

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Н.А. Кора

**ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И
КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ**

Учебное пособие

Благовещенск 2020

УДК 159.9:614.8.084 (075.8)

ББК 88.4 я73

Печатается по решению редакционно-издательского совета факультета социальных наук Амурского государственного университета

Рецензент:

Н.Ю. Щека, кандидат социологических наук, доцент АмГУ

Кора Н.А.

Психология экстремальных и критических ситуаций: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2020. – 145 с.

Пособие представляет курс лекций, составленный в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Представленный в пособии материал посвящен проблемам психологии экстремальных и критических ситуаций, стресса, оказания экстренной психологической помощи, а также вопросам профессионального здоровья специалистов, работающих в экстремальных условиях. Анализируются внешние и внутренние факторы, влияющие на психологическую устойчивость личности в экстремальных и критических ситуациях.

Для магистрантов, обучающихся по направлению 37.04.01 – Психология, а также для аспирантов и преподавателей психологии безопасности, слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки, практических психологов различных организаций.

©Амурский государственный университет, 2020

©Кора Н. А., автор

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1 Экстремальные ситуации в современных условиях и их влияние на поведение человека	8
1.1 Общее представление об экстремальных ситуациях в психологии	8
1.2. Факторы, определяющие экстремальность ситуации	13
1.3. Виды и типология экстремальных ситуаций	18
1.4 Влияние экстремальных ситуаций на человека	19
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	31
<i>Рекомендуемая литература</i>	32
Глава 2 Психологическое сопровождение личности в экстремальных и критических ситуациях	33
2.1 Психологическое сопровождение в экстремальной ситуации	33
2.2 Критическая ситуация: понятие, типология.	43
2.2 Виды реакций на экстремальную и критическую ситуации и техники экстренной психологической помощи	49
2.3 Экстренная психологическая помощь в экстремальных и критических ситуациях.	60
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	65
<i>Рекомендуемая литература</i>	66
Глава 3. Экстремальные условия в профессиональной деятельности	66
3.1 Экстремальные условия и ситуация профессиональной деятельности	66
3.2 Экстремальные факторы, присущие профессиональной деятельности	74
3.3 Психопрофилактика профессионального стресса и психогигиена	78
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	87
<i>Рекомендуемая литература</i>	87
Библиографический список	89
Глоссарий	93
Приложение А Шкала организационного стресса Мак – Лина	98

Приложение Б Шкала психологического стресса psm-25 Лемура-Тесье-Филлиона	101
Приложение В Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Л.И. Вайсмана)	103
Приложение Г Самооценка психической устойчивости в межличностных отношениях (Секач М.В., Перевалов В.Ф., Лаптев Л.Г.)	105
Приложение Д Опросник SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситу- аций» С. Хобфолла	108
Приложение Е Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолькмана	112
Приложение Ж Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Иванченко Т. и соавторы)	117
Приложение З Шкала оценки субъективной комфортности (Леонова А.Б.)	119
Приложение К Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» (Жмуров В.А.)	120
Приложение Л Миссисипская шкала для оценки посттравматических реак- ций (гражданский вариант)	125
Приложение М Тестовые задания	131
Приложение Н Психологические задачи	137

ПРЕДИСЛОВИЕ

Психология экстремальных и критических ситуаций является обязательной дисциплиной учебного плана в подготовке специалистов-психологов для организаций и центров, различных структур и ведомств, где сотрудники работают в кризисных и экстремальных ситуациях, в условиях повышенного риска и опасности, а также для оказания психологической помощи различным категориям населения по преодолению тяжелых жизненных ситуаций и выходу из критических психических состояний.

В основе возникновения кризисных состояний лежит наличие критической ситуации, которая определяется как обстоятельства, при которых субъект сталкивается с реальной или потенциальной невозможностью удовлетворения своих фундаментальных потребностей и реализации мотивов, стремлений, ценностей. Эта ситуация представляет собой проблему, которую личность не может разрешить привычным способом.

В качестве критических ситуаций в пособии рассмотрены как внутренние по отношению к личности, так и внешние причины, в соответствии с чем рассматриваются нормативные кризисы личности (вызванные закономерностями развития и перехода от одной стадии к другой) и ненормативные (вызванные травматической ситуацией).

Установлено, что неразрешенные кризисные противоречия и пребывание в травматических ситуациях может привести впоследствии к специфическим изменениям в психике. Но само по себе пребывание в критической ситуации – это только одна из основных причин, вызывающих неблагополучие личности, стрессовые состояния и невротические расстройства. Значительное влияние на то, как человек реагирует на критическое событие и как он справляется с его последствиями, оказывают его личностные ресурсы, своеобразие защитных психологических механизмов, наличие или отсутствие поддержки со стороны окружающих. В связи с экстремальными ситуациями в практической психологии фиксируется две проблемы: постоянно увеличивается число участников

чрезвычайных ситуаций и носителей травматического опыта, а также возрастает обусловленность катастрофических последствий неэффективными, деструктивными действиями людей в таких ситуациях. Вышесказанное обуславливает актуальность проведения обобщающего анализа многочисленных исследований особенностей поведения и состояния личности в переходные периоды и в чрезвычайных ситуациях – утрата (близкого человека, свободы, контроля над своим сознанием, жизненного смысла и т. д.) и травма (вследствие воздействия события, которое воспринимается человеком как угроза его существованию, нарушения его нормальной жизнедеятельности).

Представленный в пособии материал посвящен теоретическим и прикладным проблемам психологии экстремальных состояний, стресса, оказания экстренной психологической помощи, а также вопросам профессионального здоровья специалистов, работающих в экстремальных условиях.

Цель пособия – формирование у студентов, обучающихся по направлению 37.04.01 – Психология, набора компетенций (общекультурных и профессиональных) в области психологического сопровождения профессий различных профилей, в том числе и экстремального:

- готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);

- способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило- социо- и онтогенезе (ПК-3);

- готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-5);

- способность создавать программы, направленные на предупреждение

профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария (ПК-6).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) знать: феноменологию экстремальности и риска; проблематику, методы, основные достижения психологической теории и практики о методах работы с людьми в экстремальных и критических ситуациях (ПК-3; ПК-5).

2) уметь: действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения; использовать методы психологического анализа и поддержки психологической устойчивости личности; создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности (ОК-2; ПК-6);

3) владеть: методами диагностики состояний человека в экстремальных и критических ситуациях; техниками психологической саморегуляции в экстремальных и критических ситуациях (ПК-3; ПК-5).

Для овладения программой курса студентам необходимы знания таких дисциплин как «Основы организационной психологии», «Психология управления персоналом». Логически и содержательно-методически данный курс связан с такими базовыми курсами по направлению подготовки, как: «Практикум по профилактике и коррекции профессиональных деформаций» и «Психологическая служба в организации».

Глава 1. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Глоссарий: экстремальная ситуация, опасная ситуация, стрессовая ситуация, стресс-фактор неопределенности, катастрофическая экстремальность, некатастрофическая экстремальность, дезорганизация, оздоровительные ресурсы.

1. Общее представление об экстремальных ситуациях в психологии

Экстремальные ситуации как ситуации, которые выходят за пределы предшествующего жизненного опыта, требуют от человека принятия важных решений в крайне ограниченном пространстве времени. Они могут зарождаться в любой сфере жизни человека. В научной литературе последних лет наблюдается тенденция к расширительному толкованию понятия «экстремальная ситуация». Некоторые авторы склонны относить к таковым все ситуации, которые требуют напряжения тех или иных физиологических или психических функций, причем грань, отделяющая «нормальные» условия от экстремальных, остается достаточно неопределенной.

Понятие «экстремальная ситуация» использовалось еще в античной философии. Экстремальный (фр. *extreme* – крайний, предельный) рассматривается как «предел существования самой адаптирующейся системы человека, начало ее разрушения» [3]. В Большом энциклопедическом словаре уточняется, что «экстремумы определяют границы существования вещей, выходя за пределы, которых, вещи перестают быть самими собой и обретают иное существование». В психологической науке утвердилось схожее понимание экстремальности. Это понятие обозначает чрезвычайно минимальный или максимальный критерий, который принимает некая величина (внешняя по отношению к личности или внутренняя, психологическая). В психологии важное место занимает анализ поведенческих и физиологических реакций человека на экстремальные ситуации, реакций, которые связаны чаще всего с расстройством эмоциональных, когнитивных процессов и состояний и с поведенческими нарушениями.

В контексте проблематики безопасности И. Л. Баева рассматривает экс-

тремальною ситуациоу как ситуациоу, актуализирующую потребность в безопасности с одновременной ее блокировкой в удовлетворении [1]. Это психологически опасная ситуация, в результате которой наблюдается перегрузка психофизиологических механизмов отражения; их дезорганизация; блокируется процесс рефлексии; актуализируются витальные потребности при одновременной фрустрации; снижается уровень волевой регуляции; происходит дезорганизация процессов целеполагания и смыслообразования; формируются «рискованные» способы удовлетворения потребностей; подавляется способность к прогнозированию.

Отличием экстремальной ситуации от повседневной становятся неожиданность и подключение к сильнейшему стресс-фактору неопределенности поступающей информации, что затрудняет процесс предвосхищения и управления ситуацией. Человек как бы оказывается позади ситуации, она им руководит, растет эмоциональное и психическое напряжение, и требуется время на подключение мыслительных процессов. Ранее отработанные механизмы поведения оказываются недейственными.

Так, М. А. Кремень и А. П. Герасимчик определяют экстремальную ситуацию как «комплексный раздражитель, возникающий внезапно и требующий двухуровневого ответа:

- 1) уровень приспособительно-защитных реакций типа ориентировочно-исследовательской деятельности;
- 2) уровень сложных интеллектуальных реакций, формирующих стратегию поведения и обеспечивающих выбор решений и мобилизацию всех психических процессов и состояний на преодоление» [7].

Таким образом, экстремальность ситуации предполагает чрезмерные, резкие, кризисные, катастрофические (выходящие за пределы обыденного опыта) перемены в окружающей обстановке (среде), сталкиваясь с которыми, человек переживает запредельные психофизиологические состояния (шок, экстремальный стресс и т.п.) и беззащитность перед угрозой.

Большинством специалистов признается, что понимание экстремальности в психологии неоднозначно. Вероятно, поэтому в зарубежной психологии категория экстремальной ситуации часто замещается другими: «чрезвычайная», «катастрофическая», «стрессовая ситуация», «бедствие». Ближе всего к категории «экстремальная ситуация» в зарубежной психологии понятие «экстремальное событие» (extreme event) [11]. В широком смысле данное понятие толкуется как исключительное, редкое событие, которое имеет системный характер и значимые для человека психологические и социальные последствия.

Можно выделить основные признаки экстремального события, которые отличают его от ситуации:

- 1) неожиданность, глобальность, непредсказуемость;
- 2) ограниченность во времени;
- 3) невозможность противостоять, отсутствие выбора;
- 4) судьбоносность или поворотность (человек уже никогда не станет тем, кем он был до экстремального события);
- 5) способность поражать (потрясать), что влечет за собой трансформацию духовных и мировоззренческих установок;
- 6) событие может задать вектор развития экстремальной ситуации [15].

Исходя из данных характеристик, можно предположить, что экстремальная ситуация способна перерасти в экстремальное событие.

Экстремальная ситуация определяется А. А. Бодалевым как необычная по тяжести, крайняя, как такая ситуация, в которой личность встречается с возможностью катастрофических результатов при нулевом или весьма ограниченном наборе вариантов выхода из нее [2]. При этом немаловажно, что события, которые привели к катастрофе, оцениваются как экстремальные субъективно. Эти события могут быть виртуальными (еще не произошли, но человек уже переживает их как экстремальные). По мнению А. А. Бодалева, субъективная оценка экстремальной ситуации во многом зависит от установки, которой руководствуется человек, от его эмоционального состояния, активности и продуктивности

интеллекта при субъективном и реальном вхождении в ситуацию. Так как психологическая устойчивость у разных людей неодинакова, следовательно, разнообразные по силе ситуации и могут вызвать так называемое «состояние невозможности» [2].

В большинстве исследований подчеркивается, что экстремальными могут быть как отрицательные, так и положительные события. На этом основании М. Ш. Магомед-Эминов [8] дает несколько интерпретаций категории «экстремальная ситуация» (рисунок 1).

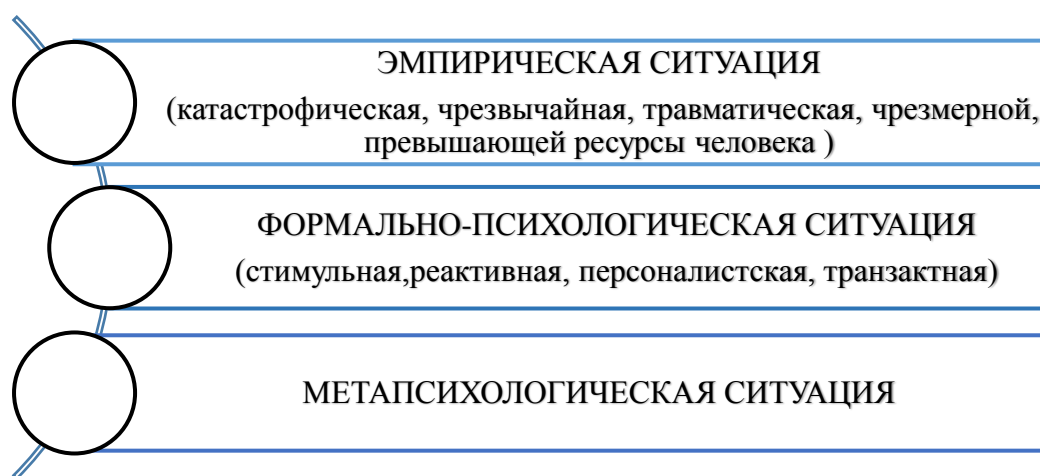


Рисунок 1 – Интерпретация понятия «экстремальная ситуация»
(по Магомед-Эминову М.Ш.)

Эмпирически экстремальная ситуация, по мнению автора предстает как несчастье, доставляющее человеку страдание, потерю, ущерб, подчеркивается интенсивность воздействия на человека и масштабы бедствия. М.Ш. Магомед-Эминов указывает, что при таком подходе не учитываются событийность ситуации как инцидента; предельные требования к индивиду (смысл ситуации); специфические последствия для личности и окружения (в физической, душевной, социальной, экзистенциальной и духовной сферах); специфика общения и деятельности человека в ситуации (до, во время и после случившегося); феномен трансординарной экзистенциальной транзитное (вхождения, пребывания и возвращения из ситуации) [8].

Последствия предельно трудной ситуации могут быть и адаптивными, и

выступающими как испытание мужества, стойкости, духовности. Стремление к выживанию, воля являются основными характеристиками экстремальной ситуации. Это ситуация просветления, духовного роста, героизма. Таким образом, можно выделить три аспекта данного вида экстремальности: травма, стойкость и рост, их необходимо учитывать, как взаимосвязанные компоненты при анализе экстремальной ситуации.

Формально-психологическая экстремальная ситуация может быть интерпретирована следующим образом:

- 1) это ситуация стимульная (происходит мобилизация личности на преодоление);
- 2) реактивная (возможен риск превращения адаптивных реакций в дезадаптивные);
- 3) персоналистская (возможность интерпретации и оценки ситуации личностью как угрожающей, опасной);
- 4) интерактивная и транзактная (взаимодействие экстремальных факторов и факторов личности).

Метапсихологическая экстремальная ситуация – это ситуация воздействия предельных стресс-факторов, ситуация деятельности человека и человеческого существования. Таким образом, экстремальную ситуацию можно понимать, как ситуацию, в которой «трансформируется бытие личности в жизненном мире» [5]. При этом повседневный модус бытия переходит в неповседневный модус бытия (вторжение смерти в жизнь), в котором человек оказывается в потоке экзистенциальных переходов и направлен на преодоление небытия. В экстремальности человек как бы оказывается между концом одного существования (пределом, гранью) и возможностью другого существования. В нем существуют одновременно две фундаментальные мотивации: выживания и роста. Вместе с тем в экстремальной ситуации происходит близкий контакт человеческого и нечеловеческого, т.е. происходит «обнажение» личности: всплывают на поверхность истинные черты человека (склонность к насилию или забота, нравственность/ безнравственность; эгоизм/альтруизм и т.п.). Следует отметить, что

в отечественной экстремальной психологии на протяжении всего периода ее развития нравственному (духовному) началу всегда уделялось пристальное внимание.

Итак, каждая ситуация имеет свою специфику и особенности, свои психические последствия для участников и свидетелей, и переживается каждым человеком индивидуально. Во многом, глубина этого переживания зависит от личности самого человека, его внутренних ресурсов, механизмов совладания. В большинстве исследований подчеркивается, что любая экстремальная ситуация делит жизнь человека на стадии «до» и «после». Поэтому такие ситуации неизбежно производят трансформации во внутреннем мире человека, в его образе жизни и образе мира.

2. Факторы, определяющие экстремальность ситуации

Экстремальные ситуации (угроза потери здоровья или жизни) существенно нарушают базовое чувство безопасности человека, веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю, и могут приводить к развитию болезненных состояний – травматического и посттравматического стресса, других невротических и психических расстройств. Поэтому экстремальные ситуации требуют предельной мобилизации физиологических и психологических адаптивных механизмов, а также приводят к формированию так называемого экстремального состояния, которое, с одной стороны, может способствовать мобилизации ресурсов человека, а с другой – приводить к срывам деятельности, ухудшению здоровья и психической устойчивости [13].

В Экологическом словаре экстремальный фактор толкуется как любой фактор, сила воздействия которого превышает приспособительные реакции организма или системы, но не настолько, чтобы вызвать летальный исход. Наличие экстремального фактора создает экстремальные условия существования. В.П. Казначеев в качестве критерия экстремальности условий существования предлагает использовать степень незавершенности адаптационного процесса,

т.е. признаки частичной или полной дезадаптации. На основании этого критерия воздействующие факторы делятся на сильные, очень сильные и сверхсильные, последние два являются экстремальными. В работе Л.А. Китаева-Смык также говорится о том, что экстремальные факторы «...небезразличные для организма, более того, вызывающие в нем предельно допустимые изменения» [6]. Перечислим условия, делающие стрессоры экстремальными:

- 1) субъективная оценка опасности стрессора (физической целостности, целостности социального статуса и т. п.);
- 2) субъективная чувствительность к стрессору (значимость стрессора);
- 3) степень неожиданности стрессора;
- 4) близость действия стрессора к крайним точкам шкалы «приятно – неприятно»;
- 5) неопределенность сроков действия стрессора.

Экстремальными являются такие факторы и условия, возникновение которых приводит к состоянию динамического рассогласования, характеризующегося нарушением адекватности физиологических и поведенческих реакций и приводящего к ухудшению качества деятельности (Гримах, 1989).

Согласно Ю. Шойгу, степень экстремальности ситуации определяется силой, продолжительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов. Однако экстремальной ситуацию делает не только реальная, объективно существующая угроза жизни для самого себя или значимых близких, но и субъективное отношение к происходящему. Восприятие одной и той же ситуации каждым конкретным субъектом индивидуально, в связи, с чем критерий «экстремальности» находится, скорее, во внутреннем, психологическом плане личности [14].

В качестве факторов, определяющих экстремальность, Ю. Шойгу предлагает рассматривать следующие:

1. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.

2. Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.

3. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.

4. Воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.

5. Наличие голода, жажды.

Заслуживает внимания исследование Т. В. Панкратовой, которая выделяет несколько групп психогенных факторов, воздействующих определенным образом на профессионалов в экстремальных условиях их деятельности (таблица 1). Психогенные или психотравмирующие факторы – неблагоприятные психологические явления и события, способные оказывать негативное влияние на психику человека, в первую очередь на его эмоциональную сферу [3]. Они включают большой перечень самых разных обстоятельств, которые могут быть классифицированы в соответствии как с содержанием самих событий, так и с темпом их действия.

Таблица 1 – Особенности воздействия на работника психогенных факторов в экстремальных условиях

Психогенные факторы	Особенности воздействия на работника
Групповая изоляция	Информационная истощаемость партнеров по деятельности и общению
Ограничения в получении лично значимой информации	Неврозоподобные состояния и выраженные неврозы
Одиночество	Понимание своей эмоциональной отчужденности от других, замкнутость на внутреннем мире. Ответная неосознанная реакция на процесс «растворения» собственной индивидуальности
Монотонность	Истощаемость и эмоциональная усталость
Изменения в восприятии пространства и времени	Появление иллюзий и беспричинных страхов. Течение времени в сознании человека в условиях однообразной деятельности и постоянного эмоционального напряжения замедляется, что приводит к его некоторому обесцениванию
Угроза для жизни	Психологическое напряжение и постоянная мобилизация ресурсов организма, что может вызвать истощаемость и нервные срывы, а также некоторые фобии

В исследованиях Б. А. Смирнова и Е. В. Долгополовой особо уделяют внимание двум типам психогенных факторов экстремальности: психогенным факторам, обусловленным малой и чрезмерной интенсивностью работы [17].

Первый тип экстремальной ситуации возникает в результате недостатка информации, ее однообразности, монотонности, недостатка межличностных контактов, низкой двигательной активности. Он связан в целом с малой интенсивностью выполняемой работы. При этом зачастую приходится прилагать большие волевые усилия для поддержания высокого уровня бодрствования. Если человеку приходится работать в таком режиме длительное время, то по напряженности такая деятельность с психологической точки зрения оказывается тяжелее, чем деятельность с высокой физической или умственной нагрузкой.

Напряженность при высоком уровне бодрствования и утомляемость от монотонности труда характерны при работе на станках-автоматах; при наблюдении за ходом любого производственного процесса и принятии экстренных решений при сто отклонении от нормы (режим активного ожидания); при осуществлении профессиональной деятельности в режиме тревожного ожидания (ожидание возможной поломки или аварии в деятельности оператора, водителя, летчика, ожидание солдата перед боем и т.п.).

Очень часто профессиональная деятельность осуществляется в закрытых, изолированных помещениях малого объема (кабина пилота или машиниста локомотива, ноег управления атомным реактором или электростанцией и др.). Как следствие, обычный поток раздражителей со стороны внешней среды резко снижается. Кроме того, малая площадь помещения и длительно фиксированная рабочая поза приводят к снижению подвижности, а зачастую и к ее ограничению, что также неблагоприятно для человека.

Усугубить такое состояние может постоянное гудение или шум работающих приборов, отсутствие непосредственного контакта с другими людьми (чувство одиночества), постоянное раздражение вестибулярного аппарата за счет покачивания (корабельные специалисты, летный состав, водители и машинисты), что способствует возникновению сонливого состояния. Недостаток звуков, телесных ощущений, эмоциональных реакций, ограниченность визуальных образов приводит к сенсорной недостаточности, или к сенсорной депривации,

которая возникает как следствие недогрузки системы анализаторов при изоляции, одиночестве, однообразии деятельности [16].

Среди психических явлений и состояний в условиях депривации часто встречаются кратковременные потери сознания, провалы в памяти (амнезия), галлюцинации и связанный с ними феномен break off (отрыв от земли). Такими состояниями чаще всего страдают моряки, летчики, космонавты, полярники. Подобный тип экстремальной ситуации возникает в результате требований к интенсивной работе и жестких ограничений во времени, что вынуждает человека максимально напрягать силы и мобилизовывать внутренние ресурсы. Экстремальность условий такого характера часто возрастает вследствие интенсивных внешних воздействий (вибрация, высокая температура, шум и т.н.), которые увеличивают и без того значительную информационную нагрузку на человека и нарушают естественные условия его жизнедеятельности [13]. Все это служит препятствием нормальному функционированию личности и способствует появлению дистрессового состояния. Подобные явления характерны при выполнении совмещенной (раздвоенной) и продолжительной непрерывной деятельности.

Современная экстремальная психология занимается изучением психологических особенностей и резервных возможностей человека в условиях непрерывной деятельности. Согласно Л. Р. Правдиной и О. С. Васильевой, экстремальная ситуация побуждает личность к самоопределению, способствует развитию осмысленности жизни, социальной зрелости [12]. Проведя анализ ресурсов личности при экстремальных ситуациях, Л. Р. Правдина и О. С. Васильева выделили оздоровительные ресурсы, к которым отнесли физические, психологические, социальные и духовные (таблица 2).

Таблица 2 – Оздоровительные ресурсы личности в экстремальной ситуации

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ	
Физические (физическая выносливость, иммунитет)	Социальные (общение, идентичность)

Психологические <i>(когнитивные, эмоциональные, волевые, поведенческие)</i>	Духовные <i>(ценности, смыслы, нравственность)</i>
---	--

На физическом уровне усиливается иммунитет, выносливость, стенические реакции, увеличивается работоспособность. Психологический уровень предполагает укрепление психики человека (в когнитивной, эмоциональной, волевой и поведенческой сферах). Происходит активизация мыслительной деятельности, интуитивных и креативных способностей; в эмоциональной сфере наблюдается эмоциональный подъем, азарт, повышается сензитивность, укрепляется самооценка; в волевой можно наблюдать повышенную бдительность, настойчивость, решимость, самообладание; в поведенческой – активность, деятельность, стремление использовать успешные стратегии преодоления. Социальные ресурсы личности связаны с повышением компетентности, обретением нового статуса в группе переживших экстремальную ситуацию, развитием лидерских или, наоборот, исполнительских качеств, социальной идентичности, помощи, взаимопомощи и т.п.

Итак, экстремальные факторы могут спровоцировать развитие негативных функциональных состояний, дезорганизуя деятельность, разрушающих регулирующую роль «образа-цели», снижающих уровень прогнозирования, затрудняющих процессы принятия решений и их осуществление. Поэтому очень важно способствовать развитию осмысленности жизни на всех этапах жизнедеятельности личности, ее социальной зрелости, пробуждать личность к самоопределению.

3. Виды и типология экстремальных ситуаций

Экстремальные ситуации разнообразны, так как они отличаются по трудности, степени и характеру угроз, возможным последствиям, требованиям к подготовке и поведению людей. Подобные ситуации сопряжены с переживаниями и таят в себе угрозу неудач, провалов, поломок техники, травм, серьезных заболеваний и пр.

М. III. Магомед-Эминов подразделяет экстремальные ситуации на два

вида – катастрофические и не катастрофические ситуации [8] (рисунок 2). Катастрофическую экстремальную ситуацию необходимо во что бы то ни стало предупредить, а при ее возникновении – быстро ликвидировать и устранить негативные последствия. Экстремальность не катастрофическая характеризуется стойкостью, мужеством, героизмом, состраданием, ростом и развитием, что едва ли возможно при катастрофической экстремальности.

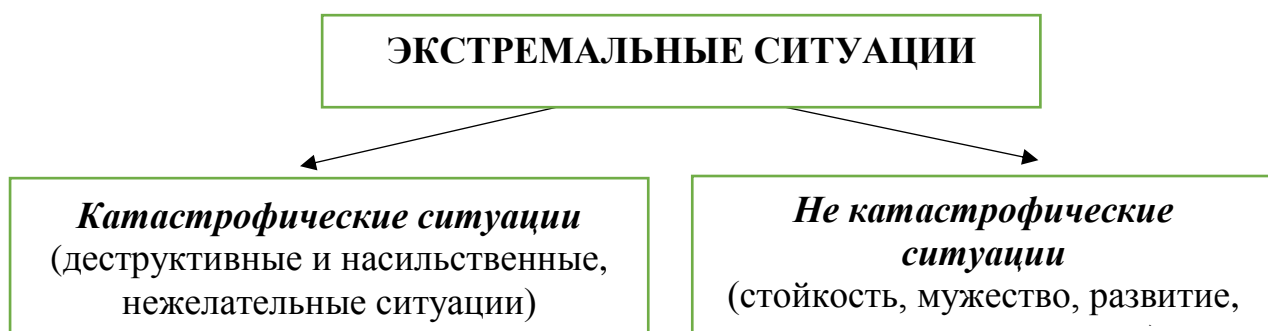


Рисунок 2 – Виды экстремальных ситуаций

Согласно М.Ш. Магомед-Эминову, сущность не катастрофической экстремальной ситуации, можно раскрыть через следующие характеристики:

- 1) новая действительность, которая принципиально отличается от обыденности;
- 2) ставит личность перед проблемой жизни и смерти, сказывается на его образе мира и переживании неуязвимости;
- 3) мобилизует личность и предоставляет возможности конструктивных изменений;
- 4) способствует личностной трансформации;
- 5) затрудняет понимание непредсказуемых и неопределенных событий;
- 6) открывает возможности, недоступные для человека в повседневной жизни;
- 7) стимулирует человека на поиск смысла случившегося;
- 8) раскрывает суть заботы (соучастие, оказание поддержки и т.п.) [8].

В «Справочнике практического психолога» И.Г. Малкиной-Пых предложена следующая классификация экстремальных (чрезвычайных) ситуаций [9].

Экстремальные (чрезвычайные) ситуации можно классифицировать по

таким признакам, как:

1) *по степени внезапности*: внезапные (непрогнозируемые) и ожидаемые (прогнозируемые). Легче прогнозировать социальную, политическую, экономическую ситуации, сложнее – стихийные бедствия. Своевременное прогнозирование чрезвычайных ситуаций и правильные действия позволяют избежать значительных потерь и в отдельных случаях предотвратить чрезвычайные ситуации;

2) *по скорости распространения*: чрезвычайная ситуация может носить взрывной, стремительный, быстро распространяющийся или умеренный, плавный характер. К стремительным ситуациям чаще всего относится большинство военных конфликтов, техногенных аварий, стихийных бедствий. Относительно плавно развиваются ситуации экологического характера;

3) *по масштабу распространения*: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные. К локальным, местным и территориальным относят чрезвычайные ситуации, не выходящие за пределы одного функционального подразделения, производства, населенного пункта. Региональные, федеральные и трансграничные чрезвычайные ситуации охватывают целые регионы, государства или несколько государств;

4) *по продолжительности действия*: могут носить кратковременный характер или иметь затяжное течение. Все чрезвычайные ситуации, в результате которых происходит загрязнение окружающей среды, относятся к затяжным;

5) *по характеру*: преднамеренные (умышленные) и непреднамеренные (неумышленные). К первым следует отнести большинство национальных, социальных и военных конфликтов, террористические акты и другие. Стихийные бедствия по характеру своего происхождения являются непреднамеренными, к этой группе относятся также большинство техногенных аварий и катастроф.

При анализе возникших ситуаций можно опираться на следующую типологию чрезвычайных (экстремальных) ситуаций, которая имеет важное значение для специалистов экстремального профиля [13].

По источнику происхождения чрезвычайные (экстремальные) ситуации

подразделяются на:

- чрезвычайные ситуации техногенного характера;
- чрезвычайные ситуации природного происхождения;
- чрезвычайные ситуации биолого-социального характера.

Типы чрезвычайных ситуаций техногенного характера: транспортные аварии и катастрофы, пожары и взрывы, аварии с выбросом аварийно-химических отравляющих веществ и отравляющих веществ, аварии и катастрофы с выбросом радиоактивных веществ или сильнодействующих ядовитых веществ, внезапное обрушение сооружений, аварии на электро- и энергетических системах или коммунальных системах жизнеобеспечения, аварии на промышленных очистных сооружениях, гидродинамические аварии.

Типы чрезвычайных ситуаций природного происхождения: геофизические, геологические, метеорологические, агрометеорологические, опасные морские гидрологические явления, природные пожары.

Типы чрезвычайных ситуаций биолого-социального характера: голод, терроризм, общественные беспорядки, алкоголизм, наркомания, токсикомания, различные акты насилия.

Чрезвычайные ситуации, связанные с изменением состояния литосферы – суши (почвы, недр, ландшафта); состава и свойств атмосферы (воздушной среды); состояния гидросферы (водной среды); состояния биосферы; инфекционные заболевания людей, животных и растений.

Для практических целей и установления единого подхода к оценке чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, определения границ зон чрезвычайных ситуаций и адекватного реагирования на них введена следующая классификация чрезвычайных ситуаций [17]:

- в зависимости от количества людей, пострадавших в этих чрезвычайных ситуациях;
- людей, у которых нарушены условия жизнедеятельности;
- размера материального ущерба, а также границы зоны распространения поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.

Источник чрезвычайных ситуаций определяется как опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения, в результате чего может возникнуть чрезвычайная ситуация.

Поражающий фактор источника чрезвычайных ситуаций определяется как составляющая опасного явления или процесса, вызванная источником чрезвычайной ситуации и характеризуемая физическими, химическими и биологическими действиями или явлениями, которые определяются соответствующими параметрами

Зона чрезвычайных ситуаций определяется как территория или акватория, на которой в результате возникновения источника чрезвычайных ситуаций или распространения его последствий из других районов возникла чрезвычайная ситуация. Зона заражения – это территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства.

Очаг поражения – ограниченная территория, в пределах которой в результате воздействия современных средств поражения произошли массовая гибель или поражение людей, сельскохозяйственных животных и растений, разрушены и повреждены здания и сооружения, а также элементы окружающей природной среды. Оценка ущерба вследствие чрезвычайных ситуаций проводится по пяти основным параметрам:

- прямые потери вследствие чрезвычайных ситуаций;
- затраты на проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- объем эвакуационных мероприятий и затраты на их проведение;
- затраты на ликвидацию чрезвычайных ситуаций;
- косвенные потери.

Таким образом, чрезвычайная (экстремальная) ситуация рассматривается специалистами как обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или

иною бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. Каждая чрезвычайная ситуация имеет присущие только ей причины, особенности и характер развития.

4 Влияние экстремальных ситуаций на человека

В настоящее время нет однозначного мнения о том, какие чрезвычайные ситуации оказывают наиболее негативное воздействие на человека. Каждым человеком экстремальная ситуация переживается по-разному. Ключевую роль при этом играют особенности личности, ресурсы и компенсаторные возможности.

Исследователи отмечают, что чрезвычайные ситуации природного происхождения переносятся легче, чем антропогенные. Люди пытаются объяснить их появление «божьей карой» или природной силой. А ситуации антропогенного характера более негативно воздействуют на психику человека, меняя восприятие мира, жизненные ценности и поведение. Среди ситуаций природного происхождения самое разрушительное действие принадлежит землетрясениям. Именно землетрясения разрушают дома, приводят к обвалам, пожарам и угрожают жизни большого количества людей [7].

К специфическим последствиям землетрясения, связанным с психическим состоянием людей, можно отнести развитие реакций дезадаптации, возникновение фобических расстройств, связанных со страхом находиться в зданиях; страхом повторных подземных толчков (у людей, переживших землетрясение, часто бывает нарушен сон, так как их состояние характеризуется тревогой и ожиданием повторных толчков); опасениями за жизнь своих близких. По мнению Ю. Шойгу, степень тяжести последствий стихийных бедствий в каждом случае необходимо оценивать индивидуально: для одного человека – землетрясение, разрушение дома, эвакуация, смена места жительства может стать крахом всего, вызвать острые переживания и тяжелые отсроченные последствия, для другого – лишь стать возможностью начать новую жизнь [14].

Из антропогенных чрезвычайных ситуаций, по мнению ряда исследователей, максимально психотравматичной является ситуация заложничества. Это обусловлено существованием реальной перспективы смерти для заложников, переживаниями чувства парализующего страха, невозможностью противодействовать террористам в сложившихся обстоятельствах, отрицанием самоценности жизни и личности заложника. Такие ситуации порождают, как у самих пострадавших, так и в социуме вообще, большое количество агрессивных реакций, тревожных, фобических расстройств.

В.И. Лебедев, Ц.П. Короленко утверждают, что длительная экстремальная ситуация оказывает крайне неблагоприятное влияние на человека, вызывая нарушения поведения, конфликтность, социальные девиации [7]. По наблюдениям В.И. Лебедева, у подводников, летчиков и космонавтов вследствие сознания угрозы для жизни присутствует постоянная готовность к действиям, которая, однако, не всегда ими осознается. Такая готовность, сопровождаемая соответствующей психической напряженностью в адекватной форме, является закономерной реакцией на опасность. Устойчивые индивидуально-психологические особенности личности (тип высшей нервной системы) и временные функциональные психофизиологические особенности способствуют развитию аффективных реакций в условиях аварийной ситуации. При неблагоприятных обстоятельствах кратковременные аффективные реакции могут приводить к глубоким психическим нарушениям, что означает переход в новое качество – болезнь [10].

Большое значение для оценки и прогнозирования психических последствий имеет факт того, был ли человек непосредственно участником чрезвычайной ситуации, оказался ли ее свидетелем или в результате чрезвычайной ситуации пережил потерю близкого или родственника. В соответствии с характером воздействия негативных факторов чрезвычайной ситуации все люди, подвергшиеся воздействию этих факторов, условно подразделяются на следующие группы [14].

Первая группа – это специалисты. Люди, оказывающие помощь пострадавшим, принимающие участие в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации. В ситуации выполнения профессиональных обязанностей, связанных с помощью другим людям, эмоциональные переживания ощущаются как приглушенные, специалист в первую очередь ориентирован на выполнение задачи. Часто это беспокоит специалистов. Один спасатель рассказывал: «Как же так? Я совсем ничего не чувствую. Я вижу ужасные картины, смерть, горе людей, и меня это не трогает. Все ли со мной в порядке?» В основе этого явления лежит механизм психологической защиты – диссоциация (взгляд на ситуацию извне, со стороны, без личной эмоциональной вовлеченности), часто проявляющийся в том случае, если человек по роду своей профессиональной деятельности постоянно сталкивается с болью и страданиями других людей. Такая реакция считается нормой. Однако не всегда работа в экстремальных условиях проходит для специалистов бесследно. На отсроченных последствиях работы в условиях чрезвычайных ситуациях мы более подробно остановимся в следующих главах.

Вторая группа – жертвы. Люди, пострадавшие, изолированные в очаге чрезвычайной ситуации (заложники, люди под завалами, на крышах затопленных домов и т. д.). Как правило, люди, пережившие чрезвычайную ситуацию, потратили много сил на борьбу за жизнь и уже сам факт того, что они остались живы, является для них огромным ресурсом для дальнейшего преодоления ситуации и возвращения к нормальной жизни.

Психические реакции этой категории людей после катастрофы можно разделить на четыре стадии:

первая стадия – героизм (альтруизм, героическое поведение, желание помочь другим людям и выжить самому);

вторая стадия – «медовый месяц» (чувство гордости за то, что выжил и преодолел все опасности);

третья стадия – разочарование (гнев, разочарование: «мне казалось в моей жизни все должно измениться, а все осталось по-прежнему, о моем подвиге все забыли, только я помню о нем», крушение надежд);

четвертая стадия – восстановление (осознание, что необходимо налаживать быт, возвращаться к своим обязанностям).

Застревание на какой-либо из стадий приводит к возникновению или «синдрома героя», который можно описать следующими словами: «Я пережил то, что никто из вас не переживал, вы меня никогда не поймете, вы все дети» и т. п., в результате возможны проявления асоциального поведения (вспышки агрессии, угроза жизни других), алкоголизация, суициды, или возникновение «синдрома жертвы»: «Меня никто не понимает, я одинок в своих страданиях». Хотя большая часть людей в итоге самостоятельно или с помощью специалистов возвращаются к нормальной жизни.

Третья группа – пострадавшие (материально или физически). Люди, потерявшие своих близких или не имеющие информации об их судьбе, лишившиеся своих домов, имущества и т. д. В этой группе наблюдаются наиболее тяжелые эмоциональные реакции, длительные негативные переживания. Пострадавшим особенно трудно смириться с постигшим их горем, адаптироваться к изменившимся условиям жизни. В этой группе выявляется наибольшее количество отсроченных психических последствий, о которых мы будем говорить в последующих главах.

Четвертая группа – очевидцы или свидетели. Люди, проживающие или оказавшиеся в непосредственной близости к зоне ЧС.

Пятая группа – наблюдатели (или зеваки). Люди, получившие информацию о происходящем и прибывшие на место.

Степень травматизации людей в этих двух группах во многом зависит от их личностных особенностей и наличия травматических ситуаций в прошлом. Для одних тушение пожара в жилом доме станет лишь любопытным, захватывающим зрелищем, у других может вызвать психические (страхи, неврозы) и соматические (обострение хронических заболеваний, бессонница, головные боли) нарушения.

Шестая группа – телезрители. Люди, получающие информацию о чрез-

вычайной ситуации и следящие за развитием ситуации с помощью средств массовой информации (СМИ). Неоспорим тот факт, что люди должны получать информацию о событиях. Однако специалистам известно немало случаев негативных психологических последствий освещения СМИ чрезвычайных ситуаций. Часто эмоциональная окраска репортажей носит чрезмерно негативный, трагичный, подчеркнуто пессимистичный характер.

Если говорить о внешних проявлениях психоэмоциональных состояний личности в экстремальной ситуации, то следует заметить, что они имеют рефлекторную природу. Хотя подавляющее большинство их условно-рефлекторного происхождения. Например, у оперативного дежурного офицера, привыкшего работать в определенном режиме, перед заступлением на смену возникает состояние оптимальной готовности к деятельности, он с первой же минуты входит в ритм работы.

Основу психических и психоэмоциональных состояний составляет определенное соотношение нервных процессов (от эпизодического до устойчивого, типичного для данного человека) в коре головного мозга. Под влиянием совокупности внешних и внутренних раздражителей возникает определенный общий тонус коры, ее функциональный уровень. Физиологические состояния коры получили название фазовых состояний. После прекращения действий раздражителей, вызвавших то или иное состояние, оно сохраняется еще некоторое время или воздействует на образование новых или актуализацию старых условно-рефлекторных связей в коре больших полушарий головного мозга. Эти состояния коры в свою очередь могут быть условными раздражителями, сигнализирующими о каких-либо изменениях, важных для приспособления организма к среде и в последующем в аналогичных ситуациях ускоряют адаптацию психики к нерядовым условиям.

Психические состояния внешне проявляются в изменении дыхания и кровообращения, в мимике, пантомимике, движениях, жестах, интонационных особенностях речи и т.д. Так в состоянии удовольствия наблюдается увеличение частоты и амплитуды дыхания, неудовлетворенность вызывает уменьшение

того и другого; дыхание в возбужденном состоянии становится частым и глубоким; в напряженном – замедленным и слабым; тревожном – убыстренным и слабым; в состоянии страха – резко замедленным, а при неожиданном удивлении дыхание мгновенно становится частым, но сохраняет нормальную амплитуду (Гримах Л.П.).

В возбужденном состоянии или состоянии напряженного ожидания (часто вызванных ситуациями экстремального характера) может повышаться частота и сила пульса, величина кровяного давления в очень широком диапазоне (в зависимости от силы воздействия возникшей ситуации). Изменение кровообращения обычно сопровождается побледнением или покраснением тела человека.

Индикатором эмоционального состояния человека нередко служат его движения и действия (по неуверенным или вялым движениям мы судим об утомлении, по резким и энергичным – о бодрости). Мимика так же способна выразить очень тонкие оттенки переживаний. Голос говорящего может также дать существенные данные о его психоэмоциональном состоянии.

Психоэмоциональные состояния представляют собой сложные, целостные, динамические образования, во многом определяющие своеобразие всей психической деятельности (протекание процессов, проявление свойств) личности на данном отрезке времени. Психоэмоциональным состояниям присущи следующие особенности:

Целостность. Хотя состояния и относятся преимущественно к определенной сфере психики (познавательной, эмоциональной, волевой), они характеризуют психическую деятельность в целом за определенный промежуток времени.

Подвижность и относительная устойчивость. Психоэмоциональные состояния изменчивы: имеют начало, конец, динамику. Они, конечно, менее постоянны, чем свойства личности, но более устойчивы и измеряются большими единицами времени, нежели психические процессы.

Прямая и непосредственная взаимосвязь с психическими процессами и

свойствами личности. В структуре психики психоэмоциональные состояния располагаются между процессами и свойствами личности. Они возникают в результате отражательной деятельности мозга. Но раз возникнув, психоэмоциональные состояния, с одной стороны, влияют на психические процессы (определяют тонус и темп отражательной деятельности, избирательность ощущений, восприятий, продуктивность мышления личности и т.д.), с другой – представляют собой «строительный материал» для формирования свойств личности. Психоэмоциональные состояния служат фоном, который способствует проявлению особенностей личности или маскировке их. Например, состояние ожидания боя, испытываемое в предбоевых условиях, характеризуется в области ощущений и восприятий, памяти и мышления, неупорядоченностью волевой активности, не свойственной им в обычных условиях. Одновременно психические состояния испытывают на себе влияние предшествующих состояний и свойств личности.

Индивидуальное своеобразие и типичность. Психоэмоциональные состояния каждого человека своеобразны, поскольку неразрывно связаны с индивидуальными особенностями личности, ее нравственными и другими чертами. Так человеку с сангвинистическим темпераментом свойственно большей частью преувеличивать успехи и истолковывать все в ярком свете, потому что типичным для него является приподнятое состояние. Черты личности и переживаемые психоэмоциональные состояния не всегда, но часто соответствуют друг другу. То, что принимается иногда за черту личности, оказывается нетипичным для данного человека, временным состоянием. Например, подавленность может быть не только устойчивой чертой личности меланхолического темперамента, но и проявляться как состояние, вызванное у человека неприятностями по службе или в семье.

Многообразие психоэмоциональных состояний. Существует невероятное множество состояний личности психоэмоционального характера. Судить об этом позволяет даже не полный их перечень: удивление и недоумение, растерянность и сосредоточенность, надежда и безнадежность, уныние и бодрость,

подъем и возбужденность, нерешительность и решительность, напряженность и спокойствие и т.п.

Полярность. Как можно было понять из описания предыдущего качества, каждому состоянию соответствует противоположное. Так активности противостоит пассивность, уверенности - неуверенность, решительности – нерешительность. Полярность психоэмоциональных состояний, быстрый переход человека из одного состояния в противоположное особенно ярко проявляется в необычных (экстремальных) ситуациях.

Все состояния психоэмоционального характера группируют по разным основаниям. По соответствию основным состояниям высшей нервной деятельности можно различать оптимальное, возбужденное и депрессивное состояние. Например, «нормальное бодрое состояние» с равновесием между процессами возбуждения и торможения может быть положено в основу оптимального психоэмоционального состояния, при котором деятельность человека активна и наиболее продуктивна.

В настоящее время принято различать состояния: активное и пассивное; творческое и репродуктивное; парциальное (частичное) и общее состояние. По чисто психологическому признаку психоэмоциональные состояния классифицируются на интеллектуальные, волевые и комбинированные. В зависимости от рода занятий личности состояния делят на состояния в боевой, учебной, трудовой, спортивной и других видах деятельности.

По роли в структуре личности состояния могут быть *ситуативными, личностными и групповыми*. Ситуативные состояния выражают особенности ситуации, вызвавшей у человека нехарактерные для его психической деятельности реакции. Личностными и коллективными (групповыми) являются состояния, типичные, присущие данному конкретному человеку или же коллективу.

По глубине переживаний различают – *глубокие и поверхностные*. Например, страсть более глубокое состояние, чем настроение.

По характеру влияния на личность, коллектив состояния делят на *поло-*

жительные и отрицательные. Отрицательно действующие на человека и коллектив состояния нередко бывают причиной возникновения психологического барьера между людьми. Состояния, положительно влияющие на психическую деятельность, повышают эффективность общения.

По длительности протекания состояния бывают *продолжительными и кратковременными.* Тоска людей, выезжающих в длительные служебные командировки, по дому может охватывать период до нескольких недель, пока они не привыкнут к новым условиям.

По степени осознанности состояния могут быть *более или менее осознанными.*

Итак, экстремальные условия создаются различными факторами, обусловленными конкретными особенностями внешней среды, характером выполняемой деятельности, свойствами поступающей к человеку информации. Каждый из этих факторов оказывает свое, специфическое воздействие на деятельность и поведение человека. Экстремальные ситуации вызывают у человека изменения на функциональном и поведенческом уровнях. Нарушение структуры сложной деятельности является общей характеристикой поведения в экстремальных условиях. На психологическом уровне отрицательные явления, наблюдаемые в экстремальных условиях, выражаются в общей дезорганизации поведения неадекватных реакциях на резкие неожиданные раздражители, торможении прежних навыков (тем сильнее, чем сложнее действие), снижении работоспособности, затруднениях в распределении и переключении внимания, сужении его объема, ошибках восприятия, провалах памяти, появлении лишних, неоправданных и импульсивных действий, легкой отвлекаемости, в чувстве растерянности и невозможности сосредоточиться на выполняемой деятельности и т. п.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определения понятиям «экстремальная ситуация», «катастрофическая ситуация», «некатастрофическая ситуация».
2. Определите различия в понимании терминов «экстремальная ситуация»

и «чрезвычайная ситуация».

3. Каковы основные критерии экстремальных ситуаций?
4. Перечислите факторы, определяющие экстремальность ситуации.
5. По каким признакам классифицируются экстремальные (чрезвычайные) ситуации?
6. Раскройте влияние различных факторов на работоспособность в экстремальных условиях.
7. Перечислите изменения в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях.
8. Раскройте влияние нервно-психической неустойчивости личности на переносимость экстремальных условий.

Рекомендуемая литература

1. Баева, И.А. Психология безопасности как основа анализа экстремальной ситуации | И.А. Баева. // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2012. – № 145. – С. 13.
2. Бодалев, А.А. О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения) / А.А. Бодалев. // Мир психологии. – 2002. – № 2. – С. 128.
3. Большой энциклопедический словарь / под общ. ред. В. Е. Кемерова. – М.: Большая российская энциклопедия, 1998. – С. 1560.
4. Гримах, Л.П. Резервы человеческой психики / Л.П. Гримах. – М.: Политиздат, 1989.
5. Гостюшин, А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А.В. Гостюшин. – М.: Зеркало, 1994. – 252 с.
6. Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти / Л.А. Китаев-Смык. – СПб.: Смысл, 2009. – 570 с.
7. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л.: Медицина, 1978. – 210 с.
8. Магомед-Эминов, М.Ш. Определение экстремальной ситуации / М.Ш. Магомед-Эминов // Российский психологический журнал. – 2009. – Т. 6. – № 1. – С. 16.
9. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
10. Мосягин И.Г. Влияние психологических факторов на формирование адаптивных способностей у военнослужащих по призыву / И.Г. Мосягин, П.И. Сидоров, С.В. Маруняк // Естествознание и гуманизм: Сборник научных трудов. Томск, 2005. Т. 2. № 1.
11. Одинцова, М.А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 303 с.
12. Правдина, Л.Р. Экстремальные и кризисные ситуации в контексте психологии здоровья / Л.Р. Правдина, О.С. Васильева // Северокавказский психологический вестник. 2008. – № 6. – С. 78-85.
13. Психология экстремальных ситуаций / под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.
14. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общей ред.

Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.

15. Серый, Л.В. Трансформация ценностно-смысловой сферы личности в экстремальных условиях профессиональной деятельности (на примере профессии геолога) / Л.В. Серый, Л.В., М.С. Яницкий, Т.В. Панкратова // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2012. – № 2. – С. 213-217.

16. Сидоров П. И. Психология катастроф / П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк. – Архангельск: Издательский центр СГМУ, 2007.

17. Смирнов, Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2007. – С. 33.

18. Хрусталева, Н.С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: Учебник / Хрусталева Н.С. – СПб: СПбГУ, 2018. – 748 с.

Глава 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ

Глоссарий: психологическое сопровождение, психологическое содействие, психологическая поддержка, трудные ситуации, травмирующее воздействие, апатия, оцепенение, ступор, двигательное возбуждение, агрессия, страх, плач, нервная дрожь, истерика, экстренная психологическая помощь.

1. Психологическое сопровождение в экстремальной ситуации

В период жизненных кризисов, экстремальных ситуаций, как отдельной личности, так и группе людей, свойственно искажение центрального образования самосознания – субъективного образа мира, то есть представлений и отношений к себе и окружающему миру в целом. Такое искажение сигнализирует о глубинном рассогласовании базисного механизма бытия и развития личности «идентификации-обособления»: в качестве глубинной психологической защиты «включается» отчуждение и нарушается адаптация человека к жизни.

Наиболее распространены такие деформации образа мира и нарушения адаптации, как комплекс жертвы, выражающийся сочетанием психических реакций – апатии, отказа от ответственности за себя и других, беспомощности, безнадежности, снижения психологической самооценки и т.п., комплекс отверженности, характеризующийся разобщенностью, холодностью.

И в том и в другом случае люди полны катастрофических ожиданий и предчувствий, опасаются негативного влияния любых событий на свою жизнь. Это сочетается с внешним локусом контроля – экстернальностью, то есть склон-

ностью объяснять основную часть жизненных неудач внешними обстоятельствами (не «я делаю», а «со мною происходит», «так уж сложились обстоятельства», «от судьбы не уйдешь»). Подобное эмоциональное самочувствие оказывает негативное влияние на душевное благополучие как взрослых, так и детей, на их отношения с окружающими и усиливает социально-психологические и личностные конфликты, психологическую напряженность.

Специалисты выделяют несколько видов адаптации к жизни в трудной (кризисной ситуации):

1) *Базовая ситуация нарушения адаптации к жизни* – изменения, которые прямо или косвенно нарушают относительно устойчивое динамическое равновесие внешних и внутренних условий бытия семьи и каждого ее члена, создавая тем самым потенциальную или актуальную угрозу существованию и удовлетворению основных жизненных потребностей ее членов. Перед личностью или семьей возникает проблема, от которой невозможно уйти и которую вместе с тем невозможно разрешить при помощи выработанных ранее способов адаптации.

2) *Непродуктивная (защитная) адаптация к жизни* – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими (внутри семьи) и с внешним миром на основе действия механизма отчуждения; попытки разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.

Именно такой тип адаптации «включает» действие психологического механизма сопротивления изменениям, который активизирует глубинные психологические защиты. При помощи этого механизма семья или человек приспосабливается к жизни, но это адаптация непродуктивная, заключающаяся в бегстве от проблем. Семья (человек) не живет, а выживает, повинаясь привычным, но утратившим в новых условиях былую эффективность стереотипам; нарушается действие базового психологического механизма бытия и развития личности – амбивалентной пары «идентификация-обособление»; возникают специфические нарушения психической деятельности различной глубины и длительно-

сти. Закономерным результатом непродуктивной защитной адаптации становится искажение субъективного образа мира семьи (человека), приводящее к развитию комплексов жертвы, отверженности.

Это наблюдается у представителей разных категорий населения, среди которых безработные; военнослужащие, уволенные в связи с реформой армии в отставку; женщины, ставшие жертвами семейного насилия; юноши и девушки в период кризиса идентичности; воспитанники детских домов.

3) *Позитивная адаптация к жизни* – это процесс сознательного построения, упорядочения или достижения человеком относительно устойчивых равновесных отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Чтобы вернуть человека к жизни, реанимировать отношения в обществе, необходима специальная работа по возрождению у клиента механизма идентификации-обособления, обретения им ответственности за себя и свой образ жизни, позиции «я – хозяин своей жизни и ее творец». Основной формой оказания психологической помощи должен стать специально организованный процесс – психологическое сопровождение и содействие личности [11].

В качестве терминов, обозначающих социально-психологическую помощь психически здоровым людям, в научной литературе предлагаются такие понятия, как: «содействие» (Гуревич К., Дубровина И.; Верник Э., Лийметс Х., Сызрда Ю.); «со-бытие» (Слободчиков В.), «со-работничество» (Хоружий С.), «психологическое, или социально-психологическое, сопровождение» (Битянова М., Слюсарев Ю., Бардиер Г., Волосников А., Деркач А., Мухина В.). Из всех этих понятий наиболее употребим в практике термин — «сопровождение».

Этимологически понятие сопровождение близко таким понятиям, как содействие, совместное передвижение, помощь одного человека другому в преодолении трудностей. В ситуации сопровождения можно выделить три основных компонента: «путник», «сопровождающий» и «путь», который они проходят вместе. Можно сказать, что речь идет о совместном бытии людей в определенный временной период человеческой жизни. Сопровождающий (со-путный) предстает как человек, помогающий путнику в дороге и защищающий его от

превратностей пути, помогающий справиться с ними.

В настоящее время сопровождение понимается как поддержка психически здоровых людей, у которых на определенном этапе развития возникают личностные трудности. Сопровождение рассматривают как системную интегративную технологию социально-психологической помощи семье и личности и как один из видов социального патронажа – социально-психологический патронаж (Бардиер Г., Битянова М., Волосников А., Деркач А., Митина Л.). Ю. Слюсарев понятие «сопровождение» употреблял для обозначения не директивной формы оказания здоровым людям психологической помощи, направленной «не просто на укрепление или достройку, а на развитие и саморазвитие самосознания личности», помощи, запускающей механизмы саморазвития и активизирующей собственные ресурсы человека [11].

Многие исследователи отмечают, что сопровождение «предусматривает поддержку естественно развивающихся реакций, процессов и состояний личности». Более того, успешно организованное социально-психологическое сопровождение открывает перспективы личностного роста, помогает человеку войти в ту «зону развития», которая ему пока еще недоступна.

Сущностной характеристикой психологического сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи. Условно можно сказать, что в процессе психологического сопровождения специалист создает условия и оказывает необходимую и достаточную (но ни в коем случае не избыточную) поддержку для перехода от позиции «Я не могу» к позиции «Я могу сам справляться со своими жизненными трудностями» [6]. В трудной ситуации самым главным ресурсом человека является его активность. Активность рассматривается, с одной стороны, как качество субъекта деятельности, включающее саморегуляцию, комплексную мобилизацию, с другой стороны, активность определяется как особое высшее личностное образование, связанное с жизненным путем, целостной и ценностной временной организацией, проявляющееся в формировании жизненной позиции личности, ее жизненной линии, смысла и концепции жизни.

Методологический анализ позволяет утверждать, что на сегодняшний день *сопровождение* – это особая форма осуществления пролонгированной социальной и психологической помощи – *патронажа*. В отличие от коррекции оно предполагает не «исправление недостатков и переделку», а поиск скрытых ресурсов развития человека или семьи, опору на его (ее) собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для восстановления связей с миром людей.

В каждом конкретном случае задачи сопровождения определяются особенностями личности, которой оказывается психологическая помощь, и той ситуации, в которой осуществляется сопровождение. Это может быть стабилизация личности бойцов ОМОНа, действующих в экстремальных условиях, помощь воспитанникам детского дома в снятии напряжения, поддержка в период выбора профессии (Митина Л.) и др.

Концептуальной основой психологической поддержки в трудной жизненной ситуации должно стать рассмотрение трудной ситуации с позиций судьбы человека в целом. К. Юнг говорил о том, что большие жизненные проблемы никогда не разрешаются навсегда. И это хорошо, поскольку смысл и существование таких проблем как раз и заключается не в их разрешении, а в том, чтобы человек работал над ними в течение всей своей жизни. В этом и заключается суть развития. Из этого следует, что для каждого человека можно выделить основные линии в его судьбе, вокруг которых концентрируются его основные жизненные трудности. Соответственно рассмотреть конкретную трудную ситуацию, с точки зрения судьбы человека в целом, означает:

- а) найти ее место на одной из основных линий напряжения;
 - б) определить смысл ее появления и обучающие, ресурсные возможности
- [7].

Основной подход: трудная ситуация закономерное звено в судьбе человека. Уже само такое понимание трудной ситуации заставляет дистанцироваться от этой ситуации, дает возможность увидеть в ней ранее не замечаемые аспекты.

Можно выделить основные задачи психологической помощи в трудной ситуации:

1) *Принятие факта произошедшего*. Проходя через фазы шока, гнева, а затем депрессии, человек приближается к контакту с происшедшим. Человек должен осознать все чувства, испытываемые им в трудной ситуации, осознание их как нормальной реакции на ситуацию, разрешить себе испытывать эти чувства. В момент переживания горя человек должен «выплакать» его, выговориться, отреагировать те чувства, которые должны быть.

2) *Контакт с ценностями*. Переосмысление жизненных ценностей. Подумать с какими ценностями входит в противоречие та ситуация в которой оказался человек, уничтожила ли эта ситуация эти ценности, изменились ли как-то эти ценности. С какими ценностями входит в противоречие та ситуация или травма, пережитая человеком. Здесь решается задача восстановления чувства личной целостности.

3) *Помощь в принятии ответственности за свое поведение*. Что из происшедшего зависело от клиента и насколько. Здесь очень важно избегать обобщений «ничего не зависело», «все из-за меня». Важнейшей задачей является избавление от непродуктивного чувства вины, как агрессии направленной на себя. Только преодолев ложное самообвинение можно выйти на действительную ответственность, дающую силы, а не мешающую жить.

4) *Помощь в принятии вызова ситуации*. Нахождение смысла. Переключение с рассуждений: «Что я теперь могу ждать от жизни?» на размышление «Что теперь жизнь ждет от меня?». От вопросов «За что?» и «Почему?», к поиску решений «Что делать в конкретной ситуации». Главная задача – восстановление контроля над происходящим. Помочь человеку прийти в состояние готовности к изменениям [11].

Очень важный этап работы с трудной ситуацией – рассмотрение ее как возможности приобретения нового опыта, нового качества, определение ее смысла и обучающего воздействия. Но для начала нужно помочь человеку избавиться от традиционного отрицательного взгляда на трудную ситуацию как

ненужную и требующую немедленного разрешения. Здесь удобно применить предложенную Т. Ахолой и Б. Фурманом технику «хороших наименований». Человеку предлагается придумать новое положительное название для своей ситуации и тем самым сосредоточиться больше на своем потенциале, чем на проблеме, открыть дорогу собственной активности. Например, слово «развод», которое традиционно ассоциируется с сильными негативными эмоциями, можно заменить на «принципиальное изменение семейной ситуации», «конфликт с начальником» – на «поиски своей профессиональной роли», «беспокойство за ребенка» – на «поиски границ ответственности: что я как мать должна сделать, а что не могу» [6]. Как можно увидеть, такое переназывание ситуации делает акцент на поисках, изменениях, т.е. процессах, которые ведут к дальнейшему развитию человека. Хотя, как правило, произвести его довольно непросто. Могут потребоваться длительные размышления и помощь консультанта. Если человек уже смог увидеть новые возможности, которые ему предоставила трудная ситуация, и смог их положительно оценить, можно переходить к возможности изменения трудной ситуации.

Однако, человек не всегда волен изменить ситуацию так, как ему это хочется. Поэтому после обсуждения проблемы свободы воли человека необходимо решить, что в этой ситуации нужно принять, а что можно изменить. Как правило, приходится принимать необходимости, кажущиеся абсолютно бесполезными. Оказание социальной и психологической поддержки необходимо не только семьям (людям) группы особого риска. Она может потребоваться любому человеку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации.

Психологическое сопровождение представляет собой целостную систему. Как любая система, оно состоит из элементов (или компонентов), которые одновременно являются его инвариантными этапами.

В сопровождении, как в разворачивающемся во времени процессе, можно выделить три основных компонента: диагностика (отслеживание), служащая основой для постановки целей; отбор и применение методических средств; ана-

лиз промежуточных и конечных результатов, дающий возможность корректировать ход работы [11].

1. Диагностика. В зависимости от позиции специалиста для диагностики проблем клиента используются экспертиза, совместное исследование и поддержка.

1.1 Экспертиза. Психолог либо делает диагностическое заключение на основе информации, полученной с помощью тестов, опросников и других диагностических методик, либо предлагает клиенту определенную интерпретацию ситуации (исходя из принципа «консультант всегда прав») и доказывает ее справедливость.

1.2 Совместное исследование. Суть проблемы определяется в процессе интервью, в ходе которого клиент излагает собственное понимание проблемы. Конечно, догадки и открытия клиента, сделанные во время беседы с психологом, являются достижением обеих сторон.

Большое значение имеет как умение психолога задавать вопросы и извлекать ответы, так и понимание клиентом своей проблемы. В таком диалоге клиент более активен и самостоятелен, чем в случае экспертизы, но, естественно, полной симметричности отношений быть не может. Консультант остается «ведущим», так как именно он определяет ход беседы и с помощью различных психотехник (техники активного слушания, метамоделей языка, правил построения вопросов и др.) направляет ее в нужное русло.

В результате совместной работы по исследованию проблемы у клиента, как правило, появляется новое видение, новый взгляд на свои жизненные затруднения.

1.3 Поддержка. Порядок обсуждения тем задает клиент. Он же делает основные выводы о своей ситуации. Психолог при этом выступает как заинтересованный слушатель, вся активность которого направлена на то, чтобы понять содержание, логику изложения, вникнуть в существо проблемы и активно сопереживать клиенту. Последний при поддержке психолога сам создает своеобразный психотерапевтический миф, то есть логику объяснения сути проблемы, сам

обосновывает причины происходящего, мотивы и механизмы желательных изменений.

Такой подход целесообразен при не директивной работе с достаточно опытными клиентами. Принципам психологического сопровождения семьи соответствуют лишь второй и третий варианты проведения диагностической работы.

2. Отбор и применение методических средств. Это основной этап сопровождения, на котором специалисты изучают результаты диагностики и на их основе определяют условия, необходимые и достаточные для позитивного развития семьи и личности в рамках объективно существующей среды и полноценной адаптации в социуме. Специалисты разрабатывают и реализуют гибкие индивидуальные и групповые программы поддержки. Предусматривается также создание специальных социально-психологических условий для оказания экстренной помощи семье или личности в экстремальной ситуации.

Для реализации сопровождения по мере необходимости используются методики, разработанные специалистами по практической психологии, психотерапии и социальными службами. Однако психологическое сопровождение, прежде всего, должно опираться на особую форму взаимоотношений в системе «психолог – клиент» (она основана на сознательном использовании механизма идентификации-обособления), которая создает условия для переживания, объективации, рефлексии и реконструкции образа мира клиента и его отдельных фрагментов в период консультаций и групповых занятий.

В работе на этом этапе можно выделить следующие подходы:

– *указание* – психолог самостоятельно принимает решение о том, что именно необходимо клиенту и в каком направлении следует двигаться;

– *соглашение* – психолог не только интересуется мнением клиента, но и согласовывает с ним цель работы и ее направление (такой подход в гуманистически ориентированной психологии получил название контрактного);

– *согласие* – психолог соглашается с первым приемлемым заказом клиента, не подвергая его сомнению (по принципу «клиент всегда прав»), однако

такой подход малоэффективен.

Одним из обязательных компонентов работы на третьем этапе является анализ промежуточных и конечных результатов и внесение на его основе изменений в программу и методы сопровождения.

Психологическое сопровождение основано на процессуальном анализе, определении динамики, состоящей из стадий, ступеней и шагов, как на каждой встрече (консультации или тренинге) с клиентом, так и на протяжении всего пролонгированного процесса психологического сопровождения. Свою позицию в отношениях с клиентом на различных стадиях процесса психологического сопровождения каждому специалисту приходится выбирать самостоятельно.

Конечно, на начальном этапе освоения профессии специалисту необходимы в качестве ориентира более простые и мобильные схемы. По содержанию можно выделить три общие стадии процесса сопровождения:

- осознание не только внешних, но и внутренних причин кризиса (жизненных затруднений) клиента;
- реконструкция семейного или личного мифа, развитие у клиента ценностного отношения;
- овладение клиентом необходимыми жизненными стратегиями и тактиками поведения.

Таким образом, социально-психологическое сопровождение – это:

- во-первых, один из видов социального патронажа как целостной и комплексной системы социальной поддержки и психологической помощи, осуществляемой в рамках деятельности социально-психологических служб;
- во-вторых, интегративная технология, сердцевина которой – создание условий для восстановления потенциала развития и саморазвития семьи и личности и в результате – эффективного выполнения отдельным человеком или семьей своих основных функций;
- в-третьих, процесс особого рода бытийных отношений между сопровождающим и теми, кто нуждается в помощи.

В качестве основных характеристик психологического сопровождения выступают его процессуальность, пролонгированность, недирективность, погруженность в реальную повседневную жизнь человека или семьи, особые отношения между участниками этого процесса, что в психоанализе называется «положительный перенос».

2. Критическая ситуация: понятие, типология

Понятие «критический» в словаре А. Ребера имеет несколько значений: имеющий отношение к критике или присущий ей; характеристика скептического, придирчивого обзора; имеющий отношение к кризису в любом из значений этого термина; характеристика суждения или решения, которые имеют важное значение; что-то, что является определяющим [2]. Во многих словарных источниках оба понятия – «кризис» и «критический» – обнаруживают сходное смысловое содержание: переломный, опасный, кризисный, значимый, решающий и т.п.

Ф. Е. Василюк обозначает критическую ситуацию как ситуацию невозможности, в которой человек сталкивается с невозможностью осуществления внутренних потребностей (стремлений, мотивов, ценностей). Невозможность при этом «определяется тем, какая жизненная потребность оказывается парализованной в результате неспособности имеющихся у субъекта типов активности справиться с наличными внешними и внутренними условиями жизнедеятельности» [3].

С. В. Духновский соотносит критическую ситуацию с социальными ситуациями, считает ее одним из их видов и связывает с психологической травматизацией личности. Сопровождается такая ситуация ситуационными реакциями – ситуационными защитными автоматизмами, способными переходить в стереотипы поведения, которые могут закрепляться в виде «защитно-компенсаторных образований» [6]. Критериями отнесения ситуации к критической являются:

- 1) невозможность реализации внутренней жизненной потребности (потребностей);
- 2) степень эмоционального напряжения;

3) ситуационные защитные автоматизмы.

Критическая ситуация часто основана на некотором «вызывающем событии», дезадаптирующем личность. Конкретная критическая ситуация не застывшее образование, она имеет сложную внутреннюю динамику, в которой различные типы ситуаций невозможности взаимовлияют друг на друга через внутренние состояния, внешнее поведение и его объективные следствия. Так, затруднения при попытке достичь некоторой цели в силу продолжительного неудовлетворения потребности могут вызвать нарастание стресса, которое, в свою очередь, отрицательно окажется на осуществляемой деятельности и приведет к фрустрации; далее агрессивные побуждения или реакции, порожденные фрустрацией, могут вступить в конфликт с моральными установками субъекта, конфликт вновь вызовет увеличение стресса и т. д. Основная проблематичность критической ситуации может при этом смещаться из одного «измерения» в другое.

Кроме того, с момента возникновения критической ситуации начинается психологическая борьба с нею процессов переживания, и общая картина динамики критической ситуации еще более осложняется этими процессами, которые могут, оказавшись выгодными в одном измерении, только ухудшить положение в другом.

Конкретное описание и работа с критическими жизненными ситуациями устанавливается ее типом (стресс, фрустрация, конфликт и кризис). Каждый из этих типов может возникнуть как результат пребывания человека в зоне аномальных жизненных разломов: военные действия, потеря близких, горе, болезнь, резкая смена места и образа жизни. Данная типология дает возможность более дифференцированное описывать экстремальные жизненные ситуации [3]. Следует заметить, что конкретное событие может затронуть сразу все «измерения» жизни, вызвав одновременно и стресс, и фрустрацию, и конфликт, и кризис, но именно эта эмпирическая интерференция разных критических ситуаций и создает необходимость их строгого различения (таблица 3).

Таблица 3 – Типология критических жизненных ситуаций (Василук Ф.Е.)

Тип критической ситуации	Онтологическое поле	Тип активности	Внутренняя необходимость	Нормальные условия
Стресс	Витальность	Жизнедеятельность организма	Здесь-и-теперь удовлетворение	Непосредственная данность жизненных благ
Фрустрация	Отдельное жизненное отношение	Деятельность	Реализация мотива	Трудность
Конфликт	Внутренний мир	Сознание	Внутренняя согласованность	Сложность
Кризис	Жизнь как целое	Воля	Реализация жизненного замысла	Трудность и сложность

Согласно Ф.Б. Бассина, Ф.Е. Василюка, Э. Линдерманна установление понятийных различий данных типов критических жизненных ситуаций, позволит более точно описать характер критической ситуации, в которой оказался человек, а от этого во многом зависит правильный выбор стратегии психологической помощи ему.

1. Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в деятельности и повседневной жизни; связан с выраженными негативными эмоциями и оказывает вредное влияние на здоровье. Выделяют физиологический и психологический стрессы.

Физиологический стресс рассматривается как непосредственная реакция организма на воздействие определенного стимула, преимущественно физико-химической природы. В этом случае состояния выражены изменениями в функционировании физиологических систем (головные боли, раздражительность, рассеянность, усталость, слабость иммунной системы и т.п.). При этом, дискомфорт может затрагивать различные психические стороны личности. Существенную роль играют личностные характеристики человека, переживающего стрессовое состояние: мотивы поведения, волевые качества, система саморегуляции и другие особенности. «Как правило, физиологический дискомфорт возникает при несоответствии условий жизнедеятельности характеру деятельности или физиологическим потребностям (например, при наличии шума, холода или жары, при плохой организации рабочего места, при несоответствии темпа деятельности и т.п.)» [11].

Психологический стресс рассматривается как особая совокупность психических состояний и является своеобразной формой реакции на чрезвычайный раздражитель, сила которой зависит от специфики переживания и оценки человеком экстремального фактора.

Безусловно, физиологические и психологический стрессы взаимосвязаны, однако именно психологический стресс в психологии принято рассматривать через призму ситуации.

С точки зрения Р. Лазаруса и С. Фолкмана, стрессовая ситуация, выходящая за грань повседневности, определяется как отношения между человеком и средой, оцениваемые им как вторжение, превышающее его ресурсы и ставящие под угрозу его благополучие [11]

Выделяют множество видов стрессовых ситуаций, но разным основаниям. По специфике деятельности можно выделить профессиональные, учебные и бытовые стрессовые ситуации; по продолжительности – кратковременные и долговременные; по степени осознанности реальности – реальные и виртуальные. Исходя из характера опасности, бывают стрессовые ситуации угрозы, утраты и вызова. В результате анализа изменений жизненных условий выделяют стрессовые ситуации социальных изменений, стресс аккультурации, эволюционный стресс. И наконец, в зависимости от характера стресса рассматривают ситуации фрустрации, конфликта и давления [8].

Стрессы могут приводить не только к посттравматическим стрессовым расстройствам личности, но и к профессиональному выгоранию, невротическим расстройствам, переживанию множества экзистенциальных страхов.

2. *Фрустрация* – психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели, удовлетворению потребности. Человек в состоянии фрустрации испытывает беспокойство и напряжение, чувство безразличия, апатии, утраты интереса, вину, тревогу, ярость, враждебность – все это характеризует фрустрационное поведение. Фрустрационная ситуация нарушает внутреннее равновесие, вызывает напряжение или стремление восстановить равновесие с помощью нового действия.

Таким образом, фрустрация выступает как новая мотивация. Необходимыми признаками фрустрационной ситуации являются наличие сильной мотивированности достичь цель (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующие этому достижению. Барьеры, преграждающие путь индивида к цели, могут быть следующими [1]:

1) физическими – узник, которому камера не дает возможности передвигаться; непогода, мешающая уборке урожая; недостаточный доход, мешающий хозяйке приобрести то, что ей хочется;

2) биологическими – болезнь, возрастные ограничения, физические дефекты;

3) психологическими – страх, интеллектуальные недостатки;

4) социокультурными – нормы, правила, запреты, которые мешают человеку достичь его целей.

Человек может реагировать на фрустрирующую ситуацию различными способами. Выделяются следующие возможные модели фрустрационного поведения [10]:

Двигательное возбуждение – человек совершает бесцельные и неупорядоченные действия.

Агрессия является частой реакцией на фрустрацию. Однако не всякая агрессия является негативной: некоторые действия могут быть вполне уместными и эффективными для достижения поставленной цели. Агрессивное поведение является негативным при подмене предмета, то есть когда объект агрессии не является причиной фрустрации. Агрессивное поведение направлено, в таком случае, на козла отпущения, независимо от того, является ли им человек или предмет.

3. *Конфликт.* Общее значение конфликтов в жизни личности таково, что в психологическом конфликте может измениться самая структура личности, ее отношения, т.е. это острая форма развития личности. сфера и напряженность конфликтов во многом зависят от цивилизации, в которой живет человек. Если

она стабильна и имеются прочные установленные традиции, тогда варианты выборов возможностей ограничены, диапазон отдельных потенциальных конфликтов узок. Но даже и в этих случаях в них нет недостатка. Но если цивилизация находится в состоянии быстрого изменения, где бок о бок сосуществуют крайне противоречивые ценности, а образ жизни разных людей расходится все сильнее, то выборы, которые приходится делать человеку, весьма многообразны и трудны.

Как показывает практика, наиболее распространенными причинами кризисной ситуации чаще всего являются конфликты [1]:

- лично-семейные конфликты (развод, тяжелая болезнь, смерть близких, инвалидность ребенка, измена и т.д.);

- связанные со спецификой профессиональной деятельности (межличностные конфликты с сослуживцами; служебные и межличностные конфликты, индивидуальные адаптационные трудности);

- обусловленные состоянием здоровья (хронические соматические заболевания, физические недостатки (дефекты речи, особенности внешности и т.п.), психические заболевания);

- связанные с материально-бытовыми трудностями;

- обусловленные антисоциальным поведением (боязнь позора в связи с антисоциальными поступками, происшествия, преступления и др.).

Кризисная ситуация может поставить семью или ее членов в ситуацию выживания. Не видя выхода, человек может предпринять попытку уйти из жизни.

4. *Кризис* – критический момент и поворотный пункт жизненного пути. Внутренней необходимостью жизни является реализация человеком своего пути, своего жизненного замысла. Когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения ребенка или подростка, воля оказывается бессильна, то возникает специфическая ситуация – кризис.

Жизненные события квалифицируются как кризисные, если они создают

актуальную или потенциальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей ребенка. Кризис ставит проблему, от которой человек не может уйти и которую не может разрешить в короткое время привычным способом.

Можно выделить два рода кризисных ситуаций, различающихся по степени возможности для совладания с ними [1]. *Кризис первого рода* может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, однако при нем все еще сохраняется возможность восстановления, прерванного кризисом хода жизни. Это испытание, из которого человек может выйти сохранившим в существенном свой жизненный замысел. *Ситуация второго типа*, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результатом этого является метаморфоза личности, перерождение ее, принятие нового замысла жизни, новых ценностей и жизненной стратегии.

Итак, симптомами переживания критической ситуации в неконструктивном русле являются следующие признаки в поведении и жизненной организации детей [10]:

- агрессия и упрямство;
- тревожность и вредные привычки (кусание пальцев, теребление одежды, навязчивые действия и т.п.);
- потеря аппетита и нарушение сна;
- снижение интереса к учебе и разрушение былых потребностей;
- нарушение системы взаимоотношений со сверстниками;
- самоизоляция, стремление быть в одиночестве;
- эйфорическое настроение с элементами безразличия по отношению к себе и окружающим;
- разрушительное поведение (табакокурение, прием алкоголя, наркотики, аутоагрессия, попытки суицида);
- страхи и депрессия;
- плаксивость;
- ступор и нежелание проявлять активность как в учебе, так и в игре.

Таким образом, критическая жизненная ситуация характеризуется особым состоянием человека, имеющим свои объективные и субъективные характеристики и процессы их переживания. В кризисном состоянии человек теряет важные смысложизненные ориентиры. Все критические ситуации требуют от человека внутренней работы, определенных умений по их преодолению. Общей характеристикой всех критических жизненных ситуаций является необходимость их конструктивного решения.

3. Виды реакций на экстремальную и критическую ситуации и техники экстренной психологической помощи

М.А. Крюкова, Т.И. Никитина и Ю.С. Сергеева в своем пособии «Экстренная психологическая помощь» выделяют основные реакции человека на экстремальную ситуацию и виды первой психологической помощи [7]:

Страх – это наиболее часто переживаемая человеком эмоция в различных критических ситуациях, так как главная причина возникновения страха – наличие угрозы или опасности. Наиболее надежными и точными индикаторами страха служат мимические проявления: брови приподняты и слегка сведены к переносице, в результате чего горизонтальные морщины в центре лба глубже, чем по краям, глаза широко открыты, верхнее веко иногда слегка приподнято, в результате чего белок глаза между веком и зрачком обнажается. Углы рта резко оттянуты, рот обычно приоткрыт.

Страх очень сильно влияет на течение всех психических процессов. Наблюдается резкое ухудшение или обострение чувствительности, непонимание сути происходящего. Страх влияет и на мыслительные процессы: у одних под влиянием страха повышается сообразительность, они концентрируются на поиске выхода, у других – ухудшается продуктивность мышления, что проявляется в растерянности, в отсутствии какой-то логики в словах и поступках. Очень часто снижается волевая деятельность. Речь в таком состоянии часто путанная, голос дрожит. Часты и интенсивные проявления со стороны показателей физиологической реактивности (дрожь, учащенное дыхание, сильное сердцебиение, холодный пот). Многие жалуются на чувство голода [5].

Эмоция страха сама по себе вызывает страх, а переживание страха еще больше усиливает, доводя до экстремальной стадии ужаса. Ужас – это максимальная степень переживания страха, усиливающего самого себя за счет повторяющейся циркуляции этого переживания в психике.

К основным признакам страха относят: напряжение мышц (особенно лицевых); сильное сердцебиение; учащенное поверхностное дыхание; сниженный контроль над собственным поведением.

Первая помощь:

1. Нельзя оставлять человека одного, т. к. в одиночестве страх переносить тяжелее.

2. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это для него будет сигналом «Я рядом, ты не один».

3. Предложите пострадавшему сделать дыхательные упражнения:

Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1–2 секунды. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3–4 раза;

Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1–2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1–2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение 3–4 раза. Если человеку трудно дышать в таком ритме, присоединитесь к нему – дышите вместе. Это поможет ему успокоиться, почувствовать, что вы рядом.

4. Разговаривайте о том, чего человек боится, поддерживайте его. Не пытайтесь отвлечь пострадавшего фразами: «Это ерунда», «Это глупости», «Не думай об этом» и т. д.

5. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

6. Если вы оказываете помощь ребенку, поговорите о его страхах, предложите поиграть, полепить, порисовать. Чтобы ребенку было легче выразить

свои чувства.

7. Привлеките человека к занятию каким-нибудь делом, это поможет ему отвлечься от переживаний [13].

Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы, или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности, или, когда не удалось кого-то спасти, и попавший в беду близкий погиб. Наваливается ощущение усталости – такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить, движения и слова даются с трудом. Внутри – пустота, безразличие, нет сил даже на проявление чувств. Если человека оставить без помощи и поддержки в таком состоянии, то апатия может перерасти в депрессивное состояние. В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель [14].

Основными признаками апатии являются: безразличное отношение к окружающему; вялость, заторможенность; медленная, с длинными паузами речь.

Первая помощь:

1. Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?» и пр.
2. Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снимите обувь).
3. Возьмите пострадавшего за руку или положите ему свою руку на лоб.
4. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.
5. Если нет возможности отдохнуть, то больше говорите с ним, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, выпить кофе, помочь окружающим и пр.) [13].

Оцепенение – проявляется в том, что человек становится как бы посторонним наблюдателем события. Оно проносится в его сознании как кадры из фильма. Возникает чувство нереальности происходящего, которое является свидетельством измененного состояния психики. Человек считает, что «все это

происходит не с ним», «все как во сне». На самом деле – это состояние диссоциации, помогающее человеку контролировать экстремальную ситуацию и, как следствие, выжить в ней. Оцепенение предохраняет от потери контроля, паники, принятия неправильных решений.

Основными признаками оцепенения выступают: концентрация внимания на определенных элементах или подробностях экстремальной ситуации; ясность сознания; автоматические действия.

Первая помощь:

1. Если человек автоматически выполняет адекватные виды деятельности (помогает спасателям, собирает уцелевшие продукты и пр.) – не мешайте.

2. При неадекватных или бессмысленных действиях, при угрозе жизни – заговорите с пострадавшим, попробуйте перевести его внимание на другие виды деятельности.

3. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.

4. Если сон невозможен, попросите описать экстремальную ситуацию.

5. Помните, что после катастрофы многие порой упрекают себя в том, что действовали автоматически, хладнокровно, не обращали ни на что внимание, не позаботились о других. Объясните пострадавшему автоматический механизм защитной реакции – оцепенения [13].

Ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил на выживание столько энергии, что сил на контакт с окружающим миром уже не осталось. Человек подолгу находится в одной и той же позе, не ищет помощи, ничем не интересуется. Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов [14]. Поэтому, если не оказать помощь и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действия, чтобы ее избежать.

Основными признаками ступора являются: резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи; отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки), отсутствует чувство жажды и голода; «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности; зрачок вяло реагирует на свет, дыхание становится редким, бесшумным, неглубоким; возможно напряжение отдельных групп мышц.

Первая помощь:

1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего и вывести его из оцепенения [13].

Двигательное возбуждение. Иногда потрясение настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, где помощники, где опасность, где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения.

Основными признаками двигательного возбуждения являются: резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия; ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленные вещи); часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

Первая помощь:

1. Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка откиньте на себя.

2. Изолируйте пострадавшего от окружающих.

3. Массируйте «позитивные» точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает («Тебе хочется, чтобы это прекратилось», «Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего»).

4. Можно предложить выполнить вместе дыхательную гимнастику. Например, такую:

- Встаньте. Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке – сначала нижние отделы легких, потом верхние. Сделайте паузу в 1–2 сек. Повторите упражнение еще 1 раз.

- Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова.

- Продолжайте глубоко и медленно дышать. При этом на каждом выдохе постарайтесь почувствовать расслабление. Расслабьте руки, плечи, спину. Почувствуйте их тяжесть. Концентрируйтесь на дыхании, представьте, что выдыхаете свое напряжение. Сделайте 3—4 вдоха-выдоха.

- Некоторое время (примерно 1–2 минуты) дышите нормально.

- Снова начинайте медленно дышать. Вдыхайте теперь через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя. Старайтесь сохранять состояние расслабленности. Повторите упражнение 3–4 раза.

- Дышите как обычно.

5. Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям (Например: «Не кричи!»).

6. Помните, что пострадавший может причинить вред себе и окружающим.

7. Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением [14].

Агрессия – один из непроизвольных способов, которым организм человека пытается снизить высокое внутреннее напряжение.

Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно долго и мешать самому пострадавшему и окружающим.

Основными признаками агрессии являются: раздражение, недовольство, гнев (по любому, самому незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или какими-нибудь предметами; словесное оскорбление, брань; мышечное напряжение; повышение кровяного давления.

Первая помощь:

1. Изолируйте пострадавшего от окружающих.
2. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (побить подушку, выговориться и пр.).
3. Поручите ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
4. Демонстрируйте доброжелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на вас.
5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.
6. Агрессия может быть погашена страхом наказания, при условии:
 - если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
 - если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.
7. Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля над своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим [13].

Плач – наиболее частое сопровождение страха. При помощи слез человеку легче выплеснуть свои чувства, поэтому не следует сразу успокаивать человека, если он плачет. Выразите человеку свое сочувствие и поддержку. Эмпатический контакт можно наладить как при помощи вербальных способов, так тактильных. Приобнимите человека, сядьте рядом, погладьте по голове и спине,

помогите пострадавшему почувствовать, что вы сопереживаете ему. Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональная разрядка, облегчение. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека [15].

Основные признаки плача: человек плачет или готов разрыдаться; наблюдается ощущение подавленности; подрагивают губы; нет признаков возбуждения.

Первая помощь:

1. Не оставляйте пострадавшего одного.
2. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите руку на плечо или спину, погладьте по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.
3. Применяйте приемы активного слушания (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
4. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» горе, страх, обиду.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.

Нервная дрожь. После экстремальной ситуации достаточно часто появляется неконтролируемая нервная дрожь. Так организм сбрасывает напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний психосоматического генеза.

Основные признаки данного состояния: дрожь начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя небольшое время; возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие вещи, зажечь сигарету); реакция продолжается достаточно долго, до не-

скольких часов; потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Первая помощь:

1. Нужно усилить дрожь, для этого пострадавшего надо сильно потрясти за плечи около 10-15 секунд.

2. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.

4. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

5. Нельзя:

– обнимать пострадавшего и прижимать его к себе;

– укрывать пострадавшего чем-то теплым;

– успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки [14].

Истерика. В отличие от слез, истерика – это то состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил. Истерический припадок длится несколько минут или несколько часов.

Основные признаки истерического припадка: сохраняется сознание; чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

Первая помощь:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, это не опасно для вас.

2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).

3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном (Выпей воды! Умойся!).

4. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.

5. Не потакайте желаниям пострадавшего [15].

Тревога. Вполне естественно волноваться и чувствовать себя напряженным под давлением стрессовой ситуации. Тревога является естественной реакцией организма на опасность, когда мы чувствуем себя под угрозой, автоматический включается сигнал тревоги.

Основные признаки тревоги: чувство опасности, эмоциональная напряженность, предположение худшего, раздражительность, опустошенность, учащенное сердцебиение, головокружение, одышка, дрожь, мышечное напряжение, головные боли, усталость,

Психологическая помощь:

1. Очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.

2. Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.

3. Попробуйте занять человека умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.

4. Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку [13].

Чувство вины или стыда. Стыд является формой гнева по отношению к самому себе. В критических случаях он может переполняться и парализоваться стыдом. Стыдящийся человек чувствует себя подвергнутым опасности, часто реагирует ненавистью к себе, осуждением себя вслед за воображаемым осуждением со стороны других.

Психологическая помощь:

1. Если с вами рядом человек, который мучается от стыда или от чувства вины, постарайтесь убедить его в необходимости получения психологической помощи.

2. Поговорите с человеком, выслушайте его. Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»).

3. Не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что человек поступил неправильно. Дайте понять, что принимаете человека таким, какой он есть.

4. Не пытайтесь переубедить человека («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»). На этом этапе важно дать человеку выговориться, рассказать о своих чувствах.

5. Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов – просто слушайте [14].

Таким образом, психолог-консультант, обращаясь к личности своего клиента, оценивает сохранность/поражённость его систем адаптации, интегрированность в социум, количество и качество связей человека, и способствует их восстановлению, укреплению, с тем, чтобы человек вышел из кризисного состояния. Для этого необходимо расширил его сознание, чтобы ему было легче переживать давление обстоятельств в текущий момент времени и в ближайшей перспективе.

4. Экстренная психологическая помощь в экстремальных и критических ситуациях

В жизни человека могут происходить экстремальные ситуации, однако будут ли они оказывать на психику травмирующее воздействие, зависит от знаний, умений и подготовленности, как самого человека, так и помогающих ему людей. Содействие индивиду во время катастрофы и сразу после нее может значительно ослабить протекание острой стрессовой реакции и долговременные последствия посттравматического кризиса. Пострадавший, не получивший должной психологической помощи после травматического воздействия катастрофы может на всю жизнь остаться «психологическим инвалидом», он всю жизнь будет бороться с полученной травмой, что существенно осложнит качество его бытия. Оказывая поддержку жертве экстремальной ситуации необхо-

димому точно знать, когда и какое воздействие может быть применено, т.к. медицинская реабилитация или психологическая коррекция имеет свой точно выверенный алгоритм действия [14].

Экстренная психологическая помощь – это достаточно нестандартный вид деятельности, связанная с особыми условиями, в которых психологу необходимо осуществлять профессиональную деятельность. Необычность условий определяется следующими факторами [15]:

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.

Таким образом, экстренная психологическая помощь – это краткосрочная помощь людям, перенесшим сильное стрессогенное воздействие (дистресс).

Цели работы психолога:

- 1) психологическая диагностика состояний пострадавших и прогнозирование последствий перенесенных психотравмирующих обстоятельств;

- 2) проведение психологической коррекции;

- 3) разработка мероприятий по социально-психологической реабилитации пострадавших;

- 4) оказание социально-психологической помощи родным и близким пострадавших и погибших [14].

Выделяют основные задачи, на выполнение которых должен опираться психолог при оказании данного вида помощи:

1) Поддержание состояния пострадавшего на оптимальном психологическом и психофизиологическом уровне (оказание помощи при острых стрессовых реакциях).

2) Психологу-специалисту необходимо избавить человека от негативного эмоционального состояния, возникшего в результате психотравмирующего события, для предупреждения отсроченных неблагоприятных реакций.

3) Прекращение и предупреждение проявления ярко выраженных эмоциональных реакций людей, в том числе массовых.

4) Психоконсультирование об особенностях переживания стресса и методов борьбы с ним не только пострадавшим, но и их близким, родным, а также специалистам, работающим в условиях чрезвычайной ситуации.

5) Психологическая помощь профессионалам, принимающим участие в устранении последствий чрезвычайной ситуации [10].

Предлагаемая организация психолого-психиатрической помощи носит комплексно – динамический характер. Успех лечебных и психологических мероприятий, предупреждение панических реакций зависят в значительной мере от точности оценки состояния, правильности диагноза, обоснованности применения различных методов лечения и от организации неотложной психолого-психиатрической помощи в кратчайшие сроки.

Специалисту, работающему с лицами, перенесшими воздействие различных экстремальных факторов чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий или технологических катастроф, следует помнить, что многие соматические нарушения имеют психогенную природу, поэтому пострадавшим для оказания помощи необходим врач и психолог.

И. Г. Малкина-Пых выделяет следующие принципы оказания первой психологической помощи людям, перенесшим психологическую травму под влиянием экстремальной ситуации [9]:

1. Профессионализм – грамотное и своевременное проведение специальных мероприятий в максимальном объеме.

2. Принцип приближенности выражается в том, что оказывать психологическую помощь лучше в привычной обстановке, не нарушая социальное окружение пострадавшего.

3. 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.

4. Ожидание, что прежнее нормальное состояние восстановится. Необходимо поддержать уверенность людей, перенесших воздействие чрезвычайной ситуации в возможности скорого возвращения нормального психологического состояния.

5. Преемственность – соблюдение единых принципов оказания помощи с последовательным наращиванием лечебных мероприятий, которые достигаются: едиными взглядами на патогенез, клинику, дифференциальную диагностику и реабилитацию; единой четкой документацией.

6. Надежность – поддержание у пострадавших уверенности в своевременном и качественном оказании им помощи.

7. 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

В экстремальной ситуации, когда появляется большое количество лиц с психогенными расстройствами, необходима рационально упрощенная оценочная систематика возникающих психических расстройств. Однако необходимо учитывать, что в процессе работы с пострадавшими могут встретиться и лица, страдающие психическими расстройствами, не связанными с катастрофой.

Специалисты выделяют следующие критерии сокращенной синдромальной оценки психопатологической картины [15]:

- 1) Состояние сознания (ясное, помрачение, потеря – выключение);
- 2) Особенности мышления (наблюдаются или нет неправильные, бредовые суждения, нарушения осмысления);
- 3) Двигательная сфера (возбуждение, ступор);
- 4) Эмоциональная сфера (депрессия, тревога, страх, испуг).

В.Г. Ромек предложил модель взаимодействия психологических служб различных ведомств [14]:

1. Первый этап психологической помощи начинается сразу после чрезвычайного события и длится от нескольких минут до прибытия на место катастрофы психологов управления внутренних дел, управления государственной противопожарной службой, управления по борьбе с организованной преступностью и др. После прибытия к очагу ЧС служба медицины катастроф развертывает пункт медицинской помощи в непосредственной близости от очага. Совместно с врачами психологи силовых ведомств развертывают пункт психологической помощи, где оказывается экстренная психологическая помощь.

2. Вторым этапом оказания квалифицированной психологической помощи осуществляется с момента прибытия психологов УВД, УГПС, УБОП к месту происшествия. В экстремальных ситуациях сотрудники психологических служб оказывают помощь:

- в пункте психологической помощи;
- по подъездам ближайших домов, оказавшихся в зоне экстремальной ситуации;
- по периметру оцепления зоны экстремальной ситуации;
- при идентификации погибших в СМЭ;
- по телефону доверия [13].

Параллельно происходит оповещение личного состава, распространение листовок с объявлениями о месте дислокации круглосуточного ППП, его телефоны.

Наиболее эффективным, по мнению многих исследователей (Ксенофонта А.М., Беликова И.И., Тарабриной Н.В., Черпановой А.Е., и др.), в первые часы работы с пострадавшими является использование метода психологического дебрифинга. При проявлении острых стрессовых реакций показана индивидуальная работа. Деятельность психологов подразделяется на три этапа и направлена на переформирование сознания, купирование фобий и кризиса лишения и других переживаний, связанных с катастрофой.

Контрольные вопросы и задания

1. Перечислите основные принципы оказания помощи.
2. Опишите этапы психологической помощи.
3. Перечислите цели работы психолога в чрезвычайной ситуации.
4. Перечислите основные направления деятельности психологов на месте трагедии.
5. Опишите признаки психологических нарушений, выявленные у пострадавших.
6. Раскройте наиболее эффективные направления работы психологов.
7. Разъясните алгоритм проявления возможных реакций пострадавших.
8. Перечислите психические состояния, возникающие в экстремальной ситуации.
9. Провести анализ состояний страха и паники в ситуации экстремального воздействия.
10. Описать состояние аффекта, его виды, признаки и особенности протекания.
11. Раскрыть содержание понятий: «экстремальные состояния», «аффект», «фрустрация», «страх», «психологический кризис».

Практические задания

Задание 1. Составить аннотированный список (4-6) статей современных авторов по проблемам оказания психологической помощи людям, оказавшимся в экстремальной или критической ситуации.

Задание 2. Составить презентацию «Особенности срочной психологической помощи в зависимости от реакции пострадавшего на чрезвычайное событие».

Рекомендуемая литература

1. Андриюшина, Е.С. Понятие критической жизненной ситуации и её признаки / Е.С. Андриюшина // Вологдинские чтения. – 2006. – № 59. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-kriticheskoy-zhiznennoy-situatsii-i-eyo-priznaki>.
2. Большой толковый психологический словарь в 2 т. / сост. А. Ребер; пер. с англ. Е.Ю. Чеботаревой. – М.: Вече: АСТ, 2001
3. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
4. Водопьянова, Н.Е. Субъективные репрезентации организационной культуры и динамики развития психологического стресса / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Вестник СПбГУ. – 2008. – Сер. 12. – Вып. 4. – С. 356-362. 6
5. Ганзен, В.А. Описание психических состояний человека / В.А. Ганзен // Психические состояния. – СПб.: Питер, 2000. – С. 60-72.
6. Духновский, С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях / С.В. Духновский. – Курган, 2003. – С. 32.
7. Крюкова, М.А. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие / М.А. Крюкова, Т.И. Никитина, Ю.С. Сергеева. – М., Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.
8. Малкина–Пых, И.Г. Стратегии поведения при стрессе / И.Г. Малкина–Пых. – СПб.: Питер, 2003. – 628 с.
9. Малкина–Пых, И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина–Пых. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/5536>.
10. Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2002. – 182 с.
11. Осухова Н. Психологическое сопровождение семьи и личности в кризисной ситуации / Н. Осухова. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200103110>.
12. Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.
13. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.
14. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб., Речь, 2004.
15. Сидоров, П.И. Психология катастроф: Учебник для вузов / П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк – Архангельск: Издательский центр СГМУ, 2007.

Глава 3. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Глоссарий: экстремальные факторы, синдром выгорания, профессиональный стресс, симптомы, психопрофилактика, психогигиена.

1 Экстремальные условия и ситуация профессиональной деятельности

Изменения в жизни общества в последние годы привели к тому, что число профессий, представители которых работают в экстремальных условиях, увеличилось. Профессии пожарного, спасателя, авиадиспетчера, инкассатора, работника дорожно - патрульной службы носят элементы экстремальности.

Большой вклад в изучение функционирования человека в экстремальных условиях внесли Р. Бэрд (исследование психического состояния полярников), Ц. П. Короленко (адаптация к критическим условиям), В. И. Лебедев (особенности психогенных факторов), Л. Е. Панин (влияние неблагоприятных воздействий на психику человека), М. М. Хананашвили (проблема информационной депривации) и другие.

В деятельности работников «опасных профессий» Ю. С. Шойгу выделяет два типа условий, при которых работа становится экстремальной [10]:

1) повседневная напряженная деятельность, в которой угроза представляется в качестве потенциально возможного события (авиадиспетчеры, инкассаторы);

2) критические инциденты, при которых работники вынуждены сталкиваться с человеческими жертвами и материальными потерями, с реальной угрозой для своей жизни, здоровья или психоэмоционального состояния и жизни, здоровья, благополучия окружающих (спасатели, пожарные).

Также среди экстремальных условий профессиональной деятельности в зависимости от частоты возникновения, степени их периодичности и продолжительности (длительности) различают:

- особые (эпизодическая деятельность и слабо выраженные экстремальные факторы);

- сверхэкстремальные (реальная опасность экстремальных факторов).

Например, деятельность летчика или космонавта в полете реализуется всегда в экстремальных условиях, т.е. там имеют место постоянные экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, сенсорная изоляция, потенциальная угроза жизни и т.п. При этом данные условия сохраняются практически все

время на протяжении деятельности. Аналогичная ситуация отмечается и в деятельности военнослужащих, пожарных, промышленных альпинистов, спасателей и т.п.

Экстремальные условия профессиональной деятельности связаны с постоянным действием различных чрезвычайных по уровню трудности факторов, представляющих как индивидуально-личностную, так и социальную опасность. У специалиста в таких условиях появляются негативные функциональные состояния типа динамического рассогласования (монотония, стресс, переутомление и пр.), которые негативно сказываются на регуляции деятельности. Работа в таких условиях осуществляется с постоянным расходом функциональных резервных возможностей компенсаторного типа и внутренних резервов организма, что требует восстановления. Отсутствие возможности восстановить внутренние резервы организма приводит к тому, что специалист теряет бдительность и способен допустить просчеты или производственные ошибки, которые могут стоить жизни другим людям.

В современных исследованиях существует несколько подходов к пониманию экстремальных условий и их составляющих. Проведенный анализ позволил специалистам выявить несколько подходов к определению экстремальных условий:

1. Экстремальные условия приравниваются к чрезвычайным ситуациям, классифицируются по характеру воздействия внешней среды (Короленко Ц.П.).
2. Экстремальные условия, требующие напряжения физиологического или психического (Лебедев В.И.).
3. Экстремальные условия как система «человек в ситуации», где условия воздействия внешней среды и личность рассматриваются как целостная система (Смирнов Б.А.).

Ц.П. Короленко [12] относит к экстремальным условиям те, которые «находятся на грани переносимости и имеют высокую способность к нарушению адаптации». К ним он отнес крайние естественные воздействия: темпера-

туру, ветер, электромагнитные колебания, атмосферное давление, а также другие воздействия, ставящие организм на грань переносимости.

В.И. Лебедев считает границей, отделяющей обычные условия от экстремальных, такие ситуации, в которых под воздействием психогенных (т.е. актуализирующих психические реакции) факторов психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав резервные возможности, более не могут обеспечивать адекватное отражение и регуляторную человеческую деятельность. Иными словами, когда происходит разрушение адаптивного барьера, «ломка» динамических стереотипов в центральной нервной системе, и наступает психическая дезадаптация или кризис [11].

Границей, отделяющей обычные условия от экстремальных, он считает такие ситуации, в которых под воздействием психогенных (т. е. актуализирующих психические реакции) факторов психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав резервные возможности, более не могут обеспечивать адекватное отражение и регуляторную человеческую деятельность. Иными словами, когда происходит разрушение адаптивного барьера, «ломка» динамических стереотипов в центральной нервной системе, и наступает психическая дезадаптация или кризис. Поэтому под экстремальной ситуацией В.И. Лебедев предлагает понимать изменение условий среды вокруг человека, происходящее в течение короткого периода времени и приводящее его к персональному порогу адаптированности. Ведь именно достижение персонального порога адаптированности ставит человека на грань, на которой создается опасность его жизни и здоровью.

Экстремальные условия также характеризуются измененной афферентацией, информационной структурой, социально-психологическими ограничениями и наличием фактора риска. На человека воздействуют семь основных психогенных факторов: монотония, измененные пространственная и временная структуры, ограничения лично-значимой информации, одиночество, групповая изоляция (информационная истощаемость партнеров по общению, постоянная публичность и др.) и угроза для жизни.

Согласно позиции Б.А. Смирнова, экстремальные условия, в которых возникает угроза жизни человека, его здоровью или имуществу от внешних объектов из-за незапланированного (неожиданного) изменения их состояния, приводящего к появлению и действию дезадаптирующих факторов [12]. Экстремальные условия – это крайне жесткие максимальные или минимальные условия, которые ведут к появлению функциональных состояний, определяемых как динамическое рассогласование, и обуславливают необходимость перестройки систем гомеостатического регулирования за счет максимальной мобилизации резервов организма. Степень напряжения адаптационного процесса (признаки частичной или полной дезадаптации) является мерой экстремальности.

Экстремальными (от лат. «extremum» – предельный, крайний) называют ситуации, которые ставят перед человеком большие трудности, обязывают его к полному, предельному напряжению сил и возможностей, чтобы справиться с ними и решить стоящую задачу. Экстремальность различных воздействий на человека определяется не только их силой, продолжительностью, но и также их новизной, неожиданностью, непривычностью проявления [4]. Иначе говоря, это факторы, к которым человек не адаптирован, не готов действовать в их условиях.

В процессе адаптации к экстремальным условиям принято выделять следующие этапы, которые характеризуются сменой эмоциональных состояний и появлением необычных психических феноменов (рисунок 3).

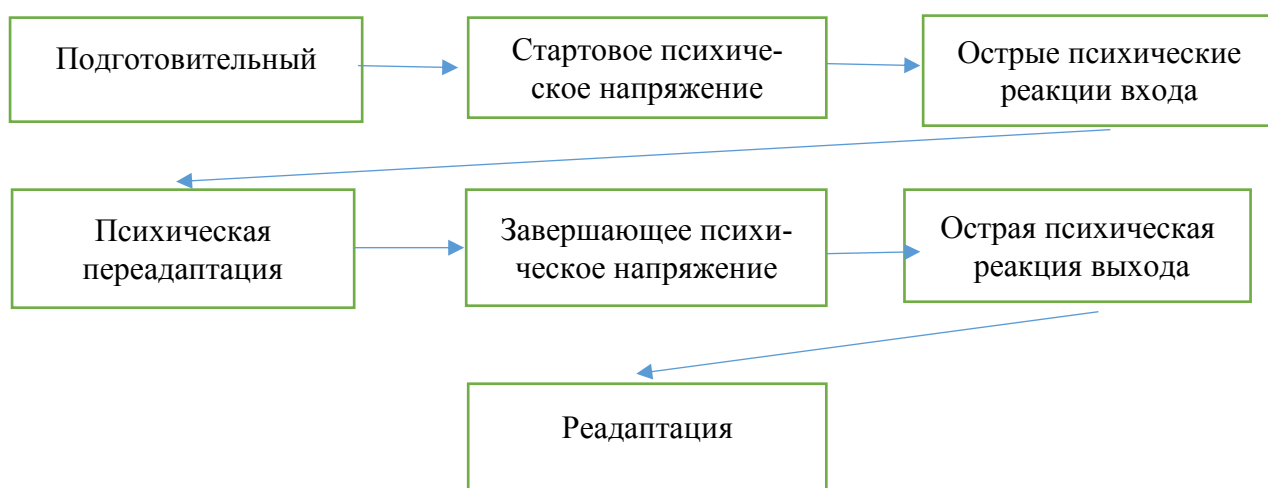


Рисунок 3 – Этапы адаптации к экстремальным условиям

В генез необычных психических состояний четко прослеживаются антиципация в ситуации информационной неопределенности (этап стартового психического напряжения и завершающий этап); ломка функциональных систем анализаторов, сформировавшихся в процессе онтогенеза или длительного пребывания в экстремальных условиях, нарушения протекания психических процессов и изменения системы отношений и взаимоотношений (этап острых психических реакций входа и выхода), активная деятельность личности по выработке защитных (компенсаторных) реакций в ответ на воздействие психогенных факторов (этап переадаптации) или же восстановление прежних стереотипов реагирования (этап реадаптации) [14].

При увеличении времени пребывания в измененных условиях и жестком воздействии психогенных факторов, а также при недостаточно высокой нервно-психической устойчивости и отсутствии мер профилактики этап переадаптации сменяется этапом глубоких психических изменений, характеризующихся развитием нервно-психических расстройств. Между этапами переадаптации и глубоких психических изменений имеется промежуточный этап неустойчивой психической деятельности, характеризующийся появлением предпатологических состояний. Это состояния, не обособившиеся еще в строго очерченные нозологические формы нервно-психических заболеваний, что позволяет рассматривать их в рамках психологической нормы. Исследования в области экстремальной психологии имеют своей задачей совершенствование психологического отбора и психологической подготовки для работы в необычных условиях существования, а также разработку мер защиты от травмирующего воздействия психогенных факторов.

Выделяют несколько типов экстремальных ситуаций:

- 1) объективно экстремальные ситуации (трудности и опасности в них исходят из внешней среды, возникают перед человеком объективно);
- 2) потенциально экстремальные ситуации (опасность выражается как скрытая угроза);

3) лично спровоцированные экстремальные ситуации (опасность порождается самим человеком, его намеренным или ошибочным выбором, поведением);

4) воображаемые экстремальные ситуации (не несущие опасности, угрозы ситуации).

Помимо ситуаций А.М. Столяренко выделяет группы факторов психогенного риска: экстремальные материально-обстановочные факторы, социально-обстановочные факторы, содержательные элементы деятельности как экстремальный фактор, организационные и операционные элементы деятельности, выступающие экстремальными факторами [12].

Е.А. Дубак различает ситуации по степени их экстремальности на нормальные, параэкстремальные, экстремальные, гиперэкстремальные (рисунок 4).

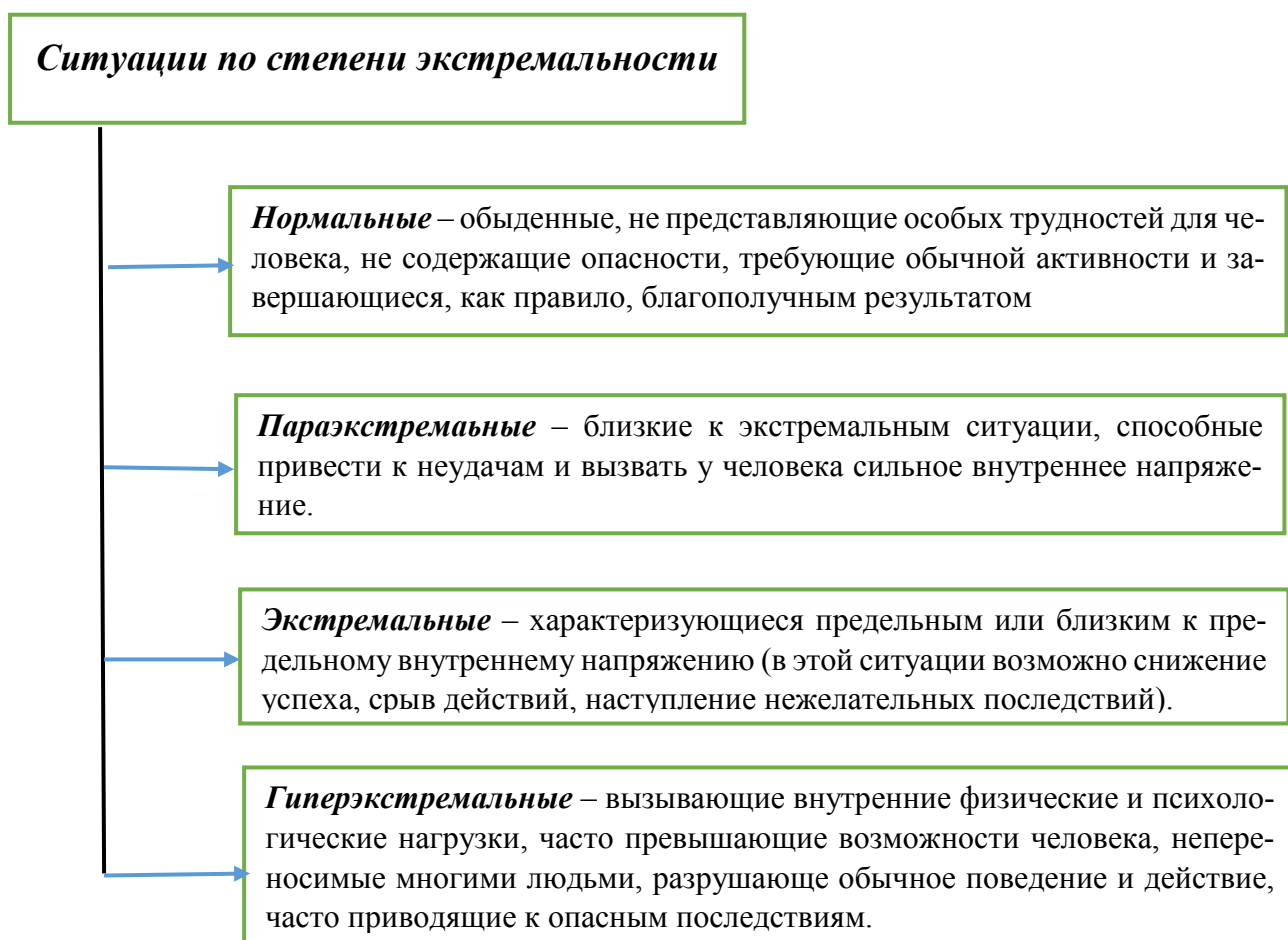


Рисунок 4 – Классификация ситуаций по степени экстремальности

К основным особенностям экстремальных ситуаций можно отнести следующие:

- обычный уклад жизни разрушается, человек вынужден приспосабливаться к новым условиям;
- жизнь делится на «жизнь до события» и «жизнь после события»; часто можно услышать: «Это было еще до аварии» (болезни, переезда и т. д.);
- человек, попавший в такую ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке;
- большинство реакций, возникающих у человека, можно охарактеризовать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию [2].

Чрезвычайные происшествия и обстоятельства (ситуации) создают особые (экстремальные) условия, во время которых в значительной степени (а иногда и коренным образом) изменяется содержание выполняемых задач, возникает необходимость в использовании новых подходов к оценке взаимовлияния экстремальных ситуаций и субъекта деятельности. Следовательно, в понятие «условия» кроме элементов обстановки включается деятельностный аспект, что отличает «условия» от понятия «ситуация», имеющего нейтральное по отношению к деятельности значение.

А.Н. Леонтьев предостерегал «против понимания деятельности человека как отношения, существующего между человеком и противостоящим ему обществом. Для человека общество якобы составляет лишь ту внешнюю среду, к которой он вынужден приспосабливаться, чтобы не оказаться неадаптированным и выжить. При этом упускается главное – то, что в обществе человек находит не просто внешние условия, к которым он должен приспосабливать свою деятельность, но что сами эти общественные условия несут в себе мотивы и цели его деятельности, ее средства и способы; словом, что общество производит деятельность образующих его индивидов [12].

Итак, экстремальными являются ситуации, которые вызывают у человека большие трудности, обязывают его к полному, предельному напряжению сил и

возможностей, чтобы справиться с ними и решить поставленную задачу экстремальная ситуация и чрезвычайная ситуация не являются синонимичными понятиями. Когда говорится об экстремальной ситуации, то имеется в виду отношение человека к событию, а когда о чрезвычайной ситуации – речь идет об объективно сложившейся обстановке.

2 Экстремальные факторы, присущие профессиональной деятельности

Все экстремальные факторы труда можно объединить в несколько групп.

1. Физические факторы рабочей среды: факторы пространства (барометрическое давление, газовый состав воздушной среды, температура, различные виды ионизирующей и неионизирующей радиации и др.); неблагоприятные микроклиматические условия (перегрузки, шумы, вибрация, высокие скорости и др.); факторы замкнутого объема (критерии отнесения работы к классу вредных представлены в приложении).

2. Факторы, обусловленные сложными алгоритмами деятельности.

3. Факторы, обусловленные высокой вероятностью и чрезвычайными последствиями аварийных ситуаций, которые представляют собой внезапное осложнение деятельности, требующее срочного вмешательства человека для принятия неотложных мер по недопущению перехода ситуации в критическую.

4. Факторы, связанные с опасностью для жизни (пожарные, спасатели, шахтеры, милиционеры и др.) [7].

В литературе, помимо понятия «экстремальные условия деятельности», часто встречаются такие понятия, как «особые», «затрудненные», «необычные» и т. д. условия. Понятие «особые условия деятельности» справедливо для тех ситуаций, когда деятельность сопряжена с эпизодическим (т.е. непостоянным) действием экстремальных факторов (или с определенной вероятностью их возникновения), а экстремальные условия характеризуют деятельность при постоянном действии этих факторов.

Изучение деятельности в особых и экстремальных условиях направлено на решение следующих задач:

1) установление предельно допустимых характеристик экстремальных факторов, начиная с которых представляется угроза эффективному осуществлению деятельности;

2) оценку (измерение) функциональных состояний работника, показателей качества деятельности. При этом рассматриваются изменения характеристик психических функций и состояний, работоспособности, эффективности деятельности и т. д.

3) установление факторов, от которых зависит успешность деятельности в экстремальных условиях;

4) разработку средств защиты от экстремальных факторов рабочей среды, нормирование продолжительности деятельности подобного рода [16].

Деятельность человека в особых и экстремальных условиях является причиной формирования неблагоприятных психофизиологических состояний А.Б. Леонова и В.И. Медведев считают, что экстремальными являются такие условия или факторы, воздействие которых приводит к состоянию динамического рассогласования. Состояние динамического рассогласования характеризуется нарушением адекватности физиологических и поведенческих реакций.

Л. Г. Дикая и Л.П. Гримак подчеркивают важное значение регуляции состояния человека-оператора в экстремальных условиях, в которых «не сформировались необходимые функциональные состояния и требуется время для их адаптации и реорганизации» [12]. В частности, экстремальные и особые условия деятельности приводят к возникновению психической напряженности, у которой выделяют три вида: оптимальную, экстремальную, сверхэкстремальную. При этом экстремальная напряженность связана с условиями, требующими мобилизации «буферных» резервов организма, а сверхэкстремальная возникает при обстоятельствах, требующих «аварийных» резервов.

Для всех людей, особенно для тех, жизнь которых сопряжена с постоянным риском, очень важно предвидеть чрезвычайные обстоятельства, чтобы уметь к ним подготовиться. Статистика и научные прогнозы, несомненно имеют значение, но, прежде всего, для тех организаций, которые отслеживают

и реагируют на чрезвычайные обстоятельства. Для человека важнее прочувствовать, что скоро, что через мгновение наступит эта ситуация, когда следует мобилизовать все силы для ее успешного разрешения. Сигналом служит иррациональное чувство страха, которое наступает еще до восприятия объективных сигналов об опасности. Эта перцепция (предчувствие) может сопровождаться и образными картинками предстоящих событий, могут даже прокручиваться возможные варианты реагирования на это событие. Такие картины перцепции могут наблюдаться во сне, в состоянии покоя или внезапно, как наития в любой момент времени. Для лиц экстремальных профессий вообще характерны проявления перцепции.

Известно, что в критических, чрезвычайных ситуациях все решают мгновения. Особенно важно своевременно и точно среагировать на непосредственные угрозы, и здесь имеют значение каждые доли секунды. Поэтому так важно, почувствовав угрозу, перейти в состояние – внутренней готовности к действиям в чрезвычайной ситуации и мгновенно среагировать на непосредственную угрозу.

Выработка навыков реакции и оперативных действий в чрезвычайных ситуациях требует постоянной тренировки, и опытный профессионал не теряет настороженности в каждый период жизни. Система тренировки по развитию скорости и четкости реакции строится, как в боевых искусствах, и основы этого искусства следует постигать не только тем, кто противодействует другим людям, но и силам природы. А чтобы достичь стремительной реакции требуется максимально расслабиться, устранить внутренние «зажимы» и закрепощенность; также рассредоточить внимание, и не фиксировать его на каких-либо деталях внешней обстановки.

В каждой экстремальной профессии есть свои опасности и угрозы. Конечно, научившись управлять вниманием и силой, доверившись интуиции и провидению, можно обойти сложные ситуации, предельно четко, точно и стремительно действовать в любой чрезвычайной ситуации: однако это требует немалой внутренней энергии и самоотдачи, и, в большинстве случаев, искусность

управления достигается не столько наитием, сколько выработкой двигательных реакций, алгоритмов мышления и действия в чрезвычайных обстоятельствах, что является плодом упорных тренировок, умением действовать в стандартных ситуациях.

В деятельности работников опасных профессий возникают два типа условий, с высокой вероятностью вызывающих различные формы психической дезадаптаций [10]:

- 1) повседневная напряженная деятельность, в которой опасность представлена как потенциально возможное событие,
- 2) так называемые критические инциденты, при которых работники сталкиваются с человеческими жертвами и материальными потерями, с реальной опасностью для своей жизни, здоровья или системы ценностей, а также с угрозой жизни, здоровью, благополучию окружающих.

Большинство психологических исследований опасных профессий посвящено, либо анализу влияния на работника внешних неблагоприятных факторов среды (свет, шум, вибрация, радиация, СВЧ-излучение и др.) и условий обитания человека, либо изучению посттравматических и острых стрессовых расстройств. Недостаточно изученной до настоящего времени остается проблема психической адаптации профессионала, осуществляющего деятельность в ситуациях неопределенности, ожидания потенциально возможных опасных для жизни и здоровья событий.

Психологическая суть опасности, может заключаться не только в самой экстремальной ситуации, но и в неготовности профессионала к ее ликвидации из-за присущих ему психофизиологических и индивидуально-личностных особенностей.

Состояния, возникающие под действием экстремальных факторов, помимо угрозы здоровью и жизни человека, существенным образом снижают успешность и качество выполнения работы, а также часто имеют целый ряд неприемлемых социально-экономических и социально-психологических послед-

ствий: повышение текучести кадров, снижение удовлетворенности трудом, деформацию личностных и характерологических качеств. Поэтому поиск путей предотвращения производственных стрессов для сохранения физического и психического здоровья, профилактики профессиональных деформаций и разработка технологий преодоления последних становится в настоящее время одним из наиболее важных направлений прикладной психологической науки.

3. Психопрофилактика профессионального стресса и психогигиена

Нервно-психические заболевания в подавляющем большинстве случаев тесно связаны с влияниями социальной среды. Актуальность этой проблемы в последние годы для населения России особенно возрастает, что связано с теми процессами общественно-экономических изменений, которые происходили в обществе за последнее десятилетие. В период социальных реформ большая часть общества испытывает социальный стресс, который приводит не только к материальным трудностям и нестабильности социального статуса человека, но и к переживанию им затяжного психоэмоционального стресса. Все это является причиной того что, в настоящее время особое значение придается психогигиене стресса.

При этом, психогигиена невозможна без психопрофилактики – это два вида одной и той же деятельности, они настолько тесно связаны между собой, особенно в практическом отношении, что их разграничить можно лишь условно. Основными задачами психогигиены и психопрофилактики стресса являются максимальное устранение негативных влияний, так как психогигиенические мероприятия, внедряемые в различные сферы человеческой деятельности, позволяют значительно улучшить и показатели его деятельности.

Одно из самых стрессогенных мест для любого человека – это работа. По данным Европейского агентства по безопасности и охране труда на рабочем месте, стресс – это второй из факторов, связанный с проблемами здоровья на рабочих местах из наиболее часто объявляемых.

Стресс возникает вследствие «несоответствия» человека окружающей

обстановке. Д. Купер и П. Маршалл выделили четкие факторы стресса, связанные с трудовой деятельностью: 1) перегрузки, связанные с большим количеством работы; 2) плохие физические условия труда; 3) дефицит времени; 4) необходимость самостоятельного принятия решения; 5) неблагоприятный социально-психологический климат. По мнению Н.В. Самоукиной, стресс возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания [12].

Выделим наиболее важные факторы, приводящие к стрессам:

1. Количественная перегрузка. Чрезмерный объем работы, дефицит времени и монотонный процесс (технология серийного производства и стандартизированная конторская работа).

2. Качественная перегрузка. Зауженное и одностороннее содержание рабочего процесса, однообразие стимулов, отсутствие требований к творчеству или необходимости принятия решений, низкие возможности в области социального взаимодействия.

3. Ролевые конфликты. Каждый человек исполняет одновременно несколько ролей (ребенок, родитель, супруг, друг и т.п.), и между этими ролями легко возникают конфликты, приводящие к стрессу.

4. Невозможность влиять на ситуацию. Кто-то другой решает, что, когда и как делать, например, в отношении темпов и методов работы.

5. Отсутствие социальной поддержки со стороны домашних, начальства или коллег по работе.

6. Физические стресс-факторы (повышенная температура, шум, многолюдность и т.д.).

7. Реальные условия на рабочем месте и вне его, которые могут предполагать целый комплекс воздействия

Негативное воздействие на работника могут оказывать факторы:

- отсутствие групповой сплоченности – отсутствие возможности для работника чувствовать себя членом коллектива вследствие специфики рабочего места, из-за того, что руководитель не допускает или ограничивает эту

возможность, или потому, что другие члены группы не принимают его в свои ряды, может явиться источником сильного стресса;

- наличие внутриличностных, межличностных и внутригрупповых конфликтов – наличие серьезных противоречий или несовместимости отдельных характеристик личности работника, например, его личных целей, нужд, ценностей, с социально одобряемыми в группе, где он работает, а значит, вынужден постоянно находиться, общаться, взаимодействовать, также является серьезным стрессогенным фактором;

- неуверенность в завтрашнем дне – для многих работников постоянным стрессором является боязнь потерять свою работу из-за сокращения, неадекватных трудовых показателей, возраста или по другой причине;

- характер выполняемой работы – сложность решаемых задач, самостоятельность в работе, степень ответственности, условия труда: степень опасности при выполнении работы, уровень шума и т.п., как показывают результаты многочисленных исследований, могут быть также отнесены к факторам, нередко провоцирующим стресс у работников;

- специфическая организационная структура. Например, матричная структура организации, предполагающая двойное подчинение, нередко является источником стресса для работника, вынужденного одновременно выполнять распоряжения двух руководителей;

- стрессогенный стиль управления – частое использование методов неоправданного давления и угроз является одним из самых сильных факторов стресса для подчиненных;

- давление рабочего графика – сменная работа, а в особенности работа по скользящему графику, часто создает потребность в ряде психологических и связанных с внерабочей жизнью изменений, являющихся потенциальными стрессорами. С другой стороны, очень напряженный рабочий график, который делает затруднительным либо невозможным одновременное удовлетворение производственных и личностных потребностей, может также являться сильным стрессором для людей в самых разных трудовых ситуациях [3, с. 22].

В тоже время, стресс на работе нельзя ограничивать событиями и условиями, имеющими место непосредственно на рабочем месте. Любая организация является открытой социальной системой, и на ее элементы - работников - естественно воздействуют внешние факторы, такие как изменения в обществе, экономические и финансовые условия, изменения в их личной жизни (семейные проблемы, старение, смерть близкого родственника, рождение ребенка и т.п.). Так, к примеру, неудовлетворительное финансовое положение может побуждать людей брать дополнительную работу, в результате чего сокращается время отдыха и усиливается стресс.

Исследования также показывают, что на развитие стресса оказывают воздействие как индивидуальные ситуационные факторы, так и характер, и особенности личности. Например, для личности, неспособной расставить для себя четкие приоритеты, тяжелой стрессовой ситуацией может стать необходимость согласования ролей работника и члена семьи (когда фактор времени и соответствующие требования на работе вступают в противоречие с требованиями, предъявляемыми семьей и наоборот).

Эти и другие факторы могут иметь место не только вследствие несовершенства организации, но и по объективным причинам (неблагоприятные климатические условия, отсутствие необходимых технических решений, неравномерность спроса на данный вид труда, вынужденно круглосуточная работа или дежурство и т.п.). Они могут действовать и вне организации, например, в индивидуальном труде. Такого рода факторы вызывают – рабочий стресс. Многие профессии независимо от особенностей конкретного рабочего места (региона, отрасли) связаны с вполне определенными стрессорами. В этом случае нередко говорят о том, что сама профессия носит стрессовый характер. Здесь употребляют термин - «профессиональный стресс». А неблагоприятный психологический климат в рабочей группе, неумелое руководство, нерациональное распределение должностных обязанностей, плохо организованные информационные потоки, слишком большая трудовая нагрузка, огра-

ниченное время выполнения задач, неясные цели деятельности, неопределенность перспектив развития предприятия и ряд других факторов такого же порядка вызывают у работников - организационный стресс.

От всех вышеназванных последствий страдает не только работоспособность человека и производительности труда, но и создаются предпосылки для развития неврозов и психических заболеваний. Так, в результате хронического стресса на рабочем месте у людей возникает неудовлетворенность своей профессией, апатия, происходит эмоциональное истощение, появляются нервозность, немотивированное беспокойство, депрессия, тревога, раздражительность, снижается оценка себя как специалиста, утрачивается осознание смысла собственной деятельности, появляются психосоматические явления: головные и мышечные боли, сердечно-сосудистые проблемы и пр.

Экономическая цена стресса на рабочем месте довольно высока. Стресс, начавшись у одного работника, может охватить целый отдел и распространиться на всю компанию. Такое «заражение» связано с тем, что люди в состоянии стресса пессимистичны, у них сильны негативное восприятие и оценка ситуации. Постоянно взаимодействуя на работе с коллегами, находящимися под влиянием тех же стресс-факторов, они способствуют развитию у них таких же симптомов [6, с. 42].

Основная задача психогигиены стресса – организация систематически действующей антистрессовой профилактики, психогигиены стресса на предприятиях, которая призвана повышать стрессоустойчивость работников к различным факторам. Сегодня существуют различные методы психогигиены стресса, разработаны организационные формы психопрофилактики. Как правило, формами психогигиенической и стрессопротективной работы являются:

- психологические приемы самозащиты в ситуациях «негативного общения»;
- комнаты психологической разгрузки и методики релаксации;
- индивидуальная и групповая психотерапия;

- периодические медицинские осмотры и оказание врачебной помощи;
- предоставление путевок в санатории, дома отдыха, пансионаты;
- занятия физкультурой и т.п. [7]

К индивидуальным методам можно отнести:

- 1) регулярный активный отдых;
- 2) релаксация (занятия йогой, медитация, аутотренинг);
- 3) тренинг навыков самоконтроля поведения;
- 4) планирование собственного времени;
- 5) обеспечение достаточной продолжительности сна;
- 6) когнитивная терапия и др.

В случае корпоративной психогигиенической защиты проводят групповые тренинги, направленные на повышение стрессоустойчивости персонала, снижение фрустрационной толерантности, нормализацию межличностных отношений в коллективе, формирование и укрепление сплоченной рабочей команды. Выработываемые навыки стресс-менеджмента при этом рассматриваются как производственная IT-технология, неотъемлемый элемент корпоративной и управленческой культуры, составная часть культуры труда, особенно в сферах деятельности, связанных с общением с людьми (сэйл-менеджеры, менеджеры по работе с персоналом и т.д.). В качестве профилактики очень эффективны корпоративные выезды на природу, общие спортивные мероприятия, дни здоровья и т.п.

В зарубежных организациях практикуются такие методы, как включение в социальный пакет работника оплаты занятий в спортивном зале, бассейне. Некоторые из них стараются обеспечить доведение до сведения работников конкретных простых методик, помогающих справиться со стрессом. Если это не помогает справиться с возникшими трудностями, то тогда сотрудникам рекомендуется понюхать цветок лаванды и долго вглядываться в фотографию с альпийским пейзажем [15, с. 155].

В стремлении охранять работников на рабочем месте, улучшать их здоровье, руководству важно уделить внимание элементарной организации труда,

что заметно позволяет снизить стресс [11]:

- уборка в конце рабочего дня рабочего места от лишних бумаг, инструментов, приборов, мусора и др.;

- ежевечернее (в конце рабочего дня) планирование следующего дня с указанием приоритетности каждого дела, при этом завтра необходимо придерживаться составленного плана;

- руководителю надо подумать о делегировании подчиненным некоторых своих полномочий;

- недопустимо пропускать обед или перерывы, на это время лучше покинуть рабочее место, иначе отдых не будет полноценным;

- во время перерывов желательно выполнить физические упражнения, также эффективна энергичная ходьба (прогулки);

- профилактикой стресса служит и правильная организация рабочего времени.

Все вышеназванные виды деятельности могут осуществляться как последовательно, так и параллельно, независимо друг от друга.

Однако, применения таких мер недостаточно. Особенно это относится к профилактике стресса. Так, если в компании участились конфликты, снизилась эффективность труда и люди стали увольняться, то, скорее всего, из глубоко индивидуального стресс превратился в общее, групповое состояние. Чтобы этого не произошло, нужно проводить профилактические мероприятия.

В качестве общих мер профилактики, можно выделить следующие ключевые элементы:

1. Поддержание здорового и гармоничного образа жизни, что является эффективным профилактическим средством против стрессовых состояний. Сбалансированная диета, хороший сон, отдых от работы, регулярные занятия физическими упражнениями - все это помогает удерживать стресс на приемлемом уровне.

2. Участие в программах физических упражнений (3-4 получасовых занятия в неделю), которые способствуют снижению внезапных гормональных

нагрузок (являющихся результатом стрессовых реакций) и увеличению содержания в крови эндорфинов, помогающих снизить тревогу и беспокойность и восстановить здоровый сон.

3. Установление баланса между домом и работой: избежание чрезмерных рабочих нагрузок, интенсивной домашней работы, деловых командировок.

4. Лучший отдых – это смена вида деятельности (чередование умственных и физических нагрузок).

5. Сохранение оптимистического взгляда на жизнь (умение превращать негативный стресс в позитивный).

6. Самоуправление: расстановка приоритетов, сохранение уверенности в себе, использование времени наилучшим образом.

7. Эффективное решение проблем, особенно ведущих к стрессовым состояниям.

8. Реалистичный подход к ожиданиям относительно самого себя и окружающих: большая часть стрессов, вызванных внутренними причинами, происходит от чрезмерных личных запросов.

9. Обеспечение адекватной эмоциональной поддержки дома и в рабочих отношениях.

10. Управление эффективностью труда помогает сохранять давление на допустимых уровнях восприятия, а в случае необходимости способствует получению помощи от окружающих, когда она необходима.

Кроме того, следует учитывать естественные фазы биоритмов организма. Учение о биоритмах основано на том, что физические, психические и интеллектуальные состояния каждого человека подвержены циклическим колебаниям, т. е. существуют регулярные фазы активности и расслабления. В течение суток биоритмы каждые два часа (10-12 раз в день) замедляются: организм периодически отдыхает. Период бездействия (отдыха) – это смена рабочего режима, которая способствует нормальному функционированию организма. Если этого не учитывать, то перегрузки неизбежны.

Целесообразно применять следующие меры по профилактике стресса, направленные на нейтрализацию и снижение негативного воздействия [9]:

- регулярный мониторинг и формирование приемлемого социально-психологического климата;
- оптимизация организационной структуры (распределения обязанностей, полномочий и ответственности), осуществляемая с учетом способностей и возможностей конкретных сотрудников;
- исключение (по возможности) ситуаций ролевого конфликта;
- максимально возможное информирование сотрудника о том, что в компании поощряется, а что нет (например, принятие в компании корпоративного кодекса поведения сотрудника, ознакомление работников с принципами системы поощрения / штрафов и т.п.), о его перспективах (может включать планирование карьеры), о предстоящих изменениях в организации и о том, как они отразятся конкретно на нем;
- обогащение содержания обязанностей работников;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- предоставление сотрудникам возможности почувствовать, что они могут влиять на ситуацию (дать им право участвовать в принятии определенных решений, предоставить больше полномочий в организации собственного рабочего места, планирования своего рабочего времени и т.п.);
- предоставление сотрудникам обратной связи о результатах их труда;
- обучение менеджеров высшего и среднего звена управлению конфликтами, навыкам партнерского общения;
- предоставление сотрудникам консультативной поддержки.

В практике зарубежного менеджмента также применяются различные программы профилактики стресса, в которых во главу угла ставится задача уменьшения стресса за счет лучшей организации труда, изменения характера труда, установления реальных плановых заданий, улучшения личных взаимоотношений в организациях, создания небольших рабочих групп.

Итак, одно из самых стрессогенных мест для любого человека – это работа. Негативные последствия стресса на рабочем месте влияют не только на здоровье и состояние отдельного работника, но и на эффективность деятельности организации в целом. На развитие стресса на рабочем месте, как впрочем и вне его, влияет целый комплекс факторов, например: интенсивность работы; давление фактора времени; изолированность рабочих мест; однообразная, монотонная работа; недостаточная двигательная активность; межличностные конфликты; различные внешние воздействия; неправильная организации рабочего времени и места и пр. Разнообразные методы психогигиены и психопрофилактики с целью избегания стресса, позволяют человеку приспособиться к высокому уровню нервных нагрузок и даже научиться управлять своим нервно-психическим состоянием. Большое значение имеет также создание комфортных условий для работников.

Контрольные вопросы и задания

- Что собой представляет экстремальное состояние личности?
- Назовите признаки экстремальных состояний.
- Опишите состояние аффекта.
- Охарактеризуйте виды фрустрационного поведения и их признаки.
- Какие основные факторы стресса, связанные с трудовой деятельностью, выделяют Д. Купер и П. Маршалл?
- Что является важнейшими задачами психогигиены и психопрофилактики стресса?
- Какие негативные последствия стресса могут проявиться на рабочем месте?

Рекомендуемая литература

1. Большая медицинская энциклопедия. – М.: Наука, 1992. – 1223 с.
2. Бурчакова М.А. Стресс в организации / М.А. Бурчакова, А.Р. Сардарян // Российское предпринимательство. – 2012. – № 20 (218). – С. 79-84.
3. Водопьянова Н. Психодиагностика стресса / Н. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 2007. – 976 с.
5. Квашина Г.А. Экстремальные условия выполнения профессиональных задач и их влияние на эффективность деятельности / Г.А. Квашина. – [Электронный режим] // Вестник

- ВГТУ. – 2009. – №12. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekstremalnye-usloviya-vypolneniya-professionalnyh-zadach-i-ih-vliyanie-na-effektivnost-deyatelnosti>
6. Киселева А. Управление стрессами и развитие работоспособности персонала - залог успеха деятельности организации / А. Киселева // Управление персоналом. – 2009. – № 6 (208). – С. 42-45.
7. Кобозев И.Ю. Психопрофилактика и коррекция профессионального стресса сотрудников ОВД / И.Ю. Кобозев. – [Электронный режим] // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – №1 (69). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihoprofilaktika-i-korreksiya-professionalnogo-stressa-sotrudnikov-ovd>.
8. Маклаков А.Г. Психология профессионального здоровья / А.Г. Маклаков, Г.С. Никифоров, В.И. Шостак. – М.: Речь, 2006. – 480 с.
9. Митева И.Ю. Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. - М.: Академия, 2007. - 188 с.
10. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 60 с.
11. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – М.: АСТ, Минск: Харвест, 2001. – 408 с.
12. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – СПб.: Питер, 2013. – 224 с.
13. Сидоров П.И. Введение в клиническую психологию: Т. II / П.И. Сидоров, А.В. Парников. – М.: Академический Проект, 2000. – 381с.
14. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
15. Экстремальная психология: теория и практика. Часть II: сборник научных статей / под ред. А.В. Кокурина, В.И. Екимовой, Е.А. Орловой. – М.: РУСАЙНС, 2017 – 228 с.

Библиографический список

Андрюшина Е.С. Понятие критической жизненной ситуации и её признаки // Вологодские чтения. – 2006. – № 59. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-kriticheskoy-zhiznennoy-situatsii-i-eyo-priznaki>.

Архипова Н.И., Кульба В.В. Управление в чрезвычайных ситуациях. – М., 1998.

Баева, И.А. Психология безопасности как основа анализа экстремальной ситуации // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2012. – № 145. – С. 13-26.

Бодалев А.А. О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения) // Мир психологии. – 2002. – № 2. – С. 128-135.

Большой толковый психологический словарь в 2 т. / сост. А. Ребер; пер. с англ. Е.Ю. Чеботаревой. – М.: Вече: АСТ, 2001

Большой энциклопедический словарь / под общ. ред. В. Е. Кемерова. – М.: Большая российская энциклопедия, 1998. – С. 1560.

Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.

Водопьянова, Н.Е. Субъективные репрезентации организационной культуры и динамики развития психологического стресса / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Вестник СПбГУ. – 2008. – Сер. 12. – Вып. 4. – С. 356-362.

Воробьев Ю. Л., Локтионов Н. И., Фалеев М. И. Катастрофы и человек. Российский опыт противодействия чрезвычайным ситуациям. М.: Изд-во АСТ–ЛТД, 2008. – 154с.

Ганзен В.А. Описание психических состояний человека // Психические состояния. – СПб.: Питер, 2000. – С. 60-72.

Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Зеркало, 1994. – 252 с.

Гримах Л.П. Резервы человеческой психики. – М.: Политиздат, 1989.

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., 1997.

Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях. – Курган, 2003.

Ермолаев В.В., Четверикова А.И. К вопросу о критериях профессионально-психологического отбора водителей // Педагогика и психология образования. – 2014. – №2. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-kriteriyah-professionalno-psihologicheskogo-otbora-voditeley>

Караяни, А. Г. Настольная книга военного психолога: практическое пособие / А. Г. Караяни. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 332 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-00263-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/451683>

Караяни, А. Г. Военная психология в 2 ч. Часть 1 : учебник и практикум для вузов / А. Г. Караяни. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 218 с. — (Серия : Специалист). — ISBN 978-5-534-01734-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433260>

Караяни, А. Г. Военная психология в 2 ч. Часть 2 : учебник и практикум для вузов / А. Г. Караяни. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 280 с. — (Серия : Специалист). — ISBN 978-5-534-02085-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/434663>

Кашник О.И. Личность в условиях экстремальности: методологические аспекты. Проблемы социальных взаимодействий в транзитивном обществе. — Новосибирск, 1999.

Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. — СПб.: Смысл, 2009. — 570 с.

Колос И.В., Вахов В.П., Назаренко Ю.В. Психическое состояние сотрудников правоохранительных органов, переживших землетрясение. — Военно-медицинский журнал. — 2006. — № 1.

Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л.: Медицина, 1978. — 210 с.

Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. — М., Изд-во: НЦ ЭНАС, 2001.

Магомед-Эминов М.Ш. Определение экстремальной ситуации // Российский психологический журнал. — 2009. — Т. 6. — № 1. — С. 16-28.

Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Справочник практического психолога. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 960 с.

Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе. — СПб.: Питер, 2003. — 628 с.

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/5536>.

Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. — М.: Смысл, 2002. — 182 с.

Мищенко, Л. В. Психотравма. Предотвращение рецидивов. Технологии социально-психологического сопровождения: практическое пособие / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 225 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-07852-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/455275>

Мосягин И.Г. Влияние психологических факторов на формирование адаптивных способностей у военнослужащих по призыву // Естествознание и гуманизм: Сборник научных трудов. — Томск, 2005. — Т. 2. — № 1.

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. — 2016. — №1 (7). — [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyye-printsipy-okazaniya-psihologicheskoy-pomoschi-postradavshim-v-chrezvychaynoy-situatsii>

Одинцова М. А. Психология стресса. –М.: Издательство Юрайт, 2017. – 299 с. 4

Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/451164>

Правдина Л.Р. Экстремальные и кризисные ситуации в контексте психологии здоровья // Северокавказский психологический вестник. 2008. – № 6. – С. 78-85.

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.В. Белашева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 262 с. — [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66099.html>

Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.

Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.

Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб., Речь, 2004.

Серый Л.В. Трансформация ценностно-смысловой сферы личности в экстремальных условиях профессиональной деятельности (на примере профессии геолога) // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2012. – № 2. – С. 213-217.

Сидоров П. И. Психология катастроф. – Архангельск: Издательский центр СГМУ, 2007.

Смирнов Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2007. – С. 33.

Смирнов В.Н. Психология управления персоналом в экстремальных условиях. – 2007

Собольников, В. В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454620>

Старков А.В., Юсупов В.В., Овчинников Б.В., Корзунин В.А., Порожников П.А. Медико-психологическое сопровождение и психофизиологическая экспертиза специалистов экстремальных видов деятельности // Ученые записки СПбГМУ им. И.П. Павлова. – 2015. – №4. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-psihologicheskoe-soprovozhdenie-i-psihofiziologicheskaya-ekspertiza-spetsialistov-ekstremalnyh-vidov-deyatelnosti>

Стрельникова Ю.Ю., Бобрищев А.А. Факторы риска и ресурсы выживания в чрезвычайных ситуациях // Научно-аналитический журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России». – 2015. – №2. – [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/factory-riska-i-resursy-vyzhivaniya-v-chrezvychaynyh-situatsiyah>

Ташёва А.И. Впечатления психолога о проблемах Беслана // Российский психологический журнал. – 2005. – №2. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vpechatleniya-psihologa-o-problemah-beslana>

Ташёва А.И. Ретроспективные представления о психологических проблемах теракта в Беслане // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2009. – №1. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <tps://cyberleninka.ru/article/n/retrospektivnye-predstavleniya-o-psihologicheskikh-problemah-terakta-v-beslane>

Филимонов Е.Р., Бережная Н.А. Изучение психологии людей в чрезвычайных ситуациях // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2013. – №1 (4). – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-psihologii-lyudey-v-chrezvychaynyh-situatsiyah>

Хрусталева Н.С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: Учебник. – СПб: СПбГУ, 2018. – 748 с.

Шойгу С.К., Кудинов С.М., Неживой А.Ф., Ножевой С.А. Учебник спасателя. – М., 1997.

Шуванов И.Б. Теоретические основы психологии безопасного поведения в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.Б. Шуванов, В.И. Шаповалов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2017. — 188 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58322.html>

ГЛОССАРИЙ

Агрессия – импульс или намерение, предопределяющие такое поведение человека, которое характеризуется разрушительностью и деструктивностью.

Ажитация – это сильное эмоциональное возбуждение, которое сопровождается чувством страха и тревоги, переходящее в двигательное или речевое беспокойство.

Акцентуация характера – находящаяся в пределах клинической нормы особенность характера, при которой отдельные его черты чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении одних психогенных воздействий при сохранении хорошей устойчивости к другим.

Апатия – симптом, выражающийся в безразличии, безучастности, в отрешённом отношении к про-исходящему вокруг, в отсутствии стремления к какой-либо деятельности. Сопровождается отсутствием внешних эмоциональных проявлений, а иногда снижением волевой активности.

Астено-депрессивный синдром – это вид психоэмоционального расстройства, при котором отмечается потеря интереса к жизни и трудности в решении даже простых повседневных задач.

Аутогенная тренировка – психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Аффект – эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов.

Бред – часто определяют, как расстройство мышления с возникновением не соответствующих реальности болезненных представлений, рассуждений и выводов, в которых больной полностью, непоколебимо убеждён и которые не поддаются коррекции.

Галлюцинация – образ, возникающий в сознании без внешнего раздражителя.

Гипоксия – состояние, возникающее при недостаточном поступлении кислород в ткани или при нарушении его использования клетками в процессе биологического окисления.

Горевание – это первичные эмоциональные реакции на личную утрату. Обычно понятие «горевание» связывается со смертью близких людей.

Дебрифинг; психологический дебрифинг – одноразовая слабоструктурированная психологическая беседа с человеком, пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму. В большинстве случаев, целью дебрифинга является уменьшение нанесенного жертве психологического ущерба путём объяснения человеку, что с ним произошло и выслушивания его точки зрения.

Дезадаптация – какое-либо нарушение адаптации, приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней или внутренней среды. Состояние динамического несоответствия между живым организмом и внешней средой, приводящее к нарушению физиологического функционирования, изменению форм поведения, развитию патологических процессов.

Депрессия – психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления, двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.

Депривация – негативное психическое состояние, вызванное лишением возможности удовлетворения самых необходимых жизненных потребностей (таких как сон, пища, жилище, секс, общение ребёнка с отцом или матерью, и т.п.), либо лишением таких благ, к которым человек долгое время был привычен.

Диссоциация – психический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. В результате работы этого механизма человек начинает воспринимать происходящее

с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним. Такая «диссоциированная» позиция защищает от избыточных, непереносимых эмоций.

Диссоциативная амнезия – один из видов диссоциативных расстройств, при котором пациентом утрачивается память на события в основном личного характера, что является последствием стресса или травмирующего события, при этом способность восприятия новой информации сохраняется.

Диссоциативная фуга – болезнь, характеризующаяся внезапным, но целенаправленным переездом в незнакомое место, после чего больной полностью забывает всю информацию о себе, вплоть до имени.

Дисфория – форма болезненно-пониженного настроения (антоним слова «эйфория»), характеризующаяся мрачной раздражительностью, чувством неприязни к окружающим.

Зона ЧС – территория или акватория, на которой в результате возникновения источника ЧС или распространения его последствий из других районов возникла ЧС.

Зона заражения – это территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства.

Ипохондрическое расстройство – один из наиболее частных психопатологических феноменов, основной признак которого заключается в постоянной чрезмерной озабоченности возможностью заболевания одним или более тяжелым и прогрессирующим соматическим расстройством.

Источник ЧС – опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

Конфликт – наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.

Кризис – переворот, пора переходного состояния, перелом, состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации.

Кризисная интервенция – это скорая психологическая помощь лицам, находящимся в состоянии кризиса.

Кризисная ситуация – это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.

Кризисные состояния – это особые выходящие за рамки повседневной жизни состояния, бывающие в жизни каждого человека, возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства, психические травмы.

Кризис адаптации к жизни – это нарушение относительно устойчивого динамического равновесия внешних и внутренних условий бытия человека при резких изменениях внешних условий жизни, которое создает угрозу существованию человека и удовлетворению его основных жизненных потребностей, приводит к «разрывам логики жизни».

Невроз – группа нервно-психических заболеваний, возникающих в основном вследствие длительных психических переживаний, перенапряжений при выполнении чрезмерных по сложности и трудоемкости дел, недостаточного отдыха, сна, длительной внутренней борьбы, необходимости скрывать горе, гнева, страдания. Способствуют возникновению неврозов и внутренние болезни человека.

Нервно-мышечная релаксация – техника (методика) саморегуляции состояний, использующая в качестве основного приема попеременное напряжение и расслабление различных мышечных групп, что обеспечивает быстрое достижение состояния релаксации (расслабления). Обычно представлена серией повторяющихся упражнений для основных участков тела и дыхательной мускулатуры. Сопровождается ощущениями общего покоя, отдыха, потепления конечностей, а также уменьшением нервного напряжения и снятием

болей.

Нервно-психическая устойчивость – сохранение продуктивного функционирования психики в кратковременной или длительной напряженной ситуации.

Нормативные, или закономерные, кризисы – это возрастные кризисы развития, которые связаны с прохождением личности через определенные этапы жизненного пути (кризис трех лет, подростковый кризис и др.).

Острое стрессовое расстройство – быстро проходящее расстройство значительной степени тяжести у людей без психических отклонений в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по своей интенсивности.

Очаг поражения – ограниченная территория, в пределах которой в результате воздействия поражающих факторов источника чрезвычайной ситуации произошли массовая гибель или поражение людей, сельскохозяйственных животных и растений, разрушены и повреждены здания и сооружения, а также элементы окружающей природной среды.

Паника – это стихийно возникающее состояние и поведение большой совокупности людей, находящихся в условиях поведенческой неопределенности в повышенном эмоциональном возбуждении от неконтролируемого чувства страха.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР, «вьетнамский синдром», «афганский синдром» и т. п.) – тяжёлое психическое состояние, которое возникает в результате единичной или повторяющихся психотравмирующих ситуаций, как, например, участие в военных действиях, тяжёлая физическая травма, сексуальное насилие, либо угроза смерти.

Предстартовое состояние – рефлекторная эмоциональная реакция, наступающая перед ответственными событиями. В физиологических условиях она характеризуется усилением и мобилизацией всех функций организма.

Профессиональное здоровье – это способность организма сохранять компенсаторные и защитные свойства, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность в трудовой деятельности.

Профессиональный стресс – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью.

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда – ментальное здоровье) – согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психогенный ступор – реакция организма на психическую травму; при этом неподвижность сочетается с различными нарушениями со стороны вегетативной нервной системы (она иннервирует внутренние органы и кровеносные сосуды) – учащенным сердцебиением, потливостью, повышением или снижением артериального давления.

Психологическая помощь – область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи как отдельному человеку, так и группе или организации. Это непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а также глубинных личностных проблем.

Психологическая травма – вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий на его психику. Часто бывает связана с физической травмой, угрожающей жизни, либо нарушающей ощущение безопасности.

Психологическое консультирование – это вид профессиональных услуг, предоставляемых специалистом-психологом клиентам, заинтересованным в решении своих психологических проблем. Оказание такого рода консультативной помощи всегда сопровождается

эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержкой.

Психомоторное возбуждение – это патологическое состояние, характеризующееся двигательным беспокойством разной степени выраженности (от суетливости до разрушительных действий), часто сопровождающееся речевым возбуждением (многоречивость, выкрики фраз, слов, отдельных звуков).

Психотерапия – система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека. Часто определяется как деятельность, направленная на избавление человека от различных проблем (эмоциональных, личностных, социальных, и т. п.). Проводится, как правило, специалистом-психотерапевтом путем установления глубокого личного контакта с пациентом (часто путем бесед и обсуждений), а также применением различных когнитивных, поведенческих, медикаментозных и других методик.

Реактивные состояния (психогении) – это обратимые психические расстройства, возникающие вследствие переживаний, травмирующих психику, и вызываемые нарушениями особо значимых переживаний личности, например, профессиональных, служебных, семейных.

Рефлексы орального автоматизма – группа рефлексов, при которых в ответ на раздражение оральной части лица возникает вытягивание вперед губ – сосательное или поцелуйное их движение.

Синдром профессионального выгорания – это сложный психологический феномен, который часто встречается у специалистов, работа которых подразумевает непрерывный прямой контакт с людьми и оказание им психологической поддержки.

Ситуация – одноактность и неповторимость возникновения множества событий, стечения всех жизненных обстоятельств и положений, открывающихся восприятию и деятельности человека.

Страх – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.

Стресс – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стресс-факторы – стрессовые события, ставшие причиной психической травмы.

Стрессовая ситуация – это ситуация, которая становится для человека, переживающего или воспринимающего ее, причиной стресса или тревоги.

Стрессоустойчивость – представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Ступор – состояние резкой угнетенности, выражаемой в полной неподвижности, молчаливости.

Суицид – преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.

Утомление – это функциональное состояние, которое возникает в результате интенсивной или (и) длительной рабочей нагрузки и проявляется во временном нарушении ряда психических и физиологических функций индивида, а также снижении эффективности и качества труда.

Экстренная психологическая помощь – это система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших после кризисного или чрезвычайного события, в целях регуляции актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных

переживаний, связанных с кризисным или чрезвычайным событием, при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.

Экстремальная ситуация – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

Эмоциональное возбуждение – это сигнальная реакция нервной системы на различные психогенные воздействия.

Эмоциональное напряжение – это эмоционально окрашенное волевое усилие, направленное на решение мыслительной или двигательной задачи.

Эмоциональная напряженность характеризуется временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, а также падением работоспособности, вызванным негативными или чрезмерными психогенными воздействиями.

Эмпатия – постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживания другого человека. Способность индивида к параллельному переживанию тех эмоций, что возникают у другого индивида в ходе общения с ним. Понимание другого человека путем эмоционального вчувствования в его переживания.

Чрезвычайная ситуация – это обстановка, сложившаяся на определенной территории или акватории в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Фрустрация – негативное психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Шкала организационного стресса Мак – Лина

Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009.

Шкала организационного стресса (ШОС) Мак - Лина, адаптированная Н. Е. Водопьяновой, измеряет восприимчивость к организационному стрессу, связанную с недостаточным умением общаться, принимать ценности других людей, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, негибкостью поведения и пассивностью по отношению к активным формам отдыха и восстановления жизненных сил.

Основная задача шкалы – измерить восприимчивость к организационному стрессу. Дополнительно она помогает выявить такие нюансы психофизиологического состояния работника, как недостаточное умение или неспособность:

- общаться и заниматься самопознанием;
- принимать ценности окружающих;
- оценивать ситуацию адекватно, не причиняя ущерб своему здоровью и работоспособности;
- гибко выстраивать линию поведения;
- активно и продуктивно трудиться;
- восстанавливать жизненные силы в результате расширения сферы интересов и использования активных форм отдыха.

На основе шкалы организационного стресса Мак - Лина можно установить и уровень предрасположенности работника к тому или иному типу поведения в соответствии с классификацией Фридмана.

Определение уровня ОС по Мак - Лину в виде теста производится на основе ответов на 20 вопросов. Оценочная шкала опросника имеет размерность от 20 до 100 баллов. Чем меньше суммарный показатель ОС, тем выше толерантность, а чем он больше, тем сильнее предрасположенность к переживанию дистресса и различным стресс-синдромам.

Для достижения точности результатов при прохождении теста нужно следовать инструкции:

1. Внимательно прочитать утверждения, представленные в таблице в графе «Вопросы».
2. Выбрать один из пяти вариантов ответа, показывающих степень согласия с утверждением: от «верно» (постоянно, всегда) до «неверно» (никогда).
3. Подсчитать получившееся количество баллов в соответствии с ключом.

№ п/п	Вопросы (утверждения)	Верно (всегда)	Скорее верно	Нечто среднее	Скорее неверно	Неверно (никогда)
1	При возникновении проблем я начинаю активно действовать	1	2	3	4	5
2	После окончания рабочего дня я продолжаю думать о незавершенных или предстоящих рабочих делах	5	4	3	2	1
3	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения	1	2	3	4	5
4	Я осознаю и понимаю свои собственные слабости и сильные качества	1	2	3	4	5
5	Существует довольно много людей, которых я могу назвать	1	2	3	4	5

	хорошими друзьями					
6	Я получаю удовольствие, используя свои знания и навыки на работе и в жизни	1	2	3	4	5
7	На работе мне часто неинтересно	5	4	3	2	1
8	Мне интересно встречаться, разговаривать и работать с людьми различных мировоззрений, отличающихся от моих точек зрения	1	2	3	4	5
9	Часто в моей работе я берусь за большее, чем могу успеть сделать в реальное время	5	4	3	2	1
10	В выходные дни я активно отдыхаю	1	2	3	4	5
11	Я могу работать продуктивно только с теми, кто близок мне по духу (культуре, интересам, менталитету), или с теми, кто похож на меня	5	4	3	2	1
12	Я работаю прежде всего для того, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что я получаю удовольствие от своей работы	5	4	3	2	1
13	В моей работе я всегда действую рационально, четко определяю приоритеты (первостепенные задачи)	1	2	3	4	5
14	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я	5	4	3	2	1
15	Я испытываю беспокойство по поводу своей работы	5	4	3	2	1
16	Кроме работы я успеваю заниматься многими другими интересными для меня делами в различных областях (развлечения, хобби, творчество...)	1	2	3	4	5
17	Я расстраиваюсь, когда дело не получается так, как я хочу	5	4	3	2	1
18	Часто я не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах	5	4	3	2	1
19	Я легко (без особого напряжения) нахожу выход из проблемных (профессионально трудных) ситуаций, мешающих мне достичь важной цели	1	2	3	4	5
20	Я часто не соглашаюсь с моим начальником или коллегами	5	4	3	2	1

Обработка и интерпретация результатов

Количество баллов подсчитывается в соответствии с ключом – их количество является индексом ОС. Чем меньше суммарный показатель организационного стресса, тем выше толерантность, а чем он больше, тем больше предрасположенность к переживанию дистресса и различным стресс-синдромам, например, к риску профессионального выгорания и коронарных заболеваний (Suchko, 1998; Vodopyanova, 2002).

Также чем больше суммарный показатель организационного стресса, тем больше и предрасположенность к риску коронарных заболеваний, наивысший же риск при поведении типа А.

Суммарный показатель организационного стресса и риск сердечно-сосудистых заболеваний:

Количество баллов – общий индекс ОС	Уровень организационного стресса	Тип поведения, к которому предрасположен респондент (классификация Фридмана)
Более 50 баллов	Высокая восприимчивость к организационному стрессу	«А»
От 40 до 49 баллов	Средняя стресс-толерантность	«АБ» (промежуточный)
Меньше 39 баллов	Высокая толерантность к организационному стрессу	«В» (иммунный)

Антистрессовые мероприятия по коррекции индивидуальной восприимчивости к ОС полезно проводить, сравнивая показатели пяти оценочных шкал из общего «ключа»:

№ утверждения	Показатель
4, 9, 13, 18	Способность самопознания (когнитивность)
2, 5, 7, 16	Широта интересов
3, 8, 14, 20	Принятие ценностей других
1, 11, 17, 19	Гибкость поведения
6, 10, 12, 15	Активность и продуктивность

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Шкала психологического стресса psm-25 Лемура-Тесье-Филлиона

Шкала PSM-25 предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии. Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой.

Вопросы сформулированы для нормальной популяции в возрасте от 18 до 65 лет применительно для разных профессиональных групп. Все это позволяет считать методику универсальной для применения к различным возрастным и профессиональным выборкам в нормальной популяции.

Респонденту предлагается отметить в 25-ти позициях свое состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы (от оценки «никогда» до оценки «постоянно»). Сумма баллов является интегральным показателем психической напряженности (ППН). Примерное время тестирования 10-15 минут.

Инструкция: Ниже предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы: 1 – «никогда»; 2 – «крайне редко»; 3 – «очень редко»; 4 – «редко»; 5 – «иногда»; 6 – «часто»; 7 – «очень часто»; 8 – «постоянно (ежедневно)». Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте, как можно искреннее.

№ п/п	Утверждения
1	Состояние напряженности и крайней взволнованности
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова
6	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке
8	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость
12	Я чувствую себя уставшим человеком
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)
14	Я спокоен(на) и безмятежен(на)
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)
17	Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть
20	Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности и я не могу сконцентрировать внимание

21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах
23	Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты
25	Я чувствую напряженность

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

ППН больше 155 баллов – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно–психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

ППН в интервале 154–100 баллов – средний уровень стресса.

Низкий уровень стресса, ППН меньше 100 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана Л.И.)
 Гринберг, Дж. *Управление стрессом / Дж.Гринберг. - СПб.: Питер, 2002. - 496с*

Инструкция. Напротив каждого вопроса выберите цифру, которая наилучшим образом отражает ваш ответ.

№ п/п	Вопросы	никогда	редко	иногда	часто	практически всегда
1	Как часто вам кажется, что вам не хватает полномочий, чтобы справляться со своими обязанностями?	1	2	3	4	5
2	Как часто у вас возникает неприятное чувство по поводу своих служебных обязанностей?	1	2	3	4	5
3	Как часто бывает, что вы не знаете о возможностях своего продвижения по работе?	1	2	3	4	5
4	Как часто вы чувствуете, что слишком перегружены и не можете справиться с работой за рабочий день?	1	2	3	4	5
5	Как часто вам кажется, что вы не сможете удовлетворить противоречивые требования разных людей из вашего окружения?	1	2	3	4	5
6	Как часто вам кажется, что вам не хватает квалификации для выполнения своей работы?	1	2	3	4	5
7	Как часто вы не знаете, что думает о вас ваш начальник и как он оценивает вашу работу?	1	2	3	4	5
8	Как часто вы находитесь в ситуации, когда не можете получить нужную информацию для работы?	1	2	3	4	5
9	Как часто вы беспокоитесь о решениях, которые влияют на жизнь других знакомых вам людей?	1	2	3	4	5
10	Как часто вы чувствуете, что не нравитесь своим коллегам по работе или вас не принимают в коллективе?	1	2	3	4	5
11	Как часто вы не можете повлиять на решения и действия начальника, направленные на вас?	1	2	3	4	5

12	Как часто вы не знаете, чего ожидают от вас ваши коллеги?	1	2	3	4	5
13	Как часто вам кажется, что количество работы, которую вам необходимо сделать, повлияет на качество ее выполнения?	1	2	3	4	5
14	Как часто вам кажется, что вам приходится делать нечто противоречащее вашим суждениям?	1	2	3	4	5
15	Как часто вам кажется, что работа негативно отражается на вашей семейной жизни?	1	2	3	4	5

Обработка методики и интерпретация результата.

Чтобы определить свой итоговый показатель по шкале профессионального стресса, сложите полученные результаты. Минимальное значение по этому тесту - 15, максимальное - 75. Чем выше полученный балл, тем выше уровень стресса.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Самооценка психической устойчивости в межличностных отношениях (Секач М.В., Первалов В.Ф., Лаптев Л.Г.)

Назначение теста. Авторская методика адресуется людям разных возрастов, социальных рангов, видов деятельности и не имеет никаких противопоказаний по здоровью. В практическом плане она имеет наибольшую значимость для действий в экстремальных условиях, когда требуется становиться над обстоятельствами и побеждать их. Методика позволяет определить возможность руководителя проявлять психическую устойчивость по четырем психологическим компонентам: интеллект, воля, эмоции и личностно-профессиональные качества. Именно они, интегрируясь в системное психическое образование, составляют основу психической устойчивости руководителя.

Данная методика (предпочтительнее ее компьютерный вариант) выявляет динамику уровней психической устойчивости. При этом достоверность результатов повышается в 6 раз при переходе от двукратного тестирования в течение года к пятикратному опросу.

Инструкция к тесту: «Предлагаем вам ответить на вопросы искренне и однозначно и занести свои ответы в бланк опросника. При ответе на каждый вопрос необходимо указывать определенное отношение к проблеме, содержащейся в вопросе, выражая согласие или отрицание - «да» или «нет». Если определение в опроснике соответствует вашему представлению о себе, на бланке перечеркните номер этого определения. Показателем правильности усвоения инструкции может служить следующая форма самопроверки.

Например, если вы утвердительно ответили более чем на половину вопросов (6, 16, 26, 36, 46, 45), то результат тестирования по «шкале лжи» признается недействительным. В ином случае результаты тестирования указывают на один из уровней психической устойчивости руководителя».

Тестовый материал

1. Я отдаю распоряжения всем подчиненным в одинаковой форме.
2. Я уверен, что поощрение - более сильный стимул для сотрудника, чем боязнь наказания.
3. Моя позиция лидера соответствует реальному статусу.
4. Когда необходимо, я могу заставить людей работать столько, сколько нужно для дела.
5. Я стараюсь, чтобы каждый сотрудник максимально проявлял свои способности.
6. Мне не нравится, когда меня хвалят.
7. Я редко ошибаюсь, давая целостную квалификационную характеристику сотрудникам.
8. То, что моим подчиненным кажется везением или удачей, на самом деле плод моих долгих размышлений и действий.
9. Мои служебные и личные интересы в целом совпадают.
10. В периоды учебы (школа, вуз) я всегда был среди лучших.
11. Я предпочитаю такую работу, при которой можно самостоятельно определять, что и как делать.
12. Мне удастся вести за собой людей, даже если они независимы от меня.
13. Я думаю, что самое главное в жизни - быть мастером своего дела.
14. По утрам я обычно чувствую себя отдохнувшим и бодрым.
15. У меня нет ощущения, что жизнь меня утомляет.
16. Я никогда не вздрагиваю перед неожиданным вызовом к руководству.
17. Меня не смущает присутствие большого количества незнакомых людей.
18. Я не отмечал, чтобы у меня пропадал или изменялся голос во время спора.
19. В прохладную погоду я никогда не потею.

20. Мне нравится постоянно находиться среди людей.
21. В экстремальных ситуациях у меня не было ощущения удушья.
22. Мое настроение не бывает связано с изменением погоды.
23. Меня не беспокоят кошмарные сновидения.
24. Я отстаиваю только то, в чем искренне убежден.
25. Моя профессия удовлетворяет меня.
26. Я думаю, что мои привычки хороши и желательны.
27. Я считаю, что любая неприятность закончится, но ждать этого не следует.
28. Принимая решение в сложных ситуациях, я рассчитываю только на свой опыт и знания.
29. Я полностью отдаю себя своей профессии.
30. Я удовлетворен результатами самореализации в выбранном виде деятельности.
31. Я не думаю о болезнях, пусть все идет своим чередом.
32. Я всегда смотрю собеседнику прямо в глаза.
33. Я не верю в случайности, совпадения, суеверия.
34. Меня интересует все новое.
35. Я могу заставить себя работать столько, сколько необходимо для дела.
36. Я никогда не передаю слухи.
37. У меня широкий круг интересов.
38. Я лучше себя чувствую, когда работаю, чем когда бездельничаю.
39. Я всегда убежден, что делаю нужное и полезное дело.
40. Чаще всего я могу предугадать решение начальника.
41. Я могу решать деловые вопросы с людьми, которых не выношу.
42. Рутинная работа быстро вызывает у меня раздражение.
43. Я люблю работать с людьми опытными и умными.
44. Я уважаю людей, которые достигли успеха без посторонней помощи.
45. Свои решения я всегда стараюсь научно обосновывать.
46. Я всегда такой, каким кажусь.
47. Я работаю в основном из-за желания победить, выиграть.
48. Не обязательно, чтобы мои решения одобрялись подчиненными.
49. Я считаю, что знающий проблему руководитель всегда легко доведет ее до любого исполнителя.
50. Я постоянно чувствую свою ответственность на работе.
51. Я не волнуюсь из-за пустяков.
52. Я не обращаю внимания на то, о чем говорят у меня за спиной.
53. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я веду себя совершенно по-разному.
54. Возраст собеседника не мешает мне установить деловой контакт.
55. Мне не трудно освоиться в новом качестве и в новом коллективе.

Обработка и интерпретация результатов теста

Проверить результаты исследования по «шкале лжи». Если количество утвердительных ответов на вопросы 6, 16, 26, 36, 46, 45 больше половины, то данные признаются недействительными.

Подсчитать общее количество положительных ответов, кроме ответов на вопросы «шкалы лжи».

Определить процентный уровень положительных ответов. Для этого их количество делится на константное число 49 и умножается на 100.

Характеристика уровней СПУР

Высокий уровень психической устойчивости руководителя характеризует его способность выполнять управленческие функции в любых реальных условиях без существенного психического и физического напряжения (70% и более положительных ответов).

Стабильный уровень психической устойчивости позволяет руководителю осуществлять управленческие функции успешно, без негативных последствий для психического здоровья (50% положительных ответов).

Удовлетворительный уровень обеспечивается, если руководитель добивается положительных результатов в управленческой деятельности, мобилизуя весь свой творческий потенциал (30% положительных ответов).

Если руководитель не соответствует одному или нескольким критериям психической устойчивости в такой степени, что не способен успешно выполнять управленческие функции, то его психическую устойчивость можно считать недостаточной (25% положительных ответов). Недостаточный уровень психической устойчивости не тождественен «неустойчивой психике». Это лишь уровень измерения психической и профессиональной состоятельности руководителей с соответствующим стажем работы на руководящей должности и определенного возраста.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Опросник SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла

(Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002)

Предназначена для выявления предпочитаемых стратегий преодоления затруднительных (стрессогенных) ситуаций. С. Хобфолл рассматривает преодолевающее поведение как совокупность когнитивно-поведенческих действий, зависящих от ситуационного контекста. Предложенная модель имеет 2 основные оси: просоциальная асоциальная, активная – пассивная и одну дополнительную ось: прямая – непрямая. Данные оси представляют собой измерения общих стратегий преодоления. Введение просоциальной и асоциальной оси основывается на том, что:

- а) многие жизненные стрессоры являются межличностными или имеют межличностный компонент;
- б) даже индивидуальные усилия по преодолению имеют потенциальные социальные последствия;
- в) действие преодоления часто требует взаимодействия с другими людьми;
- г) активные и пассивные копинг-стратегии могут иметь различный социально-психологический контекст.

Обращение к социальному контексту преодоления дает возможность более сбалансированного сравнения мужчин и женщин по особенностям копинг-стратегий. Прямая – непрямая ось преодолевающего поведения также увеличивает межкультурную применимость опросника SACS. Данная ось позволяет дифференцировать копинг с точки зрения поведенческих стратегий как проблемно ориентированных усилий (прямых или манипулятивных).

Инструкция: Вам предлагаются 54 утверждения, относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как Вы обычно поступаете в данных случаях. Для этого в регистрационном бланке поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует Вашим действиям. Если утверждение полностью описывает Ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте – 5 (ответ – да, совершенно верно). Если утверждение совсем не подходит к Вам, тогда поставьте:

- 1 – нет, это совсем не так;
- 2 – скорее нет, чем да;
- 3 – затрудняюсь ответить;
- 4 – скорее да, чем нет;
- 5 – да, совершенно верно.

Текст опросника:

1. В любых сложных ситуациях Вы не сдаетесь.
2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, чтобы они сделали, оказавшись в Вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете «наломать немало дров».

10. Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что Вы расстроены или обижены.
11. Стараетесь помочь другим при решении Ваших общих проблем.
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей Вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»).
17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы выше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто «бесят» Вас.
19. Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.
25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы – «крепкий орешек», и никому не позволяете манипулировать собой.
26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».
32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит.
33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».
34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, не взирая на интересы других).
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с Вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.

38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт.
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях.
40. В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить.
44. Ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой.
45. Грубость и глупости других людей часто приводят Вас в ярость («выводят Вас из себя»).
46. Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят или говорят комплименты.
47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.
53. Цель оправдывает средства.
54. В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивным.

Обработка и интерпретация результатов:

В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Опросник содержит девять моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

Субшкалы	Номера утверждений	Результат в баллах
1. Ассертивные действия	1, 10, 19, 28*, 37, 46*	20
2. Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47	25
3. Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48	22
4. Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49	17
5. Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50*	18
6. Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51	19
7. Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43, 52	23
8. Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53	17
9. Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54	19

Примечание. * обозначены обратные вопросы (ответы подсчитываются в обратном порядке).

Анализ результатов проводится на основании сопоставления данных конкретного человека по каждой из субшкал со средними значениями моделей преодоления в исследуемой (профессиональной, возрастной и др.) группе. В результате сравнения индивидуальных и средне-групповых показателей делается заключение о сходстве или различиях преодолевающего поведения данного индивида относительно исследуемой категории людей. Для интерпретации индивидуальных особенностей преодолевающего поведения данные конкретного реципиента могут быть сопоставлены с данными, представленными в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели стратегий преодоления у представителей коммуникативных профессий

№ п/п	Стратегии преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности преодолевающих моделей		
			низкая	средняя	высокая
1	Активная	Ассертивные (уверенные)	6-17	18-22	23-30
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	6-21	22-25	26-30
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	6-19	20-24	25-30
4	Пассивная	Осторожные действия	6-17	18-23	24-30
5	Прямая	Импульсивные	6-15	16-19	20-30
6	Пассивная	Избегание	6-12	13-17	18-30
7	Непрямая	Манипулятивные действия	6-16	17-23	24-30
8	Асоциальная	Жесткость, циничность	6-14	15-19	20-30
9	Асоциальная	Агрессивные действия (давление, отказ от поиска альтернативных действий)	6-13	14-18	19-30

Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения (ИК)

ИК рассчитывается для определения степени конструктивности поведения.

$ИК = \frac{АП}{ПА}$

АП – сумма показателей субшкал 1,2,3

ПА – сумма показателей субшкал 6,8,9

Конструктивная стратегия является «здоровым» и активным преодолением, а в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека.

$ИК < 0,85$ – низкая конструктивность.

$ИК = \{0,86 - 1,1\}$ – средняя конструктивность.

$ИК > 1,1$ – высокая конструктивность.

$ИК = 67:55 = 1,2$ – высокая конструктивность.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолькмана

Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов НИПНИ им. Бехтерева, Санкт-Петербург, 2009.

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой.

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал. Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы - 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т.д.

Инструкция: Перед вами 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Оцените, как часто данные варианты поведения проявляются у вас.

№	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	надеялся на чудо	0	1	2	3
8	смирился с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	спал больше обычного	0	1	2	3
13	срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	пытался забыть все это	0	1	2	3
17	обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3

19	извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	составлял план действий	0	1	2	3
21	старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	рисковал напропалую	0	1	2	3
27	старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	что-то менял в себе	0	1	2	3
46	хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	молился	0	1	2	3
49	прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему	0	1	2	3

Обработка и интерпретация результатов

Ключ сырых баллов

- Конфронтационный копинг - пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
Дистанцирование - пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
Самоконтроль - пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
Поиск социальной поддержки - пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
Принятие ответственности - пункты: 5, 19, 22, 42.
Бегство-избегание - пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
Планирование решения проблемы - пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
Положительная переоценка - пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

В адаптации Т.Л. Крюковой и соавторов

1. Подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

«никогда» – 0 баллов;

«редко» – 1 балл;

«иногда» – 2 балла;

«часто» – 3 балла.

2. Вычисляем по формуле:

$$X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100 \quad (1)$$

Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3 балла, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов. Например, если испытуемый набрал 8 баллов: $8/18 * 100 = 44,4$ – это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

От 0 до 6 баллов – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

От 7 до 12 баллов – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

От 13 до 18 баллов – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

В адаптации Л.И. Вассермана и соавторов.

После расчета «сырых» показателей по шкалам необходимо осуществить их перевод в стандартные Т-баллы с использованием разработанных таблиц. Таблицы перевода «сырых» показателей в стандартные Т-баллы составлены на основе статистического анализа результатов обследования репрезентативной выборки объемом 1627 человек.

Степень предпочтительности для испытуемой стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

1) показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;

2) $40 \text{ баллов} \leq \text{показатель} \leq 60 \text{ баллов}$ – умеренное использование соответствующей стратегии;

3) показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Копинг-стратегии

Конфронтация

Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата,

коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

Дистанцирование

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудно разрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Самоконтроль

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверх контролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверх контроля поведения.

Поиск социальной поддержки

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки, ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

Принятие ответственности

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым

компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.

Бегство-избегание

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эта стратегии рассматривается как неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Планирование решения проблемы

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Положительная переоценка

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действительного разрешения проблемной ситуации.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Иванченко Т. и соавторы)

Иванченко Т. А., Иванченко М. А., Иванченко Т. П. Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого. СПб., 1994.

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

Инструкция: прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

№ п/п	Вопросы	никогда	редко	часто	всегда
1	Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?	1	2	3	4
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9	Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4
10	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11	Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14	Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1	2	3	4
16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4

20	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4
----	--	---	---	---	---

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45–60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Шкала оценки субъективной комфортности (Леонова А.Б.)

Русскоязычная версия шкалы оценки субъективной комфортности разработана А. Б. Леоновой. Методика направлена на оценку степени субъективной комфортности переживаемого человеком функционального состояния в данный момент времени. Она состоит из 10 биполярных шкал, полюса которых обозначены противоположными по своему значению прилагательными, описывающими характерные признаки «хорошего» и «плохого» субъективного состояния.

Инструкция: прочтите каждую из представленных ниже пар полярных утверждений и на оценочной шкале отметьте, в какой степени ваши ощущения в данный момент времени ближе к тому или иному полюсу шкалы. Отсутствию сколько-нибудь выраженного сдвига в сторону того или иного переживания по данной шкале соответствует оценка «0». Не задумывайтесь, пожалуйста, долго над выбором ответа – обычно первое ощущение, которое приходит в голову, оказывается наиболее точным.

1	Сильный	3 2 1 0 1 2 3	Слабый
2	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
3	Сонный	3 2 1 0 1 2 3	Бодрый
4	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
5	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
6	Ленивый	3 2 1 0 1 2 3	Энергичный
7	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
8	Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Собранный
9	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Истощенный
10	Скучный	3 2 1 0 1 2 3	Заинтересованный

Обработка и интерпретация результатов.

При подсчете результатов тестирования шкала трансформируется от 7 до 1 баллов. 7 баллов присваивается максимально позитивной оценке признака, а 1 балл — максимально негативной. Оценка 4 балла соответствует нейтральному пункту «0».

Прямые шкалы: 1, 2, 4, 5, 7, 9. Обратные: 3, 6, 8, 10. Индекс субъективной комфортности (ИСК) рассчитывается как общая сумма баллов по всем шкалам.

$ИСК \geq 54$ баллам – высокий уровень субъективного комфорта, хорошее самочувствие.

$48 \leq ИСК < 54$ баллов – приемлемый уровень субъективного комфорта, нормальное самочувствие.

$41 \leq ИСК < 48$ баллов – сниженный уровень субъективного комфорта, пониженное самочувствие.

$ИСК < 41$ балла – низкий уровень субъективного комфорта, плохое.

ПРИЛОЖЕНИЕ К

Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» (Жмуров В.А.)

Вводные замечания. Одной из причин возникновения депрессивных состояний является истощение нервно-психического потенциала вследствие продолжительного стресса или психотравмы. Депрессия – специфическое аффективное состояние индивида, которое характеризуется отрицательными эмоциями, а также трансформацией мотивационной, когнитивной и поведенческой сфер. В состоянии депрессии индивид испытывает мучительно-тяжелые переживания, такие как тоска, отчаяние, страхи, подавленность, чувство вины за прошлые события, беспомощность, инфантильность перед лицом жизненных трудностей.

Депрессивные состояния, как правило, характеризуются сниженной самооценкой, скептицизмом, склонностью никому не доверять, безынициативностью, утомляемостью, падением активности и др. Методика выявляет депрессивное состояние (главным образом тоскливой или меланхолической депрессии) и дает возможность установить тяжесть депрессивного состояния на данный момент (позволяет дифференцировать шесть состояний – уровней депрессии: апатия, гипотимия, дисфория, растерянность, тревога, страх).

Испытуемому предлагается прочитать каждую из 44 групп утверждений и выбрать подходящий вариант ответа по схеме: 0, 1, 2 или 3.

Инструкция: из каждой группы показаний выберите и обведите вариант ответа 0, 1, 2 или 3, который в наибольшей степени характеризует ваше состояние.

№ п/п	Описание состояния	Варианты ответов
1	Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно	0
	Пожалуй, оно больше подавлено (печально), чем обычно	1
	Да, оно более подавлено (печально), чем обычно	2
	Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно	3
2	У меня сейчас нет тоскливого (траурного) настроения	0
	У меня иногда бывает такое настроение	1
	У меня часто бывает такое настроение	2
	Такое настроение бывает у меня постоянно	3
3	Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня	0
	У меня иногда бывает такое чувство	1
	У меня часто бывает такое чувство	2
	Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня	3
4	У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик	0
	У меня иногда бывает такое чувство	1
	У меня часто бывает такое чувство	2
	Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик	3
5	У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась)	0
	У меня иногда бывает такое чувство	1
	У меня часто бывает такое чувство	2
	Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась)	3
6	У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело	0
	У меня иногда бывает такое состояние	1
	У меня часто бывает такое состояние	2
	Я постоянно нахожусь в таком состоянии	3

7	Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно	0
	Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно	1
	Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно	2
	Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно	3
8	В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно	0
	В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно	1
	В своем прошлом я вижу значительно больше плохого, чем обычно	2
	В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно	3
9	Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно	0
	Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно	1
	Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно	2
	Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно	3
10	Я боязлив(а) не более обычного	0
	Я боязлив(а) несколько более обычного	1
	Я боязлив(а) значительно более обычного	2
	Я боязлив(а) намного более обычного	3
11	Я радуюсь хорошему, как и прежде	0
	Я чувствую, что хорошее радует меня несколько меньше прежнего	1
	Оно радует меня значительно меньше прежнего	2
	Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего	3
12	У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна	0
	У меня иногда бывает такое чувство	1
	У меня часто бывает такое чувство	2
	Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна	3
13	Я обидчив(а) не более, чем обычно	0
	Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно	1
	Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно	2
	Я обидчив(а) намного больше, чем обычно	3
14	Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше	0
	Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше	1
	Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше	2
	Я не получаю теперь удовольствия от приятного	3
15	Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины	0
	Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а)	1
	Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а)	2
	Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а)	3
16	Если что-то у меня не так, я виню себя не больше, чем обычно	0
	Я виню себя за это несколько больше обычного	1
	Я виню себя за это значительно больше обычного	2
	Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного	3
17	Обычно у меня не бывает ненависти к себе	0
	Иногда я ненавижу себя	1
	Часто бывает, что я себя ненавижу	2
	Я постоянно чувствую, что ненавижу себя	3
18	У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах	0
	У меня иногда теперь бывает это чувство	1
	У меня часто бывает теперь это чувство	2
	Это чувство у меня теперь не проходит	3
19	Я виню себя за проступки других не больше обычного	0
	Я виню себя за них несколько больше обычного	1
	Я виню себя за них значительно больше обычного	2
	За проступки других я виню себя намного больше обычного	3

20	Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает Иногда у меня бывает такое состояние У меня бывает такое состояние Это состояние у меня теперь не проходит	0 1 2 3
21	У меня никогда не бывает чувства, что я заслужил(а) свою кару У меня иногда бывает такое чувство Такое чувство бывает у меня часто Это чувство у меня теперь практически не проходит	0 1 2 3
22	Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде	0 1 2 3
23	Обычно я думаю, что во мне плохого больше, чем у других Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других Я часто так думаю Я постоянно думаю, что во мне плохого больше, чем у других	0 1 2 3
24	У меня не бывает желания умереть Это желание у меня иногда бывает Это желание у меня бывает теперь часто Это теперь постоянное мое желание	0 1 2 3
25	Я никогда не плачу Я иногда плачу Я плачу часто Я хочу плакать, но слез у меня уже нет	0 1 2 3
26	Я не чувствую, что я раздражителен(на) Я раздражителен(на) несколько больше обычного Я раздражителен(на) значительно больше обычного Я раздражителен(на) намного больше обычного	0 1 2 3
27	У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций Иногда у меня бывает такое состояние У меня часто бывает такое состояние Это состояние у меня теперь не проходит	0 1 2 3
28	Моя умственная активность никак не изменилась Я чувствую теперь какую-то «неясность» в своих мыслях Я чувствую теперь, что я сильно «отупела(ла)», («в голове мало мыслей») Я совсем ни о чем теперь не думаю («голова пустая»)	0 1 2 3
29	Я не потерял(ла) интерес к другим людям Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился У меня совсем пропал интерес к людям («никого не хочу видеть»)	0 1 2 3
30	Я принимаю решения, как и обычно Мне труднее принимать решения, чем обычно Мне намного труднее принимать решения, чем обычно Я уже не могу сам(а) принять никаких решений	0 1 2 3
31	Я не менее привлекателен(на), чем обычно Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно Я не менее привлекателен(на), чем обычно Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно	0 1 2 3
32	Я могу работать, как обычно Мне несколько труднее работать, чем обычно Мне значительно труднее работать, чем обычно	0 1 2

	Я совсем не могу теперь работать («все валится из рук»)	3
33	Я сплю не хуже, чем обычно	0
	Я сплю несколько хуже, чем обычно	1
	Я сплю значительно хуже, чем обычно	2
	Теперь я совсем не сплю	3
34	Я устаю не больше, чем обычно	0
	Я устаю несколько больше, чем обычно	1
	Я устаю значительно больше, чем обычно	2
	У меня уже нет никаких сил что-то делать	3
35	Мой аппетит не хуже обычного	0
	Мой аппетит несколько хуже обычного	1
	Мой аппетит значительно хуже обычного	2
	Аппетита у меня теперь совсем нет	3
36	Мой вес остается неизменным	0
	Я немного похудел(ла) в последнее время	1
	Я заметно похудел(ла) в последнее время	2
	В последнее время я очень похудел(ла)	3
37	Я дорожу своим здоровьем, как и обычно	0
	Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно	1
	Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно	2
	Я совсем не дорожу своим здоровьем	3
38	Я интересуюсь сексом, как и прежде	0
	Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде	1
	Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде	2
	Я полностью потерял(ла) интерес к сексу	3
39	Я не чувствую, что мое Я как-то изменилось	0
	Теперь я чувствую, что мое Я несколько изменилось	1
	Теперь я чувствую, что мое Я значительно изменилось	2
	Мое Я так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а)	3
40	Я чувствую боль, как и обычно	0
	Я чувствую боль сильнее, чем обычно	1
	Я чувствую боль слабее, чем обычно	2
	Я почти не чувствую теперь боли	3
41	Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно	0
	Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного	1
	Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного	2
	Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного	3
42	Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи	0
	Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи	1
	Утром мое настроение значительно хуже, чем к ночи	2
	Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи	3
43	У меня не бывает спадов настроения весной (осенью)	0
	Такое однажды со мной было	1
	Со мной такое было два или три раза	2
	Со мной было такое много раз	3
44	Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго	0
	Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца	1
	Подавленное настроение у меня может длиться месяцами	2
	Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше	3

Обработка и интерпретация результатов.

Определяется сумма всех отмеченных вариантов (баллов) ответов. В соответствии с данной суммой производится оценка *степени выраженности* депрессии.

1–9 баллов – депрессия отсутствует или очень незначительна;

10–24 баллов – депрессия минимальна;

25–44 балла – легкая депрессия;

45–67 баллов – умеренная депрессия;

68–87 баллов – выраженная депрессия;

88 баллов и более – глубокая депрессия.

Качественная характеристика депрессивных состояний

Апатия. Состояние безучастности, равнодушия, полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Это стойкое или проходящее тотальное выпадение как высших и социальных чувств, так и врожденных эмоциональных программ.

Гипотимия (сниженное настроение). Аффективная подавленность в виде опечаленности, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности, ослабления привязанности к жизни.

Дисфория («плохо переносу», несу плохое, дурное). Мрачность, озлобленность, враждебность, угрюмое настроение с ворчливостью, брюзжанием, недовольством, неприязненным отношением к окружающим, вспышками раздражения, гнева, ярости с агрессией и разрушительными действиями.

Растерянность. Острое чувство неумения, беспомощности, непонимания самых простых ситуаций и изменений своего психического состояния. Типичны сверхизменчивость, неустойчивость внимания, вопрошающее выражение лица, позы и жесты озадаченного и крайне неуверенного человека.

Тревога. Неясное, непонятное самому человеку чувство растущей опасности, предчувствия катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Эмоциональная энергия действует столь мощно, что возникают своеобразные физические ощущения: «внутри все сжалось в комок, напряглось, натянулось как струна, вот-вот порвется, лопнет...»

Страх. Разлитое состояние, переносимое на все обстоятельства и проецирующееся на все в окружающем. Страх также может быть связан с определенными ситуациями, объектами, лицами и выражается переживанием опасности, непосредственной угрозы жизни, здоровью, благополучию, престижу и др. Может сопровождаться своеобразными физическими ощущениями, свидетельствующими о внутренней концентрации энергий: «внутри похолодело», «оборвалось», «шевелются волосы», «сковало грудь» и т. п.

ПРИЛОЖЕНИЕ Л

Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (гражданский вариант)

(Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – с. 233)

Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства (англ. Mississippi Scale) - клиническая тестовая методика, изначально разработанная в 1987 году Кеппе Т. М. с соавторами для диагностики ПТСР у военнослужащих, побывавших в зоне боевых действий. В 1995 году был разработан и опубликован гражданский вариант шкалы, валидизированный на выборке гражданских лиц с установленным диагнозом ПТСР.

Миссисипская шкала была создана на основе ММРІ для диагностики Посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). 30 вопросов образуют три основные шкалы, которые соотносятся с тремя группами симптомов ПТСР согласно DSM-III: 11 вопросов первой шкалы описывают симптомы группы вторжения, 11 симптомов второй шкалы описывают симптомы группы избегания, 8 вопросов третьей шкалы описывают симптомы возбудимости. Пять оставшихся вопросов описывают симптомы, относящиеся к чувству вины и суицидальным наклонностям. Популяционные исследования показали высокую внутреннюю согласованность военного (0,94) и гражданского (0,86) вариантов шкалы. Шкала обладает 87% чувствительностью и 63% специфичностью в диагностике ПТСР у контингента психически больных.

Наличие у человека ПТСР может свидетельствовать о существенном снижении психологической устойчивости: происходит потеря смысла жизни, ломаются защитные барьеры, изменяется структура самосознания, меняется отношение к окружающим и к себе, рушатся основополагающие структуры личности. Принято считать, что посттравматические реакции — это нормальные реакции на ненормальные обстоятельства, и сильный стресс вызывает такие реакции у любого человека. Вместе с тем, посттравматические реакции и их отдаленные последствия сильно варьируют у разных людей. Показано, что лишь 20% из переживших травму имеют впоследствии серьезные психологические проблемы, большинство же использует свои способности совладания, позволяющие успешно адаптироваться и реадаптироваться после травматического опыта (Blue, Griffith, 1995).

Типы травматических событий.

К травматическим событиям непосредственно относятся следующие (но не ограничиваются ими): боевой опыт, насильственные нападения на личность (сексуальное или физическое насилие, ограбление, групповое нападение), киднеппинг, пребывание в качестве заложника, террористические нападения, пытки, содержание в концентрационных лагерях в качестве военнопленных, природные и промышленные катастрофы, разного рода автомобильные катастрофы или ситуации, когда человеку ставится диагноз неизлечимой, опасной для жизни болезни.

Ситуации, когда личность была свидетелем события, включают (но не ограничиваются ими) случаи, когда человек был очевидцем серьезных травм или насильственной смерти другого человека в результате совершения по отношению к нему акта насилия, несчастного случая или катастрофы либо ситуации, когда человек находит труп или части трупа.

Ситуации, когда человек узнает о событиях, происшедших с другими людьми, включают (но не ограничиваются ими) случаи физического насилия над другими людьми, тяжелые несчастные случаи, или тяжелые физические травмы у члена семьи или близкого друга; известие о внезапной, неожиданной смерти члена семьи или близкого друга; или человек узнает, что его ребенок болен опасной для жизни болезнью. Расстройство может быть особенно тяжелым и длительным, когда причиной стресса являются действия других людей (например, изнасилование). Вероятность развития этого расстройства может увеличиваться

в соответствии с физической близостью и увеличением интенсивности стрессора.

Опросник состоит из 35 вопросов в «военном» и 39 вопросов в «гражданском» вариантах. Ответы на вопросы даются по шкале Ликкерта. Несмотря на группирование вопросов в четыре субшкалы, высчитывается только один итоговый коэффициент. Часть вопросов имеет перевернутые значения, что позволяет снизить установочность испытуемого или заполнение бланка в произвольном порядке.

Вследствие не самой высокой специфичности, миссисипская шкала не рекомендована для первичного скринингового выявления контингента, страдающего ПТСР. Её предназначение - подтверждение диагноза ПТСР у тех, у кого его можно ожидать, и оценка степени тяжести расстройства. Поэтому методика используется в деятельности психологов спецслужб, силовых ведомств, в работе с лицами, подверженным экстремальным психологическим нагрузкам (например, спасателям). Следует дифференцировать ПТСР от патологических личностных реакций, декомпенсаций неврозов, дебюта аффективных и эндогенных процессов.

Инструкция: «Ниже приводятся утверждения, в которых обобщен разнообразный опыт людей, переживших тяжелые, экстремальные события и ситуации. Под каждым утверждением дается шкала от 1 до 5. Обведите выбранный вами номер ответа, лучше всего описывающий ваши чувства».

№	Утверждения	Шкалы				
		Совершенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
1	В прошлом у меня было больше близких друзей, чем сейчас	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
2	У меня нет чувства вины за все то, что я делал в прошлом	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
3	Если кто-то выведет меня из терпения, то, вероятнее всего, я не сдержусь (применю физическую силу)	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
4	Если случается что-то, напоминающее мне о прошлом, это выводит меня из равновесия и причиняет мне боль.	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
5	Люди, которые очень хорошо меня знают, боятся меня	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
6	Я способен вступать в эмоционально-близкие отношения с другими людьми	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
7	Мне снятся по ночам кошмары о том, что было со мной реально в прошлом	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)

		(1 балл)	(2 балла)	верно (3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)
8	Когда я думаю о некоторых вещах, которые я делал в прошлом, мне просто не хочется жить	Совершенно Неверно	Иногда верно	До некоторой степени верно	Верно	Совершенно верно
		(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)
9	Внешне я выгляжу бесчувственным	Совершенно Неверно	Иногда верно	До некоторой степени верно	Верно	Совершенно верно
		(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)
10	Последнее время я чувствую, что хочу покончить с собой	Совершенно Неверно	Иногда верно	До некоторой степени верно	Верно	Совершенно верно
		(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)
11	Я хорошо засыпаю, нормально сплю и просыпаюсь только тогда, когда нужно вставать	Совершенно Неверно	Иногда верно	До некоторой степени верно	Верно	Совершенно верно
		(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)
12	Я все время задаю себе вопрос, почему я еще жив, в то время как другие уже умерли	Совершенно Неверно	Иногда верно	До некоторой степени верно	Верно	Совершенно верно
		(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)
13	В определенных ситуациях я чувствую себя так, как будто я вернулся в прошлое	Совершенно Неверно	Иногда верно	До некоторой степени верно	Верно	Совершенно верно
		(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)
14	Мои сны настолько реальны, что я просыпаюсь в холодном поту и заставляю себя больше не спать	Совершенно Неверно	Иногда верно	До некоторой степени верно	Верно	Совершенно верно
		(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)
15	Я чувствую, что больше не могу	Совершенно Неверно	Иногда верно	До некоторой степени верно	Верно	Совершенно верно
		(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)
16	Вещи, которые вызывают у других людей смех или слезы, меня не трогают	Совершенно Неверно	Иногда верно	До некоторой степени верно	Верно	Совершенно верно
		(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)
17	Меня по-прежнему радуют те же вещи, что и раньше	Совершенно Неверно	Иногда верно	До некоторой степени верно	Верно	Совершенно верно
		(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)
18	Мои фантазии реалистичны и вызывают страх	Совершенно Неверно	Иногда верно	До некоторой степени верно	Верно	Совершенно верно
		(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)
19	Я обнаружил, что мне работать не трудно	Совершенно Неверно	Иногда верно	До некоторой степени верно	Верно	Совершенно верно
		(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)	(4 балла)	(5 баллов)

20	Мне трудно сосредоточиться	Совершенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
21	Я беспричинно плачу	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
22	Мне нравится быть в обществе других людей	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
23	Меня пугают мои стремления и желания	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
24	Я легко засыпаю	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
25	От неожиданного шума я сильно вздрагиваю	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
26	Никто, даже члены моей семьи не понимают, что я чувствую	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
27	Я легкий, спокойный, уравновешенный человек	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
28	Я чувствую, что о каких-то вещах, которые я делал в прошлом, я никогда не смогу рассказать кому-либо, потому что этого никому не понять	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
29	Временами я употребляю алкоголь (наркотики или снотворные), чтобы помочь себе заснуть или забыть о тех вещах, которые случались со мной в прошлом	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
30	Я не испытываю дискомфорта, когда нахожусь в толпе	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
31	Я теряю самообладание и взрываюсь из-за мелочей	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)

32	Я боюсь засыпать	Совершенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
33	Я пытаюсь избегать всего, что могло бы напомнить мне о том, что происходило со мной в прошлом	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
34	Моя память так же хороша, как и раньше	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
35	Я испытываю трудности в проявлении своих чувств, даже по отношению к близким людям	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
36	Временами я вдруг веду себя или чувствую так, как будто то, что было со мной в прошлом, происходит снова	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
37	Я не могу вспомнить некоторые важные вещи, которые произошли со мной в прошлом	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
38	Я очень бдителен и насторожен большую часть времени	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)
39	Если случается что-нибудь, напоминающее мне о прошлом, меня охватывает такая тревога или паника, что у меня начинается сильное сердцебиение и перехватывает дыхание, я весь дрожу и покрываюсь потом, у меня кружится голова, появляются «мурашки», и я почти теряю сознание	Совер- шенно Неверно (1 балл)	Иногда верно (2 балла)	До неко- торой сте- пени верно (3 балла)	Верно (4 балла)	Совер- шенно верно (5 баллов)

Обработка и интерпретация результатов

Ключи к обработке

Сумма баллов по пунктам с прямой шкалой (сумма 1): 1,3,4,5,7,8,9,10,12,13,14,15,16,18,20,21,23,25,26,28,29,31,32, 33,35, 36,37,38,39.

Сумма баллов по пунктам с обратной шкалой (сумма 2): 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34.

Общий балл: сумма 1 + сумма 2

Средние значения Миссисипской шкалы (гражданский вариант) (Тарабрина, 2001)

Пожарные 73,79±13,05

Спасатели 70,85±11,74

Беженцы, «норма» 79,70±18,19

Беженцы, ПТСР	105,14±14,90
Ликвидаторы, «норма»	90,15±19,18
Ликвидаторы, ПТСР	99,44±17,06

В каждом конкретном случае результаты тестирования следует уточнить с привлечением всей имеющейся информации об обследуемом. При этом следует иметь в виду, что тестовый показатель отражает уровень переживаний относительно максимально возможного для лиц, переживших тяжелые, экстремальные события и ситуации.

ПРИЛОЖЕНИЕ М

Тестовые задания

Выберите один правильный ответ

1 Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии резистентности является:

- А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
- Б) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств
- В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания

2 Формами реагирования на стрессовую ситуацию являются:

- А) гиперстеничный тип адаптивного поведения, гипостеничный тип адаптивного поведения, эксплозивный тип дезадаптивного поведения
- Б) импульсивный тип дезадаптивного поведения, тормозной тип дезадаптивного поведения, адаптивный тип поведения
- В) ажитированный тип дезадаптивного поведения, ступорозный тип дезадаптивного поведения

3 К одному из основных критериев стратегий копинг-поведения в стрессовой ситуации относится копинг:

- А) эмоциональный проблемный
- Б) морально-волевой
- В) эмоциональный моторный
- Г) сенсорный

4 К типичным реакциям на катастрофу у детей относятся:

- А) отсутствие концентрации внимания
- Б) регрессия поведения
- В) подавленность
- Г) слабость

5 Принцип преемственности оказания медико-психологической помощи в чрезвычайных ситуациях достигается:

- А) разделением процесса оказания помощи на этапы
- Б) постепенным наращиванием сил и средств психологической помощи
- В) едиными взглядами на патогенез, клинику, дифференциальную диагностику и реабилитацию и единой четкой документацией

6 На первом этапе психолого-психиатрической помощи осуществляется:

- А) проведение квалифицированной сортировки с распределением пострадавших по группам
- Б) купирование последствий острых стрессовых реакций и расстройств, которые сопровождаются изменениями сознания и явными признаками опасного для жизни поведения
- В) прогнозирование возможных психических расстройств, вызванных катастрофой

7 На втором этапе психолого-психиатрической помощи в ЧС весь поток пострадавших разделяется на:

- А) лиц реактивными психозами и лиц, имеющих психогенные расстройства с непсихотической симптоматикой
- Б) лиц с непатологическими реакциями и без таковых и лиц, имеющих психогенные
- В) лиц с психогенными невротическими состояниями и лиц с психогенными невротическими реакциями

8 К критериям сокращенной синдромальной оценки психопатологической картины в чрезвычайной ситуации относятся:

- А) волевые качества;
- Б) состояние сознания;
- В) особенности темперамента;
- Г) особенности личности

8. Стадия сопротивления в реакции на стрессовый раздражитель связана с:

- А) включением избыточных эмоций;
- Б) слишком высокой интенсивностью или продолжительностью воздействия стрессового фактора на человека;
- В) кратковременной встряской всего организма;
- Г) нарастанием дезадаптивных реакций человека.

9 Посттравматическое стрессовое расстройство, как правило, возникает:

- А) во время критического инцидента и сразу после него (до 2 суток);
- Б) в течение месяца после критического инцидента;
- В) спустя более 4 недель после критического инцидента;
- Г) спустя несколько лет после критического инцидента.

10 Какой тип нервной системы относится к наиболее стрессоустойчивым?

- А) слабая и инертная НС;
- Б) сильная и подвижная НС;
- В) сильная и инертная НС;
- Г) сильная и неуравновешенная НС.

11 Основными признаками апатии является:

- А) расторможенность, повышенная скорость реакции;
- Б) мышечное напряжение;
- В) чрезмерное возбуждение;
- Г) медленная, с длинными паузами, речь

12 Как называется свойство толпы, заключающееся в том, что если она образовалась, то способна сравнительно легко переходить из одного вида в другой?

- А) свойство превращаемости толпы;
- Б) свойство обратного действия толпы;
- В) свойство транзитивности толпы;
- Г) свойство согласованности подвидов толпы.

13 Какой тип ПТСР характеризуется постоянным переживанием внутреннего недовольства, раздражения, вплоть до вспышек гнева и ярости, на фоне угнетенно-мрачного настроения?

- А) дисфорический тип;
- Б) соматоформный тип;
- В) дефензивный тип;
- Г) астенический тип.

14 Флешбэк в ситуации ПТСР означает:

- А) чувство безразличия к собственному прошлому, связанному с травмирующим событием;
- Б) повторяющиеся и насильно прорывающиеся в сознание воспоминания о травмирующем событии;
- В) инсайт при разрешении проблемы, связанной с травмирующим событием;
- Г) повышенное избегание воспоминаний о травмирующем событии.

15 Как называется тип поведения с завышенной мотивацией к успеху, склонностью к трудоголизму, нетерпеливостью, раздражительностью, духу соперничества, становящимися факторами риска болезней сердца?

- А) тип А;

- Б) тип В;
- В) тип С;
- Г) тип D.

16 К симптомам действия норадреналина не относят:

- А) активную мыслительную деятельность;
- Б) заторможенность всех психических процессов;
- В) плохой сон;
- Г) повышенную моторную активность.

17 К этапам нормального горевания не относится:

- А) стадия шока;
- Б) стадия психосоматических состояний;
- В) стадия агрессии;
- Г) стадия принятия произошедшего.

18 Переживание ребенком горя потери может быть облегчено за счет:

- А) включения его собственных переживаний в переживания всей семьи;
- Б) некоторого отсрочивания момента, когда ребенку озвучивают случившуюся ситуацию;
- В) частичного игнорирования эмоционального переживания ребенка для провоцирования более адекватного поведения;
- Г) активации воспоминаний ребенка о событиях до потери близкого.

19 Назовите симптом эмоционального выгорания, связанный с тем, что к профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не способен помочь субъектам своей деятельности, соучаствовать и сопереживать их ситуациям.

- А) симптом деперсонализации;
- Б) симптом эмоционального дефицита;
- В) симптом эмоционально- нравственной дезориентации;
- Г) симптом неадекватного избирательного реагирования.

20 Как называется прием оказания психологической помощи, при котором происходит перестройка стереотипного поведения за счет изменений речевых конструкций клиента?

- А) прием рационализации;
- Б) прием реконструкции;
- В) прием аффирмации;
- Г) прием якорения

21 Экстренная помощь при тревоге не включает в себя:

- А) усилия по поиску недостающей информации;
- Б) предоставление возможности человеку высказать свои переживания;
- В) привлечение человека к физическому труду;
- Г) попытки отвлечь человека фразами «Не думай об этом», «Забудь случившееся».

22 Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития:

- А) тревоги, резистентности, истощения;
- Б) мобилизации, тревоги, болезни;
- В) приспособления, мобилизации, истощения;
- Г) приспособления, мобилизации, дистресса.

23 По источнику происхождения чрезвычайные ситуации делятся на:

- А) техногенного, природного, биолого-социального;
- Б) метеорологического, катастрофического, насильственного;
- В) геологического, умышленного, террористического;
- Г) кратковременного, затяжного, военного.

24 Кривые Йеркса-Додсона и В.Л. Марищука отражают:

- А) процесс психологической адаптации к экстремальным условиям
- Б) физиологические закономерности высшей нервной деятельности

В) психогенез психических расстройств

25 К первичным функциям страха относятся:

А) мотивация когнитивных и поведенческих актов

Б) активация коры головного мозга

В) мобилизация ресурсов организма

26 Чрезвычайная ситуация какого характера оказывается, как правило, более травмирующей для человека при всех прочих равных условиях?

А) ЧС антропогенного характера;

Б) ЧС социогенного характера;

В) ЧС природного характера;

Г) ЧС эколого-биологического характера.

27 Каким ученым был выделен общий адаптационный синдром?

А) Л.С. Выготским;

Б) З. Фрейдом;

В) Г. Селье;

Г) Дж. Уотсоном.

28 Как называется фаза психической реакции при катастрофе, длящаяся от 3 до 6 месяцев, при которой выжившие испытывают сильное чувство гордости за то, что преодолели опасность, остались в живых, верят, что вскоре трудности будут разрешены?

А) фаза «медового месяца»;

Б) героическая фаза;

В) фаза разочарования;

Г) фаза восстановления.

29 При оказании экстренной психологической помощи в ситуации нервной дрожи нельзя:

А) усиливать дрожь;

Б) обнимать пострадавшего, прижимать к себе;

В) продолжать разговаривать с пострадавшим;

Г) после завершения дрожи укладывать пострадавшего спать.

30 В механизме развития паники паническому поведению предшествует:

А) воссоздание образа опасности

Б) осознание опасности

В) активизация защитной системы

Г) возникновение интрапсихического конфликта

31 Эустресс объединяет стадии:

А) первичного шока и тревоги

Б) резистентности и истощения

В) тревоги и резистентности

32 Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии истощения является:

А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха

Б) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств

В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания

33 К основным симптомам стресса, проявляющимся на психологическом уровне относятся:

А) ощущение враждебности со стороны окружающих

Б) сексуальные проблемы

В) повышенная способность к концентрации

34 Общими клиническими проявлениями острой стрессовой реакции являются:

А) выраженная вегетативная дисфункция, эмоциональные и поведенческие нарушения, изменения когнитивных функций, физическое напряжение

Б) дезориентация, социальное отчуждение, сужение кругозора, неприятие других точек зрения, враждебность или вербальная агрессивность

В) отчаяние или чувство безнадёжности, бесцельная сверхактивность, неконтролируемая или чрезмерная скорбь, диссоциативный ступор, психогенная амнезия

35 К фактору риска возникновения ПТСР у детей и подростков относят:

А) интровертированность

Б) травмы головы у родителей

В) мужской пол

36 В процессе медицинской сортировки в оже чрезвычайной ситуации спасателями и врачами все пострадавшие с психическими расстройствами разделяются на:

А) 3 группы;

Б) 4 группы;

В) 5 групп;

Г) 6 групп

37 Одним из типичных страхов пострадавших в катастрофе является:

А) чувство вины выжившего

Б) ощущение брошенности

В) ощущение отсутствия перспективы будущего

38 Острую стрессовую реакцию выявляют у людей, переживших психическую травму или подвергшихся воздействию чрезвычайного фактора, не позднее:

А) 24 часов после воздействия

Б) 12 часов после воздействия

В) 4 часа после воздействия

Г) 2 часа после воздействия

39 К специфическим клиническим проявлениям острой стрессовой реакции относят:

А) выраженную вегетативную дисфункцию, эмоциональные и поведенческие нарушения, изменения когнитивных функций, физическое напряжение

Б) дезориентацию, социальное отчуждение, сужение кругозора, неприятие других точек зрения, враждебность или вербальную агрессивность

В) раздражительную слабость, истощение, астению, снижение работоспособности и нарушения сна, повышенную аффективную лабильность, повышенную внушаемость

40 Одним из диагностических критериев ПТСР в соответствии с МКБ-10 является:

А) психогенная амнезия (частичная или полная) в отношении важных аспектов периода воздействия стрессора или стойкие симптомы повышения психологической чувствительности или возбудимости

Б) физиологическая реактивность в ситуациях, которые внешне или внутренне символизируют аспекты травматического события

В) гипертрофированная реакция испуга

41 Стрессогенные факторы делятся по:

А) характеру мотивации, характеру воздействия на органы чувств человека, по времени действия

Б) силе психотравмирующего эффекта, продолжительности действия, скорости развития чрезвычайной ситуации

В) видам чрезвычайных ситуаций, количеству жертв, числу пострадавших, размеру материального ущерба

42 На втором этапе психолого-психиатрической помощи в чрезвычайной ситуации осуществляется:

А) проведение мероприятий по предупреждению панических реакций и агрессивных форм поведения

Б) купирование последствий острых стрессовых реакций и расстройств, которые сопровождаются изменениями сознания и явными признаками опасного для жизни поведения

В) прогнозирование возможных психических расстройств, вызванных катастрофой

43 На первом этапе психолого-психиатрической помощи в ЧС весь поток пострадавших разделяется на:

А) лиц реактивными психозами и лиц, имеющих психогенные расстройства с не психотической симптоматикой

Б) лиц с непатологическими реакциями и без таковых и лиц, имеющих психогении

В) лиц с психогенными невротическими состояниями и лиц с психогенными невротическими реакциями

44 К критериям сокращенной синдромальной оценки психопатологической картины в чрезвычайной ситуации относятся:

А) особенности мышления

Б) волевые качества

В) особенности темперамента

Г) особенности личности

45 В процессе медицинской сортировки в очаге чрезвычайной ситуации спасателями и врачами все пострадавшие с психическими расстройствами разделяются на:

А) 3 группы

Б) 4 группы

В) 5 групп

Г) 6 групп

46 Проявления эмоциональной напряженности в деятельности в экстремальных условиях включают нарушения:

А) когнитивной сферы, эмоционально-волевой сферы, морально- нравственной сферы, поведения

Б) эмоционально-сенсорные, эмоционально-моторные, эмоционально-ассоциативные

В) эмоционально-поведенческие, эмоционально-когнитивные, эмоционально-волевые

47 В зависимости от происхождения различают следующие виды страха:

А) биологический, моральный, социальный, дезинтеграционный

Б) тревога, боязнь, паника, ужас

В) индивидуальный, групповой, массовый

48 Реакция тревоги («аварийная») при стрессе:

А) начинается через 6 часов и длится 24-48 часов

Б) начинается через 1 час и длится до 12 часов

В) начинается через несколько минут и длится до 3-4 суток

49 Острую стрессовую реакцию выявляют у людей, переживших психическую травму или подвергшихся воздействию чрезвычайного фактора, не позднее:

А) 24 часов после воздействия

Б) 12 часов после воздействия

В) 4 часа после воздействия

Г) 2 часа после воздействия

ПРИЛОЖЕНИЕ Н

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

Психологическая задача № 1

...К полудню он совсем выбился из сил. Он опять разделил золото, на этот раз просто высыпав половину на землю. К вечеру он высыпал другую половину, оставив себе только обрывок одеяла, жестяное ведро и ружье.

Его начали мучить навязчивые мысли. Почему-то он был уверен, что у него остался один патрон, – ружье заряжено, он просто этого не заметил. И в то же время он знал, что в магазине нет патрона. Эта мысль неотвязно преследовала его. Он боролся с ней часами, потом осмотрел магазин и убедился, что никакого патрона в нем нет. Разочарование было так сильно, словно он на самом деле ожидал найти там патрон.

Прошло около получаса, потом навязчивая мысль вернулась к нему снова. Он боролся с ней и не мог побороть и, чтобы хоть чем-нибудь помочь себе, опять осмотрел ружье. По временам рассудок его мутился, он продолжал брести дальше бессознательно, как автомат; странные мысли и нелепые представления точили его мозг, как черви. Но он быстро приходил в сознание, – муки голода постоянно возвращали его к действительности. Однажды его привело в себя зрелище, от которого он тут же едва не упал без чувств.

Он покачнулся и зашатался, как пьяный, стараясь удержаться на ногах. Перед ним стояла лошадь. Лошадь! Он не верил своим глазам... Он стал яростно тереть глаза и, когда зрение прояснилось, увидел перед собой не лошадь, а большого бурого медведя (Д. Лондон. Любовь к жизни).

Психологическая задача № 2

...Все хохотали, слушая болтовню Дэтчи. Смех еще не замер, как отворилась дверь и вошел Деннин. В руке он держал двустволку. Все уставились на него, а он поднес ее к плечу и выстрелил два раза подряд... Ганс и Эдит оцепенели. Они словно приросли к своим стульям и, как замороженные, смотрели на убийцу. Он был плохо виден сквозь дым, наполнивший комнату. И в воцарившейся тишине слышно было только, как стекает на пол кофе из опрокинутой кружки.

Деннин открыл затвор и выбросил пустые гильзы; одной рукой держа двустволку, он сунул другую в карман за патронами. Он уже вкладывал их в ствол, когда Эдит Нелсон пришла в себя. Ясно было, что Деннин намеревался теперь пристрелить ее и Ганса. Это на несколько секунд совсем ошеломило Эдит, парализовало ее волю. Но она тут же очнулась и вступила с ним в борьбу. Да, она вступила в борьбу с неожиданным: прыгнув, как кошка, на убийцу и вцепившись обеими руками ему в ворот. Она столкнулась с убийцей грудью с грудью, и под тяжестью ее тела он невольно попятился назад. Не выпуская ружья из рук, он старался стряхнуть ее тело с себя. Но это было нелегко. Ее крепкое, мускулистое тело обрело кошачью цепкость. Переместившись всей тяжестью на один бок, она сильным рывком чуть не повалила Деннина на пол. Но он выпрямился и бешено рванулся в другую сторону, увлекая за собой Эдит. Ее ноги отделились от пола и описали в воздухе дугу, но она крепко держалась за его ворот и не разжимала пальцев. С размаху налетев на стул, она упала, повалила на себя Деннина, и, вцепившись друг в друга, они покатались по полу.

Ганс Нелсон вступил в борьбу с неожиданным на полсекунды позже жены. Его организм был менее восприимчив, его мозг и нервы реагировали медленнее, и прошло лишних полсекунды, прежде чем он осознал все, что произошло, принял решение и начал действовать. Эдит уже кинулась на Деннина и вцепилась ему в горло, когда Ганс вскочил со стула. У него не было ее холодной решимости; он не владел собой от бешенства, от слепой, звериной ярости. Вскочив на ноги, он издал какой-то странный звук – не то рев, не то рычание. Деннин уже рванул Эдит в сторону, когда Ганс все с тем же диким рычанием дви-

нулся к ним и настиг их в ту минуту, когда они повалились на пол (Д. Лондон. Неожиданное).

Психологическая задача № 3

...Ганс бросился на лежавшего Деннина и бешено замолотил по нему кулаками. Он бил и бил, словно молотом по наковальне, и когда Эдит почувствовала, что тело Деннина обмякло, она разжала пальцы и отползла в сторону. Она лежала на полу, тяжело дыша, и наблюдала за дракой. Град ударов продолжал обрушиваться на Деннина, но тот, казалось, не замечал их. Он даже не шевелился. Наконец Эдин поняла, что Деннин потерял сознание. Она крикнула Гансу: «Перестань!» Крикнула еще раз, но Ганс не слышал. Тогда она схватила его за руку, но он и тут не обратил на нее внимания. То, что сделала затем Эдит, не было продиктовано рассудком. Ею руководили не жалость, не покорность заповеди «Не убий». Безотчетное стремление к законности, этика расы, вкоренившаяся с детских лет, – вот что побудило Эдит Нелсон броситься между мужем и Деннином и прикрыть своим телом беззащитное тело убийцы. Не сразу осознал Ганс Нелсон, что бьет свою жену; наконец удары прекратились. Эдит оттолкнула Ганса от Дениса, и он подчинился ей, как свирепый, но послушный пес подчиняется хозяину, когда он гонит его прочь (Д. Лондон. Неожиданное).

Психологическая задача № 4

...А между тем Наури, разлученная со своей семьей, одна переживала все ужасы урагана. Вместе с доской, за которую она упорно цеплялась, не обращая внимания на бесчисленные занозы и ушибы, ее перекинуло через атолл и унесло в море. Здесь, среди сокрушительных толчков огромных, как горы, волн, она потеряла свою доску. Наури было без малого шестьдесят лет, но она родилась на этих островах и всю жизнь прожила у моря. Плывая в тем-

ноте, задыхаясь и захлебываясь, ловя ртом воздух, она почувствовала, как ее с силой ударил в плечо кокосовый орех. Мгновенно составив план действий, она схватила этот орех. В течение часа ей удалось поймать еще семь. Она связала их, получился спасательный пояс, который и удержал ее на воде, хотя ей все время грозила опасность насмерть расшибиться о него. Наури была толстая, и скоро вся покрылась синяками... Ее выбросило на крошечный островок. Десять дней она жила, питаясь кокосовыми орехами, которые не дали ей утонуть: она пила их сок и ела сердцевину, но понемножку, чтобы хватило надолго. В спасении она не была уверена. На горизонте виднелись дымки спасательных пароходов, но какой пароход догадается заглянуть на маленький необитаемый остров?

Еще восемь дней Наури ждала помощи. За это время она нашла разбитый челнок, разыскала уключину и нашла деревянный ящик, в котором было десять банок рыбных консервов. Используя все волокна кокосовых орехов, какие ей удалось собрать, пристроила уключину к челноку. Челнок сильно растрескался, проконопатить его было нечем, но Наури припасла скорлупу от кокосового ореха, чтобы вычерпывать воду. Она долго думала, как сделать весло: потом куском жести отрезала свои волосы, сплела из них шнурок и этим шнурком привязала трехфутовую палку к доске от ящика с консервами, закрепив ее маленькими клиньями, которые выгрызла зубами.

На восемнадцатые сутки, в полночь, Наури спустила челнок на воду и, миновав полосу прибоя, пустилась в путь домой. Наури была старуха. От пережитых лишений весь жир у нее сошел, остались одна кожа да лишь прикрытые дряблыми мышцами кости. Челнок был большой, рассчитанный на трех сильных гребцов, но она справлялась с ним одна, работая самодельным веслом; протекал он так сильно, что треть времени уходила на вычерпывание...

Через день она была на родном острове (Д. Лондон. Дом Мапуи).

Психологическая задача № 5

Террористы въехали на объект на трех микроавтобусах. Проехав первый КПП, давя чьи-то тела и наезжая на обломки, водитель первого протаранил разлетевшуюся конструкцию шлагбаума, протащил под днищем искореженную гофру, сорванную с крыши, проскочил через поваленную створку ворот, зацепил и увлек за собой моток колючей проволоки. За ним неотступно следовали другие машины.

... На пути им встретилось не меньше ста человек. Люди перебежали с места на место, из отдела в отдел. Кто-то прятался, кто-то кого-то искал. Тут и там слышались, когда громкие и истеричные, а когда тихие и обреченные голоса:

– Нину из «десятки» не видели? Кто ее видел?

– Санька, ты! Слава богу! А Черемушкин не знаешь где? Он вроде бы к вам пошел...

– Мама, я с работы звоню. Ты только не волнуйся...

– Ты тоже на третий идешь? Все равно всех под контроль не возьмут. Правда, рвануть здание могут.

Директор «Прибора» Валерий Дубровин открыл окно, выходящее на пожарный расчет. Его кабинет находился в левом крыле корпуса на втором этаже и фактически не пострадал. Первые пять минут после взрыва Дубровин звонил шефам оборонных предприятий, после сам стал получать звонки с рекомендациями, и все они сводились к одному: уничтожить документацию по исследованиям и разработкам. Он мог уничтожить декадные отчеты и наработки, хранящиеся в сейфе его рабочего кабинета, дать соответствующий приказ начальникам отделов. Но где взять время и как воскресить тех, кто не отвечал на его телефонные звонки... Он стоял перед раскрытым сейфом и смотрел на труды своего коллектива, собранные в папки. Технология не новая, главное в них – принципиально новая техническая система. Разведки Саудовской Аравии, Ирана и других стран дорого бы заплатили даже за часть этих бумаг (М. Нестеров. Последний контакт).

Психологическая задача № 6

... Однажды, когда бабушка стояла на коленях, сердечно беседуя с богом, дед, распахнув дверь в комнату, сильным голосом сказал:

– Ну, мать, посетил нас Господь, – горим!

– Да ты что! – крикнула бабушка, вскинувшись с пола, и оба, тяжело топя, бросились в темноту большой парадной комнаты.

– Евгенья, снимай иконы! Наталья, одевай ребят! – строго, крепким голосом командовала бабушка, а дед тихонько выл:

– И-и-и – ы...

Я выбежал на кухню; окно на двор сверкало, точно золотое; по полу текли-скользили желтые пятна: босой дядя Яков, обувая сапоги, прыгал на них, точно ему жгло подошвы, и кричал:

– Это Мишка поджег да ушел, ага!

– Цыц, пес, – сказала бабушка, толкнув его к двери так, что он едва не упал.

Сквозь иней на стеклах было видно, как горит крыша мастерской, а за открытой дверью ее вихрится кудрявый огонь. В тихой ночи красные цветы его цвели бездымно; лишь очень высоко над ними колебалось темноватое облако, не мешая видеть серебряный поток Млечного Пути. Багрово светился снег... огонь все разрастался. Накинув на голову тяжелый полушубок, сунув ноги в чьи-то сапоги, я выволокался в сени, на крыльцо и обомлел, ослепленный яркой игрою огня, оглушенный криками деда, Григория, дяди, треском пожара, испуганный поведением бабушки: накинув на голову пустой мешок, обернувшись попой, она бежала прямо в огонь и сунулась в него, вскрикивая:

– Купорос, дураки! Взорвет купорос...

– Григорий, держи ее! – выл дедушка.

– Ой, пропала...

Но бабушка уже вынырнула, вся дымясь, мотая головой, согнувшись, неся на вытянутых руках ведерную бутылку купоросного масла.

– Отец, лошадь выведи! – хрипя, кашляя, кричала она.

– Снимите с плеч-то, – горю, аль не видно?...

Григорий сорвал с плеч ее тлевшую попону и, переламываясь пополам, стал метать лопатую в дверь мастерской большие комья снега; дядя прыгал около него с топором в руках; дед бежал около бабушки, бросая в нее снегом; она сунула бутылку в сугроб, бросилась к воротам, отворила их и, кланяясь вбежавшим людям, говорила:

– Амбар, соседи, отстаивайте! Перекинется огонь на амбар, на сеновал, – наше до тла сгорит и ваше займется! Рубите крышу, сено – в сад! Григорий, доверху бросай, что ты землю-то мечешь! Яков, не суетись, давай топоры людям, лопаты! Батюшки-соседи, беритесь дружнее, – бог вам на помощь (М. Горький. Детство).

Психологическая задача № 7

...Удар был настолько сильным и неожиданным, что никто не удержался на месте, все повалились через палубу. Через десять минут все было кончено: моторная лодка, получив огромную пробоину в носовой части, погрузилась в воду. Река несла на себе, по дрожащей лунной дорожке, около десятка человеческих голов – темных и круглых, как арбузы, – и небольшую лодку с остальными пассажирами. Еще через десять минут люди вылезли из воды и из лодки на усыпанный галькой берег. Темной густой стеной, немного отступая от воды, тихо стояла тайга. Небольшая экскурсия молодежи – студентов и работников местных заводов – сделала здесь, на берегу Ангары, не предусмотренную планом остановку. Люди сидели у костра полуобнаженные и сушили одежду. Лоцман Евсей Иванович, кряжистый старик с круто подстриженной седой бородой, перетаскивал из шитика на берег припасы, которые были захвачены с мотолодки. Профессор гидрологии Мочагин, высокий толстый человек со

старомодными круглыми очками на носу, держа у огня на распяленных руках косоворотку (при выходе из шитика он упал в воду и искупался), гудел, обращаясь к соседу, Жану Кларетону:

– Мы теперь в бедственном положении, и нужно назначить настоящего начальника экспедиции...

Жан Кларетон, французский инженер, уже немолодой, ответил с сильным акцентом:

– Не стоит! Пошлем лодку в Новобратск, и дня через два за нами придет катер...

Из темноты показалась группа молодежи с охапками валежника и хвороста. Спотыкаясь и натываясь друг на друга, они со смехом и шутками подошли к костру и свалили топливо в огромную кучу... (В.Н. Нестеров. На широких просторах Родины).

Психологическая задача № 8

Загорелось, по всему судя, с угла или где-то возле угла, от которого склады расходились на стороны: продовольственные – в длинный конец и промышленные – в короткий... Когда Иван Петрович, как-то кособоко, зигзагами подвигаясь, не зная, куда кинуться, шел по озаренному двору, только в двух местах начали сколачиваться группы: одна скатывала с подтоварника близ правого огня мотоциклы, вторая, мужиков из четырех или пяти, в другом конце разбирала на середине длинного порядка крышу – чтобы прервать верховой огонь. Их уже припекало близким жаром – мужики яростно кричали и яростно отдирали и сталкивали на землю черные от времени, ломающиеся тесины. Иван Петрович вспомнил про топор в руках – с топором к ним ему и следовало на подмогу – и, подбежав, заплясал внизу, отскакивая от обрывающихся досок и не догадываясь, как, с какого боку взбираться наверх. Совсем отказала ему голова, совсем ничего не шло на ум. Там, наверху, командовал Афоня Бронников. Иван Петрович, подбегая, услышал его голос, приказывающий кому-то спуститься поискать лом или, на худой конец, любую железяку под выдергу. И как-то легче стало на душе у Ивана Петровича: хорошо, что Афоня здесь. Афоня, увидев топор в руках у Ивана Петровича, обрадовался:

– Ну вот, хоть один умный человек нашелся! А то бегут на пожар как за стол – с

пустыми руками...

Он поставил Ивана Петровича на край, выходящий во двор, и тот, недолго присматриваясь, принялся отбивать доски. С другого конца ската, от конька, стоя на чурке, соскакивая всякий раз с нее и передвигая колотушкой, бил исподнизу в крышу сам Афоня. Он успевал и здесь, и на другой стороне ската и, обычно малоразговорчивый, сдержанный, войдя в раж, круша и круша доски и слева и справа, что-то дико и беспрестанно кричал. Как ни занят, как ни употреблен был в деле Иван Петрович, он успел подумать, что так вот, вынося, выкрикивая из себя, может человек только бросаясь в атаку, бросаясь убивать или вынужденный разрушать, как теперь они, и что не придет же в голову человеку ором орать по-звериному, когда он, к примеру, сеет хлеб или косит траву для скота. А мы все считаем века, которые миновали от первобытности; века-то миновали, а в душе она совсем рядом.

Вернулся посланный за ломом парень и принес вместо лома новость: выкатили обгоревший «Урал». Мотоцикл с коляской, за которым в леспромхозе гоняются больше, чем за «Жигулями». Афоня понужнул его:

– Ты лом искал – или что?

– Нету. Ничего нету, – закричал парень.

– Вот поглядите: бабы с ведрами понабежали, а водовозку найти не могут. С Ангары на коромысле таскают. На такой ад – на коромысле! Да это ж все одно, что встать в ряд и чихать на него. Ему все одно.

И парень криком стал рассказывать, как он, прибежав одним из первых, пробовал пользоваться огнетушителем:

– Его ударишь, как надо, а из него один пшик. Пшик – и все. Ни пены, ни гангрены. Они то ли высохли, то ли выдохлись... (В. Распутин. Пожар).

Психологическая задача № 9

Он успел пройти лишь треть аллеи, отметив почти полное отсутствие горевших фонарей, как вдруг впереди и слева, за кустами черемухи, раздался вскрик, за ним глухие удары, возня, еще один вскрик и потом долгий мучительный стон. Затем все стихло. Чувствуя что-то вроде озноба, Никита в нерешительности остановился, вглядываясь в темноту. Свет фонаря, горевшего позади метрах в десяти, сюда почти не доходил, и разглядеть, что делается в кустах, было невозможно. Сухов по натуре не был трусом, но и на рожон лезть не любил, предпочитая разумный компромисс открытому бою, хотя физически был развит великолепно... Но кто знает наверняка, когда надо быть осторожным, а когда бросаться вперед сломя голову? Из-за кустов донеслись шорохи, треск ломаемых веток, затем шаги нескольких человек, и на асфальтовую дорожку вышли четверо мужчин в одинаковых пятнистых комбинезонах. Увидев Сухова, они разом остановились, потом один из них, огромный, широкий, как шкаф, ростом с Никиту, если не выше, тяжелой поступью двинулся к нему.

– Вы не слышали? – поинтересовался Никита, на всякий случай принимая стойку. – Кто-то недалеко кричал. Гигант подошел вплотную, наконечник его копья уперся в грудь Сухова, засветился сильней.

– Осторожнее! – недовольно буркнул Никита, отдвигаясь.

– Что за шутки в такое позднее... Он не договорил...

– Иди назад! – шелестящим голосом, без интонаций, но тяжело и угрюмо приказал «десантник».

– Шагай.

Никита сглотнул, с трудом отводя взгляд от гипнотических глаз незнакомца. Возмутился:

– С какой стати я должен шагать назад? Я иду домой, так короче. В чем дело?

– Сказано, иди назад. Быстро. Тихо. Понял?

– Понял. – Гнев поднялся в душе крутой волной. Сухов не привык, чтобы с ним раз-

говаривали в таком тоне. Он схватил копьё возле наконечника, собираясь вырвать у шкафоподобного верзилы, и вскрикнул еще раз – от неожиданности, получив болезненный удар электрическим разрядом. Однако он был довольно упрям и не останавливался на полпути, да еще вспыхнувшая злость требовала выхода.

– Что вы делаете? – воскликнул Никита, вскакивая.

Верзила нанес еще один удар. Никита бросился к «десантнику» и в прыжке нанес ему прямой удар в голову, одновременно отбивая сумкой выпад копьё. Некоторое время они танцевали странный танец: Никита уворачивался от выпадов копьё и ударов «дипломатом», стараясь, в свою очередь, достать незнакомца ногой или рукой, а тот уходил от его ударов с какой-то небрежной ленивой грацией, казавшейся невозможной для такого массивного и громоздкого тела, пока не задел плечо Сухова жалом копьё и снова не парализовал его электрическим разрядом. Никита упал, с бессильной яростью впиваясь взглядом в страшные зрачки «десантника» (В. Головачев. Вирус тьмы, или посланник).

Психологическая задача № 10

... На двенадцатый день нашего плавания мы пересекли экватор, и тут на нас неожиданно налетел бешеный шквал или, вернее сказать, ураган. Невозможно описать то смятение чувств и мыслей, которое я испытал, когда меня покрыла волна. Я очень хорошо плаваю, но у меня не было сил сразу вынырнуть из этой пучины, чтобы перевести дыхание, и я чуть не задохся. Волна подхватила меня, протащила по направлению к земле, разбилась и отхлынула прочь, оставив меня полумертвым, так как я наглотался воды. Я перевел дух и немного пришел в себя. Увидев, что земля так близко (гораздо ближе, чем я ожидал), я вскочил на ноги и с чрезвычайной поспешностью направился к берегу. Я надеялся достичь его, прежде чем набегит и подхватит меня другая волна, но скоро понял, что мне от нее не уйти: море шло на меня, как большая гора, оно нагоняло меня, как свирепый враг, с которым невозможно бороться. Я и не сопротивлялся тем волнам, которые несли меня к берегу, но чуть только, отхлынув от земли, они уходили назад, я всячески барахтался и бился, чтобы они не унесли меня обратно в море.

Следующая волна похоронила меня футов на двадцать, на тридцать. Затем меня подхватило и с необыкновенной быстротой помчалось к земле. Долго я плыл по течению, помогая ему изо всех сил, и чуть не задохся в воде, как вдруг почувствовал, что меня несет куда-то вверх. Вскоре, к моему величайшему счастью, мои руги и голова оказались над поверхностью воды, и хотя секунды через две на меня налетела другая волна, но все же эта краткая передышка придала мне силы и бодрости.

Новая волна опять накрыла меня с головою, но на этот раз я пробыл в воде недолго. Когда волна разбилась и отхлынула, я не поддавался ее натиску, а поплыл к берегу и скоро почувствовал, что у меня под ногами земля. Я постоял две-три секунды, вздохнул всей грудью и из последних сил бросился бежать к берегу. Последняя волна с такой силой швырнула меня о скалу, что я потерял сознание. Некоторое время я был совершенно беспомощным, и если бы в ту минуту море успело схватить меня снова, я непременно захлебнулся бы. К счастью, сознание вовремя вернулось ко мне: увидев, что сейчас меня накроет волна, я крепко уцепился за выступ утеса и, задержав дыхание, старался переждать, пока она схлынет. Я пробежал еще несколько шагов и почувствовал с радостью, что стою на твердой земле (Д. Дэфо. Робинзон Крузо).

Психологическая задача № 11

До сих пор я не испытывал страха: я был уверен, что эта буря так же благополучно пройдет, как и первая. Но когда капитан заявил, что всем нам пришел конец, я страшно испугался и выбежал из каюты на палубу. Никогда в жизни не приходилось мне видеть столь ужасное зрелище. По морю, словно высокие горы, ходили громадные волны, и каждые три-четыре минуты на нас обрушивалась такая гора. Сперва я оцепенел от испуга и не мог смотреть по сторонам. Когда же, наконец, я осмелился глянуть назад, я понял, какое

бедствие разразилось над нами. На двух тяжело нагруженных судах, которые стояли тут же, неподалеку на якоре, матросы рубили мачты, чтобы корабли хоть немного освободились от тяжести.

Наступила ночь, и вдруг один из матросов, спускавшийся в трюм, закричал, что судно дало течь. Тогда капитан скомандовал:

– Выкачивай воду! Все к помпам!

Когда я услышал эту команду, у меня от ужаса замерло сердце: мне показалось, что я умираю, ноги у меня подкосились, и я упал навзничь на койку. Но матросы растолкали меня и потребовали, чтобы я не отлынивал от работы. Услышав пушечный выстрел и не понимая, в чем дело, я вообразил, что наше судно разбилось. Мне стало так страшно, что я лишился чувств и упал. Но в ту пору каждый заботился о спасении своей собственной жизни, и на меня даже не обратили внимание. Никто не поинтересовался узнать, что случилось со мной. Один из матросов встал к помпе на мое место, отодвинув меня ногою (Д. Дэфо. Робинзон Крузо).

Психологическая задача № 12

Осенью 1937 года в США при университете города Принстона была организована группа для изучения социально-психологического воздействия радио на различные слои населения американского общества. Радио пьеса «Война миров» в исполнении талантливых актёров создала неожиданную «экспериментальную ситуацию» для исследователей этой группы. В 8 часов вечера 30 октября 1938 года известный драматург и актер Орсон Уэллс со своей небольшой труппой появился перед микрофоном в ньюйоркской студии радиовещательной компании «Коламбия». Он начал читать пьесу, написанную по роману Герберта Уэллса «Война миров».

Мисс Фергусон, домохозяйка, штат Нью-Джерси: «Слушая радио, я поняла, что происходит что-то ужасное, я была сильно напугана, хотя точно не знала, что именно происходило. Не хотелось верить, что настал конец света. Я знала, что когда придет конец света, все произойдет очень быстро – но тогда зачем Бог связался с дикторами радио? Когда нам было сказано, чтобы мы пошли по такому-то шоссе и поднимались на гору, дети начали плакать, и все решили, что пора уходить. Мы взяли одеяла, а внучка хотела взять с собой кошку и канарейку... Мы были уже во дворе, когда прибежал соседский мальчик и сказал, что это была радио пьеса» (Х. Кэнтрил. Чудовища вокруг нас).

Психологическая задача № 13

Осенью 1937 года в США при университете города Принстона была организована группа для изучения социально-психологического воздействия радио на различные слои населения американского общества. Радио пьеса «Война миров» в исполнении талантливых актёров создала неожиданную «экспериментальную ситуацию» для исследователей этой группы. В 8 часов вечера 30 октября 1938 года известный драматург и актер Орсон Уэллс со своей небольшой труппой появился перед микрофоном в ньюйоркской студии радиовещательной компании «Коламбия». Он начал читать пьесу, написанную по роману Герберта Уэллса «Война миров».

Миссис Деланей, католичка из пригорода Нью-Йорка, сообщает, что она слушала передачу и не могла оторваться от радиоприемника: «Никогда прежде я не слушала радио с таким вниманием, как в тот раз. Я держала в руках Библию и молилась, глядя в открытое окно в надежде увидеть падающий метеор. Я решила, что как только почувствую малейший запах газа, тут же закрою окно и замажу его водонепроницаемым цементом или еще чем-нибудь. Я решила оставаться дома, полагая, что так я не задохнусь от газа. Когда же сообщили, что чудовища вброд пересекают Гудзон и идут на Нью-Йорк, я решила взобраться на крышу, чтобы посмотреть на них, но... не могла отойти от радио, сообщавшего о разворачивающихся событиях» (Х. Кэнтрил. Чудовища вокруг нас).

Психологическая задача № 14

Осенью 1937 года в США при университете города Принстона была организована группа для изучения социально-психологического воздействия радио на различные слои населения американского общества. Радио пьеса «Война миров» в исполнении талантливых актёров создала неожиданную «экспериментальную ситуацию» для исследователей этой группы. В 8 часов вечера 30 октября 1938 года известный драматург и актер Орсон Уэллс со своей небольшой труппой появился перед микрофоном в ньюйоркской студии радиовещательной компании «Коламбия». Он начал читать пьесу, написанную по роману Герберта Уэллса «Война миров».

Хелен Энтони, ученица старших классов из Пенсильвании: «Я всех спрашивала, что же нам делать? Что мы можем сделать вообще? И какая теперь разница, делать что-то или не делать, если мы и так все скоро погибнем? Обе мои подруги и я – все мы горько плакали, обнявшись, все нам казалось бессмысленным перед лицом смерти. Было ужасно осознавать, что мы умрем в таком молодом возрасте... Я была уверена, что настал конец света» (Х. Кэнтрил. Чудовища вокруг нас).

Психологическая задача № 15

Положение несчастных воздухоплателей было катастрофическое. Аэростат, очевидно, не подчинялся более их воле. Попытки замедлить его падение были обречены на неудачу. Оболочка шара все более и более опадала. Утечку газа нельзя было задержать никакими средствами. Шар опускался все быстрее и быстрее, и в час дня между корзиной и водяной поверхностью оставалось не более шестисот футов. Водород свободно уходил в отверстие оболочки шара. Освободив корзину от ее содержимого, воздухоплателям удалось несколько продлить свое пребывание в воздухе. Но это означало лишь отсрочку неминуемой катастрофы. Если до наступления ночи земля не появится, пассажиры, аэростат и корзина навеки исчезнут в волнах океана.

Оставался один способ спасения, и воздухоплатели воспользовались им. Это, видимо, были энергичные люди, умевшие смотреть смерти в лицо. Ни одной жалобы на судьбу не сорвалось с их губ. Они решили бороться до последней секунды, сделать все возможное, чтобы задержать падение аэростата. Его корзина представляла собой нечто вроде ящика из ивовых прутьев и была неспособна держаться на волнах. В случае падения она неминуемо должна была утонуть.

В два часа дня аэростат находился на высоте каких-нибудь четырехсот футов. И в эту минуту раздался мужественный голос человека.

Ему отвечали не менее решительные голоса.

– Все ли выброшено?

– Нет. Остались еще деньги – десять тысяч франков золотом.

Тяжелый мешок тотчас же полетел в воду.

– Поднимается ли шар?

– Да, немного, но он сейчас же снова опустится!

– Можно еще что-нибудь выбросить?

– Ничего.

– Можно. Корзину! Уцепимся за веревки! В воду корзину!

В самом деле, это было последнее средство облегчить шар. Канаты, прикрепляющие корзину к шару, были перерезаны, и аэростат поднялся на две тысячи футов. Пассажиры забрались в сеть, окружающую оболочку, и, держась за веревки, смотрели в бездну.

Воздухоплатели сделали все, что было в их силах. Ничто уже не могло их спасти. Им оставалось рассчитывать только на чудо. В четыре часа шар был на высоте всего лишь пятисот футов. Внезапно раздался звонкий лай. Воздухоплателям сопутствовала собака. Она вцепилась в петли сетки.

– Топ что-то увидел! – закричал один из аэронавтов.

И сейчас же другой громко крикнул:

– Земля! Земля! (Ж. Верн. Пять недель на воздушном шаре).

Психологическая задача № 16

В тропических странах естественного огня не было, поэтому ийлань не имели о нем ни малейшего представления, никаких знаний. Для ийлань это было непостижимым бедствием, физический факт, которого они не могли понять. Правда, некоторые ученые знали это явление, но лишь как интересный лабораторный феномен. Но того, что происходило сейчас, они не могли себе даже представить. Здесь со всех сторон были огонь и дым. Сначала это их привлекало как приятный источник тепла, а затем проходила неизбежная боль... Поэтому они умирали, а пламя ширилось...

Смущенные и испуганные ийлань бросились к главной площади в поисках их руководителя. Они заполняли ее до тех пор, пока это большое пространство не оказалось полностью забито. Все ждали совета Малсас и пытались пробиться к ней поближе. Ближайшие к ней пытались выполнять ее приказания, но не могли справиться с толпой. Толпе некуда было бежать, и многие в страхе пятились назад. Малсас, подобно многим другим, была растоптана и умерла задолго до того, как пламя поглотило ее (Г. Гаррисон. Запад Эдема).