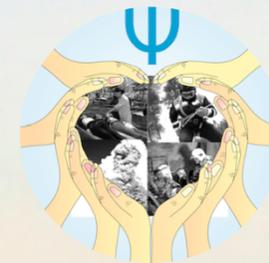


ISBN 978-5-6045893-4-2



9 785604 589342



ЛИЧНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ И КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ
X МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

Владивосток, 2-4 июля 2021 г.

ТИХООКЕАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА РОССИИ
КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ООО «ЦЕНТР КЛИНИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ»
(г. Владивосток)

Информационный партнер конференции: электронный научный журнал
«МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ В РОССИИ»
<http://www.medpsy.ru>

ЛИЧНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ И КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ
X МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

Владивосток, 2-4 июля 2021 г.

Ульяновск
Зебра
2021

УДК 616.89:159.9(063)

ББК 56.1:88.4 Я 431

Л 66

Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сборник научных статей X Международной научно-практической конференции / Под ред. Р.В. Кадырова – Ульяновск: Зebra, 2021. – 291 с.

В сборнике рассматриваются актуальные вопросы прикладных и научных исследований личности в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности, а также вопросы оказания ей психологической помощи и психотерапии.

Адресуется практикующим психологам, врачам, философам, педагогам, работникам социальной сферы, а также исследователям, интересующимся проблемами личности в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности.

Ответственный редактор:

Р.В. Кадыров

Технический редактор:

А.Д. Кузнецова

ISBN 978-5-6045893-4-2

© ГОУ ВПО «Тихоокеанский государственный
медицинский университет» (ТГМУ),
издание, 2021

© Авторы статей, текст, 2021

личностными качествами военнослужащих. Респонденты упоминают об экстремальных условиях, чувстве адреналина и интереса в своей профессиональной деятельности. Отмечают, что профессионал, готовый к риску должен обладать личностно-волевыми качествами такими как храбрость, мужественность, смелость, дисциплинированность, стойкость, отмеченные респондентами схожи с чертами героизма, мужества и военно-профессиональными навыками. Также были выделены категории, отнесенные к категории патриотизма, любви к родине, долге родине и военной службе. В представлении о риске у профессионалов больше преобладают внутренне-обусловленные оценки, связанные с ответственностью и чувством долга при необходимости выполнять опасные профессиональные задачи.

2. По результатам контент-анализа ответы новобранцев ВДВ содержат в большей мере характеристики, связанные с призванием, патриотизмом и материальной выгодой. Респонденты чаще всего упоминали об их интересе к военной службе, желаниях и мечтах, эмоциональной вовлеченности, а также материальной выгоде. Среди профессионально важных качеств новобранцы также как и профессионалы выделили личностно-волевые черты и профессиональные навыки военнослужащего. У профессионалов и новобранцев ВДВ есть сходства в частоте упоминаний таких категорий как «Эмоции и чувства», «Личностно-волевые качества», «Патриотизм» и «Профессиональные навыки». У новобранцев в представлении о риске больше преобладают внешне-обусловленные оценки, связанные с необходимостью выполнять профессиональные задачи.

Полученные нами данные представляются важными в направлении профессионально-психологического отбора военнослужащих ВДВ, а также для оптимизации труда и охраны психического здоровья военных профессионалов.

1. Бодров В.А. Психология и надежность: человек в системах управления техникой / В.А. Бодров, В.Я. Орлов. М.: Ин-т психол. РАН, 2004. – 386 с.
2. Ильин Е.П. Психология риска / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2018. – 267 с.
3. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений / Т.В. Корнилова. – М.: Аспект Пресс, 2010. – 286 с.
4. Федотова Ю.Ю. Эмоциональный компонент готовности к риску у спасателей МЧС / Ю.Ю. Федотова // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России: материалы межрегиональной науч. Конференции. – М: МГУ, 2005. – С. 410 – 411.

АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД УГРОЗЫ ВИРУСНОГО ЗАРАЖЕНИЯ

И.И. ЧЕРЕМИСКИНА, А.И. БЕЛКИНА

Пандемия коронавируса затронула миллионы людей во всем мире. Несмотря на прогрессивность нашего времени, высокий уровень развития, в том числе и сферы здравоохранения, люди оказались в непредсказуемой, пугающей, а, следовательно, и стрессовой ситуации. В статье представлены результаты эмпирического исследования актуального психического состояния и копинг-стратегий у молодых людей во время угрозы заражения COVID-19, продемонстрирована связь между ними. Показано, что в данной ситуации у лиц, с ведущими стратегиями бегство-избегание и дистанцирование снижена эмоциональная устойчивость и преобладает негативный эмоциональный фон. Полученные результаты могут служить основой для создания программ профилактики длительных неоптимальных состояний в стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: актуальное состояние, копинг-стратегии, коронавирус, молодость, стресс.

Введение. В декабре 2019 года мир столкнулся с чрезвычайной ситуацией санитарно-эпидемиологического характера - пандемией коронавируса. Массовый карантин, отмена всех общественных мероприятий, изменения в учебном и рабочем режимах - все эти изменения произошли за пару месяцев. Это не может не влиять на психическое и физическое состояние человека. Помимо прочего, в этих условиях люди получают огромное количество информации, по большей части неправдоподобной и пугающей, что приводит к возникновению тревожных состояний. Такие состояния, в данной ситуации, могут сопровождаться неадекватным поведением, стрессом, отрицанием опасности, безрассудными поступками и паникой.

Пандемия, с которой столкнулся мир, имеет новый, неизвестный характер. Институт психологии РАН провел экспертный вопрос, в котором участвовало 152 человека. Ученых интересовали представления людей о последствиях распространения коронавируса во всем мире и нашей стране, а также их обусловленность социально-экономическими условиями. Мнения респондентов значительно расходились, а многие затруднялись давать какие-либо ответы. Все это может говорить о неоднозначности и непонятности ситуации. М.А Юревич отмечает, что пандемия ставит новые задачи перед психологической наукой и практикой, а не только определяет актуальные исследования [12]. Практически невозможно наверняка предсказать последствия этой ситуации для социума, медицины, психологии и

экономики, но, можно с уверенностью предположить, что последствия все-таки будут.

Актуальность представленного исследования обусловлена тем, что обнаруживается дефицит эмпирических данных, направленных на изучение ресурсов преодоления стресса в подобных ситуациях. Также, полученные эмпирические результаты помогут расширить теоретические представления о связи актуальных состояний и копинг-стратегий, причем непосредственно в момент их переживания, а не постфактум.

М. Яковлевич и С. Бжедов отмечают, что для успешной борьбы с настоящими и будущими пандемиями нам нужно больше узнать о психиатрических и психологических особенностях коронавируса с точки зрения общественного психического здоровья [13]. Результаты нашей работы могут дать почву для новых исследований в области изучения психологических последствий пандемии, а также дополнительные знания о мишенях психологической помощи населению.

Проблема психических состояний в современной психологии еще не нашла своего полного описания, есть пробелы как в теоретическом, так и в прикладном аспектах её изучения. В целом можно отметить, что состояние как психическое явление целостно, является реакцией на внешние и внутренние требования, имеет определенные временные ограничения и характеризует особенности психической деятельности, связано как с процессами, так и со свойствами личности [9]. Под актуальным Л.В. Куликов и А.О. Прохоров понимают состояние, которое длится от часа до недели, имеет преимущественно ситуативный характер (но также зависит от личностных особенностей и восприятия человека) и формируется на фоне доминирующих, более длительных состояний. Актуальное состояние, как и любое другое, характеризуется изменениями на физиологическом и на психологическом уровнях, а также выступает в качестве важнейшего условия продуктивности деятельности человека в сфере познания, общения и труда. (куликов прохоров)

С.А. Дружилов и М.А. Олещенко рассматривают физиологическое и психическое состояние с точки зрения их адаптационного потенциала, хотя, в тоже время они и обуславливаются успешностью этого процесса [4]. Также, С.А. Дружилов отмечает, что психические состояния могут свидетельствовать об отклонениях здоровья [3].

Стресс - это одно из самых разработанных, изученных и разнообразно трактуемых понятий в психологии. Он рассматривается и как психическое состояние, и как неспецифическая реакция организма, и как фактор, влияющий на человека [7]. При этом, С.Р. Коваленко отмечает, что во время

физиологического стресса реакции человека по большей части стереотипны, а при психологическом индивидуальны и зависят от личной когнитивной оценки ситуации, мыслей, субъективной значимости, прошлого опыта и так далее [6].

Влияние среды занимает ведущее место в формировании стресса. Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова разделяют понятия стрессовой и стрессогенной ситуации [2]. Стрессовая ситуация - ситуация, содержащая повышенные требования к адаптационным возможностям организма, влияющая на изменение психологического и физиологического состояние человека. В свою очередь стрессогенная ситуация отличается как объективными, но в большей степени субъективными параметрами. Именно оценка субъектом такой ситуации в качестве трудной и превышающей возможности человека превращает её в стрессовую. Субъективные характеристики восприятия и оценки ситуации, параметры отношения к ней, а также личностная устойчивость к стрессу – являются теми ресурсам, которые позволяют успешно адаптироваться к ней и справиться с ней. Стессогенность ситуации для человека также обуславливается несколькими параметрами, в частности её значимостью для субъекта, которая обуславливается привлекательностью цели и силой мотивации её достижения, и степенью неопределенности ситуации для человека, то есть его оценкой вероятности успешности исхода и последствий. Вышеуказанные авторы говорят и об информационной стрессогенности ситуации, которая определяется количественными и качественными параметрами доступной для человека информации в определенный момент времени.

Угроза заражения COVID-19 является стрессогенной ситуацией с высоким уровнем информационной стрессогенности. Генеральный директор ВОЗ Тедрос Гебрейесус отметил, что бороться приходится не только с эпидемией заболевания, а еще и с инфодемией - появлением большого количества недостоверной информации о проблеме, что затрудняет поиск ее решения. Такое явление порождает большое количество слухов и неточных данных, что приводит к трудностям в попытках сферы здравоохранения, которая находится в чрезвычайной ситуации, принять эффективные меры по борьбе с эпидемией. Помимо прочего, инфодемия может привести к недоверию, растерянности и стрессу среди населения [8]. Хотя, как утверждает Р.В. Кадыров, средства массовой информации могут и должны способствовать профилактике негативных психологических последствий и дезадаптивного поведения в экстремальных ситуациях, повышая осведомленность людей [5].

Пандемия коронавируса, помимо прочего, относится и к ситуации фрустрации, ведь люди лишились возможности удовлетворять свои потребности в живом общении, многие потеряли работу, а вместе с этим возможность покупать продукты питания и оплачивать коммунальные услуги. Также, общество претерпевает большое количество определенных изменений, например, перевод учебной и рабочей деятельности в дистанционный формат. М. Вирон и А.К. Шин утверждают, что эмоциональные, социальные, медицинские и экономические последствия этой пандемии могут стать травмами с долговременными последствиями, которые потребуют постоянного внимания даже после завершения ситуации [14].

В нашем исследовании приняли участие молодые люди от 18 до 25 лет. Молодость - это переход от несамостоятельного детства к независимой и ответственной взрослости. Основными задачами этого периода являются профессиональное и личностное самоопределение, а также установление близких отношений с людьми, создание семьи, гармонизация представлений о прошлом, настоящем и будущем [11]. Такая социальная ситуация развития сама по себе является стрессогенной, она влечет за собой большое количество переживаний, тревог, страхов. Умение справиться со всеми этими задачами во многом определяет успешное проживание этого возрастного периода. Очевидно, что такая экстремальная ситуация, как пандемия, может осложнить выполнение данных задач.

У каждого человека разные способы совладания с трудными, стрессовыми ситуациями. В психологии такие способы называются копинг-стратегиями. По мнению М.Н. Шагалиной - это постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки совладать со особенными внешними и внутренними стимулами, которые оцениваются как напряжение или не позволяют ресурсам человека с ними справиться. Задачами копинга являются поддержание физического и психического здоровья человека, удовлетворенности социальными взаимоотношениями [10].

Т.Г. Бохан отмечает, что молодым людям в возрасте от 18 до 30 лет более всего свойственен копинг «разрешение проблем», то есть продуктивная, проблемно-фокусированная стратегия. По результатам исследования копинг «защита» менее всего выражен у данной возрастной группы, что свидетельствует о высоких адаптивных возможностях. Авторы отметили, что на особенности формирования копинг-стратегий влияют индивидуально-психологический, возрастной и социально-демографический фактор [1]

Таким образом, мы предполагаем, что существует прямая сильная взаимосвязь между адаптивными копинг-стратегиями и равновесными психическими состояниями у молодых людей в период угрозы вирусного заражения.

Эмпирическую группу исследования составили 60 человек, в возрасте от 18 до 25 лет. Из них 16 юношей и 44 девушки, проживающих в городе Владивосток и других населенных пунктах Приморского края. Это молодые люди со средним, средне-специальным, неоконченным высшим (студенты) и высшим образованием. Исследование проводилось дистанционно, с помощью Google форм в период самоизоляции.

Для проведения эмпирического исследования были подобраны следующие *методики*: «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптации Л.И. Вассермана; «Построение рельефа психического состояния» А.О. Прохорова; «Доминирующее и актуальное психическое состояние» Л.В. Куликова (полный вариант); «Диагностика психических состояний» Г. Айзенка. Статистическая обработка результатов эмпирического исследования проводилась с помощью прикладного пакета статистических программ SPSS, с применением непараметрического критерия Спирмена.

Результаты. Оценка актуального состояния молодых людей в период пандемии показала, что они не отмечают изменений в своих психических процессах, физиологических реакциях, переживаниях и поведении. Это может говорить о хороших способностях регулировать свое психическое состояние. Однако ими отмечается ожидание неблагоприятных событий, угрозы без ясного осознания ее источников. У молодых людей диагностирован преимущественно средний уровень тревожности и агрессивности. Также, исследуемым свойственны низкий уровень фрустрации и устойчивость к трудностям. Для обследуемых молодых людей характерен широкий спектр используемых копинг-стратегий при равном среднем уровне их выраженности.

Результаты оценки корреляционных связей между показателями представлены в Таблице 1.

Отметим, что молодым людям с выраженной стратегией дистанцирование свойственна повышенная фрустрация, а респондентам с ведущей стратегией бегство-избегания характерны более высокие показатели по уровню тревожности и фрустрации. Выявлена обратная связь стратегии избегания со шкалой неустойчивость эмоционального тона и неудовлетворенность жизнью в целом. Это свидетельствует о том, что в

ситуации самоизоляции и угрозы вирусного заражения у респондентов, с выраженной стратегией бегство-избегание снижена эмоциональная устойчивость, преобладает негативный эмоциональный тон и присутствуют сомнения в себе, в своей успешности. Основной характеристикой этой стратегии является то, что она лишь краткосрочно снижает эмоциональный дискомфорт. На момент исследования режим самоизоляции длился уже две недели, можно предположить, что молодым людям с ведущей стратегией бегство-избегание не хватало ресурсов, чтобы справиться с ситуацией привычными способами. Стрессор действовал длительно.

Таблица 1. Выявленные взаимосвязи между показателями актуального состояния молодых людей и их копинг-стратегиями в период угрозы вирусного заражения

Шкалы	Показатели коэффициента корреляции Ч. Спирмена, R
Дистанцирование и фрустрация	0,458
Бегство-избегание и тревожность	0,469
Бегство-избегание и фрустрация	0,543
Бегство-избегание и устойчивость эмоционального тона	-0,485
Бегство-избегание и удовлетворенность жизнью в целом	-0,412

В результате корреляционного анализа была выявлена связь тревожности и фрустрации с показателями других методик, данные представлены в Таб. 2.

Таблица 2. Выявленные взаимосвязи между показателями актуального состояния молодых людей и показателями тревожности и фрустрации в период угрозы вирусного заражения

Шкалы	Показатели коэффициента корреляции Ч. Спирмена, R
Тревожность и пассивное отношение к жизненной ситуации	-0,486
Тревожность и бодрость	-0,577
Фрустрация и активное отношение к жизненной ситуации	-0,422
Фрустрация и бодрость	-0,519
Фрустрация и спокойствие	-0,520
Тревожность и фрустрация	0,794

Результаты показывают, что чем выше уровень фрустрации и тревожности, тем более ярко выражено неверие в возможность успешного преодоления препятствий, пониженное настроение, неясность будущего, ожидание событий с неблагоприятным исходом.

Обсуждение. Полученные в ходе представленного эмпирического исследования результаты обладают ценностью как в теоретическом, так и в

практическом плане. Нам удалось зафиксировать эмоциональное состояние молодых людей в реальной стрессогенной ситуации, обладающей высоким фрустрационным потенциалом. Сама по себе ситуация уникальна. Как показали результаты, молодые люди в период самоизоляции продемонстрировали ровный фон настроения, отсутствие ярких выраженных негативных состояний. Полученные данные оценки копинг-стратегий соотносятся с проанализированными нами имеющимися научными данными, молодые люди демонстрируют широкий спектр используемых копингов, напряженность которых у большинства опрошенных не превышает нормативных показателей, что, на наш взгляд, и обусловило устойчивость параметров актуального состояния. Однако, обнаружены связи, между неадаптивными копингами, в частности стратегией «бегство» с неравновесными психическими состояниями, то есть избегание обдумывания сути стрессовой ситуации эмоциональную неустойчивость и неуверенность в завтрашнем дне.

Выводы и рекомендации. Выявленные взаимосвязи позволяют предполагать, что осознание используемых копингов и последующее расширение репертуара молодыми людьми в реальных стрессогенных условиях будет способствовать устойчивости психического состояния в целом.

1. Бохан Т.Г. Возрастные и социально - психологические характеристики копинг - стратегий в периодах юношества и ранней взрослости // Сибирский психологический журнал. 2012. №16 - 17. С. 66-72.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Субъективные репрезентации организационной культуры и динамики развития психологического стресса // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2008. Сер. 12. Вып. 4. С. 356-362.
3. Дружилов С.А. Психологические факторы здоровья человека и детерминанты его негативных психических состояний в труде // Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 10-2. С. 250-253.
4. Дружилов С.А., Олещенко А.М. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «свойства личности - состояния – процессы» // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 34. С. 10.
5. Кадыров Р.В. Влияние средств массовой информации на психологические последствия экстремальных ситуаций // От истоков к современности 130 лет организации психологического общества при Московском университете: сборник материалов юбилейной конференции в 5 томах. 2015. Т.5. С. 281-283
6. Коваленко С.Р. Влияние хронического стресса на отношение человека к неопределенности // Университетская клиника. 2017. Т.1. №3(24). С. 118-122.
7. Марарица Л.В. Типология стрессогенных ситуаций для групп, принимающих Решения // Наука и современность. 2010. №6. С.363-368.