных ситуаций таких как стихийные бедствия, катастрофы и крупномасштабные аварии, депортация, взятие в заложники, противоправных действий, таких как террор, разбои и многие другие. Возросло само количество серьезных конфликтов в обществе, что приводит к увеличению среди населения распространенности посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), что несомненно вызывает интерес у исследователей к этой проблеме.

Ключевые слова: ПТСР, посттравматическое стрессовое расстройство, реакция на чрезвычайную ситуацию.

POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AS A RESPONSE TO AN EMERGENCY

Badashova Tatiana Olegovna.

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management, 3rd year student, badashovabtab@mail.ru.

Annotation. In the 21st century, there has been a sharp increase in the number of victims of emergencies such as natural disasters, catastrophes and large-scale accidents, deportations, hostage-taking, illegal actions such as terror, robberies and many others. The very number of serious conflicts in society has increased, which leads to an increase in the prevalence of post-traumatic stress disorders or PTSD, which undoubtedly arouses the interest of researchers in this problem.

Keywords: PTSD, The problem of post-traumatic stress disorder as a response to an emergency.

Люди в наше время просто окружены стрессовыми событиями. Во внешнем мире много факторов, которые могут приводить к психическим травмам. Человек, который сталкивался и смог побороть такого рода проблему,

в последующем времени должен находить в себе силы на адаптацию к жизни в обществе.

Как правило, ПТСР развивается через кое-какое время, вследствие влияния трудной психотравмирующей истории. Посттравматическое стрессовое расстройство имеет возможность проявиться сквозь некоторое количество месяцев от этапа воздействия стрессора. Продолжительность его не лимитирована [15]. Выделяют некоторое количество обликов течения болезни: острое – сохраняется в течение 3 месяцев; хроническое – его длительность сохраняется более 3 месяцев; отсроченное – первые признаки расстройства проявляются спустя полгода после психотравмирующей ситуации. ПТСР способно сохраняться на протяжении довольно длительного времени.

Обратимся к ситуации молодого человека, который получил ножевое ранение. Это произошло, когда ему было 13 лет. Впрочем, официальный диагноз был установлен ему в возрасте 36 лет. И целый данный временной период признаки заболевания сохранялись в большей или же наименьшей степени. Все эти годы он жил с идеей о том, собственно, что уже ни разу не будет таким, как до этого, до нападения. Он считал, собственно, что он не имеет возможности испытывать себя в защищенности, в том числе и дома [16].

Посттравматическое расстройство может проявляться в разных формах. Однако существует несколько групп показательных симптомов, которые характеризуют любую форму ПТСР в первую очередь.

Вероятно, ключевой из данных симптомов – это флэшбэки. Человек невольно, каждый день, в мыслях возвращается в травмирующую ситуацию [7]. Перед глазами внезапно возникает вид пережитого кошмара. Зачастую данному предшествуют триггеры – провоцирующие напоминания, которые имели возможность быть частью стрессорной истории. К примеру, рыдание малыша, конкретное изображение, звук парящего вертолета и т. д. [11].

В это время внимание человека как бы сужается. В мыслях он попадает назад в ту страшную атмосферу, которая нарушила его психологический баланс. Это нередко бывает с военнослужащими, пережившими кошмар военных действий [10]. Стоит лишь только им услышать звук пролетающего самолета, их поведение изменяется: они падают на землю, закрывают голову руками или же принуждают иных нестись, спасаться. Делаются возбужденными, брутальными, не поддаются убеждениям [16].

Флэшбэки готовы продолжаться от нескольких минут до нескольких часов. Не считая самих картин, прикованный к кровати имеет возможность испытать те же чувства, как сопровождающие его во время аварии [17].

Назойливые мемуары внедряются в жизнь потерпевшего и сквозь сновидения, но 2-мя различными способами [17]. 1-ый вариант: во сне человек

лицезреет чудовищные картины пережитой травмы. Он имеет возможность орать во сне, метаться по кровати, орать, принимать оборонительную позу, пробуждается в прохладном поту. По причине сего сон его нарушается, он недосыпает и, как итог, кризис сил и безразличие [15]. 2-й вариант более удобен. Во сне человек переживает удачное для него развитие событий. Например, девочка пережила ужаснейшее землетрясение, но во сне ее ближние поднимаются на крышу жилища и этим образом уберігаются от смерти [15].

Встречается также избегание травматического навыка. То есть, человек пробует выдавить из собственного сознания думы о пережитом мероприятии. Для сего он избегает всего, собственно, что могло бы навести его на устрашающую идея: пространства, людей, беседы [16].

В итоге круг его интересов сужается, понижается энергичность, разрываются благожелательные связи. Палитра его впечатлений сужается, в том числе и к ближайшим людям он испытывает холодность и безразличие. Бывает замечено чувство, собственно, что никто не в силах ему подействовать. Он в тупике, он обвиняет себя за неверный финал истории: не то устроил или же недоделал. На данной основе зачастую складывается подавленное настроение. Угроза формирует повышенный риск суицидов [15].

В одном ряду с избеганием травмирующих дум, вполне вероятно составление и психогенной амнезии, когда человек не способен припомнить в деталях устрашающее мероприятие.

Из других основных признаков расстройства выделяют:

1. Эмоциональная тупость. Как замечают сами пострадавшие, им становится сложно проявлять эмоции, особенно любви, сострадания, заботы по отношению к детям. На фоне эмоциональной скудности нередко формируется твердое убеждение, что их никто не понимает;
2. Отстраненность от окружающих. Друзья и близкие становятся неинтересны, больному не о чем с ними говорить. Он все реже поддерживает с ними связь, больше времени проводит в одиночестве;
3. Ощущение тревоги и бесперспективности в будущем. Человек теряет возможность строить планы, верить в свои силы и надеяться;
4. Ощущение вины за то, что остался жив. Такой симптом характерен для участников негативных событий с большим скоплением людей, например, война, стихийное бедствие.

Картинка к последнему пункту: офицер покончил жизнь самоубийством, возвратившись из Афганистана. Он почувствовал себя виноватым, что не сумел убереечь приятеля от смерти и не был способен отречься от данной думы. Вполне вероятно, усугубляло то, что он пребывал неподалеку от семьи

собственного погибшего приятеля, и буквально каждый день встречался с него близкими [15].

Библиографический список.

1. Антонян Ю.М. «Терроризм. Криминологическое и уголовно-правовое исследование». – М.: Наука, 2016. –312 с.
2. Багиев Г. Л. и др. Проблемы человечества – терроризм М.: Академия, 2016. –218 с.
3. Баранчеев В. Стрижов С. Анализ и оценка правых актов в аспекте терроризма// Человек и закон. – № 5, – 1996.
4. Гаврилин Ю.В., Смирнов Л.В. Современный терроризм: сущность, типология, проблемы противодействия. – М.: Академия, 2015. –174 с.
5. Гушер А.И. «Проблема терроризма на рубеже третьего тысячелетия новой эры человечества». М.: Наука, 2016. –212 с.
6. Емельянов В.П. «Терроризм как деяние и состав преступления». – С-Пб.: Нева, 2001. –189 с.
7. Емельянов В.П. Субъективная сторона терроризма. // Право и политика – 2000. – № 12. –С. 89.
8. Ениколопов С.Н. Терроризм и агрессивное поведение // Национальный психологический журнал. — 2016. — № 1. — С. 28–32.
9. Марьин М.И., Касперович Ю.Г. Психологическое обеспечение антитеррористической деятельности. — М.: Изд. центр «Академия», 2017.
10. Ожегов С.И. «Толковый словарь русского языка».
11. Петрищев В.Е. Правовые и социально-политические проблемы борьбы с терроризмом. // Государство и право. – 1998. – № 3.
12. Психология и психопатология терроризма. Гуманитарные стратегии антитеррора / ред. проф. М. М. Решетникова. — СПб: Восточно-Европейский инст. психоанализа, 2004.
13. Соснин В.А. Терроризм начала XXI века: проблема интерпретации и источников терроризма (о социально-психологических и идейных истоках современного терроризма) / Терроризм в современном мире. Опыт междисциплинарного анализа (материалы круглого стола) // Вопросы философии, — 2005. — № 6. — С. 3–36.
14. Терроризм: психологические корни и правовые оценки. Государство и право. – 2003. – № 4.
15. Тхостов А.Ш., Сурнов К.Н. Мотивация террориста // Национальный психологический журнал. — 2016. — № 1(2). — С. 27–32.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Гаврилова Юлия Владимировна.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студентка 4 курса, yulya_gavrilova_1999@list.ru.

Аннотация. Чрезвычайные ситуации постоянно происходят в мире, и с развитием технологий их количество вряд ли станет меньше. Психологические реакции при чрезвычайных ситуациях многообразны, но в основе их всегда лежит страх. Возможности выхода из чрезвычайной ситуации без психологических последствий анализируются в статье.

Ключевые слова: чрезвычайные ситуации, психологические реакции, страх.

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF MODERN EMERGENCY SITUATIONS

Gavrilova Yulia Vladimirovna.

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management "NINH", 4th year student, yulya_gavrilova_1999@list.ru

Annotation. Emergencies are constantly occurring in the world, and with the development of technology, their number is unlikely to become less. Psychological responses in emergency situations are diverse, but they are always based on fear. The possibilities of getting out of an emergency situation without psychological consequences are analyzed in the article.

Keywords: emergency situations, psychological reactions, fear.

Актуальность. В период развития нашей цивилизации, а также использования новых различных технологий, а также использование прогресса научных исследований – угроза техногенных катастроф всё больше и больше возрастает. На территории нашей страны существуют огромное количество складов, на которых хранятся запасы взрывоопасных, горючих, высокотоксичных, а также радиоактивных веществ. Но, ещё так же существует достаточно большое количество бактериологического и химического оружия массового поражения. Примерно 30% от всего населения нашей страны

проживает в очень опасных зонах для жизни, а 10% от всего населения нашей страны, в особо опасных зонах для жизни. Примером может послужить город – Дубна. В данном городе находятся некоторые запасы радиоактивных веществ, которые обеспечивают работу ядерного реактора.

В случае низкой технической дисциплины, длительной нехватки финансовых и материальных ресурсов для поддержания нормальной работы основных фондов возрастает вероятность крупных аварий, техногенных катастроф и других ЧС.

Все ЧС можно разделить на местные, региональные, региональные, федеральные и трансграничные. Критериями данной классификации чрезвычайных ситуаций являются: количество пострадавших, количество материальных потерь и границы зоны распространения деструктивных факторов. Однако социальный резонанс обычно зависит не от количества жертв, а от условий, в которых происходит бедствие.

Одним из ярких примеров является атомная подводная лодка «Курск», затонувшая в августе 2000 года, в результате которой погибли 118 человек. В результате многих террористических атак, техногенных аварий и стихийных бедствий на нашей территории погибло больше людей, но об этих инцидентах не так широко сообщалось в средствах массовой информации.

В ЧС необходимо учитывать психологию человека, чтобы население, спасатели и менеджеры были готовы действовать в экстремальных ситуациях. При рассмотрении поведения человека в чрезвычайных ситуациях особое внимание следует уделять страху. В повседневной жизни в экстремальных условиях человек должен постоянно преодолевать опасности, угрожающие его выживанию. Эта опасность приведет к возникновению страха, то есть к краткосрочному или долгосрочному эмоциональному процессу, порожденному реальной или предполагаемой опасностью. Страх - это шокирующий сигнал, но не только тревога, но и сигнал, запускающий защитные действия, которые может предпринять человек. Страх может заставить человека чувствовать себя несчастным – это отрицательный эффект страха, но страх также является сигналом, приказом для индивидуальной или коллективной защиты, потому что главная цель, с которой сталкивается человек, - это выживание, чтобы продлить свое выживание.

Следует помнить, что из-за реакции на опасность нескромные, неосознанные действия человека являются наиболее частыми, важными и активными. Наибольшую опасность для человека представляют различные агрессивные факторы, приводящие к его гибели, в том числе различные физические, химические, биологические факторы, высокие и низкие температуры, а также ионизирующее (радиоактивное) излучение.

Все эти факторы требуют защиты человека и группы людей различными способами, то есть индивидуальными и коллективными методами защиты, в том числе: желание человека избежать деструктивных факторов (уклонение от опасности и т. Д.); Люди проявляют насилие по отношению к источникам возможных деструктивных факторов. Атаки с целью ослабить их поведение или уничтожить источник возможных деструктивных факторов.

Обычно человек может обнаружить, что его собственные особые условия вызывают у него психологический и эмоциональный стресс. В результате у одних это сопровождается мобилизацией важных внутренних ресурсов, у других - снижением или даже повреждением трудоспособности, ухудшением здоровья, физическим и психологическим стрессом. Это зависит от индивидуальных особенностей организма, условий труда и ухода, знания текущих событий и степени опасности.

Во всех сложных ситуациях решающую роль играет нравственная регуляция и психическое состояние человека. Они решают быть готовыми к спланированным, уверенным и спланированным действиям в любой критический момент.

ЧС – это такая ситуация, которая возникает, при авариях, природных явлениях или любых других видов стихийных бедствий, которая может послужить результатом гибелью людей, материальным ущербом, а также ущерб окружающей среде. ЧС может быть и как очень неожиданная ситуация, которая характеризует какую-то неопределённость, стрессовое состояние людей, а также значительный социально-экологический и экономический ущерб. Зарубежные исследователи данного понятия, считают, что ЧС – это какая-то непредвиденная ситуация, которая требует немедленных действий и решений. Такое понятие, как риск ЧС тесно связано с понятиями: «риск» и «опасность».

На данный момент есть разные классификации ЧС в зависимости от характера, который возникает при ЧС. Очень часто ЧС характеризуют с точки зрения их преднамеренности. Важной характеристикой аварийных ситуаций является скорость их формирования (развития). По длительности (от непосредственной причины аварии до ее кульминации) все ситуации можно разделить на «взрывные» и «плавные».

Люди, которые стали жертвами чрезвычайных ситуаций — аварий, катастроф, стихийных бедствий, а также их последствий — переживают мощные эмоции. В данный период люди должны проявлять мужество, стойкость, решительность, готовность идти на помощь окружающим.

Ужасающие последствия чрезвычайной ситуации, например, разрушения, хаос, могут не лучшим образом влиять на психику человек. Иногда человек

может потерять контроль над собой или же его мышление может быть нарушено. Данный факт порой может привести к различным непредсказуемым последствиям.

Чрезвычайная ситуация воспринимается человеком субъективно. Важность понимания данного факта отмечали М.И. Дьяченко, Л.А.Кандыбович, В.А. Пономаренко. По их мнению, «напряженная ситуация - такое усложнение условий деятельности, которое приобрело особое значение для человека». Иначе говоря, ситуация становится сложной и напряженной только тогда, когда люди воспринимают их как таковые. При этом любая ситуация предполагает наличие в ней субъекта.

Групповое поведение людей при чрезвычайной ситуации следует понимать поведение наибольшей части группы людей, которые оказались в опасной ситуации или угрозе возникновения подобной ситуации, которая затрагивает интересы всех людей в данной группе.

Современное общество все чаще сталкивается с проблемами безопасности и защиты, чтобы гарантировать, что антропогенная и природная среда защищена от техногенных, природных и вредных факторов окружающей среды. Производство промышленности с большими запасами разной энергии, опасных веществ и материалов стало постоянным источником очень серьезных техногенных опасностей и аварий, сопровождающихся ЧС. Естественно, что постоянные усилия по максимальному удовлетворению их материальных и духовных потребностей приведут к увеличению масштабов производства, что приведет к увеличению технических опасностей.

Нормальное состояние – самая важная часть всех психологических приспособлений, и оно играет жизненно важную роль в любом виде деятельности и поведения. Однако теория душевного состояния далека от совершенства, необходимая полнота многих аспектов душевного состояния не изучена. По словам доктора психологических наук Л.В. Куликовой, «возможность регулирования личностного потенциала страны еще не изучена».

Анализ воздействия эмоционального стресса на организм посвящен авторами-исследователями в области социологии, психологии и физиологии. Прежде всего, в этом случае нужно учитывать возможность нормальной и активной адаптации к неудачам. «Разочарование - это эмоциональное переживание неудачи человека, сопровождающееся чувством отчаяния, крахом надежды на достижение желаемых целей». Человек, который особо часто находится в чрезвычайной ситуации, обычно может вырабатывать наиболее хорошо реакцию и навыки, которые будут подходить для хорошей мобилизации своих функций. Можно использовать много хороших тренировок для устранения, так называемого страха.

Чтобы задача была правильно выполнена, важна роль положительного опыта человека. То есть, всё это может привести к увеличению уверенности в себе, что поможет в дальнейшем хорошо пройти адаптацию к ЧС. Чтобы избежать так называемую депрессию в ЧС, нужно:

Первое, нужно понимать, если человек с очень нелёгкой психической травмой занимается любой физической работой в группе, а не в одиночестве, то он быстрее восстановит своё душевное равновесие и найдёт гармонию с собой.

Второе, чтобы получить результат послабления в негативном воздействии на человека, нужно всё время проводить действия, при которых происходит любая ЧС, т.е. тогда произойдёт подкрепление в мозговой деятельности, будет работать, как психологическая память, так и мышечная, а также можно развить силу воли. Вследствие чего, психологический тренинг – это развитие и закрепление нужных человеку психологических качеств.

Третье, для того, чтобы повысить устойчивость, развить выносливость, самоконтроль и т.д., нужно развить взаимоподдержку и работу в группе.

Нужно не забывать, что уровень психологической подготовки людей – это самый важный фактор в их жизни. Если вдруг происходит какое-то небольшое замешательство и проявление страха, а именно в самом начале ЧС, а также при дальнейшем её развитии. Это всё может привести к печальным последствиям. Потому что, данные требования относятся к тем лицам, которые должны принимать срочные решения и шаги для мобилизации команды, но и при этом должны показывать хладнокровие, чёткую дисциплину, порядок и терпение.

Библиографический список.

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. – М.: Высшая школа, 2005. – 288 с.
2. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие для студентов всех форм обучения по направлению подгот. "Гос. и муницип. упр." / О.И. Лаптева; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Сиб. ин-т упр. – 2-е изд., доп. и перераб. – Новосибирск: Изд-во СибАГС, 2013. - 225 с.
3. Бондаренко А.С. Чрезвычайные ситуации и защита от них. – М.: Высшая школа, 1998. – 273 с.
4. Гуренкова Т.Н., Елисеева И.Н., Кузнецова Т.Ю., Макарова О.Л., Матафонова Т.Ю., Павлова М.В., Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. – М.: Высшая школа, 1997. –214 с.
5. Ефимова, Н.С. Основы психологической безопасности: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050104 "Безопасность жизнедеятельности" / Н. С. Ефимова. – Москва: Форум: Инфра-М, 2010. – 191 с.

6. Муравей Л.А. Безопасность жизнедеятельности. – М: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 431 с.
7. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 – "Естественнонауч. образование" (профиль подгот. "Безопасность жизнедеятельности") / [авт.: Л. А. Михайлов и др.]; под ред. Л. А. Михайлова. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 251 с.
8. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. 315 с.
9. Семенова И.А. Психология экстремальных ситуаций. – Ульяновск: УВАУ ГА(И), 2012. – 138 с.
10. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика: монография / Н.В. Тарабрина; под ред. А.Л. Журавлева. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 305 с.

ВИДЫ ПСИХИЧЕСКИХ ТРАВМ И ИХ РОЛЬ В ВОЗНИКНОВЕНИИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Григорьева Дина Евгеньевна.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студентка 4 курса, kel.dina98@gmail.com.

Аннотация. Рассмотрены виды психических травм и некоторые способы их коррекции. Особое внимание уделено эпидемии коронавируса, как серьезному психотравмирующему фактору.

Ключевые слова: психические травмы, коронавирус, эпидемия.

TYPES OF MENTAL INJURIES AND THEIR ROLE IN THE OCCURRENCE OF MENTAL DISORDERS

Grigorieva Dina Evgenievna.

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management "NINH", 4th year student, kel.dina98@gmail.com

Annotation. The types of mental injuries and some ways of their correction are considered. Special attention is paid to the coronavirus epidemic as a serious psychotraumatic factor.

Key words: mental trauma, coronavirus, epidemic.

В наше время современный человек постоянно находится под различными воздействиями окружающей среды, как и положительно, так и негативно влияющими на психику человека. Поэтому в жизни человека имеется достаточное количество разнообразных источников, которые травмирующее воздействуют на психику, в связи с этим симптомы психических расстройств, а в частности симптомы посттравматического расстройства не являются редкостью среди современных людей.

Психотравмирующие события в жизни человека не редко сопутствуют ухудшению психического здоровья, образованию стрессов, понижению качества и удовлетворенностью жизнью, а также возникновению разнообразных психических расстройств и болезней. Поэтому тема

психической травматизации достаточно важна для подробного изучения, а также для распространения среди людей.

Психическая травма - это вред психическому здоровью человека и нарушение нормального функционирования психики, который наносят различные стрессовые ситуации.

В психологической литературе существует множество понятий психической травмы и определения, предоставляемые некоторыми авторами.

Одним из первых о психических травмах говорил Зигмунд Фрейд, а в дальнейшем разные авторы изучали это понятие.

Симптомы психической травмы: Блокирование функций Эго, невозможность адекватно воспринимать окружающий мир, людей и саму ситуацию; внезапные приступы неконтролируемых эмоций; нарушения сна; воспроизведение травмирующей ситуации в мыслях; адаптация к травме происходит медленно.

Существуют различные классификации психических травм, например, по Г.К. Ушакову, Б.А. Воскресенскому; В.Н. Мясищеву; Н.Д. Лакосиной, Г.К. Ушакову; Л. Бурбо; Л. Терр; Ф. Рупперт; И. С. Якиманской; И.К. Силенок.

Подходы к психотерапии психических травм: психоаналитический подход; поведенческий подход; логотерапия; гештальттерапия; соматическая терапия травмы.

Психическое расстройство – это такое состояние психики, которое отличается от нормального, здорового. Нарушения в сфере мышления, поведения, эмоций и на соматическом уровне происходят у человека в связи с наличием у него того или иного психического расстройства. Выделяют ряд симптомов, относящихся к психическим расстройствам: Физические симптомы; эмоциональные симптомы; когнитивные симптомы; поведенческие симптомы; перцептивные симптомы.

Устойчивость человека к развитию психических расстройств зависит от его индивидуальных особенностей.

Терапия психических расстройств возможно благодаря таким методам, как соматические, в которые входят лекарственные препараты, электросудорожная терапия и ряд других методов, стимулирующих мозг; и психотерапевтические методы: индивидуальная, групповая, семейная психотерапия, методы поведенческой психотерапии и гипнотерапия.

Посттравматическое стрессовое расстройство возникает довольно часто вследствие психотравмирующих событий, поэтому оно было рассмотрено более подробно. Посттравматическое стрессовое расстройство - это психологическое состояние, возникающее в связи с психотравмирующими событиями, которые несут угрозу физической целостности людей. Методам

коррекции являются: Образовательная категория; целостное отношение к здоровью; социальная поддержка; психологическая помощь.

Психическая травма была исследована различными авторами и с точек зрения разных психологических направлений. Есть достаточное количество разнообразной литературы и взглядов на данную проблему.

Психическая травма является каким-то очень важным происшествием в жизни человека, которое затрагивает какую-то из наиважнейших для него сфер. Из-за этого события человек подвержен чрезмерно глубоким психологическим переживаниям. Существует огромное количество разнообразных классификаций и взглядов на то, как же формируется психическая травма. Также стоит отметить то, как же связано физическое и психическое здоровье человека между собой и как на них влияют последствия психической травмы: в связи с психической травмой ухудшается психическое здоровье индивида, а также она может спровоцировать развитие различных психосоматических заболеваний и психических расстройств.

Карантин, связанный с пандемией Covid-19, стал психотравмирующим событием для человечества. В связи с вынужденной изоляцией и сокращением социальных взаимосвязей у населения повысилась общая тревожность, напряженность, депрессивность, стресс, эмоциональная нестабильность, бессонница и другие проявления.

Это вызвано резко поменявшимися условиями жизни, изоляцией, сокращением межличностного общения, проблемами в финансовом плане, которые были у большинства населения, а также из-за страха перед неизвестностью дальнейшего будущего.

Для восстановления после пандемии Covid-19 и его последствий, людям необходимо обратить внимание не только на свое физическое здоровье, но и на ментальное здоровье и психическое состояние, которое было изменено под влиянием психотравмирующих событий пандемии.

Библиографический список.

1. Решетников М.М. Психическая травма: монография. – М.: Высшая школа, 2006. – С. 107–136.
2. Магнуссон Д. Ситуационный анализ: эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций // Психология социальных ситуаций: хрестоматия. – СПб.: Питер, 2017. – С. 153–159.
3. Мясичев В.Н. Избранные труды. – М.: Академия, 1995.
4. Кровяков В.М. Психотравматология – М.: Наука, 2015.
5. Калшед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа: Пер. с англ.— М.: Академический Проект, 2017. — 368 с.

6. Руководство по психотерапии. Под ред. В.Е. Рожнова. – 2-е изд., – Тверь: Око, 1979. – 620 с.
7. Бурбо Л. Пять травм, которые мешают быть самим собой. – М.: София, 2014.
8. Terr L. C. Childhood traumas: an outline and overview // *America Journal of Psychiatry*.– 1991. – Vol. 148. – P. 10–20.
9. Рунперт Ф. Психологическая травма // *Вопросы ментальной медицины и экологии*. – 2016. – Т. 18. – № 4. – С. 81–92.
10. Якиманская И. С. Воспоминания о детских психологических травмах: анализ и классификация // *Перспективы науки*. – 2018. – № 4. – С. 61—64.
11. Силенок И.К. Характеристика посттравматического синдрома подростков // *Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3. Педагогика и психология*. – 2013. – № 3. – С. 136–143.
12. Боев И.В. Жертвы терроризма (психология, психопатология и терапия). Пособие для врачей и клинических психологов – Ставрополь: изд. – СГМА, – 2003.
13. Виттхен Г.У. Энциклопедия психического здоровья / Пер. с нем. И.Я. Сапожниковой, Э.Л. Гушанского. — М: Алетейа, 2016. — 552 с.
14. Всемирная организация здравоохранения. Одиннадцатая общая программа работы на 2006-2015 гг. ВОЗ. – Женева, 2006 г. – 39 с.
15. Pilgrim, David; Rogers, Anne. *A sociology of mental health and illness* (неопр.). — Milton Keynes: McGraw-Hill Education, 2005.
16. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем, десятый пересмотр (МКБ-Х) от 02.10.1989.
17. Классификации психических расстройств. Кафедра психиатрии и наркологии СПбГМУ.
18. Шарко Ж., Фрейд З. Исследование истерии. – М.: Наука, 1893.
19. Юнг К. Психоз и его содержание. – М.: Академия, 1907.
20. Левин П.А. Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму // Из серии: Медицина намерения. Практика. – М.: Наука, 1998. – 130 с.
21. Франкл В.Э. Логотерапия и экзистенциальный анализ. Статьи и лекции Иркутск: Альпина нон-фикшн. – 2020. – 352 с.
22. Диагностика ПТСР [Интернет ресурс] Режим доступа: <https://www.psy-expert.ru/index/0-913>
23. Коган Е. Психическая травма [Интернет ресурс] Режим доступа: <https://psynavigator.ru/publikacii/3079>

24. Мазур Е.С. Психическая травма и психотерапия. Московский психотерапевтический журнал. Спец. выпуск: работа с психической травмой. – 2003. – № 3, – С.31–52
25. Менделевич В.Д. Клиническая (медицинская) психология: Учебник. – М.: Медицина, 2015. — 581 с.
26. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Медицинская психология. —2-е и перераб. и доп.— М.: Медицина, 1984, – 72 с.
27. Коркина М.В., Лакосина Н.Д., Личко А.Е. Психиатрия: Учебник. — М.: Медицина, 2018. — 608 с.
28. Клиническая психология. / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. – СПб. 2017. – 1312 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Гуреева Олеся Витальевна.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студент 4 курса, lesika1999@mail.ru.

Аннотация. Проведен анализ психологических защитных механизмов и совладающего поведения. Показано, что разделение совладания и психологической защиты, которое существует в настоящее время в науке, несколько условно. В реальности механизмы психологической защиты и совладающее поведение неотделимы, тесно сплетены друг с другом, поскольку служат единой конечной цели - адаптации личности в ситуации эмоционального дискомфорта.

Ключевые слова: психологические защитные механизмы, совладающее поведение.

PSYCHOLOGICAL DEFENSES AND COPING BEHAVIOR

Gureeva Olesya Vitalievna.

Novosibirsk, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management, 4th year student, lesika1999@mail.ru

Annotation. The analysis of psychological defense mechanisms and coping behavior is carried out. It is shown that the division of coping and psychological defense, which currently exists in science, is somewhat conditional. In reality, the mechanisms of psychological defense and coping behavior are inseparable, closely intertwined with each other, since they serve a single ultimate goal - the adaptation of the individual in a situation of emotional discomfort.

Key words: psychological defense mechanisms, coping behavior.

Про психологическую защиту начали говорить в XX в., учение об этом принадлежит психоанализу. Многие теоретические взгляды исследователей в современном мире опираются на идеи З. Фрейда. В этом направлении психологическую защиту рассматривают как механизм разрешения конфликта между сознательным и бессознательным.

Большой вклад по изучению психологической защиты внес Р. Плутчик. Он установил, что между психологическими защитами и личностью есть связь. Автор предполагал, что у нас имеется небольшое количество базовых защит, а все остальные это просто их совокупность или просто другие названия одного и того же.

Наши защитные механизмы характеризуются теми эмоциями, которые мы испытываем в тот или иной момент. Исходя из этого можно выделить четыре биполярные пары: интеллектуализация – регрессия, подавление – замещение, отрицание – проекция, реактивное образование – компенсация.

Исследование психологической защиты отечественными учеными началось в 60-е гг. XX в., то есть на несколько десятилетий позже, чем зарубежными авторами. Негласный запрет в СССР на изучение бессознательного был связан, прежде всего, с общей негативной установкой на психоанализ правящими кругами государства [4].

Среди отечественных исследователей Наибольший вклад в разработку проблемы психологической защиты среди отечественных исследователей внес Ф.В.Бассин [1]. Идея антагонизма бессознательного и сознания оценивается Бассиным как неоднозначная. Он говорил, что самое главное в защите сознания от негативных факторов психологической травмы, является снижение субъективной значимости травмирующего фактора. По Ф.В.Бассину психологическая защита считается обычным, ежедневно работающим механизмом сознания человека. Согласно его суждению, защита способна предотвратить дезорганизацию человеческого поведения, которая наступает не только при столкновении бессознательного и сознательного, но и в случае конфликта между осознаваемыми установками. Автор считает, что главным в психологической защите считается изменение системы установок, нацеленная на предотвращение излишнего эмоционального напряжения, которая предотвращает дезорганизацию поведения. [5]

Первоначально рассмотрим такой механизм психологической защиты, как отрицание. Отрицанием считается бессознательный отказ человека воспринимать малоприятную информацию, механизм отказа от эмоций, чувств, мыслей и желаний, потребности или реальности, которые не воспринимаются на сознательном уровне. Отрицание сводится к тому, что ненужная информация не принимается. Данный метод психологической защиты характеризуется значительным искажением восприятия действительности.

Следующий механизм психологической защиты вытеснение. Вытеснение является самым распространенным способом избавления от внутренних конфликтов, которое активно отключает неприемлемую причину либо малоприятную информацию от совести.

Вытеснение – это процесс исключения чувств, эмоций, мыслей, желаний и каких-либо побуждений со стороны сознания, которые в последующем активизируют вину, стыд и боль. Процесс данного механизма способен объяснить многочисленные случаи, когда человек не помнит, что ему необходимо выполнить какие-нибудь задачи, которые ему неприятны в выполнении.

Далее рассмотрим проекцию, которая является еще одним механизмом психологической защиты. Проекция является бессознательной передачей иному человеку своих собственных эмоций, чувств, качеств, побуждений и желаний, но при этом человек не хочет признаться самому себе в этом, осознавая свою собственную социальную неприемлемость. Данный механизм дает возможность оправдывать свои собственные действия.

Одним из ключевых механизмов психологической защиты является идентификация. Идентификация является процессом бессознательной идентификацией себя с иным идеалом, субъектом, группой и моделью поведения. В ходе идентификации человек на бессознательном уровне сравнивает себя с другими объектами его идентификации. В роли этого объекта идентификации могут быть как определенные лица, так и группа лиц. Данный механизм приводит к тому, что человек начинает проектировать действия и эмоции других людей на себя.

Перейдем к такому механизму как рационализация. Рационализация является псевдорациональным объяснением человека его стремлений, действий, причин данных действий, которые угрожали бы потерей его самооценки. Основной причиной пользования этим механизмом психологической защиты является потребность в самоутверждении и самозащите.

Замещение также является одним из механизмов психологической защиты. Замещение – это осуществление неисполненных желаний и стремлений с помощью другого субъекта. Иными словами, это можно назвать передачей своих потребностей и желаний какому-то другому более доступному объекту. Если нет возможности на удовлетворение определенной потребности, то человек способен заменить ее на более доступную, на удовлетворение которой будет затрачиваться меньше сил. В данном случае происходит неполный разряд энергии, а также напряжение которое было направлено на достижение одной потребности переходит на другой объект. Однако данное действие не всегда позволяет достигнуть необходимой цели, поскольку имеется опасность восстановления напряженности.

И последний механизм психологической защиты это изоляция. Изоляция – это нежелание осознавать травмирующие факторы для человека. В данном

случает негативные и неприятные эмоции подвергаются блокированию со стороны сознания, то есть теряется связующая часть между эмоциональной окраской и событием. Данный вид защиты напоминает синдром отчуждения, который характеризуется потерей чувств эмоциональной связи с другими лицами, прежде значимые события или их собственный опыт, хотя их реальность признается. Самыми распространенными примерами данной защиты является алкоголизм, самоубийство и бродяжничество.

Данные механизмы используются человеком напрямую на практике, и зачастую без каких-либо размышлений, на уровне подсознания, поскольку это заложено у каждого по своей природе. Каждый человек имеет потребность в защите себя в опасных и конфликтных ситуациях, и в этом им помогают данные механизмы психологической защиты [7].

Понятие «копинг» происходит от английского «to cope» (справляться, приспособливаться). Л. Лазурский установил, что копинг это сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса [3].

В зарубежной науке о копинге доминируют 3 подхода [2]. Первый подход – диспозиционный подход, направленный на поиск ответа на вопрос, имеются ли у человека основные личностные качества, которые помогут ему лучше совладать со сложными жизненными ситуациями и с преодолением стресса. Приверженцы диспозиционного подхода акцентируют свое внимание на устойчивых индивидуальных особенностях, а также на личности и способах преодоления стресса. Основной задачей данного подхода является способность выявления степени эффективности конкретных диспозиционных тенденций, так называемые стили совладания, и понять насколько эффективно они обеспечивают положительные результаты, такие как психологическое благополучие и улучшение общего здоровья.

Второй подход – ситуационный или как его еще называют динамический. Он сосредоточен на процессе совладания со стрессом и исследовании своеобразных стратегий, которые меняются в следствии с изменениями конкретных ситуаций. Такого рода подход анализирует наиболее мобильные и изменчивые ситуационно-обусловленные факторы, которые, в свою очередь, определяют выбор копинг-стратегий. Данный подход говорит о том, что один и тот же человек в разных жизненных ситуациях может использовать совершенно различные стратегии поведения. (Например, в одном случае использовать эмоциональную, а в другом прибегнуть к изменению отношения «личность-окружающая среда»).

Такие авторы как Р. Лазарус и С. Фолкман говорили, что совладание это постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия, которые

направлены на контроль над внешними или внутренними требованиями, которые в свою очередь оцениваются как соответствие ресурсам индивида.

Лазарус утверждает, что во всех случаях будет происходить развивающийся, динамический процесс когнитивной оценки, переоценки, совладания и эмоциональной переработки [6].

Третий подход называется интегративный. В этом подходе говорится, что индивидуальные и изменчивые факторы ситуация способствуют выбору определенного копинг-усилия. Копинг представляет собой один из возможных способностей человека, он совместно с ресурсами служит улучшением ситуации и устранением какой-либо угрозы.

Таким образом, существующий период изучения совладающего поведения и психологической защиты личности можно охарактеризовать как активный: учеными предлагаются различные модели совладания и психологической защиты человека. Человек в связи с этим рассматривается не отстраненным от внешних обстоятельств жизни, а как субъект, находящийся внутри ситуации, интерпретирующий ее как трудную для себя, совершающий попытки преобразования ситуации либо отношения к ней и пр.

Разделение совладания и психологической защиты, которое существует в настоящее время в науке, несколько условно. В реальности механизмы психологической защиты и совладающее поведение неотделимы, тесно сплетены друг с другом, поскольку служат единой конечной цели - адаптации личности в ситуации эмоционального дискомфорта.

Библиографический список.

1. Базылевич Т.Ф. Психология высших достижений личности.: Монография / Т.Ф. Базылевич. – М.: Инфра-М, 2018. – 251 с.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 344 с.
3. Барсукова О.В. Психология личности: определения, схемы, таблицы. – Ростов-на Дону: Феникс, 2015. – 109 с.
4. Немов Р.С. Общая психология в 3х т: психология личности: Учебник и практикум для академического бакалавриата. – Люберцы: Юрайт, 2015. – 739 с.
5. Пикулева О.А. Психология самопрезентации личности: Монография. – М.: Инфра-М, 2017. – 400 с.
6. Столяренко Л.Д. Психология личности: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 396 с.
7. Утлик Э.П. Психология личности: Учебник. – М.: Academia, 2018. – 448 с.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОСТТРАВДАВШИХ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Исомиддинов Ривожиддин Камолитдинович.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студент 4 курса, romaisomiddinov@bk.ru.

Аннотация. В статье рассматриваются общие принципы профилактики и коррекции неблагоприятных состояний у пострадавших при чрезвычайных ситуациях.

Ключевые слова: чрезвычайные ситуации, профилактика и коррекция психических нарушений.

PREVENTION AND CORRECTION OF ADVERSE CONDITIONS IN VICTIMS OF EMERGENCY SITUATIONS

Isomiddinov Rividdin Kamoliddinovich.

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management, 4th year student, romaisomiddinov@bk.ru

Annotation. The article discusses the general principles of prevention and correction of adverse conditions in victims of emergency situations.

Keywords: emergency situations, prevention and correction of mental disorders.

Экстренная психологическая помощь – это достаточно нестандартный вид деятельности, связано это с особыми условиями, в которых психологу необходимо осуществлять профессиональную деятельность, необычность условий определяется следующими факторами [1]:

1. Наличие психотравмирующей ситуации. Оказывать экстренную психологическую помощь приходится сразу после события, имеющего сильнейшее эмоциональное воздействие на когнитивную и личностную сферы человека. Это могут быть и чрезвычайные ситуации техногенного или природного характера, и не менее стрессогенные факторы воздействиями на человека, как изнасилование, ДТП, смерть близкого человека).

2. Фактор времени – экстренную психологическую помощь всегда необходимо оказывать в короткие сроки.

3. Непривычные условия работы для специалиста психолога (плохие бытовые условия, отсутствие специально оборудованных помещений для работы и т. д.).

4. Большое количество людей, нуждающихся в психологической помощи, в одном месте [5].

Экстренная психологическая помощь – это краткосрочная помощь людям, перенесшим сильное стрессогенное воздействие (дистресс). Выделяют основные задачи, на выполнение которых должен опираться психолог при оказании данного вида помощи:

- поддержание состояния пострадавшего на оптимальном психологическом и психофизиологическом уровне (оказание помощи при острых стрессовых реакциях);
- психологу-специалисту необходимо избавить человека от негативного эмоционального состояния, возникшего в результате психотравмирующего события, для предупреждения отсроченных неблагоприятных реакций;
- прекращение и предупреждение проявления ярко выраженных эмоциональных реакций людей, в том числе массовых;
- психо-консультирование об особенностях переживания стресса и методов борьбы с ним не только пострадавшим, но и их близким, родным, а также специалистам, работающим в условиях ЧС;
- психологическая помощь профессионалам, принимающим участие в устранении последствий ЧС [5].

Экстренная психологическая помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии (или ОСР – острое стрессовое расстройство). В международном классификаторе болезней (МКБ-10) острое стрессовое расстройство определяется как быстро проходящее расстройство значительной степени тяжести у людей без психических отклонений в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по своей интенсивности.

Специалисты говорят об острой реакции на стресс в том случае, когда наблюдаются следующие симптомы:

- человек может находиться в состоянии оглушенности, могут также наблюдаться тревога, гнев, страх, отчаяние, гиперактивность (двигательное возбуждение), апатия и т. д., но ни один из симптомов не преобладает длительно;
- симптомы проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток);

- есть четкая временная связь (несколько минут) между стрессовым событием и появлением симптоматики.

Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации [2].

Малкина-Пых И. Г. выделяет следующие принципы оказания первой психологической помощи людям, перенесшим психологическую травму под влиянием экстремальной ситуации:

- безотлагательность предполагает, что оказание психологической помощи необходимо осуществить в кратчайшие сроки: чем позже человек, перенесший психотравмирующую ситуацию, получит помощь, тем ниже вероятность возникновения хронических расстройств и ПТСР;

- принцип приближенности выражается в том, что оказывать психологическую помощь лучше в привычной обстановке, не нарушая социальное окружение пострадавшего [3];

- ожидание, что прежнее нормальное состояние восстановится. Необходимо поддерживать уверенность людей, перенесших воздействие ЧС в возможности скорого возвращения нормального психологического состояния.

- единство психологического воздействия включает в себя обязательные условия: источником оказания помощи должен выступать один человек, или мероприятия по оказанию психологической помощи должна быть единообразной. Простота психологического воздействия выражается в необходимости отвлечь пострадавшего от психотравмирующей ситуации, предоставить отдых, воду, пищу, безопасное место и возможность быть выслушанным [5].

Выделяют цели и задачи экстренной психологической помощи: работа с адаптационными возможностями индивида; профилактика острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений; психотерапия возникших в результате ЭС пограничных нервно-психических нарушений. Экстренная психологическая помощь пострадавшим должна основываться на работе с симптоматикой, а не с синдромами.

Психотерапия и психопрофилактика в зоне ликвидации последствий ЧС осуществляются в двух направлениях [4].

Профилактика со здоровой частью населения, при наличии острых панических реакций и отсроченных, нервно-психических нарушений.

Психотерапия и психокоррекция для людей с развившимися нервно-психическими нарушениями. Если пострадавшие в течении долгого времени оказались в условиях полной изоляции от внешнего мира, рекомендуется психотерапевтическая помощь в виде экстренной «информационной терапии», целью которой является психологическое поддержание жизнеспособности тех,

кто жив, но находится в полной изоляции от окружающего мира (землетрясения, разрушение жилищ в результате аварий, взрывов и т.д.) [7].

В связи с ростом кризисных и чрезвычайных ситуаций, имеющих место вследствие социально-экономической и политической нестабильности современного мира, информационных спекуляций и попыток манипуляций массовым сознанием, изменений биологических условий существования человека. Современный период развития общества является кризисным с соответствующими экономическими, социальными, морально-ценностными и другими трудностями. Среди явных последствий такого положения – ухудшение здоровья и благосостояния населения из-за негативных экологических условий проживания, природных и техногенных катастроф, социальной напряженности; возрастание психоэмоциональной нагрузки у специалистов профессий экстремального профиля и расширение круга потенциально опасных профессий; распад многих семей и возрастание насилия в семьях, эскалация насилия в производственных, профессиональных коллективах, на улицах, в быту; повышенный риск террористических актов и пр. Безусловно, такое состояние общества не может быть оценено как безопасное, – с какой бы позиции ни смотреть на эту проблематику [6].

Библиографический список.

1. Психиатрия чрезвычайных ситуаций: Сб. науч. работ / Под ред. академика РАМН Т. Б. Дмитриевой. – М.: Наука, 2003. – 108 с.
2. Психология экстремальных ситуаций / Под общей ред. Ю. С. Шойгу. М.: наука, 2007. – 320 с.
3. Федунина Н.Ю. Экстренная психологическая помощь. Законы жанра // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – № 4. – С. 6–24.
4. Катастрофы и общество. – М.: Сила, 2000. – 332 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
6. Психология экстремальных ситуаций: для спасателей и пожарных. под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. – 319 с.
7. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004.

ПОНЯТИЕ И ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ В АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ЧС

Кокорин Вячеслав Алексеевич.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студент 4 курса, Kv89835829357@yandex.ru.

Аннотация. Общество во все времена своей истории подвергалось воздействию различных факторов катастроф. Катастрофы уносили жизни людей тысячами, наносили большой общеэкономический ущерб, уничтожали большое количество из того, что человечество производило годами. Катастрофы стали одной из самых острых и злободневных проблем мирового значения. С развитием все более новых технологий, цивилизации, прогрессом новой оптимизации общества, и точно с такой же скоростью возрастает опасность техногенных катастроф. Чрезвычайными ситуациями называют те обстоятельства, которые могут возникнуть в результате аварий на какой-либо территории промышленности, стихийных бедствий, поломки и отказе работы на одном из транспортов или специализированном оборудовании, факторов военного значения или диверсий.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, психологическая защита, катастрофы, адаптация человека при ЧС.

CONCEPT AND SIGNIFICANCE OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION IN HUMAN ADAPTATION IN AN EMERGENCY

Kokorin Vyacheslav Alekseevich.

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management “NINH”, 4th year student, Kv89835829357@yandex.ru.

Annotation. Society at all times of its history was exposed to various factors of disasters. Catastrophes claimed the lives of thousands of people, caused great general economic damage, destroyed a large amount of what mankind has been producing for years. Catastrophes have become one of the most acute and pressing problems of global importance. With the development of more and more new technologies, civilization, the progress of new optimization of society, and at exactly the same speed, the danger of man-made disasters increases. Emergencies are those

circumstances that may arise as a result of accidents in any industrial area, natural disasters, breakdowns and failure of work on one of the vehicles or specialized equipment, factors of military significance or sabotage.

Key words: emergency, psychological protection, disasters, human adaptation in emergency situations.

Психология состояний объединяет огромный опыт мировой психологической науки в области исследования психических состояний. Прохоров занимается разработкой психологии неравновесных состояний. Психология состояний включает и рассмотрение отдельных видов состояний, в том числе, возникающих в чрезвычайных ситуациях. Эмоциональные состояния, возникающие в чрезвычайных ситуациях.

Среди психических явлений психическим состояниям принадлежит одно из основных мест. В то же время, несмотря на интенсивное изучение проблемы психических состояний, очень многое в ней остается неясным. По мнению Т.А. Немчина, «необходима успешная разработка этой проблемы потому, что психические состояния существенно определяют характер деятельности человека» [2,5,12].

На фоне разногласий и большого разнообразия мнений по поводу определения, состава, структур, функций, механизмов, классификаций и других проблем, связанных с психическим состоянием, многие авторы остаются, едины во мнении о большом, если не решающем, значении исследований данного психического явления для психологии. Так, Н.Д. Левитов, впервые поставивший понятие «психическое состояние» в статус психологической категории, считал, что решение данной проблемы восполняет имеющуюся брешь в психологии – разрыв между учением о психических процессах и психических свойствах личности. По этому поводу Ю.Е. Сосновикова пишет: «Нельзя понять психику в целом, не исследуя ее конкретных интегральных проявлений в форме психических состояний» [3,7,12].

Также указывают на важность субъективного восприятия чрезвычайной (в их тезаурусе сложной) ситуации: «Напряженная ситуация – это такое усложнение условий деятельности, которое приобрело для личности особую значимость. Другими словами, сложные объективные условия деятельности становятся напряженной ситуацией тогда, когда они воспринимаются, понимаются, оцениваются людьми как трудные, опасные и т.д. Любая ситуация предполагает включенность в нее субъекта. Это тем более относится к напряженной ситуации, объединяющей определенное содержание объективной деятельности с потребностями, мотивами, целями, отношениями человека. Следовательно, напряженная ситуация, как и всякая ситуация воплощает в себе

единство объективного и субъективного. Объективное – это усложненные условия и процесс деятельности; субъективное – состояние, установки, способы действий в резко изменившихся обстоятельствах. Общее, что характеризует напряженные ситуации, это возникновение достаточно сложной для субъекта задачи, «трудного» психического состояния» [5].

Приходит к такому выводу: «чрезвычайная ситуация – это такое состояние системы жизнедеятельности, которое опасно для жизни и здоровья, неблагоприятно для функционирования психики человека и может вызвать напряженность».

Исходя из всего вышесказанного, перечислим основные характеристики чрезвычайной ситуации:

Это ситуация крайняя, с очень большим по силе воздействием, выходящим за пределы диапазона возможностей человека. Это усложненные условия деятельности, которые субъективно воспринимаются, понимаются и оцениваются человеком как трудные, опасные и т.д. Ситуация вызывает возникновение достаточно сложной для субъекта задачи, «трудного» психического состояния.

Чрезвычайная ситуация ведет к появлению состояния динамического рассогласования и требует максимальной мобилизации ресурсов организма.

Такая ситуация вызывает негативные функциональные состояния, нарушения психологической регуляции деятельности, и, тем самым снижает эффективность и надежность деятельности. Человек сталкивается с невозможностью реализации своих мотивов, стремлений, ценностей, интересов. Чрезвычайная ситуация опасна для жизни и здоровья, неблагоприятна для функционирования психики человека. Факторы, порождающие психическую напряженность, могут в одних случаях оказывать положительное мобилизирующее влияние на человека, а в других – отрицательное, дезорганизирующее воздействие. Нас интересует ресурсное состояние в экстремальных ситуациях, поэтому рассмотрим положительные, мобилизирующие изменения в эмоциональной, познавательной и поведенческой сфере личности, вызываемые воздействием таких ситуаций [7].

К таким изменениям относятся:

- снижение порогов ощущений, ускорение чувствительных и двигательных реакций. Человек проявляет способность к более точной оценке раздражителей, быстро реагирует на все изменения условий окружающей обстановки;
- понижение утомляемости, - исчезновение или притупление чувства усталости. У человека повышается выносливость и работоспособность, проявляется неприхотливость в дискомфортных ситуативных условиях;

- повышение готовности к решительным и смелым действиям. Проявляются волевые качества, этап принятия решения сокращается, прогнозирование развития ситуации оптимально сочетается со здоровым риском;
- активизация деловых мотивов, чувств долга. У человека возникает деловое возбуждение, конечная и промежуточная цели деятельности определяются отчетливо и однозначно;
- активизация познавательной деятельности. Человек проявляет остроту восприятия, активно включает резервы оперативной и долговременной памяти. Актуализируются творческие способности, мышление характеризуется динамичностью, гибкостью, активным и успешным поиском нестандартных решений. Широко применяется интуиция.
- проявление интереса, энтузиазма.

В решении задач человеком мобилизуются его психологические возможности и специальные способности.

Возможность противостоять чрезвычайной ситуации включает три составляющие:

- физиологическую устойчивость, обусловленную состоянием физических и физиологических качеств организма (конституционные особенности, тип нервной системы, вегетативная пластичность);
- психическую устойчивость, обусловленную подготовкой и общим уровнем качеств личности (специальные навыки действий в экстремальной ситуации, наличие положительной мотивации и др.);
- психологическую готовность (активно деятельностное состояние, мобилизованность всех сил и возможностей на предстоящие действия)».

Различные авторы дают разные определения понятия «психическое состояние». Некоторые из них, например, Джемс, идентифицируют понятия «состояние» и «процесс», другие сводят понятие «психическое состояние» к понятию «состояние сознания», третьи, так или иначе, связывают психическое состояние с характеристиками эмоциональной сферы [1,4,6,9].

Нам представляется наиболее полным определение психического состояния «это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующих состояний и психических свойств личности». Анализ поведения и состояния человека в экстремальной ситуации показывает, что наиболее сильным раздражителем, приводящим к ошибочным действиям, является неполнота информации.

Накопленный работы МЧС, который задействован в ликвидации последствий ЧС, позволяет утверждать, что в данных условиях большинство

систем и механизмов организма человека работает несколько в другом, необычном ритме. Не является исключением и система функционирования механизмов психологической защиты [9].

Исследование работы механизмов психологической защиты в условиях ЧС, которая в своей основе несет реальную экзистенциальную угрозу (крупный лесной пожар и взрывы боеприпасов на артиллерийских складах), проводилось с помощью метода включенного наблюдения и беседы со спасателями во время их отдыха. На основе полученных данных был построен общий алгоритм реагирования на ситуацию экзистенциальной угрозы и ее переживания спасателем, в том же числе и использование им механизмов психологической защиты.

Наиболее характерной для первого этапа пребывания в зоне ЧС является действие механизма психологической защиты «отрицание». Его действие позволяет спасателю не воспринимать некоторые угрожающие факторы. Можно сказать, что происходит блокировка импульсов от органов чувств, при этом спасатель видит и слышит угрожающие факторы ЧС, но не осознает и не принимает их опасности. Такое положение характерно для первых 10-15 минут после попадания в зону ЧС [9].

В поведении спасателей наблюдается шаблонность действий; обычно они при этом имеют «холодное», неэмоциональное, несколько агрессивное выражение лица. Положение на ногах довольно устойчивое, упор делается на одну ногу, другая только поддерживает равновесие. Речь спасателей ускоренная, поспешная, но нечеткая, их трудно понять, необходимо прислушиваться к каждой фразе.

Привыкнув к новым условиям деятельности и частично оценив угрозу, которую несет ЧС, у спасателя возникает доминирующая потребность в ощущении безопасности, что и подталкивает его к переходу на следующий этап переживания чрезвычайной ситуации.

Следующим этапом становится осознание своих эмоций, чувств, поведенческих реакций и принятия их. При этом идет активный поиск метода или средства удовлетворить возникшую потребность (поиск безопасности). У спасателей на этом этапе мобилизуется деятельность всех систем и органов организма, что позволяет активно противостоять стрессфакторам ситуации. И в работу включается следующий механизм психологической защиты «компенсация». Этот механизм позволяет спасателю овладеть своими эмоциями, найти и приумножить самые необходимые чувства.

В поведении спасателей при использовании этого механизма появляется искусственная демонстрация раскованности и спокойствия. Эти спасатели выделяются более спокойным темпом ходьбы, но шаги при этом являются

большими. Обычно они держат руки или скрещенными на груди, или на бедрах. Их речь становится заметно громче, с определенной неестественностью в произношении. Деятельность механизма психологической защиты «компенсация» наблюдается в течение 5 часов пребывания в зоне бедствия. Кроме того, нужно констатировать тот факт, что практически у большинства спасателей, после 4-х часов пребывания в зоне ЧС, наблюдается включение еще одного механизма психологической защиты – «проекции».

Спасатели, в поведении которых наблюдалась действие этого механизма защиты, добавляется закрытая поза, мышечное напряжение, общая скованность. Но при жестикуляции их движения достаточно широкие [11].

В течение 5-ти часов пребывания в зоне ЧС спасатели отмечают для себя наиболее безопасные места и позиции, поэтому доминирующая потребность в безопасности частично удовлетворяется. В этот момент у работников МЧС возникает другая потребность - потребность в свободе, независимости и автономии от других людей. Для реализации новой потребности спасатель начинает «обманывать самого себя» и использовать механизм психологической защиты «замещение», или механизм психологической защиты «вытеснение» [10].

Для спасателей на этом этапе переживания ЧС характерны: трансформация действий в активную, но не подходящую для данной ситуации форму, скорость движений – они становятся довольно резкими и «неуклюжими». В речи этих спасателей очень заметными становятся колебания темпа – они, то очень быстро говорят, то внезапно начинают говорить очень медленно.

Есть еще один из вариантов поведения спасателей, что характерен для этого этапа, это: сутулая спина, плечи наклонены вперед, в сидячем положении ноги и руки обычно скрещены, голова опущена, речь становится тихой, без выразительных интонаций. Под действием механизмов психологической защиты «замещение» и «вытеснение» спасатели находятся примерно до 3 суток, что дает им возможность отдохнуть от постоянных контактов друг с другом, с пострадавшими и другими людьми.

Удовлетворив потребность в автономии и самостоятельности, у спасателя возникает новая потребность – необходимость в собственном воспроизведении информации. На этом этапе наиболее активно действуют механизмы психологической защиты «интеллектуализация» и «регрессия» [11].

Несмотря на такие разные по характеру механизмы, именно они позволяют реализовать актуальную на данный момент потребность. Для действий спасателей на данном этапе переживания чрезвычайной ситуации характерны: монотонность и однотипность в движениях, им нравится стучать

пальцами, ногой какой-то конкретный ритм. Часто касаются частей лица (потирают глаза, нос, уши), одежды, аксессуаров (постоянно снимают и надевают очки). Спасатели не испытывают никакого дискомфорта, как эмоционального, так и физического (действие этих механизмов зафиксированы с 3-й по 10-е сутки пребывания в ситуации экзистенциальной угрозы) [9].

После удовлетворения этой потребности, возникает новая доминирующая потребность – потребность в принятии самого себя таким, каким есть. Для реализации этой потребности включаются механизмы психологической защиты «реактивное образование» и «компенсация». Действие этих механизмов направлено на закаливание у спасателей более положительных качеств, что, по их мнению, более приемлемы в обществе и коллективе. Поэтому, почувствовав себя сильным, смелым, умным, спасатель начинает испытывать потребность быть нужным в команде.

Для спасателей, на этом этапе, характерны сдержанные движения, направленные на поддержку сохранения собственной «интимной личностной зоны», стереотипная улыбка, покусывание губ и т.д.

Такое поведение появляется на 10-11е сутки пребывания в зоне ЧС и наблюдается к концу проведения аварийно-спасательных работ.

Библиографический список.

1. Рейнвальд Н.А. Психология личности. – М.: Изд-во УДН, 2010. – 200 с.
2. Василькова Ю.В. Социальная психология. – М.: Академия, 2013 – 370 с.
3. Леонтьев А.А. Психология общения. – М.: ФОРУМ, 2013. – 520 с.
4. Рубинштейн С.Я. Основы общей психологии. – СПб.: Речь, 2016. – 367 с.
5. Маклаков А.Г. Общая психология. – М.: Наука, 2015.
6. Немов Р.С. Общие основы психологии. – М.: Владос, 2014. – 96 с.
7. Шойгу Ю.С. Организация деятельности психологической службы МЧС России. // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 1 (7). – С. 131–133.
8. Шойгу Ю.С., Пыжьянова Л.Г., Портнова Ю.М. Особенности организации и оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайной ситуации (на примере работы психологов при ликвидации пожара в торговом центре «Адмирал» г. Казань). // Национальный психологический журнал. 2015. – № 3 (19). — С.67 –73.
9. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 495 с.
10. Иванова С.П., Кузьменкова Л.В. Профессиональная деятельность психологов МЧС России: теоретические основы // Вестник СПб института ГПС МЧС России, – 2016, – № 4.

11. Иванова С.П., Кузьменкова Л.В. Формирование программы обучения психологов МЧС России // Вестник СПб института ГПС МЧС России, – 2016, – № 4.
12. Бехманн Г. Оценка техники и оценка воздействия на окружающую среду // Динамика техносферы: социокультурный контекст. / Под ред. Н.Г. Багдасарьян. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2012.
13. Князева Е.Н., Курдюмов С.П. Принципы самоорганизации и устойчивого совместного развития сложных систем. // Высокие технологии и современная цивилизация. –М.: ИФ РАН, 1999. – С. 45.
14. Кошмаров Ю.А. Прогнозирование опасных факторов пожара в помещении: Учеб. пособие. – М.: Академия ГПС МВД РФ, 2010.
15. Пожарные риски. Вып. 3. Прогнозирование динамики пожарных рисков / Под ред. Н.Н. Брушлинского. –М.: ФГУ ВНИИПО, 2015. – 64 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Кубова Елена Михайловна.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студент 4 курса.

Аннотация. Попадание человека в чрезвычайную ситуацию может иметь тяжелые последствия проявляющиеся, например, в виде приступов тревоги, постоянными страхами, паническими атаками. Человеческие жертвы, причинение вреда здоровью, смена привычных условий жизнедеятельности являются основными факторами, которые становятся причиной посттравматического стрессового расстройства. Грамотный подход сотрудников спасательной службы, в условиях случившейся чрезвычайной ситуации, могут снизить риск возникновения психических расстройств у человека.

Ключевые слова: психология экстремальных ситуаций, поведение людей в условиях ЧС, первая помощь при психической травме.

FEATURES OF THE MENTAL STATE IN EXTREME SITUATIONS AND THE PROVISION OF FIRST AID

Kubova Elena Mikhailovna.

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, 4th year student.

Annotation. Getting a person into an emergency situation can have serious consequences, which are manifested, for example, in the form of anxiety attacks, constant fears, panic attacks. Human casualties, causing harm to health, changing the usual living conditions are the main factors that cause post-traumatic stress disorder. The competent approach of the rescue service staff, in the conditions of an emergency, can reduce the risk of mental disorders in a person.

Keywords: psychology of extreme situations, behavior of people in emergency situations, first aid for mental trauma.

Экстремальная ситуация – это неожиданно возникшая ситуация, в ходе которой возникает угроза человеческому здоровью, благополучию и жизни. Это такие ситуации, которые не входят в рамки нормального и естественного человеческого опыта. Внезапность ситуации не дает возможность человеку быстро адаптироваться к ней и исходя из этого человек не может адекватно и обдуманно совершать какую-либо деятельность [1]. Уровень экстремальности определяется интенсивностью, продолжительностью экстремальных условий и их необычностью. Факторы, которые могут рассматриваться в качестве влияния на степень экстремальности: высокое физиологическое, психическое и эмоциональное напряжение; чувство голода и жажды; недостаток необходимой информации; различные эмоциогенные воздействия опасности; также на степень экстремальности могут повлиять воздействие неблагоприятных различных климатических условий, например, излишний холод или жара [2].

Чрезвычайная ситуация – это такая обстановка, которая возникла на определенной территории, как результат какой-либо катастрофы или бедствия, последствия которых приводят к большим материальным потерям, к вреду природной среде и самое ужасное – к человеческим смертям [3]. Каждый человек может оказаться в чрезвычайной ситуации, никто не застрахован от этого. Вне зависимости от источника возникновения экстремальной чрезвычайной ситуации, все они могут привести к психоэмоциональному перенапряжению человека. Ведь такие ситуации вводят человека в стрессовое состояние, которое выражается у всех по-разному и в разной степени выраженности. Но так или иначе данное состояние сопровождается возбуждением всех физиологических и психических систем организма человека, которое, в свою очередь, оказывает непосредственное влияние на состояние, реакции, поведение работоспособность и действия человека.

Характеризуя понятие чрезвычайной ситуации, мы можем утверждать, что такие ситуации выходят за рамки возможностей человека. В такой ситуации человек чувствует себя беспомощным и над ним преобладает состояние шока. Безусловно, такие ситуации вызывают перенапряжение психического состояния человека. Нарушается психическая регуляция деятельности, в результате чего снижается эффективность деятельности. Людям в такой момент сложнее реализовывать свои мотивы, соответствовать своим ценностям. [4]

Безусловно экстремальная ситуация значительно нарушает базовое чувство безопасности человека. Это, в свою очередь, заставляет человека испытать ощущение неконтролируемости жизни и как следствие приводит к развитию различных заболеваний, таких как: травматический стресс, посттравматический стресс и другие невротические и психические расстройства.

В чрезвычайной ситуации людям свойственно по-разному реагировать на происходящее, но не смотря на индивидуальные различия этих реакций, каждый человек проходит следующие этапы психоэмоциональной реакции [7]:

Первый этап – реакция острым эмоциональным шоком и проявление сверхмобилизации. Возникает чувство страха, паники и отчаяния. Наблюдается увеличение работоспособности и физических сил. Проявляются инстинктивные формы поведения. все ресурсы направлены на сохранение собственной жизни и жизни своих близких. Наблюдается понижение моральных норм поведения,

Второй этап – психическая и физиологическая демобилизация. Для данного этапа характерно резкое ухудшение психоэмоционального состояния, возникает слабость. Преобладает чувство растерянности, депрессия, уменьшается мотивация к деятельности и снижается ее эффективность. Снижается внимательность и нарушается память. Характер психогенных нарушений в большей степени зависит от особенностей личности индивида, пострадавшего в экстремальной ситуации.

Третий этап – этап разрешения. На этом этапе постепенно стабилизируется самочувствие человека, но, тем не менее, остается пониженный эмоциональный фон. Человек неохотно поддерживает контакт с окружающими. Наблюдается нарушение сна и аппетита. У человека происходит эмоциональная и когнитивная переработка информации, произошедшей с ним.

Четвертый этап – этап восстановления. В некоторой степени нормализуются психофизиологическое состояние человека, восстанавливается эмоциональная окраска речи, активизируется межличностное общение. Но у некоторых людей улучшения не происходит, у них могут начать развиваться психопатологические состояния.

На этапе остаточных реакций (которые наблюдаются через месяц после случившейся чрезвычайной ситуации) наблюдается нарушение сна, проявление невротических реакций, нарушение работы органов, ничем немотивированные страхи [7].

Пережив экстремальную ситуацию, у человека формируется более критическое отношение к своим возможностям. Но, так или иначе, при реакции человека в чрезвычайной ситуации большую роль играет сила и устойчивость его нервной системы, а также наличие или отсутствие опыта в подобных ситуациях.

Факторы, позволяющие противостоять негативной реакции индивида на экстремальную чрезвычайную ситуацию [6]:

- физиологическая устойчивость. Сюда включается тип нервной системы, вегетативная пластичность, а также конституциональные особенности человека.
- психологическая устойчивость. Индивидуальное свойство личности, которое проявляется как определенный уровень сопротивляемости к воздействиям неблагоприятных внешних обстоятельств.
- психологическая готовность. Под этим подразумевается подготовка определенных качеств личности и развитие специальных навыков действий при экстремальной ситуации. Способность мобилизовать все силы для предстоящих действий.

Каждая экстремальная ситуация представляет угрозу для жизни человека, соответственно у человека происходит переосмысление реальной угрозы смерти. В этот момент происходит изменение восприятия мира, человеку кажется, что жизнь заключается в абсолютных случайностях. После таких ситуаций человек обычно делит свою жизнь на «до» и «после». Возникает чувство, что никто из окружающих не может понять, что он пережил, его чувства [5].

Всех людей в условиях экстремальной чрезвычайной ситуации объединяет доминирующее чувство страха. Безусловно, страх вызывает неприятные ощущения, но именно он является сигналом которая побуждает основную цель – остаться живым. Но в некоторых случаях страх может быть настолько сильным, что может вызвать психические расстройства. Например, вследствие чрезвычайной ситуации у человека могут развиваться реактивные психозы.

Поведение людей в чрезвычайных ситуациях принято разделять на [8]:

- рационально-адаптивное поведение. В экстремальной ситуации такое поведение проявляется в способности осознанно контролировать себя и умением управлять своим состоянием, поведением и действиями.
- патологическое поведение. Проявляется в панике, которая характеризуется неконтролируемым бегством. Наиболее опасно такое поведение в том, что состояние паники может передаваться другим людям, в результате чего целая толпа людей становится растерянной и неуправляемой, что вследствие может причинить вред и другим людям. Для такой толпы характерно проявление сознания лишь на примитивном уровне.

Дезорганизованная толпа усложняет ход спасательных операций. Сотрудникам спасательных работ необходимо знать признаки проявления расстройств, способах функционирования толпы, а также способы оказания влияния на людей, находящихся в состоянии паники. Сотрудники спасательных работ должны уметь быстро адаптироваться к новым условиям, они должны

уметь регулировать свое психологическое состояние. Несмотря на возникшие обстоятельства, они должны уметь эффективно решать поставленные задачи. Формирование определенного необходимого поведения сотрудников МЧС в экстремальных условиях является прямой задачей сотрудников психологических служб МЧС, именно они должны проводить специализированную психологическую работу со своими сотрудниками [9].

Наиболее эффективным способом оптимизации человека в условиях экстремальной чрезвычайной ситуации является привлечение его к физической работе, причем в группе с другими людьми.

Важную роль при противодействии чрезвычайным ситуациям имеет психологическая подготовка людей. Ведь растерянность и проявление неконтролируемого страха могут привести к ужасным последствиям. Особенно важно в самом начале катастрофы организовать людей действовать рационально и сплоченно.

Экстренная психологическая помощь заключается в систематизированных краткосрочных консультациях, которые способствуют восстановлению психологического и психофизиологического состояния, а также позволяют снизить негативный эмоциональный фон и реакцию человека в условиях чрезвычайной ситуации. Основная цель данной помощи является стабилизация состояния пострадавших людей, снижение или снятие острых проявлений дистресса.

Работа психолога МЧС в экстремальных условиях выполняет следующие функции [6]:

- осуществление помощи при острых стрессовых реакциях в условиях чрезвычайной ситуации;
- предупреждение или снижение проявление выраженных эмоциональных реакций как у одного человека, как и у толпы;
- консультирование об особенностях стресса людей пострадавших в чрезвычайной ситуации, их близких;
- оказание помощи сотрудникам МЧС, которые принимали участие в выполнении спасательных работ.

Принято выделять несколько этапов оказания первой психологической помощи в условиях чрезвычайной ситуации [7]:

- установление психологического контакта с пострадавшим или с группой пострадавших;
- получение обратной связи от установленного контакта;
- обеспечение выхода из контакта пострадавшим/пострадавшими.

Основными важными принципами при оказании первой психологической помощи является индивидуальный подход к каждому человеку. Стоит

учитывать его биологические и социальные особенности, такие как возраст, пол, уровень культуры. Также при оказании помощи стоит быть более сдержанным, не предвзятым и не допускать конфликтное поведение.

Методы, которые часто используются для психологического воздействия на пострадавшего: эмоциональная поддержка, внушение, переключение внимания, телесно-ориентированные методы [7].

Метод эмоциональной поддержки может способствовать созданию доверительной атмосферы, за которой следует чувство понимания и заинтересованности в помощи.

Метод внушения может являться достаточно эффективным в том случае, если человек, который оказывает помощь, обладает навыками данной техники, а также если он является достаточно приоритетным для пострадавшего.

Метод переключения внимания нужен для того, чтобы отвлечь пострадавшего от шокирующих, негативных переживаний на другие более позитивные (приемлемые в данный момент) ощущения, чувства, что способствует снятию психической напряженности.

Методы телесно-ориентированного воздействия заключаются в релаксации, путем фиксации внимания на управлении дыхания или выполнении определенных движений [7].

Разделяют вербальные и невербальные методы воздействия.

К вербальным методам относят беседу с пострадавшим. Человеку необходимо дать возможность выговориться о своих чувствах и переживаниях [6].

К невербальным методам относят аккуратный телесный контакт, определенный тембр и громкость голоса, мимика.

Задачи, которые позволяют выполнить оказание первой психологической помощи:

- уменьшение негативного восприятия окружающей обстановки;
- снижение напряженности и дискомфорта, связанного с недостатком информации (о сложившейся обстановке);
- снижение напряженности, путем беседы с пострадавшим, с помощью которой он сможет рассказать о своих переживаниях;
- повышение настроения на благоприятный исход, убеждение в возможности преодоления возникших трудностей.

Особенности, которым стоит придерживаться при оказании первой психологической помощи:

- не допускать суеты, показывать уверенность в выполнении своих действий;

- если есть такая возможность, то окружить пострадавшего знакомыми ему людьми (друзья, родственники);
- проявлять тактичность и понимание по отношению к пострадавшему;
- общаться с пострадавшим простым и понятным для него языком;
- учет особенностей: возрастных, гендерных, уровень культуры пострадавшего;
- не допускать от себя упреков, не навязывать своего мнения о произошедшей ситуации.

Актуальным остается вопрос, какие психологические методы могут помочь людям, которые побывали в экстремальных ситуациях. Психологу необходимо [9]:

1. Помочь человеку выразить свои чувства, которые связаны с произошедшим событием. Если человек не хочет открываться на данный момент, то беседа в таком случае будет не особо эффективна. Можно предложить пострадавшему описать в виде рассказа свои ощущения.
2. Стоит провести беседу с его близкими людьми (родственниками, друзьями), чтобы обеспечить пострадавшего эффективной поддержкой со стороны близких.
3. Дать возможность общаться с людьми, которые с ним пережили эту катастрофу.

При возникновении чрезвычайной ситуации психика человека подвергается большой нагрузке. Неоказание своевременной психологической помощи может привести к развитию посттравматического расстройства личности пострадавшего. Именно поэтому оказание психологической помощи является одной из приоритетных задач сотрудников спасательных служб. Оказанием данного вида помощи занимается психологическая служба МЧС [6]. Общаться с людьми, пережившими катастрофу очень непросто. Ведь они своими глазами видели масштабные разрушения, гибель людей, в случае теракта или военных действий пострадавшие могли лицезреть бесчеловечную жестокость со стороны других людей. Все эти факторы оставляют серьезный отпечаток на психологическом состоянии пострадавших людей. И общаться с такими людьми должен настоящий профессиональный квалифицированный психолог, иначе если психолог, который не получил достаточные навыки для такой работы, может быстро получить эмоциональной выгорание [5]. Поэтому мне кажется, что в данной области должен осуществляться строгий подбор кадров, а также должно осуществляться постоянное развитие профессиональных навыков у психологов экстренной службы, ведь это важно для сохранения психологического здоровья как пострадавших в чрезвычайной ситуации, так непосредственно и для самого психолога.

Следовательно, возникает необходимость в оказании экстренной психологической помощи людям, которые оказались в экстремальной ситуации. Исходя из проведенного теоретического исследования отечественной и зарубежной литературы, мы можем сделать вывод, что во время оказанная психологическая помощь способствует восстановлению психологического и психофизиологического состояния человека, а также позволяют снизить негативный эмоциональный фон человека в условиях чрезвычайной ситуации.

Библиографический список.

1. Карагачева М.В. Психологические аспекты образа пострадавшего в сознании сотрудников МЧС России при ликвидации последствий техногенных и природных ЧС // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций – 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-obraza-postradavshego-v-soznanii-sotrudnikov-mchs-rossii-pri-likvidatsii-posledstviy-tehnogennyh-i-prirodnih/viewer>
2. Коваль Г.А. Клинико-психотипологические особенности личностных и поведенческих реакций пострадавших от террористического акта в г. Беслане // Вестник Московского университета МВД России – 2008. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-psihotipologicheskie-osobennosti-lichnostnyh-i-povedencheskih-reaktsiy-postradavshih-ot-terroristicheskogo-akta-v-g-beslane/viewer>
3. Матафонова Т.Ю. Особенности деятельности психологической службы при экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях // Вестник Московского университета МВД России – 2011. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-deyatelnosti-psihologicheskoy-sluzhby-pri-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoschi-postradavshim-v-chrezvychaynyh/viewer>
4. Онищенко Н.В. Особенности психоэмоционального состояния пострадавших, переживших потерю ребенка вследствие чрезвычайной ситуации // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология – 2014. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-postradavshih-perezhevshih-poteryu-rebenka-vsledstvie-chrezvychaynoy-situatsii/viewer>
5. Бершадская В.С. Особенности психического состояния в экстремальных ситуациях // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций – 2013. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihicheskogo-sostoyaniya-v-ekstremalnyh-situatsiyah/viewer>
6. Рафальская Е.А. Организация и перспективы развития экстренной психологической помощи в структуре МЧС // Вестник Командно-инженерного

института МЧС Республики Беларусь – 2011. URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-i-perspektivy-razvitiya-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoschi-v-strukture-mchs/viewer>

7. Косачев В.Е. Первая помощь при психической травме // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология – 2016. URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/pervaya-pomosch-pri-psihicheskoy-travme/viewer>

8. Николаева А.Н. Психологические особенности поведения населения при чрезвычайных ситуациях // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций – 2016. URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-povedeniya-naseleniya-pri-chrezvychaynyh-situatsiyah>

9. Бережная Н.А. Изучение психологии людей в чрезвычайных ситуациях // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы – 2013. URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-psihologii-lyudey-v-chrezvychaynyh-situatsiyah/viewer>

ТИПЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Кузьмина Софья Андреевна.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студентка 4 курса, andrey-kuzmin70@mail.ru.

Аннотация. Совладающее поведение в современной психологии рассматривается в контексте развития личности, эффективной адаптации к сложным для человека жизненным ситуациям посредством конкретной осознанных стратегий и схем действий, обуславливаемых особенностями личности и условий ситуации. Наиболее успешное применение копинг стратегий способствует конструктивному изменению стрессовой ситуации или же эффективному приспособлению к ней. Адаптивные стратегии направлены на формирование поведения, адекватного экстремальной ситуации и личности человека, улучшение психического и физического состояния субъекта.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегии, экстремальная ситуация.

TYPES OF COPING BEHAVIOR IN EXTREME SITUATIONS

Kuzmina Sofya Andreevna.

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management "NINH", 4th year student, andrey-kuzmin70@mail.ru

Annotation. Coping behavior in modern psychology is considered in the context of personal development, effective adaptation to difficult life situations for a person through the use of conscious strategies and action patterns determined by the characteristics of the individual and the conditions of the situation. The most successful application of coping strategies contributes to a constructive change in a stressful situation or to an effective adaptation to it. Adaptive strategies are aimed at forming behavior that is adequate to the extreme situation and the person's personality, improving the mental and physical condition of the subject.

Keywords: coping behavior, coping strategies, extreme situation.

В жизни каждого человека происходят события, субъективно воспринимающиеся им как трудные, стрессовые, нарушающие привычный порядок жизни. Зачастую такие ситуации влекут за собой перемены в восприятии человеком его собственной жизни и окружающего мира. Таким событием может стать начало семейной жизни, появление на свет ребенка, заболевание, финансовые трудности, увольнение с работы, смерть близкого человека, участие в военных действиях, какие-либо катастрофы и так далее. Эти значимые события в жизни человека могут выступить в качестве стрессогенного фактора, преодоление которого зависит от применения человеком различных стратегий совладающего поведения. Типы совладающего или же копинг-поведения были изучены и рассмотрены в контексте различных теорий как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Изучение совладающего поведения продолжает быть актуальным и значимым и на сегодняшний день, и представляет значительный теоретический и практический интерес для психологов, так как более глубокое исследование закономерностей копинг-поведения позволяет нам приблизиться к пониманию механизмов эффективной адаптации человека в современном мире. Особенно важный смысл эта тема приобретает в контексте постоянно меняющейся социальной и информационной среды, таким образом способность к быстрой и эффективной адаптации становится решающей для современного успешного и счастливого человека.

Еще более важным для человека успешное совладающее поведение становится в экстремальных ситуациях, выходящих за рамки привычных событий. Несмотря на развитие технологий, человек все еще не способен с абсолютной точностью предвидеть наступление катастроф: наводнений, пожаров, оползней, цунами и так далее. Зачастую люди борются не с факторами, влекущими за собой возникновение этих экстремальных ситуаций, а уже с их последствиями.

Изучение поведения человека в экстремальных ситуациях крайне актуально и значимо, так как и в наше время не редки случаи катастроф, бедствий, также учащаются случаи террористических актов. Именно поведение человека в экстремальной ситуации является решающим фактором, от которого будет зависеть выживание его и окружающих, и то, какими будут последствия этой ситуации. Таким образом, данная тема является актуальной в связи со значимостью возможности прогнозирования поведения человека в экстремальной ситуации.

Впервые тема совладания личности со сложными жизненными ситуациями была рассмотрена во второй половине XX века. Активным исследованием и разработкой данной проблемы занялись прежде всего

западные психологи. В их работах большое внимание уделялось изучению стратегий совладающего поведения, определению их эффективности, исследованию стилей и особенностей копинга людей, принадлежащих к различным социальным слоям и психологическим категориям.

Наиболее популярной теорией совладания со стрессом на данный момент является когнитивно-феноменологическая теория, предложенная Р. Лазарусом и С. Фолкманом. Данная теория рассматривает совладание как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия человека, направленные на то, чтобы справиться с определенными внешними или внутренними требованиями, оцениваемыми в качестве отягощающих или превышающих личностные ресурсы человека» [5].

Р. Лазарус: «Копинг-поведение — постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление особыми внешними и внутренними требованиями, рассматриваемыми как вызывающие повышенное напряжение, которое человек преодолеть не способен» [2].

Современная психология исследует совладающее поведение в контексте развития личности, эффективной адаптации к сложным для человека жизненным ситуациям посредством конкретной осознанных стратегий и схем действий, обуславливающих особенностями личности и условий ситуации. Наиболее успешное применение копинг стратегий способствует конструктивному изменению стрессовой ситуации или же эффективному приспособлению к ней. При этом у человека не должно происходить нарушения эмоционального равновесия, напротив, ожидаемо возвращение уверенности в себе и собственных силах.

Иерархическая структура совладающего поведения состоит из трех составляющих.

Во-первых, это простые одиночные действия, направленные на совладание с ситуацией, определяющиеся особенностями затруднительной ситуации.

Во-вторых, копинг-стратегии, представляющие собой конкретные намеренно выстроенные образы действий, таких как дистанцирование от события или же стремление получить поддержку окружающих).

И наконец копинг-стили, состоящие из групп стратегий, схожих по смысловому аспекту, таких как приближение и дистанционирование от сложной стрессовой ситуации.

Авторы когнитивно-феноменологической концепции Р. Лазарус и С.Фолкман разделяют способы совладающего поведения на два типа [14].

Первый тип - проблемно-ориентированный, имеющий задачу разрешения возникшей стрессовой ситуации, второй — эмоционально-ориентированный,

рассчитанный на применение в ситуациях, когда изменение ситуации не представляется возможным.

Для выбора необходимого в конкретной ситуации типа совладающего поведения следует провести ее анализ и оценку. Проблемно-ориентированный тип способствует разрешению самой проблемой, выступившей источником стресса, в то время как эмоционально-ориентированное совладание направлено на регуляцию эмоций, меняет отношение человека к произошедшему.

Экстремальная ситуация представляет собой неожиданно возникшую ситуацию, несущую в себе реальную угрозу человеку, или же субъективно воспринимаемая им как угрожающая жизни, несущая вред здоровью, целостности личности, благополучию.

К экстремальным ситуациям относят выходящие за рамки привычного каждодневного человеческого опыта события. Попадая в подобную ситуацию, человек, не имея опыта ее разрешения, становится дезадаптированным, растерянным, не знает, как ему себя вести. Экстремальные ситуации разнятся по силе, продолжительности воздействия, степени новизны и неожиданности воздействующих на человека факторов.

Существует ряд факторов, способствующих эффективному преодолению последствий воздействия экстремальной ситуации, одним из таких факторов является совладающее поведение. Совладающее поведение является одним из способов управления психологическими ресурсами, мобилизации внутренних сил и рационально их использования, оно напрямую связано с личностными особенностями человека.

Выделяют адаптивные, относительно адаптивные и дезадаптивные стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях [13].

Адаптивные стратегии отличаются от неадаптивных по следующим параметрам. Они направлены на:

- формирование поведения, адекватного экстремальной ситуации и личности человека;
- улучшение психического и физического состояния субъекта;
- приспособлению к действительности, которое позволит удовлетворить потребности и интересы субъекта;
- осуществление осознаваемых и гибких процессов адаптации к экстремальным условиям;
- признание и принятие случившегося травмирующего события, исследование его влияния на субъект;

- развитие способности пожертвовать чем-то частным, сиюминутным, не представляющим главной ценности, для выживания, сохранения здоровья и т.д.;
- развитие способности выделять более мелкие потенциально разрешимые задачи для приближения к главной цели — преодоления экстремальной ситуации;
- принятие сторонней помощи, активное обращение за помощью к окружающим;
- накопление опыта совладания с подобными ситуациями для его дальнейшего применения в случае появления необходимости;
- удержание субъекта от личностного регресса.

В то время как неадаптивным стратегиям совладающего поведения свойственно:

- быстрое наступление успокаивающего воздействия, однако в дальнейшем вероятнее всего наступление негативных последствий;
- ориентация воздействия стратегии на саму появившуюся у человека эмоцию, а не на стремление преодолеть стрессовый фактор;
- снижение стрессоустойчивости человека.

К адаптивным вариантам совладающего поведения относят [5]:

1. Среди когнитивных копинг-стратегий:

- сохранение самообладания, повышение самоконтроля;
- сохранение собственного достоинства, ценности своей личности, вера в собственные силы;
- анализ проблемы (стратегия, направленная на анализирование сложившейся экстремальной ситуации, поиск путей ее решения).

2. Среди эмоциональных стратегий совладающего поведения:

- сохранение оптимизма (уверенность человека в возможности позитивного исхода ситуации);
- протест (активное противостояние сложившейся ситуации, поиск выхода из нее, отказ принять травматичный исход).

3. Среди поведенческих стратегий совладающего поведения:

- альтруизм (активное самоотверженное стремление помочь окружающим справиться с экстремальной ситуацией, спасти их);
- сотрудничество (стремление договориться с окружающими, войти с ними в контакт, совместить усилия для положительного исхода ситуации);
- обращение (вступление в контакт со значимыми, более сильными, опытными людьми, поиск поддержки у окружающих, самостоятельное оказание поддержки другим).

К относительно адаптивным вариантам совладающего поведения, эффективность воздействия которых определяется степенью травматичности экстремальной ситуации для человека, относят:

1. Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:
 - религиозное видение и объяснения себе возникшей ситуации;
 - придание смысла произошедшему (поиск особого смысла в необходимости пройти через возникшую ситуацию, вера в высшие силы).
2. Среди эмоциональных стратегий совладающего поведения:
 - эмоциональная разрядка;
 - пассивная кооперация (стремление избавиться от вызванного ситуацией напряжения, или же попытки найти других людей, способных взять на себя ответственность по разрешению возникших трудностей).
3. Среди поведенческих стратегий совладающего поведения:
 - отвлечение от ситуации;
 - компенсация полученных негативных эмоций, замещение их позитивными;
 - конструктивная деятельность (временное откладывание решения проблемы и взаимодействия с психическими последствиями экстремальной ситуации посредством лекарственных средств, антидепрессантов, алкоголя, хобби, смены окружающей обстановки, осуществления давних мечт и т. д.).

К неадаптивным вариантам совладающего поведения относят:

1. Среди когнитивных стратегий совладающего поведения:
 - игнорирование произошедшего и его последствий;
 - пассивное смирение с ситуацией;
 - диссимуляция (стремление скрыть произошедшее от окружающих, а также забыть самостоятельно);
 - растерянность (нежелание преодолевать возникшие трудности по причине отсутствия веры в собственные силы и психологические ресурсы, намеренное недооценивание последствий экстремальной ситуации на психику).
2. Среди эмоциональных стратегий совладающего поведения:
 - подавление собственных эмоций;
 - обвинение в произошедшем себя;
 - агрессия (проявление вспышек гнева, раздражения на себя и окружающих в связи с угнетенным эмоциональным состоянием, чувством полной безнадежности, постоянным переживанием негативных эмоций, не допуская позитивных).
3. Среди поведенческих стратегий совладающего поведения:
 - активное избегание;

– отступление (отказ размышлять о произошедшем, взаимодействовать с последствиями ситуации, уход в одиночество, добровольную изоляцию, стремление избежать контактов).

Все описанные выше типы совладающего поведения в экстремальных ситуациях не отменяют переживания человека полностью, однако они направлены на восстановление психического здоровья личности, приобретение стрессоустойчивости, навыка поведения в экстремальных ситуациях.

Эффективность типов совладающего поведения оценивают по завершению их применения, то есть на тот момент, когда экстремальная ситуация перестает быть сверхзначимой для человека, у него появляются психологические и эмоциональные силы для решения новых задач. Основным критерием эффективности копинг-поведения является психологическое здоровье и благополучие человека, нормализация и адекватность уровня тревожности, раздражительности, психосоматической симптоматики, снижение депрессивных проявлений.

Важнейшим условием эффективности совладающего поведения является повышение стрессоустойчивости. Таким образом, в результате конструктивного копинга ожидается стабилизация психологического состояния личности, ослабление значимости травмирующей ситуации, отсутствие преследующего чувства неудовлетворенности жизнью, дискомфорта.

Библиографический список.

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 2011. — № 1.
2. Василюк Ф. Психология переживания. –М.: Смысл, 2006. –185 с.
3. Ветрова И.И. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2016. — С. 179–197.
4. Голованевская В.И. Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения //Вестник МГУ, сер.14. Психология, – 2013. – № 4. – С. 30–36.
5. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. – 2014. – № 3. С. 20–25.
6. Е.А. Стебляк. Формирование социальных представлений лиц с интеллектуальной недостаточностью. Учебное пособие. – М.: Флинта, Наука, 2017. – 344 с.

7. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания // Вестник Московского университета. — Серия 14 «Психология». — 2010. — № 1. — С. 46–57.
8. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. — 2015. — № 2. — С. 5–15.
9. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. — Кострома, 2014.
10. Крюкова Т.Л. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение // Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2018.
11. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2014. — С. 55–65.
12. Либина А.В. Совладающий интеллект — М.: Изд-во Эксмо, 2018.
13. Милосердова В.С. Сравнительный анализ стратегий совладающего поведения в экстремальных ситуациях руководителей и студентов управленческой организации — Вестник Башкирского университета, — 2013, Т.12. — № 3 — С. 163–166.
14. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / Под ред.: Грановская Р.М.: СПб.: Речь, 2010. — 352 с.
15. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие / Р. Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. — Казань: Изд-во ИП Тухтаров В. Н., 2013. — 99 с.
16. Нестерова О.В. Управление стрессами. — М.: Синергия, 2011. — 320 с.
17. Прихидько А.И. Когнитивные факторы совладающего поведения безработных // Психологический журнал. — 2011. — № 2, С. 109–112.
18. Сирота Н.А. Профилактика наркомании у подростков: от терапии к практике / Под ред. Ялтонский В.М. и др. — М.: Генезис, 2011 — 216 с.
19. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. — М.: Гуманитарный центр, 2013. — 230 с.
20. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами. — СПб.: Нева, 2015.
21. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психологический журнал. — 2014. — № 5. — С. 59–69.
22. Якимчук О.В. Специфика совладающего поведения юношей с наркотической зависимостью / Психологический журнал. — 2011. — № 2. — С. 113–117.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Новгородцева Арина Руслановна.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студент 3 курса, a.r.novgorodceva@nsuem.ru.

Аннотация. В статье приводится краткий анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме синдрома эмоционального выгорания у педагогических работников.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, педагогическая профессия, психологические защитные механизмы.

FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT FROM TEACHING STAFF

Novgorodtseva Arina Ruslanovna.

Novosibirsk, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management, 3rd year student, a.r.novgorodceva@nsuem.ru

Annotation. The article provides a brief analysis of domestic and foreign literature on the problem of emotional burnout syndrome in teachers.

Key words: burnout syndrome, pedagogical profession, psychological defense mechanisms.

Одним из актуальных вопросов, который касается сферы образования, является сохранение хороших отношений и взаимопонимания между учителем и учеником. Успех и эффективность работы учителя не в злоупотреблении своей властью и полномочиями, но, с использованием мудрости, создания атмосферы взаимного доверия [4]. Это, в свою очередь, гарантирует, что школа станет привлекательной для обеих сторон. Вместе с тем, труд учителя считается одним из самых эмоционально напряженных, а работники педагогических профессий более других подвержены проявлению синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), нежели работники других профессий. Для работников педагогических профессий СЭВ наиболее опасен, так как он может приводить к снижению качества выпускаемых специалистов, а так же психологически травмировать их. Профилактические мероприятия либо не проводятся, либо их недостаточно для профилактики или психокоррекции СЭВ. Об этом говорит статистика – из года в год учителя и педагоги стоят на одном из первых мест по распространенности СЭВ. Изучение особенностей и механизмов СЭВ у работников образования представляет актуальную научную проблему.

Целью исследования стал теоретический анализ проблемы СЭВ у педагогических работников и возможности профилактики этого синдрома.

В процессе анализа российской и зарубежной литературы по данной проблеме нами выявлено, что проблема СЭВ остро актуальна, как с психологической, так и с экономической стороны, в связи с ухудшением исполнения обязанностей работниками, подверженными данной деформации. Симптоматика СЭВ не определена и различается в зависимости от предпочтения и школы исследователя по данному вопросу. При этом существуют ряд симптомов, которые встречаются у большинства исследователей – это: редукция профессиональных обязанностей, деперсонализация и эмоциональное истощение [3, 10, 12].

Отличие отечественной школы от зарубежной заключается в фундаментальном подходе к вопросу. Так, отечественные психологи рассматривают СЭВ в критериях стресса и травматизации личности [1, 3, 8], а зарубежные – с позиций неуспешности выполнения работы вследствие переутомления, снижению КПД и производительности работника [11, 13].

Трактовки психологических защитных механизмов в контексте дизадаптивных состояний при СЭВ тоже отличаются у отечественных и зарубежных исследователей. Так, отечественные исследователи рассматривают их в качестве адаптивных механизмов [5, 7], а зарубежные в контексте бессознательных рефлексов [11].

Вместе с тем, по нашему мнению, психологические защиты трансформировались с течением времени от неосознаваемых механизмов, прижизненно изменяющихся, биологических конструкторов, присутствующих в жизнедеятельности личности, до необходимых адаптивных механизмов, позволяющих справляться с повседневными стрессами. Со временем человек начинает «видеть только то, во что верит», как любят повторять психологи.

Существует мнение, что сам по себе медицинский или педагогический язык является защитным механизмом [9]. То есть за счет разделения бытовых и специальных терминов происходит диссоциация. Подобные методы психологической защиты используются в разных отраслях.

Так, например, у менеджеров не существует понятия «человек», которое заменено на «клиент», как и у психологов. Так же мы можем встретить свод «норм и правил» поведения в той или иной ситуации у педагогов, врачей, менеджеров, военных и других специалистов. С одной стороны, вроде это требуется для того, чтобы работник знал, как вести себя в ситуации и был компетентен в возможных вопросах, поставленных перед ним клиентом, но так ли это прозрачно, как кажется?

Согласно исследованиям Д. Риццолати и его группы, было выявлено, что для человека не важно - сам ли он совершает действие, или видит его [6]. Так же не важно: представляет ли он что либо, или это реально происходит. Бэндлер и Гриндер указывают на равнозначность лингвистического опыта и реального психолого-интеллектуального развития [цит. по: 2]. То есть, отодвигая понятие «человек», а так же взаимодействие по типу «человек –

человек», и заменяя его на взаимодействие «врач – пациент», или «консультант – клиент», или «педагог – ученик», тем самым мы нивелируем возможное травмирующее взаимодействие. Данное утверждение можно сделать на базе проведенных исследований [8], которое показывает снижение числа эмоционально «выгоревших» при использовании специфической терминологии.

В отличие от других специальностей, педагог находится в рамках отношений «человек – человек», особенно в современной формации, предполагающей гуманистическую интеграцию в систему образования. В классической школе, в отличие от современного образования, мы могли видеть отношение «педагог – ученик», что позволяло дифференцировать педагога от обучаемого, что позволяло в меньшей степени проявляться «выгоранию».

Мы можем увидеть, что работник педагогической сферы в современных реалиях оказался не защищен от выгорания. Если посмотреть на критерии, которые предрасполагают к выгоранию, то мы можем увидеть следующие пункты [10, 12]:

- женщины в большей мере предрасположены к выгоранию, чем мужчины;
- люди с наибольшими показателями по шкале «эмпатия»;
- люди, не использующие профессиональную этику;
- люди с педантичным складом характера, полностью «отдающиеся» своему делу;
- люди с отсутствием дополнительного увлечения или хобби.

В современных реалиях недостатка педагогических кадров происходит замещение свободного времени на рабочее, что уменьшает наличие у работников дополнительных увлечений или хобби. При этом система образования обязывает относиться к обучающимся со стороны гуманистической парадигмы, а значит находится в рамках отношений «человек – человек». Помимо этого, они обязаны проявлять эмпатию к обучающимся, и, помимо образования, заниматься воспитанием, что тоже отражается на предрасположенности к выгоранию. А заполнение нужной документации, «заставляет» быть педантичными в своей отрасли.

Соответственно мы можем проследить, что данный контингент работников – педагоги - наиболее предрасположен к эмоциональному выгоранию, что является дополнительной проблемой, помимо недостатка персонала. Можно сказать, что проблема эмоционального выгорания у педагогов в современной действительности стоит на первом месте в ряде проблем, присутствующих в данной профессиональной категории лиц.

Опасность, которая может возникать в результате выгорания у педагогического работника, может быть фатальной. Как мы упомянули ранее, СЭВ характеризуется эмоциональным истощением, редукцией профессиональных обязанностей и деперсонализацией. При этом, согласно В. В. Бойко, на второй стадии происходит избирательное эмоциональное реагирование и эмоциональная дезориентация, что негативно сказывается на процессе обучения. То есть такой человек не способен к переживанию и

стремится снизить градус травматизации, что приводит к разделению учебной группы по элитарному признаку, при этом градация будет состоять из «послушных» и «не послушных» представителей.

В книге А. В. Курпатова «Красная таблетка» приводится исследование в котором поощрением руководителя производится не по реальным показателям, фактам, а по признаку «нравится», «не нравится» [2]. В соответствии с этим мы получаем критерии оценки обучения, которые градуируются по признаку «мешает» и « не мешает», а вовсе не реальным знаниям и умениям студента. Данная концепция вместо выпуска специалистов, выпускает людей, которые умеют не мешать, то есть не обладающих лидерскими качествами. Судя по тому, что развитие лидерства, например в государственной программе «Лидеры России» стоит на главенствующем месте в векторе развития, именно так, как описано выше и происходит.

Относительно СЭВ мы должны понимать, что вторая фаза – резистентность - подразумевает под собой привыкание к модели выгорания и формирование модели поведения с данной деформацией. То есть, самостоятельно человек уже не способен распознать нарушение в своем поведении. Следовательно, педагог может, уже неосознанно, делить обучающихся по элитарному признаку, при этом не понимая, что его критерий оценки далек от фактического.

Таким образом, проблема эмоционального выгорания у педагогов существует, она обусловлена спецификой работы. И эта проблема нуждается в пристальном внимании и рассмотрении с разных ракурсов.

Библиографический список.

1. Кривошеков М.А. Синдром эмоционального сгорания – синдром несуществующей болезни. // « Наука и социум. Материалы 13 всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «СИППИРС», 2020. – С. 81–87.
2. Курпатов А.В. Красная таблетка. Посмотри правде в глаза. – СПб: ООО «Дом Печати Издательство Книготорговли «Капитал»», 2018 – 352с.
3. Молокоедов А.В., Удовик С.В., Слободчиков И.М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / под ред. Багдаева Т.М. – М: издательство Левъ, 2018 – 252 с.
4. Мурашова Е. Любить или воспитывать? – М: Самокат, 2020 – 352 с.
5. Налчаджян А.А. Фрустрация, психологическая самозащита и характер. Том 1. Защитные психологические механизмы и их генезис. – М: Родина, 2019 – 452 с.
6. Риццоллатти Д., Коррадо С. Зеркала в мозге: о механизмах совместного действия и переживания / пер. с англ. – М: Языки славянских культур, 2012. – 208 с.
7. Субботина Л.Ю. Психология защитных механизмов личности: учебное пособие. – Ярославль: ЯрГУ, 2013 – 164 с.

8. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания», как показатель эмоциональной дезадаптации учителя. // Вопросы психологии. – 1994. – № 6 – С. 57–54.
9. Цапкин В.Н., Есипчук М.С., Архипов Г.А. Этюды по психотерапевтической компаративистике. – М: МГППУ, 2014 – 196 с.
10. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. клинические и психологические аспекты // «МЕДпресс-информ». – 2015. – С. 9–14.
11. Kladler A.S. Burn out: Diagnostik und Behandlung // Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis. – 1993. – N 1. – P. 45–61.
12. Maslach C.A. Multidimensional Theory of Burnout // Theories of Organizational Stress. Oxford. 1994. – 85 p.
13. Poldinger W. Das Burnout-Syndrom. Eine Bedrohung nicht nur für das Medizinpersonal // der Mediziner. – 1994. – N 6. – P. 54–56.
14. Sonneck G. Selbstmorde und Burnout von Ärzten // Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis. – 1993. – N 1. – P. 45–61.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Полянская Елена Евгеньевна.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студент 4 курса, lena1999.28.08@gmail.com.

Аннотация. В статье анализируются причины профессионального стресса и способы его профилактики и коррекции.

Ключевые слова: профессиональный стресс, профессиональное здоровье, профилактика.

OCCUPATIONAL STRESS AND PREVENTION OF OCCUPATIONAL HEALTH DISORDERS

Polyanskaya Elena Evgenievna.

Novosibirsk, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management, 4th year student, lena1999.28.08@gmail.com

Annotation. The article analyzes the causes of professional stress and ways to prevent and correct it.

Keywords: occupational stress, occupational health, prevention.

На сегодняшний день «стресс» является распространенным явлением, проблематика которого растет с развитием человека и изменением среды, в которой он живет. Как говорят исследователи раньше человеку, как и животным, стресс помогал преодолеть возникшую опасность, используя резервные силы организма. Активировалось учащение сердцебиение, кровь насыщалась кислородом, и вместе с тем в кровь поступал адреналин, который активировал организм и призывал к действию – бежать или бороться. Это было необходимо для выживания, ведь если организм не смог активироваться, чтобы преодолеть возникшую опасность, то он погибал. Во время активации стресс активирует те части организма, которые были необходимы для преодоления, отключая те, которые в данный момент совершенно бесполезны. Голод, сон, размножение, регенерация - все это откладывается на потом, если это потом наступает, ведь мы не думаем о голоде, когда на нас напали и могут убить.

Однако с развитие инфраструктуры и человечества в целом, опасность, которая есть в животной среде (охота, нападение) миновала, однако стресс остался и теперь терроризирует человечество. То, что раньше нам помогало, теперь имеет разрушительный характер и все чаще и чаще человек сталкивается со стрессом и о нем говорит каждый второй человек. Не стоит говорить о том, что «стресс» — это надуманная проблема, взятая из головы, данное явление имеет влияние не только на психичку, но и на организм, на физиологические характеристики. Он приводит к истощению, влияет на физическое здоровье (разрушает мозг, влияет на вес и его распределение, способствует нарушению сна и многое другое), и на психическое здоровье.

Исследование стресса является актуальным, поскольку, несмотря на многочисленные исследования, полностью решить проблему или избавиться от него мы не можем. Стресс является серьезной проблемой человечества, поскольку имеет разрушительные воздействие на многие сферы нашей жизни.

Так что же такое стресс? Если обратиться к современным словарям, то понятие «стресс» описывается как «состояние человека, состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных воздействий, как их еще называют – стрессоров»; неспецифическая (общая) защитная физиологическая реакция организма [1]. Если обратиться к психологическому словарю, то здесь стресс описывается как «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности...» при этом делая упор на то, что деятельность проходит в наиболее сложных условиях, распространяясь не только на «особые» обстоятельства, но и на повседневную жизнь. Из приведенных терминов мы можем сказать, что стресс - это не просто состояние, которое возникает внутри человека, это то состояние, которое возникает при определенных условиях или обстоятельствах и распространяется на все сферы жизни, выбивая привычный темп жизни человека из колеи [1].

Состояние стресса характеризуется нарушением сложных интеллектуальных действий, в отличии от простых процессов. Простые процессы обладают относительно большей устойчивостью. Стресс отрицательно воздействует на такие показатели как: внимание, мышление, память, восприятие и даже в интенсивности движений. При длительном воздействии стресса данные показатели значительно изменяются, внимание и мышление ухудшаются, уровень оперативной памяти снижается, восприятие сужается, а движения могут сковываться, либо становиться хаотичными. В данный момент мы перечислили, отрицательные эффекты воздействия стресса на организм, однако стресс может вызывать и положительные эффекты.

Положительные эффекты стресса могут выражаться в ускорении психических процессов, улучшении оперативной памяти, гибкости мышления.

Благодаря функционированию неспецифических психических и активационных процессов, выполняющих компенсирующую функцию, сохраняется процесс продуцирования полезной информации при воздействии экстремальных факторов [5].

Теперь, когда мы рассмотрели, что такое стресс, рассмотрим данное явление в профессиональной сфере. Производственный или как его еще называют профессиональный стресс — это феномен, с которым встречается человек в профессиональной деятельности, который характеризуется выраженной физиологической и психологической реакцией на сложную рабочую ситуацию [6].

Причин возникновения стресса в данной сфере большое количество, они могут быть как физиологическими, так и психологическими, реальными и предполагаемыми. Физическими стрессорами могут являться неблагоприятные внешние воздействия трудовой деятельности. Как часто люди в профессиональной сфере сталкиваются с данным явлением, от повышенной физической нагрузки, например, переработка, до однотипной монотонной работы [4].

Помимо физических стрессоров, человек сталкивается с психологическими стрессорами, которые могут оказать большое влияние на организм и на сам труд в целом. Профессиональная сфера человека предполагает множество требований, к которым не каждый может быть готов, она требует ответственности, информационной оснащенности (знаний или профессиональных умений), гибкости и многое другое. Однако не только требования, предоставляемые профессионалу, могут быть причиной появления психологического стресса. Как и говорилось ранее, существует множество причин возникновения стресса, пришедших извне или развившиеся внутренне самостоятельно [8].

Когда дело доходит до понимания того, что такое стресс, связанный с работой, очень важно сначала уметь определять признаки стресса на рабочем месте. Наиболее частые симптомы профессионального стресса включают: отсутствие мотивации для выполнения основных требований к работе; пропущенные сроки; частые чувства общего стресса, хаоса и растерянности; чувство неполноценности перед коллегами; беспокойство и аномально высокое кровяное давление; заметные изменения в питании; повышенная бессонница и раздражительность; аномальные чувства депрессии, безнадежности, беспомощности, подавленности и неудач; чрезмерное потоотделение и учащенное сердцебиение; неспособность продуктивно выступать или общаться; чувство чрезмерного выгорания [8].

Сотрудники, страдающие от профессионального стресса, обычно проявляют признаки стрессовой реакции. Существует три стадии стрессовой реакции, которые можно использовать для определения того, действительно ли человек борется с профессиональным стрессом: 1. этап – тревога, 2. этап – сопротивление, 3. Этап – истощение. [9].

Проблематику профессионального стресса поднимают и на сегодняшний день, поскольку данное явление пагубно влияет не только на индивида как живого организма, но и как рабочую единицу в системе труда, где существуют четкие правила и условия.

Так же в ходе профессиональной деятельности появляется такое явление как внутриличностный стресс, это происходит из-за того, что многие качества человека остаются невостребованными [7].

Это способствует развитию профессиональных акцентуаций — чрезмерно выраженных качеств, отрицательно сказывающихся на деятельности и поведении специалиста. Исследователи указывают, что многолетнее выполнение профессиональной деятельности в случае хорошей адаптивности личности должно сопровождаться личностным и профессиональным ростом, удовлетворенностью трудом и повышением продуктивности [7].

Многие люди, которые страдают от нелеченого длительного профессионального стресса, сталкиваются с различными проблемами со здоровьем, такими как вирусные и бактериальные инфекции, повышенный уровень гормонов, чрезмерные внутренние повреждения и тяжелые кожные заболевания. Уже по этим причинам лечение профессионального стресса имеет решающее значение.

Профилактика нарушений профессионального здоровья, рекомендации. Есть несколько способов, которыми сотрудники могут воспользоваться, чтобы самостоятельно справляться с профессиональным стрессом и предотвращать его.

Один из таких способов — это поддержание нормального и хорошо организованного темпа работы, тем самым сотрудники могут предотвратить откладывание на потом и последовательно выполнять начатые задачи. Так же рекомендуется придавать большое значение таким вещам, как пунктуальность, регулярность, тайм-менеджмент, честность, усердие и дисциплина, поскольку эти характеристики способствуют формированию позитивного профессионального отношения, которое часто признается и поощряется высшим руководящим персоналом. Необходимо правильно распределять время, делать перерывы на отдых или на прием пищи, поскольку при пропуске таких «маловажных» вещей организм начинает быстрее истощаться, и нарастающее напряжение может превратиться в стресс. Переработка

дополнительных часов, тоже могут повлиять на отношение к работе и самочувствие на ней, поскольку необходимо знать уровень своей силы и выносливости (уровень резерва своих возможностей), не стоит брать работу, которая человеку не по силам, на которую он тратит слишком много жизненной энергии. Важно четко разграничивать «работу» и «дом», одна сфера жизни не должна полностью накладываться на другую.

Помимо работы и дома, у человека должно быть время для себя, для ухода за собой, для хобби, для развлечений, чтобы не заикливаться на одной сфере. Как часто мы можем услышать от человека, что у него в жизни только «работа – дом, дом – работа, работа – дом...» заикленность на работе и дом, в котором он может только удовлетворить базовые потребности, поспать и поесть, а времени для разрядки или развлечения человек попросту не находит. Важно вносить разнообразие в свою жизнь, чтобы не попасть в этот бесконечный цикл, который может привести не просто к стрессу, но и даже к психическим расстройствам, например, к депрессии.

Так же человеку необходимо внимательно следить за своим состоянием не только физическим, но психологическим. Важно регулярно питаться, регулярно спать, при этом спать столько, сколько необходимо организму для полного восстановления организма, выполнять хотя бы минимальные физические нагрузки (зарядка, утренняя пробежка и т.д.), особенно это важно если работа предполагает сидячий образ жизни, т.к., как мы говорили подробно о стрессе, что при стрессе есть риск появления лишнего веса, и без физических нагрузок и регулярного правильного питания, сидячая работа может привести организм к полноте. Сразу стоит сказать, что эта рекомендация имеет общий характер, поскольку у каждого человека организм имеет разный метаболизм или физиологические особенности.

Важным стоит выделить, что свой вклад в предотвращение профессионального стресса среди сотрудников могут внести отдел кадров, поощряя позитивную, проактивную среду на рабочем месте. Если ваша работа предполагает занятием подобного рода, то эти рекомендации для вас.

Своевременное искоренение издевательств, дискриминации и домогательств имеет жизненно важное значение, равно как и продвижение политики открытых дверей, при которой люди чувствуют себя в безопасности и комфортно, сообщая о таком поведении. Однако больше всего на свете, реализуя действия, инициативы и тактики, которые позволяют сотрудникам чувствовать поддержку, мотивацию и комфорт, отделы кадров могут сыграть важную роль в снижении уровня профессионального стресса до минимума [10].

Так же важно правильное формирование условий труда, которые предотвращают или сводят к минимуму профессиональный стресс и выгорание:

посильная рабочая нагрузка, свобода выбора и чувство контроля; признание и вознаграждение; чувство общности; справедливость, уважение и законность; содержательная и ценная работа. [2]

Стоит отметить, что стресс, ощущаемый в жизни, как правило, не ограничивается только рабочим местом, а может распределяться на многие сферы жизни, и провести грань между профессиональной и личной жизненной напряженностью часто сложно или даже невозможно, но важно, чтобы эта граница всё-таки была. Болезнь члена семьи, дети, идущие в школу, или разрыв отношений, вероятно, влияют на работоспособность сотрудника. Несмотря на то, что такие обстоятельства выходят за рамки ответственности работодателя за здоровье работника, хороший работодатель может рассмотреть возможность поддержки работника в таких обстоятельствах, тем самым предотвращая вероятный переход проблем в трудовую жизнь [3].

Так же рекомендовано своевременное обращение к специалисту - психологу за помощью в преодолении стресса. Хороший специалист может помочь выявить причину возникновения стрессового состояния и даст рекомендации для преодоления и решения проблемы.

В данной работе мы изучили стресс и профессиональный стресс, в заключение, стоит сказать, что данное явление не до конца изучено и необходимость дальнейшего изучения крайне высока. Поскольку с развитием общества, изменением среды и человека, стресс не исчезает, а лишь только набирает свои обороты и все больше имеет пагубное влияние на организм и на психику в целом. Нет точных формулировок или рекомендаций, которые могли бы полностью помочь избежать или убрать стресс. Убрать его из организма полностью невозможно, но, тем не менее, заблаговременно его распознать или уменьшить в наших силах. Профилактика стресса, а также выработка стрессоустойчивости, вот что мы можем сделать, чтобы уменьшить шанс появления негативного стресса.

Библиографический список.

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2016. – С. 530.
2. Гусев Л.В. Проявление стресса и личностных характеристик у студентов // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 1 (44). – С. 262—264.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессий. – М.: Академический проект, 2015.
4. Климов Е.А. Введение в психологию труда: Учебник. – М.: Юнити, 2008.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Л.: Лениздат, 2002.

6. Манухина С.Ю. Психология труда: учебное пособие/ Манухина С.Ю.— Электрон. текстовые данные. — М.: Евразийский открытый институт, 2017. — 275 с.
7. Мишина М.М. Феномен интеллектуальной деятельности личности (теоретико-методологические основания и особенности проявления в разновозрастной студенческой среде): монография. – М.: Изд-во ИИУ МГОУ, 2016.
8. Носкова О.Г. Психология труда: Учебное пособие. – М.: Академия, 2014.
9. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. – М.: Академия, 2014.
10. Психология труда и инженерная психология / Под ред. А.А. Крылова. – М.: Смысл, 2009.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПСИХИКИ

Труфанова Яна Александровна.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студент 4 курса, yana_trufanova99@mail.ru.

Аннотация. Проблема социальной ценности человека в наше время стоит на первом месте, а важным условием жизнедеятельности является здоровье. Существует большое количество факторов, которые определяют здоровье и работоспособность, но важную роль имеет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Чем выше уровень психической устойчивости к стрессам, тем лучше сохранение, укрепление здоровья и профессиональное долголетие личности.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психика, стресс.

STRESS RESISTANCE OF PSYCHE

Trufanova Yana Aleksandrovna.

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management, 4rd year student, yana_trufanova99@mail.ru.

Annotation. The problem of human social value in our time is in the first place, and an important condition for life is health. There are many factors that determine health and performance, but mental resistance to stressful situations plays an important role. The higher the level of mental resistance to stress, the better the preservation, strengthening of health and professional longevity of the individual.

Keywords: stress resistance, psyche, stress.

Стресс – это психофизиологическая реакция организма, что является обязательной составляющей нашего существования. Полностью убрать стресс из нашей жизни невозможно, да и не нужно, ведь он закаляет нашу психику и готовит нас к непростым ситуациям жизни. При этом у каждого из нас есть собственное значение стресса, все мы переживаем одно происшествие по-разному, поэтому, например, кому-то стоит переживать то или иное событие, а кому-то лучше избежать его [13].

Стрессоустойчивость — это комплекс индивидуальных качеств человека, благодаря которым он способен переносить перегрузки (эмоциональные, волевые, умственные). Например, стрессоустойчивый человек может справиться, «пережить» недовольства начальства, решить сложную производственную задачу, стерпеть претензии и тд. без сильного влияния на свое здоровье [13].

Язва желудка, сердечно-сосудистые патологии, неврозы, психосоматические расстройства, все это характерные заболевания «стрессовой этиологии» характерные для современных людей. Нередкие и продолжительные стрессы, оказывают отрицательное воздействие не только лишь на психическое состояние, а и на физиологическое состояние здоровья человека [6].

В серии научных исследований М.Фридмана и Р.Ройзмана было проведено исследование поведения широкого контингента персон интеллектуальной работы (академические сотрудники, инженеры, администраторы) которые занимаются управленческой деятельностью. В своих трудах ученые акцентируют два ключевых вида: 1- подвластных стрессу; 2- стабильных к стрессу персон [6].

Представители первого вида представляют наглядно очерченный поведенческий синдром, что оказывает влияние на образ их существования. У них прослеживается стремление к конкуренции, враждебность, невыдержанность, волнение, активность, напряженность лицевой мускулатуры, ощущение недостатка высокой активности. Вследствие этого у них прослеживается потеря здоровья, нередко еще в юном возрасте [6].

Общество предрасположено реагировать на экстремальные жизненные ситуации ощущением боязни, беспокойством, излишней возбужденностью либо напротив состоянием ступора. Но есть и более эмоционально стойкие люди, которые умеют контролировать свои эмоции. Они могут приемлемо стимулировать собственные внутренние ресурсы и таким способом одолевают стрессовую ситуацию в отсутствии негативного воздействия на собственный организм.

Выделяют три уровня стрессоустойчивости: высокий, средний и низкий уровень стрессоустойчивости [12].

1) Высокий уровень стрессоустойчивости. Индивид сохраняет умиротворение при различных условиях, в том числе и в которых большая часть из нас впадает в суету или испытывает внутреннюю растерянность. Это не значит, что человек бесчувственный, у него присутствуют эмоции и чувства, просто при наличии навыка и работы над собой человек научился преодолевать стресс в различных его формах [12].

Признаки человека с таким уровнем стрессоустойчивости: умение моментально осуществлять решения в опасных моментах, умение ориентироваться; способность не обращать внимание на провокативные воздействия находящихся вокруг, адекватное принятие оценки; контроль образующихся чувств, их совершенствование, подчинение сознанию; умение абстрагироваться от лишних наружных условий (сведение о бедствиях, увеличение стоимости, претензии невротических персон т.д.); поддержка способности работы в нервнующей ситуации (общество осуждает, люди вопят, мешают)[4].

Подобным людям значительно легче уменьшить результаты шокирующих либо малоприятных происшествий. Установлено, что паника перекрывает сознание, в пребывании паники индивид делает ошибки, которые решают ситуацию, а только лишь обостряют ее отрицательное влияние. Сохранение выдержки — это дорога к успеху [4].

2) Средний уровень стрессоустойчивости. Индивид с этим уровнем стрессоустойчивости горазд противодействовать проблемам, неприятностям, хоть и через какое-то время, но отпускает неприятные ситуации: утрату деятельности, разрыв взаимоотношений. Он может рационально дать оценку проблеме, разыскать путь преодоления проблем, не геройствует и не паникует [12].

3) Низкая степень стрессоустойчивости. Анализируемый уровень свойственен беспокойным персонам с высоким эмоциональным фоном. Эти люди большинство напряженных обстановок принимают как угрозу их защищенности и удобству. Во вне аналогичной реакции выражаются в форме беспокойства, психологического и физиологического напряжения. Беспокойность сопутствуется патологией возможности к анализу, рефлексии, невысокой степенью сосредоточения внимания [12].

Индивид способен вести себя неразумно: рыдать, орать, враждовать, перестает контролировать свои эмоции. Волнение совершаются по разным незначительным для окружающих людей поводам [4].

Человек не способен видеть выход из ситуации, стресс оказывает сильные последствия, могут возникнуть разные психосоматические заболевания [4].

Какой уровень стрессоустойчивости у человека зависит от следующих факторов:

1. Физиологические особенности. Характерные черты организма, которые предоставлены с появлением человека на свет либо полученные в раннем возрасте. Принадлежность конкретному виду высшей нервной деятельности, темпераменту [14].

2. Характеристики личности. Склонность к раздражительности, ярости, тревожности. Дружелюбный человек с чувством юмора переносит стресс проще [14].
3. Уровень самооценки. Когда человек имеет опыт в решениях непростых задач, он уверенный в себе индивид и является более стрессоустойчивым [14].
4. Деятельность. Для хорошей стрессоустойчивости важны хорошие условия труда, творчество, отдых, хороший сон [14].
5. Окружение. Для эмоциональной устойчивости важна поддержка семьи и близких [14].

Помимо этого, степень стрессоустойчивости способна меняться на протяжении жизни вследствие деятельности над собой и полученного опыта [14].

Все люди разделяются на четыре категории по типу стрессоустойчивости: стрессонеустойчивые, стрессотренируемые, стрессотормозные, стрессоустойчивые [1].

1) Стрессонеустойчивые. Их характеризует предельно возможная ригидность к наружным событиям. Они не могут изменять свое поведение и подстраиваться под внешний мир. Различное нехорошее наружное событие или вероятность в будущем для них является стрессом. В наиболее стрессовой, опасной ситуации люди стрессонеустойчивых типов информационного метаболизма предрасположены к высокой эмоциональности, весьма возбудимы и вспыльчивы. Они не способны принимать быстрые и конструктивные решения в тяжелый момент [1, 9].

2) Стрессотренируемые. Они готовы к переменам, но только не сильным и моментальным. Перестраиваются постепенно, безболезненно, но если так по каким-либо причинам невозможно, то они становятся нервными и впадают в депрессию. Если же какая-то сложная ситуация повторяется, то стрессотренируемые привыкают, и реакция на стресс становится более спокойной. Опытные люди такого типа информационного метаболизма могут стать лидерами в экстремальных ситуациях [1, 9].

3) Стрессотормозные. Они отличаются строгостью собственных мировоззренческих принципов, но к неожиданным наружным переменам относятся довольно спокойно. Они из принципов не хотят изменяться постепенно, но способны пойти на мгновенное изменение какой-либо сферы жизни. Когда стресс идет один за другим, такие люди теряют способность контролировать свои эмоции [1, 9].

4) Стрессоустойчивые. Они спокойно относятся к различным переменам, даже сами начинают преобразовательные процессы. Способны хорошо действовать в нестабильных условиях. Стрессом для них могут быть только

очень тяжелые события, которые касаются их или их близких. Такие люди выбирают экстремальные, связанные с риском профессии [1, 9].

Существуют методы повышения стрессоустойчивости.

1. Релаксационные техники. Объемная категория техник, которая учит человека верному расслаблению равно как на физическом (мышечном), так и на чувственном уровне. Аутотренинг, массовые и персональные тренинги по саморегуляции, мышечная релаксация по Джекобсону. Такие методики довольно элементарны в освоении и подразумевают систематическое использование в обыденной жизни [10, 14].

2. Дыхательные техники. Для управления психологическим состоянием используются какие-либо конкретные виды дыхания. Имеется огромное число восточных дыхательных практик, например, Цигун, они дают практикующему единый аспект к его физическому и внутреннему формированию. Целый ряд результативных течений применяет эту технику с целью отреагирования сдержанных негативных чувств, психотравм (медитация Ошо, ребефинг и др.) [10, 14].

3. Психокоррекционные методики, использующие специальные приборы и оборудование. В наше время применяется довольно большое количество физиотерапевтического оснащения с целью увеличения стрессоустойчивости. Главное значение применения аналогичных устройств в обучении организма «полезным» многофункциональным состояниям, а также стимуляции природных процессов адаптации организма [10, 14].

4. Самогипноз. Хороший способ для увеличения стрессоустойчивости и углубления самопознания и усиление внутреннего сосредоточения, которые могут помочь в решении ежедневных вопросов и достижении цели. Главная сущность способа в обучении лица навыкам верного общения с собственным подсознанием, формировании положительной установки на поддержку самочувствия либо излечения. Обучиться самогипнозу не составляет больших сложностей [10, 14].

5. Психотерапия. Для повышения стрессоустойчивости используется индивидуальная, групповая или семейная психотерапия. В ходе лечения психотерапевт изменяет индивидуальные особенности, семейные дисгармонии, которые могут быть основой затяжного стресса [10, 14].

6. Медикаментозное лечение. В некоторых случаях появляется потребность в назначении фармацевтических препаратов, мешающих формированию гипертрофированной реакции на стрессорную нагрузку [10, 14].

7. Естественные биоритмы организма. Для хорошей стрессоустойчивости важен полноценный ночной сон, потому что в это время организм включает

процессы саморегуляции и самовосстановления. Хронический дефицит сна снижает сопротивляемость организма [10, 14].

8. Стресспротективное питание. Важно чтобы организм получал все ему необходимые витамины (Витамин А, В и тд.), а также белки, жиры, углеводы, микроэлементы [10, 14].

Итак, стрессоустойчивость – это способность личности активно противостоять проблемам, трудностям, шокowym и неприятным ситуациям. Существуют три уровня стрессоустойчивости (высокий, средний и низкий), четыре категории людей по типу стрессоустойчивости (стрессонеустойчивые, стрессотренируемые, стрессотормозные, стрессоустойчивые), методики для повышения стрессоустойчивости психики (релаксационные техники, дыхательные техники, психокоррекционные методики, самогипноз, психотерапия, медикаментозное лечение, естественные биоритмы организма, стресспротективное питание).

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний.

В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека. Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

Библиографический список.

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 3: Стратегии и стили преодоления стресса. // Психол. журнал. – 2016. – № 3. – С. 106–116.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – Электрон. текстовые дан. – М.: ПЕР СЭ, 2017. – С. 93–340.
3. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. – М.: Наука, 2016. – С. 242–243.
4. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис... канд. психол. наук. – М.: ИПРАН, 2015. – 27 с.

5. Гремлинг Сандра Е. Практикум по управлению стрессом / Сандра Е. Гремлинг и Стивен М. Ауэрбах. – СПб.: Прогресс, 2016. – 235 с.
6. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. – 2014. – № 1. – С. 106–113.
7. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. – 2017. – № 9. – С. 243–246.
8. Ли Канг Хи Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека.: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. – М.: РГСУ, 2017.
9. Левитов Н.Д. Проблема психических состояний // Вопросы психологии. – 2015. – С. 16–26.
10. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М: Смысл, 2018. – С. 26–34.
11. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса, – СПб.: изд-во Сентябрь, 2014. – 260 с.
12. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека: Монография. – М.: АПКиППРО, 2015. – С. 143.
13. Селье Г. Стресс жизни // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. – М.: Знание, 2017. – С. 6–39.
14. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2018. – № 1.
15. Кузнецов А. Краткий обзор методов повышения стрессоустойчивости. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.cardioschool.ru/for-all/gr-321/page-397/>

РЕГУЛЯЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Тырина Елизавета Сергеевна.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студент 3 курса, TyrinaL@yandex.ru.

Аннотация. Психические состояния и их регуляция имеют очень важное значение в жизни каждого человека. Все, хотя бы раз в жизни, сталкивались с проблемой регуляции и саморегуляции своего психического состояния. Психические состояния представляют собой малоизученные психические явления, в связи с этим возникают трудности с их диагностикой, выявления динамики развития и изменчивости.

Ключевые слова: психические состояния, регуляция и саморегуляция психического состояния.

MENTAL STATES. REGULATION AND SELF-REGULATION OF MENTAL STATES

Tyrina Elizaveta Sergeevna, Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management, 3rd year student, TyrinaL@yandex.ru

Annotation. The relevance of this study is that mental states and their regulation are very important in the life of every person. Everyone, at least once in their life, faced the problem of regulation and self-regulation of their mental state. Mental states are poorly studied mental phenomena, and therefore there are difficulties with their diagnosis, identification of the dynamics of development and variability.

Keywords: mental states, regulation and self-regulation of the mental state.

Психические состояния представляют собой малоизученные психические явления, в связи с этим возникают трудности с их диагностикой, выявления динамики развития и изменчивости.

Если человек не умеет регулировать свое психическое состояние, то это может негативно сказаться на социальном факторе, на его взаимоотношениях с окружающим миром, а также, на физическом состоянии.

Можно регулировать свое состояние с помощью различных техник, таких как медитация, релаксация, дыхательные упражнения, техники воображения и самовнушения.

Одним из первых, кто высказывал свое мнение о психических состояниях в древности, был греческий врач Гиппократ. Он предположил, что психические состояния могут отклоняться от нормы. Именно эти отклонения являлись защитной реакцией организма. Защитная реакция была таким рычагом, который помогал восстановить функции организма и вернуть их к нормальному состоянию [4].

На данный момент времени, существует следующее представление о психическом состоянии человека. Психическое состояние является целостной характеристикой психической деятельности за определенный период времени, который показывает структуру протекания психических процессов в зависимости от деятельности человека. Другими словами, психические состояния являются своеобразной реакцией психики человека на изменения в каких-либо сферах его жизнедеятельности.

Психические состояния человека можно разделить на три вида: К первому виду относится мотивационно - побудительный (актуализация). Далее эмоционально – оценочный (является структурой «Я-концепции»). Активационно – энергетический (представляет собой действия, активаций психического состояния) [1].

Психические состояния имеют тесную взаимосвязь с психическими процессами, а также свойствами личности. Все эти структуры являются целостными, они характеризуют всю психическую деятельность в совокупности, объединяют все структуры. А также, они являются подвижными. Подвижность состоит в изменчивости и динамичности явлений. Таким образом, они связаны между собой, и психические состояния влияют на психические процессы.

Психические состояния человека можно классифицировать по положительным (стеническим) и по отрицательным (астеническим) проявлениям. К положительным относят радость, счастье, любовь. К негативным, отрицательным состояниям страха, печали, горя. Эти две составляющие проявляются в повседневной жизни каждого человека [5].

Советский психолог, доктор педагогических наук и профессор Н. Д. Левитов один из тех, кто подробно рассматривал данное явление, попытался дать научное определение понятия «психологического состояния». Так же Н.Д. Левитов предпринял попытку классифицировать психические состояния, но стоит обратить внимание на то, что он говорит о том, что данная классификация во многих моментах условна [3]. Он высказал предположение о

том, что любой признак, проявление можно заключить в классификацию психических состояний. А также заметил, что «чистых» состояний не бывает, один из каких-то компонентов будет всегда преобладать [3].

Так как термин «психическое состояние» достаточно обширно по значению, то чаще всего оно понимается как энергетическая единица, которая может влиять на активность человека, например, в том процессе, где человек занимается деятельностью. То, что описывается словами как период бодрствования, испытание ощущения эйфории, чувства или ощущение усталости, апатия и депрессия, все это включается в «психическое состояние». Таким образом, в качестве основы психического состояния следует ставить на значимую составляющую энергетическую и информационную. Другими словами, физиологические процессы в организме и субъективную действительность.

Неумение регулировать своё психическое состояние может приводить к дезорганизации поведения. Дезорганизация может влиять в свою очередь на любые сферы жизнедеятельности человека и разрушать их, либо нарушать структуру. Для предотвращения дезорганизации поведения психические состояния можно, и даже нужно регулировать. Дезорганизацию можно как предотвратить на начальном этапе, так и работать, и устранять уже возникшие состояния.

Принципы регуляции психических состояний состоят в применении различных техник медитации, релаксации, саморегуляции (внушение), музыкотерапии, а также, через консультацию и воздействие психолога.

В процессе регуляции психических состояний можно прийти к следующему: сохранить то состояние, в котором человек находится на данный момент; перейти в новые психические состояния; вернуть то состояние, в котором человек уже находился.

Регулировать психические состояния можно с помощью внешних методов регуляции. К ним относятся гипноз, музыкотерапия, регуляция с помощью фармакологии, внушение и физические средства, такие как массаж и акупунктура [7]. Применение внешних методов регуляции психических состояний позволяет нейтрализовать негативные воздействия на психику, проработать тревожность, и также повысить психическую адаптацию.

При внешнем методе регуляции происходит воздействие одного человека, а именно суггестора, на другого – суггерента. Воздействие происходит с применением, как речевых средств общения, так и неречевыми средствами. Задача суггестора заключается в том, чтобы суггерент вошел в его доверие, открылся перед ним. Другими словами, он должен внушить ему определенную цель.

Гипноз является одним из самых эффективных внешних методов регуляции психических состояний, так как он сам является состоянием. С помощью применения гипноза, как внешнего метода регуляции есть возможность скорректировать, смоделировать, добиться нужного и желаемого психического состояния.

Музыкотерапия уже давно зарекомендовала себя как действенный метод. Музыка, а именно ритмичная и гармоничная, помогает успокоить и расслабить психическое состояние. Определенный ритм и тональность позволяет выявить определенное эмоциональное состояние. Таким образом, можно регулировать психическое состояние и вызвать нужные эмоции.

Так, минорные ритмы вызывают депрессивный эффект. Пульсирующие тональности действуют возбуждающе на психику. Тихие, мелодичные ритмы успокаивают.

Также, есть такой внешний метод регуляции как цветотерапия, воздействие с помощью цвета. Теплые цвета усиливают возбуждение центральной нервной системы, тем самым повышают активность. Холодные цвета действуют в обратную сторону. Они успокаивают, снижают активность центральной нервной системы. С применением холодных цветов можно уменьшить частоту дыхания и снизить частоту сердечных сокращений, нормализовать давление [7].

Ещё Бехтерев В.М. и Платонов К.И. нашли библиотерапию эффективным методом регуляции состояний. В процессе чтения, суггерент переключает свое внимание на происходящее в произведении, тем самым, вытесняет из сознания свои отрицательные мысли и эмоции [6].

В психологии недавно появилось новое направление в регуляции состояний – гелотология (смех). Он заключается в применении смеха, так как установлено, что он оказывает положительное воздействие на психические процессы. Во время смеха выделяются гормоны эндорфины и катехоламины, что помогает подавить боль. Но есть минус данного метода. Эффект такого воздействия не продолжительный.

Таким образом, мы видим множество внешних методов регуляции психических состояний, с помощью которых можно скорректировать и добиться нужного состояния.

Помимо внешних методов регуляции психических состояний существуют и методы саморегуляции, когда человек сам воздействует и контролирует свое состояние.

К методам саморегуляции относят медитацию, релаксацию, самовнушение, аутогенную тренировку.

Изначально, метод самовнушения начали применять в психотерапии. Одним из основоположников был Бехтерев В.М. Задача заключалась в том, чтобы человек сам внушил себе определённую установку, внушил нужные эмоции, и таким образом, регулировал своё психическое состояние [6].

Метод мышечного расслабления, либо прогрессивная релаксация был разработан Джекобсоном Э. Он утверждал, что при выражении эмоций наблюдается напряжение мышц. Таким образом, метод заключается в том, чтобы расслабить мышцы и снять напряженность.

Цель медитации заключается в овладении собственным вниманием и состоянием, концентрации над ними. Она позволяет контролировать частоту своего сердцебиения, дыхания и нормализовать психическое состояние. Она помогает устранить болевые ощущения и справиться с психическими нагрузками.

Наиболее известной является аутогенная тренировка, разработанная Шульцем А.Г. В данной методике используется ощущение чувства тяжести в различных частях тела с последующим расслаблением [1].

Таким образом, принципы регуляции психических состояний состоят в применении различных техник медитации, релаксации, саморегуляции (внушение), музыкотерапии, а также, через консультацию и воздействие психолога.

В процессе регуляции психических состояний можно прийти к следующему: сохранить то состояние, в котором человек находится на данный момент; перейти в новые психические состояния; вернуть то состояние, в котором человек уже находился.

Неумение регулировать своё психическое состояние может приводить к дезорганизации поведения. Дезорганизация может влиять в свою очередь на любые сферы жизнедеятельности человека и разрушать их, либо нарушать структуру.

Библиографический список.

1. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Систематика психических состояний человека // Вестн. ЛГУ. – 1991. – Сер.6. Вып. – 1 (№ 6). – С. 47–55.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – М.: Знания, 2015. – 416 с.
3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Знание, 1964. – 342 с.
4. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2017.

5. Олышанникова А.Е., Рабинович Л.А. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности // Вопросы психологии. – 1974. – № 3.
6. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психические состояния // Психология. М.: Знание, 2017. – С. 98—110.
7. Сосновицкая Ю.Е. Психические состояния человека и их классификация и диагностика. – М.: Знание, 1999. – 320 с.
8. Столяренко Л.Д. Психология: Учебник для вузов. – СПб.: Лидер, 2014.
9. Тихомиров О.К. Психология: Учебник / под ред. О.В. Гордеевой. – М.: Высшее образование, 2016.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СЕРБСКОГО НАРОДА

Шнитов Роман Владиславович.

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», студент 3 курса, romansnitov04@gmail.com

Аннотация. В статье приводится анализ психологических особенностей сербского народа, которые формировались в нелегкой борьбе с многочисленными врагами.

Ключевые слова: сербы, православие, славянские народы.

PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF THE SERBIAN PEOPLE

Shnitov Roman Vladislavovich.

Novosibirsk, Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management, 3rd year student, romansnitov04@gmail.com

Annotation. The article analyzes the psychological characteristics of the Serbian people, which were formed in the difficult struggle with numerous enemies.

Keywords: Serbs, Orthodoxy, Slavic peoples.

Сербия издавна была неким центром тяготения славянских народов Балканского полуострова. За ней тянулись хорваты, словенцы, боснийцы, жители Македонии и Черногории. На протяжении веков по-разному складывались их взаимоотношения, но далеко уйти друг от друга они не могли. Будучи отделенными от остальной части славянского мира территориями неславянских государств, они вынуждены были искать точки соприкосновения и защищаться от врагов сообща. Роль Сербии в этих взаимоотношениях можно сравнить с ролью России в Восточной Европе. Она составляла ядро славянского сообщества на Балканах и объединила вокруг себя многие народы [1, 2, 3, 4].

Менталитет и государственность сербов складывались в непростых условиях. Можно сказать, что их путь был долог и тернист, однако они не раскисли, не сетуют на злую судьбу, не плачутся о своих потерях и не оправдывают поражений объективными причинами. Сербьы знают себе цену. Искать причины вместо того, чтобы преодолевать препятствия они считают ниже своего достоинства.

Сербия – особенная страна, а ее жители – добрые, радушные, очень отзывчивые и гостеприимные люди. Этот южнославянский народ имеет трагическую судьбу, покорить его пытались многие. Это, в свою очередь, оставило весьма ощутимый след на характере сербов, сделав их сильными, мужественными, настоящими защитниками, патриотами своей маленькой

страны. Любой житель Сербии с пеленок знает трагическую и одновременно героическую историю своей страны, уважает и почитает ее. Во многом, сербский менталитет напоминает наш, а к русским здесь всегда относились, как к братьям.

Как и в общине, все подчиняются старшему или главному. Ни одно решение не может быть принято, если оно не согласовано с высшим руководством. В компаниях, например, такое руководство будут благоговейно величать «газда» (турцизм, близкий по смыслу к нашему выражению «хозяин»). Компания - это своего рода пирамида из пирамид. Кто-то кому-то обязательно подчиняется, хотя это можно сразу и не заметить. Чтобы понять, кто в отделе самый-самый, нужно проследить, кто попросит кофе. Тот, кто просит, как правило, старший. Тот, кто бежит со всех ног его готовить – это младший, которому дают всякого рода поручения и личные просьбы [5].

Сербы проницательны, они отличные психологи, которые с лёгкостью считывают необходимую для них информацию с помощью невербальных сигналов. Это ещё со времён турецкого владычества, когда по одежде, причёске, аксессуарам, тону голоса, поклону и многим другим незаметным для глаза стороннего наблюдателя деталям, можно было понять очень многое о религиозной принадлежности, роду деятельности, семейному положению, состоянию и социальному статусу. Этот атавизм жив и по сей день в умах людей. Поэтому, как правило, шеф будет громко разговаривать, у него будут размашистые жесты, дорогая и достаточно броская одежда, массивные золотые украшения. Вы заметите, что чем выше человек по рангу, достатку или социальному статусу, тем больше физического пространства он будет занимать.

Для самобытного сербского народа характерен патриархальный жизненный уклад, сильные семейные традиции, преемственность поколений и привязанность к корням, месту, где жили и похоронены их предки. Характерной чертой этого народа также является здоровый национализм и открытая гордость за то, что они родились сербами.

Несмотря на бесконечные войны и агрессию со стороны как Востока, так и Европы, сербы остались открытым, доброжелательным и гостеприимным народом, умеющим ценить настоящее, жить полноценной жизнью, находить повод для радости. Для этих людей не существует полумер, они способны на отчаянный поступок. Все, что они делают, идет от души.

При этом люди, живущие в Сербии, очень религиозны и придерживаются православной традиции. Патриархальный уклад подразумевает четкое распределение обязанностей в семьях, где придерживаются традиционных ценностей, разделяют обязанности. Женщины традиционно занимаются семьей, детьми, обустройством быта, созданием уюта. Мужчины – добытчики, защитники и воины. При этом в семье уважительно относятся друг к другу и ценят совместный труд, уважают старшее поколение. Среди сербов сильны родственные связи, а детей любят все без исключения и нянчат всей семьей.

Молодым родителям, как и у нас, традиционно помогает старшее поколение, а также и другие родственники, проживающие неподалеку.

Здесь дети не придерживаются четкого расписания, а спокойные по характеру и мягкие матери предпочитают больше баловать, чем наказывать, разумно полагая, что жизнь может и не предоставить такой возможности. Славянский, сербский менталитет предполагает только традиционные семьи, здесь не допускаются две мамы или два папы. Браки сербы заключают достаточно поздно по нашим меркам, но к выбору спутника подходят очень основательно, считая, что разводы практически недопустимы.

Но характерная внешность для сербов - это один разговор, совсем другой - их характер. Основная черта, присутствующая у большинства населения, - это стремление к равноправию. Когда над ними в свое время нависло турецкое владычество, вся знать исчезла. Знатные люди уезжали в другие страны, перебежали на сторону исламистов, погибали в военных битвах. В итоге в стране осталось вполне равное по происхождению население. Но, кстати, несмотря на свою любовь к свободе, они никогда не забывают о своих кровных связях - даже отдельное родство здесь ценится. Существует и так называемое побратимство. Сербь очень хорошо относятся к русскому народу, считают русских своими братьями.

Характер сербской нации является в некотором роде уникальным, им можно восхищаться. Значительную часть своей истории сербы не имели собственного государства, находясь в рассеянности в различных империях. Но, что удивительно: они не утратили стремления к независимости, никогда не бывшей самоцелью. Даже будучи угнетенными, сербы считали себя великой нацией, достойной не просто самостоятельности и суверенитета, а величия, власти, достойного места среди самых сильных и развитых наций мира.

Библиографический список.

1. Клэнси, Тим Босния, Сербия и Черногория. Путеводитель. – М.: Thomas Cook, ФАИР-ПРЕСС, 2008. – 176 с.
2. Леопольд вон Ранке. История Сербии по сербским источникам. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 484 с.
3. Мельников Г.П. История зарубежных славянских народов. – М.: Знание, 2014.
4. Силкин А.А. Королевство сербов, хорватов и словенцев. На пути к диктатуре. 1918-1929. – М.: Алетейя, 2008. – 200 с.
5. Чиркович С.М. История сербов. – М.: Весь мир, 2009.

Научное издание

НАУКА И СОЦИУМ

**МАТЕРИАЛЫ XII МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«ИННОВАЦИИ В МЕДИЦИНЕ, ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКЕ»
(часть 2)**

(Россия, Новосибирск – Турция, Кемер, 2-8 мая 2021 г.)

Подписано в печать 09.06.2021
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Формат 60x84 1/16. Гарнитура «TimesNewRoman». Усл. печ. л. 5,68
Тираж 500 экз. Заказ 0906/21.
Отпечатано: ООО «Союзник»
630005, г. Новосибирск, Демьяна Бедного, 55 оф. 115