

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Л. Р. Аптикиева

# **ВОЗМОЖНОСТИ И РЕЗЕРВЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

Учебное пособие

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология и специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

Оренбург  
2019

УДК 159.9 (0758)

ББК 88.8я.73

А 77

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор Л.В. Зубова

доктор психологических наук, профессор Г.А. Епанчинцева

- Аптикиева Л.Р.**  
А77 Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях [Электронный ресурс] / Л. Р. Аптикиева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2019. – 133 с.  
ISBN 978-5-7410-2379-2

Учебное пособие адресовано студентам с целью расширения представления об основах, особенностях возможностей и резервов человеческой психики в экстремальных условиях. В пособии раскрываются следующие теоретические вопросы: предмет и логика изучения дисциплины «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях» (подробно рассматривается предмет, цель, задачи дисциплины, связь со смежными дисциплинами и практической деятельностью психолога; общая характеристика проблемы возможностей и резервов человеческой психики в экстремальных условиях. Раскрываются возможности и резервы человеческой психики в аспекте составляющих его вопросов: теория защитных механизмов (общие черты защитных механизмов, понятие самоконтроля); резервы психики человека (реальность и возможности). Пособие содержит тестовые задания для проверки психологических знаний, практические упражнения, методики для выявления возможностей и резервов человеческой психики. Учебное пособие предназначено для обучающихся по образовательным программам высшего профессионального образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология и специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности.

УДК 159.9(0758)

ББК 88.8я73

© Аптикиева Л. Р., 2019

© ОГУ, 2019

ISBN 978-5-7410-2379-2

## Содержание

Введение.....	4
1 Предмет и логика изучения курса «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях» .....	6
1.1 Предмет, задачи дисциплины, связь со смежными дисциплинами и практической деятельностью психолога .....	6
1.2 Общая характеристика проблемы «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях».....	34
2 Возможности и резервы человеческой психики .....	57
2.1 Теория защитных механизмов. Общие черты защитных механизмов. Самоконтроль .....	57
2.2 Резервы психики человека. Реальность и возможности .....	97
3 Практическая часть для проверки психологических знаний.....	102
3.1 Тестовые задания для проверки психологических знаний.....	102
3.2 Практические упражнения, методики для выявления возможностей и резервов человеческой психики .....	111
4 Список литературы и источников, рекомендуемых для изучения .....	128

## Введение

В пособии раскрываются следующие теоретические вопросы: предмет и логика изучения дисциплины «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях» (подробно рассматривается предмет, цель, задачи дисциплины, связь со смежными дисциплинами и практической деятельностью психолога; общая характеристика проблемы возможностей и резервов человеческой психики в экстремальных условиях. Раскрываются возможности и резервы человеческой психики в аспекте составляющих его вопросов: теория защитных механизмов (общие черты защитных механизмов, понятие самоконтроля); резервы психики человека (реальность и возможности). Учебное пособие адресовано студентам с целью расширения представления об основах, особенностях возможностей и резервов человеческой психики в экстремальных условиях. Пособие содержит тестовые задания для проверки психологических знаний, практические упражнения, методики для выявления возможностей и резервов человеческой психики.

Учебное пособие предназначено для обучающихся по образовательным программам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология и специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности.

Цель освоения соответствующей учебному пособию дисциплины «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях» заключается в изучении теоретических основ возможностей и резервов человеческой психики и практическое их использование в экстремальных условиях. Задачи: изучить теорию, общие черты защитных механизмов и самоконтроль, как основы возможностей и резервов человеческой психики; изучить резервы и возможности психики человека в экстремальных условиях; рассмотреть особенности особых и экстремальных условий деятельности; сформировать навыки поведения в особых и экстремальных

условиях.

Разделы дисциплины и соответствующее разделам содержание, представленные в учебном пособии «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях»:

Раздел 1. Предмет и логика изучения курса «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях» (предмет, задачи и логика изучения курса; структура курса и связь со смежными дисциплинами; связь с практической деятельностью психолога; общая характеристика проблемы «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях»).

Раздел 2. Возможности и резервы человеческой психики.

Тема 1. Теория защитных механизмов. Общие черты защитных механизмов. Самоконтроль.

Теория защитных механизмов. Общие черты защитных механизмов. Понятие о механизме отработки. Образование реактивное. Фиксация. Регрессия. Интроекция (интериоризация). Изоляция. Отреагирование. Отрицание. Возмещение. Замещение. Смещение. Сублимация. Интеллектуализация. Рационализация. Фантазия. Защитные механизмы и неврозы. Интеллектуальные защиты. Развитие защитных механизмов у детей и подростков. Адаптация. Адаптация внутренних условий и внутренних средств деятельности. Адаптация внешних средств деятельности. Проблема надежности. Психологические механизмы надежности. Самоконтроль. Компенсация. Избыточность. Надежность личности. Психологическое обеспечение надежности профессиональной деятельности.

Тема 2. Резервы психики человека. Реальность и возможности.

Резервы психики человека. Понятие о компенсаторных механизмах психики Подготовка к труду. Реальность и возможности. Резервы в развитии. Резервы в деятельности. Приемы активизации резервов психики. Понятие о компенсаторных механизмах психики человека.

# **1 Предмет и логика изучения курса «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях»**

## **1.1 Предмет, задачи дисциплины, связь со смежными дисциплинами и практической деятельностью психолога**

Рассмотрим предмет, задачи и логику изучения курса «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях».

*Объектом изучения* является человек, профессиональная деятельность (далее сокр. по тексту деят-ть) которого протекает в экстремальных условиях, и который обладает скрытыми резервами психики, помогающими справиться с этими ситуациями.

*Предметом изучения дисциплины* являются психологические закономерности деят-ти человека, психические процессы, состояния и свойства личности в их взаимосвязи с предметами и средствами деят-ти, с физической и социальной средой.

Общие задачи дисциплины: 1) расширить представления об истоках психологии активности, общих тенденциях развития психологии активности и отдельных этапах ее становления; 2) дать представление о различных состояниях человека: бодрствовании, сне, гипнозе; 3) дать представление о поведении - одной из форм реализации личности человека в повседневной жизни; 4) пропагандировать те психологические знания, которые бы повышали устойчивость человека в критических ситуациях, вооружали его научно обоснованными способами борьбы с жизненными невзгодами; 5) дать понятие о методах психического самовоздействия, которые сложились в результате синтеза многовекового человеческого опыта и продолжают оттачиваться и совершенствоваться по мере развития науки.

Что касается экстремальных ситуаций, то само понятие *ситуация* означает реальную совокупность объективно-субъективных обстоятельств

человека, характерных для его жизнедеятельности в какой-то момент времени. Структура ситуации включает: обстановочные компоненты (окружение), личностные составляющие, деятельные компоненты (поведенческие).

*Экстремальная ситуация* (далее сокр. по тексту ЭС) - внезапно возникшая ситуация, которая угрожает или субъективно воспринимается человеком как угрожающая жизни, физическому и психическому здоровью. Это обстановка, которая сложилась в результате аварии, природного явления, катастрофы, бедствия, влекущая за собой человеческие жертвы, ущерб человечеству или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

*Экстремальная ситуация имеет следующие характеристики:* внезапность наступления; резкий выход за пределы нормы привычных состояний; насыщенность ситуации противоречиями; прогрессирующие изменения; увеличение уровня сложности протекающих процессов; переход ситуации к нестабильности, за пределы, за рамки критичности; возрастание напряженности экстремальной ситуации и др.

*Виды ЭС:*

- 1) объективно ЭС (трудности и опасности исходят из внешней среды);
- 2) потенциально ЭС (скрытая угроза);
- 3) лично спровоцированные ЭС (опасность порождается самим человеком, его ошибочным выбором или поведением);
- 4) воображаемые ЭС (не несущие опасности).

*Признаки ЭС:*

- 1) Наличие непреодолимых трудностей, осознание угрозы или непреодолимого препятствия на пути осуществления конкретных целей.
- 2) Состояние психической напряженности человека на экстремальность окружающей обстановки, преодоление которой имеет для него большое значение.

3) Существенное изменение обычной ситуации, параметров деятельности или поведения, т. е. выход за рамки обычного.

Одним из основных признаков ЭС являются непреодолимые препятствия к осуществлению целей человека, которые рассматриваются как угроза их реализации.

ЭС представляют собой крайнее проявление трудных ситуаций, которые требуют максимального напряжения психических и физических сил человека для выхода из них.

В контексте проблем безопасности И.Л. Баева рассматривает ЭС и предлагает следующее определение: ЭС - это ситуация, которая актуализирует потребность в безопасности и блокирует ее удовлетворение. Это психологически опасная ситуация, в результате которой возникает перегрузка психофизиологических механизмов рефлексии; их дезорганизация; процесс отражения заблокирован; жизненные потребности актуализируются с одновременным разочарованием; снижается уровень волевой регуляции; нарушает процессы постановки целей и маслообразных месторождений; сформированы «рискованные» способы удовлетворения потребностей; подавлена способность прогнозировать.

Разница между ЭС и повседневной заключается в неожиданности и связи с сильнейшим стрессовым фактором неопределенности поступающей информации, что усложняет процесс прогнозирования и управления ситуацией. Кажется, что человек следит за ситуацией, руководит, управляет ею, но эмоциональный и психический стресс растет, и требуется время, чтобы связать мыслительные процессы. Ранее разработанные механизмы поведения малоэффективны.

М.А. Кремень и А.С. Герасимчик определяют ЭС как сложный раздражитель, который внезапно возникает и требует двухуровневой реакции:

1) уровень адаптивно-защитных реакций по типу предварительной



исследовательской деятельности;

2) уровень сложных IQ реакций, которые формируют стратегию поведения и обеспечивают выбор решений и мобилизацию всех психических процессов и состояний для преодоления.

Большинством специалистов признается, что понимание экстремальности в психологии неоднозначно. Более того, признается, что любые попытки дать всеобъемлющее определение ЭС обречены на провал. Вероятно поэтому в зарубежной психологии категория ЭС часто замещается другими: «чрезвычайная», «катастрофическая», «стрессовая ситуация», «бедствие». Ближе всего к категории ЭС в зарубежной психологии понятие «экстремальное событие» (extreme event). В широком смысле данное понятие толкуется как исключительное, редкое событие, которое имеет системный характер и значимые для человека психологические и социальные последствия.

Все формы психических явлений взаимосвязаны и переходят одна в другую. Например, такой сложный психический процесс, как мышление, в зависимости от объекта и условий может вызвать состояние усталости и пассивности или возбуждения и активности. Если человек в ходе своей деятельности (например, студент) должен систематически изучать новый материал и решать проблемы, то различные психические состояния, связанные с процессом мышления, обобщаются и становятся устойчивым психическим свойством его личности, выражаясь в умственных способностях. Человек с развитым мышлением может мобилизовать внимание, активировать память, преодолеть усталость.

Во всех формах психических явлений действуют единство разума, чувств и воли человека с его потребностями. Даже в таком относительно простом умственном процессе, как ощущение, может происходить осознание и оценка субъекта, воздействующего на соответствующий орган, переживания, вызванного раздражением, и регуляция практических

действий. Единство человеческой психики в более сложных формах проявления еще более очевидно.

Психические процессы, состояния и свойства образуют базовые концептуальные «рамки», на которых строится здание современной психологии.

Не все процессы, происходящие в психике человека, реализуются им, кроме сознания человека, есть и бессознательное. В структуре психики человека с точки зрения осознания психических явлений различают бессознательное, подсознание, предсознание, сознание и сверхсознание.

В напряженной ситуации сознание не будет работать правильно, независимо от того, что человек думает о себе или говорит. Эти ожидания основаны на том факте, что, по мнению людей, в любой ЭС их психика будет функционировать так же, как и в повседневной жизни, - четко, логично, последовательно. Может быть, это немного страшно, но человек преодолет свой страх и сделает правильную вещь - так обычно считают обычные люди. Но правда в том, что в кризисной ситуации человеку нелегко бояться - ему приходится иметь дело со своими инстинктами.

Резерв психики относится к подсознанию и бессознательной деятельности, так как человек может не осознавать собственные скрытые возможности. Говоря о резерве в деятельности человека, необходимо выделить два аспекта. Во-первых, это увеличение функциональных (в более широком смысле, профессиональных) особенностей процесса их структурной избыточности, т. е. которые в принципе могут выполнять. Второе - в процессе деятельности эффективное, продуктивное ее выполнение возможно при резервировании кассовой функциональности (текущее резервирование возможностей).

И в первом, и во втором случаях универсальным критерием резервирования следует считать значение 25–35% максимальной человеческой способности. Важной задачей является поиск способов активации резерва. Общий подход заключается в активности жизненной

позиции, в поставленных человеком целях. Только в преодолении объективных обстоятельств и самого себя раскрываются скрытые возможности человека.

Термин «резервы» по отношению к человеку заимствован из теории надежности. Резервирование - главное условие, основополагающий принцип надежности функционирования любой системы. Структурная и функциональная избыточность выделена.

Под структурной избыточностью подразумевается наличие дополнительных элементов, которые могут заменить неисправные элементы, резервирование (наличие нескольких вариантов взаимодействия элементов системы управления) и дублирование (автопилот самолета представляет собой тройную систему автоматического управления полетом, которая работает на принцип согласованности). Функциональная избыточность относится к диапазону условий, при которых система может выполнять свои функции. В этом случае говорится о технических характеристиках системы, т.е. по функциональности оборудования.

Этот принцип может быть использован для анализа избыточности человека. Структурное резервирование человека исчерпывающе показано в нейрофизиологической и физиологической литературе. Вот несколько примеров. Из-за избыточной многомиллиардной избыточности нейронов в коре головного мозга, только часть процента от общего числа нейронов работают одновременно.

Правое и левое полушария, с одной стороны, выполняют разные функции, с другой, при необходимости, каждое из них может выполнять функции другого полушария. В качестве примера можно привести также огромное количество нервных путей, пар органов нашего тела и т. Д.

Функциональная избыточность, как уже упоминалось, тесно связана с функциональностью. Строго говоря, с научной точки зрения под функциональными возможностями понимается максимальный уровень

интенсивности физиологических процессов, при которых сохраняется постоянство их функционирования. Это может быть наиболее четко проиллюстрировано на примере функционального теста. Суть теста заключается в выполнении дозированной физической нагрузки (например, работа на велоэргометре) и регистрации физиологических параметров. Простейшим показателем является частота сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС измеряется до и во время работы на велосипедном эргометре.

По мере увеличения усталости пульс учащается, но частота сокращений остается постоянной (в медицине это называется адекватной реакцией на нагрузку). Наконец, наступает момент, когда происходит резкое изменение частоты сердечных сокращений (неадекватная реакция - организм не может адаптироваться к условиям, наблюдается несоответствие в функционировании его систем). У тренированных спортсменов предел адекватного ответа по частоте сердечных сокращений достигает 220-250 ударов в минуту. У здоровых людей, которые не занимаются физкультурой - 120-150 ударов в минуту.

В более конкретных случаях можно говорить о способности человека контролировать свое психическое состояние и управлять им (саморегуляция состояния), самореализации потенциала, присущего каждому человеку, активном переходе от одного к другому, включении компенсаторных механизмов, использовании аутогенной тренировки.

ЭС - это совокупность условий и обстоятельств, которые создают определенную неблагоприятную или опасную ситуацию.

Множество ЭС можно разделить на несколько типов: а) естественная ЭС; б) социальная ЭС; в) внутриличностная ЭС.

Вопрос резервов тесно связан с принципами и механизмами функционирования организма, поведения и деятельности человека. Основой существования любого вещества является закон сохранения целого (закон самосохранения). Следует добавить, что без энергии, без энергоснабжения

ничто, и никто не может существовать. Самосохранение осуществляется благодаря механизмам адаптации.

Принципы адаптации в живой и неживой природе различны. В неживой материи - это принцип устойчивого статического равновесия. Камень все еще остается камнем (т.е. сохраняет свою целостность), пока силы молекулярного взаимодействия могут противостоять силам внешнего воздействия (закон Гука - сила действия равна силе противодействия).

В основе существования жизни живого организма заложен другой принцип - принцип устойчивого динамического дисбаланса. Суть этого принципа заключается в постоянном неравенстве потоков энергии. Максимальная активность животного наблюдается не в тот период, когда его кормят, когда он полон сил и энергии, а при переживании голода.

С системных позиций живой организм рассматривается как саморегулирующаяся система. Особенность системы заключается в том, что при ее функционировании она стремится к так называемому равновесному состоянию (равенство потоков накопления и потребления энергии), но никогда в таком состоянии не бывает. Это главное условие её существования. Вегетативная нервная система отвечает за энергетические процессы в организме.

В живом организме функционируют две энергетические системы. Функция экзогенной системы заключается в потреблении энергии, эндогенном накоплении. Их энергетические потенциалы никогда не равны. В любой момент времени в теле преобладает тот или иной потенциал. Избыток одного потенциального механизма включает в себя другой. Он отвечает за процессы гомеостаза. Это одно из основных проявлений самосохранения, которое заключается в принципе активности (в биологии этот принцип называется принципом развития).

Чем больше энергии расходуется, тем интенсивнее начинают работать механизмы ее накопления. Поскольку биохимические процессы очень

инертны, энергетический потенциал не только восстанавливается, но и превышает исходный (явление сверхизвлечения). Тренировочный процесс спортсменов основан на использовании этого принципа, что обеспечивает повышение уровня функциональности.

Принцип деять-ти имеет одну особенность. Любая деять-ть - это удовлетворение потребностей. Специалисты определяют потребности биологические (организм) и социальные (личность). Наивысшей является потребность в самореализации - необходимость реализовать свой потенциал. Отметим, что в мифах не проявляется ничего, кроме потребности человека в самореализации.

ЭС - это те ситуации, которые выходят за рамки «нормального» человеческого опыта, то есть, крайность ситуации определяется факторами, к которым человек еще не приспособлен и не готов действовать в своих условиях. Степень конечности определяется силой, продолжительностью, новизной, необычными проявлениями этих факторов.

ЭС значительно нарушают базовое чувство безопасности человека, создают впечатление неконтролируемого образа жизни и приводят к развитию болезненных состояний - травматического и посттравматического стресса, других невротических и психических расстройств. Психическое состояние людей, оказавшихся в ЭС, проходит последовательно три этапа.

Во-первых, возникает острый эмоциональный шок, который характеризуется общим психическим стрессом с преобладанием отчаяния и страха. Затем наступает психофизиологическая демобилизация, значительное ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций, снижения уровня эффективности и мотивации к нему, депрессии. Степень и характер психогенных расстройств во многом зависят не только от самой ЭС, ее интенсивности, внезапности возникновения, продолжительности действия, но и от особенностей личности пострадавших, а также сохранения опасности

и новых стрессовых воздействий.

*Поведение человека в ЭС:* в обычной жизни поведение человека доводится до автоматизма и не требует от него излишних сил и энергии. В случае ЭС, наоборот, требуется от человека мобилизация всех психических и физических его ресурсов. Человек, который находится в ЭС, получает информацию о разных элементах этой ситуации: о внешних условиях; о своих внутренних состояниях; о результатах своих действий.

Обработка этой информации осуществляется посредством познавательных и эмоциональных процессов. Результаты этой обработки влияют на поведение личности в ЭС.

Сигналы угрозы приводят к возрастанию активности человека. И если эта активность не приносит ожидаемого улучшения положения, человека захлестывают «-» эмоции разной силы. Роль эмоций в ЭС различна: эмоции могут выступать и как показатель экстремальности и как оценка ситуации, и как фактор, который приводит к изменению поведения в ситуации.

ЭС определена объективными причинами, но ее экстремальность в большей степени обуславливается субъективными составляющими:

- объективной угрозы нет, но человек ошибочно воспринимает сложившуюся ситуацию как ЭС (неподготовленность или искажение восприятия);
- объективная угроза есть, но человек не знает о ее существовании и/или не осознает возникшей ЭС;
- человек может осознавать экстремальность ситуации, но оценивать ее как незначимую;
- оказавшись в ЭС и не находя выхода из нее, человек уходит от реальности посредством активации механизмов психологической защиты (избегание, перенос и т.д.);
- ситуация объективно экстремальная, но наличие знаний и опыта позволяет преодолевать ее без излишней мобилизации ресурсов.

Таким образом, человек реагирует на ЭС в зависимости от того, как он ее воспринимает и оценивает ее значение.

Существует и еще одна характерная реакция человека на ЭС – это психическая напряженность - это психическое состояние человека в ЭС, которое помогает человеку подготавливаться к переходу от одного психофизического состояния к другому, адекватному сложившейся обстановке.

Можно выделить следующие формы психической напряженности:

- перцептивная (при затруднениях в восприятии);
- интеллектуальная (при затруднениях в решении проблемы);
- эмоциональная (при возникновении эмоций, отрицательно влияющих на поведение человека);
- волевая (при отсутствии контроля над собой);
- мотивационная (связана с борьбой мотивов)

*Проблемная ситуация* - это умственное затруднение человека, которое возникает в случае невозможности объяснения возникшего явления, факта, процесса действительности, достижения цели известным способом действия.

Такая ситуация побуждает человека искать новые пути и способы решения проблемы и достижения своих целей. Проблемная ситуация – это закономерность продуктивной и познавательной творческой деятельности. Такая ситуация побуждает человека к активной мыслительной деятельности, которая протекает в процессе решения проблемы.

Познавательная потребность возникает у человека в том случае, когда он не может достичь цели с помощью известных ему способов действия, знаний. Можно сказать, что в психологическую структуру проблемной ситуации входят следующие 3 аспекта: неизвестный путь или способ действия, познавательная потребность, которая побуждает человека к ИК деятельности и ИК возможности человека, включающие его творческие



способности и прошлый опыт.

*Кризисная ситуация* - ситуация, которая требует от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткое время. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.

К кризису могут привести различные события. Это могут быть и негативно и позитивно окрашенные события. Среди них можно выделить: смерть близкого, свадьбу, тяжелое заболевание, рождение ребенка, переезд от родителей, изменение социального положения или статуса и многое другое.

Кризис у человека проходит в 4 этапа:

1 этап. Рост напряжения, который стимулирует к поиску способов решения проблемы.

2 этап. Еще больший рост напряжения. Происходит, когда найденные способы решения проблемы оказываются нерезультативны.

3 этап. Максимальное увеличение напряжения. Происходит мобилизация всех источников организма.

4 этап. Повышение уровня тревожности, наличие чувства безнадежности, дезорганизация, возможна депрессия. 4 стадия наступает, когда все предпринятые усилия не решили проблемы.

*Чрезвычайная ситуация* - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, бедствия, влекущее за собой человеческие жертвы, ущерб человечеству или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Люди, находясь в ЭС, испытывают психотравмирующие факторы. Идет нарушение психической деятельности в виде реактивных (психогенных) состояний. В таблице 1 представлена классификация чрезвычайных ситуаций.

Таблица 1 – Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС)

Основание классификации	Типы / виды ЧС	Описание
По темпу развития (по скорости распространения опасности)	внезапные (взрывы, землетрясения и т.д.); стремительные (пожары, сель и др.), умеренные (выброс радиоактивных веществ, извержения вулканов, половодья и пр.); плавные (засухи, эпидемии и т.п.). Плавные ЧС могут длиться многие месяцы и годы.	Каждому виду ЧС свойственна скорость распространения опасности, являющаяся значимой составляющей интенсивности протекания ЧС; характеризует степень внезапности воздействия поражающих факторов.
По масштабу распространения	<p>Локальные - не выходят территориально и организационно за пределы рабочего места или участка, малого отрезка дороги, или квартиры. К локальным относятся ЧС, если: 1) в результате ЧС пострадало не более 10 человек; 2) в результате ЧС были нарушены условия жизни не более 100 человек.</p> <p>ЧС, распространение последствий которых ограничено пределами населенного пункта, города (района), области, края, республики и устраняются их силами и средствами, называются местными. К местным относятся ЧС, если: 1) в результате пострадало свыше 10, но не более 50 человек; 2) Нарушены условия жизни свыше 100, но не более 300 человек.</p> <p>Региональные ЧС: распространяются на территорию нескольких областей или экономический район. Для ликвидации последствий таких ЧС необходимы объединенные усилия этих территорий, а также участие федеральных сил.</p> <p>К региональным относятся ЧС, если: 1) при ЧС пострадало от 50 до 500 человек; 2) нарушены условия жизни от 500 до 1000 человек.</p> <p>Национальные (федеральные) ЧС охватывают обширные территории страны, но не выходят за ее границы. Здесь задействуются силы, средства и ресурсы государства. Часто прибегают и к помощи соседних государств. К</p>	При классификации ЧС по масштабу распространения следует учитывать не только размеры территории, подвергнувшейся воздействию ЧС, но и возможные ее косвенные последствия. К ним относятся тяжелые нарушения организационных, экономических, социальных и других существенных связей, действующих на значительных расстояниях. Кроме того, принимается во внимание тяжесть последствий, которая и при небольшой площади ЧС может быть огромной и трагичной.

Продолжение таблицы 1

Основание классификации	Типы / виды ЧС	Описание
	<p>национальным относятся ЧС, если: 1) пострадало свыше 500 человек; 2) нарушены условия жизни более 1000 человек.</p> <p>Глобальные (трансграничные) ЧС выходят за пределы страны и распространяются на другие государства. Их последствия устраняются силами и средствами как пострадавших государств, так и международного сообщества.</p>	
По продолжительности действия	<p>1) кратковременные ЧС 2) затяжные ЧС</p>	Все ЧС, в результате которых происходит загрязнение окружающей среды.
По характеру	<p>1) преднамеренные (умышленные) 2) непреднамеренные (неумышленные)</p>	К преднамеренным относят национальные, социальные и военные конфликты, террористические акты и др. Стихийные бедствия относятся к непреднамеренным, в эту группу также можно отнести некоторые техногенные аварии и катастрофы.
По источнику происхождения	<p>ЧС техногенного характера; ЧС природного происхождения; ЧС биолого-социального характера. Конфликтные Бесконфликтные</p>	<p>К конфликтным - военные столкновения, экономические кризисы, социальные взрывы, национальные и религиозные конфликты, терроризм.</p> <p>Бесконфликтные ЧС, в свою очередь, могут быть классифицированы (систематизированы) по значительному числу признаков, описывающих явления с различных сторон их природы и свойств.</p>

ЭС могут восприниматься как психотравмирующие ситуации или стресс для организма, но далеко не каждое событие способно вызвать

травматический стресс. Психическая травма возможна в случаях, если произошедшее событие осознаваемо; пережитое разрушает привычный образ жизни и вызывает дистресс у человека.

Психотравмирующие события изменяют представление о себе, систему ценностей, восприятие окружающего мира. Эти события могут быть внезапными, шокowymi или оказывать длительное, тяжело переносимое воздействие, а также сочетать в себе как те, так и другие свойства одновременно.

Последствием психотравмирующего стресса является психическая травма. Существуют различные классификации психических травм и ситуаций, которые их вызывают.

Г.К. Ушаков предложил классификацию психических травм с точки зрения их интенсивности. Он выделил следующие виды психических травм:

1) массивные (катастрофические), внезапные, острые, неожиданные, потрясающие, одноплановые:

- а) сверхактуальные для личности;
- б) не актуальные для личности.

2) ситуационные острые (подострые), неожиданные, многопланово вовлекающие личность; связаны с утратой социального престижа, с ущербом для саморазвития и самоутверждения;

3) пролонгированные ситуационные; приводят к осознанной необходимости стойкого психического перенапряжения (истощающие):

- а) вызываемые самим содержанием ситуации;
- б) вызываемые чрезмерным уровнем притязания личности при отсутствии объективных возможностей для достижения цели в обычном ритме деятельности.

В. А. Гурьева разделила психические травмы по силе их воздействия на личность по следующим основаниям:

- 1) Сверхсильные, острые, внезапные:

а) присутствие при смерти;

б) убийство;

в) изнасилование.

2) Субъективные, сверхсильные, острые:

а) смерть близких родственников (матери, отца);

б) неожиданный уход из семьи любимого родителя (для детей).

3) Острые, сильные, сверхсильные, следующие одна за другой (смерть родных, развод).

4) Психогенные травмы, которые лежат в основе посттравматических стрессовых расстройств, отличающиеся определенным своеобразием. В основном это стрессовые события катастрофического характера, вызывающие состояния дистресса у человека (войны, природные катастрофы).

5) Определяемые как ключевые переживания по отношению к каким-либо особенностям личности (тревожно-мнительные, истерические, чувствительные и пр.).

6) Сочетающиеся с депривацией (эмоциональной или сенсорной), т.е. сочетание с недостаточным удовлетворением каких-либо потребностей.

7) Хронические психические травмы (неблагополучная семья, закрытые учреждения).

8) Комбинация острых и хронических психогенных травм.

Е.М. Черепанова предложила классификацию психотравмирующих ситуаций по степени увеличения симптомов патологического горя, развития синдрома посттравматических стрессовых нарушений:

1) Ожидаемая утрата, к которой человек подготовлен;

2) Внезапная утрата;

3) Информация о неожиданной утрате:

а) внезапная смерть, болезнь;

б) несчастный случай, катастрофа, война;

в) убийство, самоубийство.

4) Присутствие при неожиданной утрате:

а) внезапная смерть, болезнь;

б) убийство, самоубийство.

5) Неожиданная утрата в ситуациях, когда человек пострадал в какой-либо катастрофе или аварии, но остался в живых.

Характер психотравмы и уровень стресса в психотравмирующей ситуации зависит от силы психотравмирующего воздействия.

*Перейдем к вопросу о резервах психики.* Известный физиолог И. П. Павлов говорил о том, что перед науками о человеке стоит важная задача приумножения, развития и использования «величайших резервов нервной системы и психики».

Б. Г. Ананьев, определяя задачи психологии, указывал, что будущее психологии состоит в раскрытии резервов психики и механизмов их развития и реализации.

Резервирование – это главное условие, основополагающий принцип надежности функционирования любой системы (теория надежности). Выделяют структурное и функциональное резервирование. Структурное представляет собой наличие дополнительных элементов, заменяющие неисправные элементы в нужный момент времени. Структурное - в организме человека представлено на нейрофизиологическом и физиологическом уровне (н-р, задействование большего числа нейронов в экстренной ситуации, чем это требуется в обычной жизни).

Под функциональным резервированием понимают рамки условий, в которых система может выполнять возложенные на нее функции - функциональные возможности (тот предел интенсивности процессов организма, при котором сохраняется постоянность функционирования целого организма).

В более широком смысле функциональные возможности – это

способность человека выполнять ту или иную работу с учетом его знаний, умений, навыков. В основе всех возможностей человека лежит его прошлый опыт и опыт предыдущих поколений. Именно поэтому возможности человека можно считать неисчерпаемыми, беспредельными, но это только в самом широком эволюционном смысле. Если же брать одного конкретного человека, то можно сказать, что всё-таки этот предел существует – это потенциальные возможности человека, в структуру которых входят задатки, способности и одаренность личности. Предельный уровень развития потенциала человека изучается на уровне биохимических, нейрофизиологических и физиологических процессов, но центральной проблемой является изучение возможностей психики.

Психика: осуществляет регуляцию взаимодействия организма человека с окружающей средой; управляет всеми процессами в организме, поведением и деятельностью. Поэтому развитие возможностей связывается с резервами психики (нереализованные возможности). Ученые считают, что современные люди реализуют свой потенциал в среднем на 30–40 % и лишь некоторые – на 50–60 %.

Развитие возможностей складывается из 2 составляющих: 1) естественный механизм роста, развития организма и психики в период созревания (до 18–23 лет); 2) целенаправленная деятельность человека.

Развитию психических функций и возможностей человека сопутствуют некоторые факторы, например - физическая подготовка, которая развивает силу, быстроту, выносливость, координацию, интенсивность обменных процессов и тем самым способствует росту организма. Двигательная активность способствует развитию абсолютной и дифференциальной чувствительности, на которых строится вся психическая деятельность человека.

Сегодня психологическая наука располагает данными, как с помощью специально подобранных двигательных упражнений способствовать развитию конкретных психических функций – внимания, памяти, мышления.

Психологи ведут исследования, помогающие понять, как с помощью двигательных упражнений развивать психические функции у людей с нарушениями психической сферы от рождения или в результате полученной травмы.

Еще одно значение двигательной активности: реализация возможностей человека во многом зависит от состояния, в котором он находится (здоровый или больной, уставший или отдохнувший). Функциональная подготовка рассматривается как обязательное условие для сохранения состояния мобилизованности.

С возрастом функциональные возможности снижаются. Физическая, двигательная активность являются эффективным средством сохранения соматического и психического здоровья, поддержания и повышения функционального тонуса, продления активного периода жизни человека, сохранения состояния мобилизованности.

Также одним из факторов развития возможностей человека является непосредственно его деятельность (учеба, игра и труд), с которой связана активность. В детском возрасте активность спонтанная и произвольная. Направленность активности ребенка связана с задатками (предрасположенность к чему-либо). Дети предпочитают заниматься тем, что у них лучше получается. В процессе игры у детей формируются интересы (этап осознания). Следующий шаг осознания своей активности – это осознание цели деятельности. Главным условием формирования цели является личностный смысл результатов, к которым стремится человек. Достижение цели становится смыслом жизни человека на данном этапе жизни. Чем сложнее достижение цели, тем значимее она для человека.

Резервирование – основной принцип надежного функционирования деятельности человека. Человек не сможет выполнять свои функции на максимуме своих возможностей.

Резервные возможности психики человека являются предметом



изучения инженерной психологии. Инженерная психология изучает человека и его возможности в условиях профессиональной деятельности. Данная отрасль психологии стала популярна, когда робототехника стала вытеснять труд человека с производства.

Как уже говорилось ранее, человек в своей психической и профессиональной деятельности задействует всего 65-75 % своего потенциала. Остальные 25-35 % из всех возможностей человека находится в резерве. Резерв возможностей необходим человеку на случай, если в работе произойдет ошибка, либо возникнут непредвиденные ситуации в жизни. Этот резерв рассчитан на то, чтобы исправить возникшие ошибки или справиться с непредвиденными обстоятельствами. Именно такой режим деятельности человека является наиболее оптимальным и способствует сохранению работоспособности организма.

Но показатели деятельности человека зависят еще и от его психического и функционального состояния (комплекс характеристик, качеств и функций человека, который напрямую способствуют выполнению той или иной деятельности). Это состояние организма тесно связано с потенциалом человека и актуализацией ресурсов в определенный момент времени в конкретных условиях. Деятельность человека, актуализация его ресурсов и поведение детерминируются психическим состоянием. Психическое состояние человека – это результат адаптации психики к изменениям внешних и внутренних условий; и этот результат направлен на достижение результата и проявляется в мобилизации ресурсов организма. Психическое состояние человека определяет протекание всех физиологических и психических процессов организма, степень выраженности свойств личности.

Психическое состояние можно охарактеризовать с позиции двух переменных: объективные, субъективные. К объективным можно отнести: показатели протекания психических процессов. Проявлением субъективных характеристик является уровень активированности систем организма –

степень мобилизации энергии организма.

Все состояния человека можно разделить на состояния адекватной мобилизации и состояния динамического рассогласования, или другими словами, состояния с адекватной или неадекватной реакциями.

Адекватная мобилизация представляет собой соответствующее напряжение функциональных возможностей тем требованиям, которые предъявляются условиями конкретной ситуации. При неадекватной реакции наблюдается рассогласование реакции и ситуации, то есть требуемые затраты организма превышают имеющиеся возможности человека.

Одним из простых методических приемов оценки уровня активации является биоэлектрический потенциал, который измеряется с помощью двух контактных пластин, которые прикладываются к поверхности руки. Степень реализации функциональных возможностей осуществляется за счет повышения уровня активации. Чем больше функциональные возможности, тем выше должен быть уровень активации для их реализации. Вот конкретный пример адекватной и неадекватной мобилизации возможностей человека. Само по себе увеличение значения уровня активации ничего не дает, необходимо приучать функциональные системы организма согласованно функционировать при таких высоких уровнях активации. Это достигается только упорным трудом.

Основной прием использования / активации резервов организма и психики состоит в активной жизненной позиции человека, в его целях. Скрытые возможности человека, его потенциал, раскрывается в преодолении объективных обстоятельств. Высшей потребностью человека является самореализация собственного потенциала, которая реализуется в профессиональной деятельности и социальном статусе человека, и характеризуется удовлетворенностью личными достижениями и жизнью, уверенностью в себе.

Сегодня большинство людей не удовлетворены своей жизнью, и тем

как они реализуют свои возможности. Тут можно говорить о резерве потенциала в масштабе (мира, страны, города). Раскрытие потенциала людей в масштабах общества - длительный процесс, который затрагивает преобразование самого общества, его устройства, ограничивающее реализацию возможностей человечества. Но начинать надо с самого себя, с отношения к себе, своим возможностям, с отношения к устройству общества и своей роли в его преобразовании.

Многое в жизни человека зависит от его настроения - является субъективной стороной психического состояния. Любое настроение и состояния человека, а в особенности отрицательные, такие как усталость, подавленность, тревожность, апатия и т.п., влияют на эффективность и результативность деятельности. Умение управлять и контролировать свое настроение и состояние является мощным фактором реализации собственных возможностей. В психологии это направление называется приемами психической саморегуляции состояния. Для умения управлять своим состоянием, нужно научиться чувствовать себя.

Существуют разные методы обучения приемам саморегуляции, в основе которых лежат упражнения для мышечного расслабления и мобилизации. Например, аутогенная тренировка и медитация.

Аутогенная тренировка (аутотренинг) – психотерапевтическая методика, которая направлена на восстановление равновесия процессов организма; это средство, способствующее росту резервных возможностей человека, совершенствующее деятельность механизмов мозга. Это позволяет более рационально использовать свои силы в повседневной жизни, а в ЭС - предельно их мобилизовать, помогает устранять нежелательные психические состояния.

Медитация - техника, направленная на приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности; ее использование приводит к формированию внутриспихических барьеров, которые в нужный момент

времени способны дезактивировать действие «-» раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, которые связаны с эмоционально-волевой сферой человека

Эти две техники помогают сохранять резервы возможности психики в повседневной жизни и раскрывать их только в нужный момент, например в ЭС, кризисных или проблемных ситуациях.

Фаза воздействия ЭС обычно довольно коротка и может состоять из нескольких стадий, для которых характерны присущие только им психические состояния:.

1) Стадия витальных реакций: продолжается до 15 минут с момента возникновения ЭС, несет реальную витальную угрозу. Происходит психическая дезадаптация, которая проявляется в нарушении восприятия пространства и времени, необычных психических состояниях, выраженных вегетативных реакциях. Характерные состояния: ступор, агитация, аффект, истерия, апатия, паника.

Аффект – кратковременное сильное эмоциональное состояние, обычно сопровождается двигательной активностью; происходит сужение сознания, внимание концентрируется на переживаниях, связанных с ситуацией, снижается самоконтроль, действия не подчиняются логическому мышлению. В основе аффекта при ЭС, опасных для жизни человека, лежит страх (психическое состояние, возникающее на основе инстинкта самосохранения; является реакцией на опасность). Страх вызывает бегство, демонстративную или защитную агрессию и оцепенение. Самый сильный вид страха - аффективный страх; он связан с витальной угрозой. Страх является ярким примером мобилизации психических и физических сил человека (быстрый бег, подъем тяжелых предметов).

Ажитация - очень распространенная реакция на опасную ситуацию, характеризуется как возбужденное, беспокойное, тревожное состояние. При агитации человек способен убежать, спрятаться, устранив этими действиями

пугающую, опасную ситуацию. Мыслительные процессы при ажитации замедленны, потому что под воздействием гормона адреналина, кровь устремляется в конечности организма, и мозг испытывает недостаток крови. Именно поэтому в этом состоянии человек способен быстро бежать, но не понятно куда.

2) Стадия острого психоэмоционального шока: длится 2-5 часов. Происходит адаптация организма к новой экстремальной среде. Для этой стадии характерны: общее психическое напряжение, максимальная мобилизация психических и физических резервов: это может быть обострение восприятия, увеличение скорости мышления, безрассудная смелость, подъем работоспособности, увеличение физических сил.

*Рассмотрим связь дисциплины с практической деятельностью психолога.* Суть психолога состоит в том, чтобы помочь клиенту с поиском внутренних ресурсов, чтобы направить их на изменение жизни к лучшему. Его главная задача - помочь людям понять, что в большинстве неудач в их жизни виновато субъективное отношение к жизни, мировоззрение. Хороший психолог поможет взглянуть на проблему с другой стороны и найти решение путем внутренних изменений.

Основная цель практической деятельности психолога - прямая психопомощь людям, которые в ней нуждаются. Практические психологи помогают в решении проблем, возникающих в сфере образования, медицины, производственной деятельности, социальной и личной жизни.

Ключевыми фигурами практической деятельности психолога являются клиент, заказчик и психолог. Заказчик (выступают как физические, так и юридические лица) обращается к психологу с заказом на работу, суть которого состоит в том, чтобы решить психологическую проблему клиента, оказать ему психопомощь и оплатить эту работу. Клиент - это человек или группа людей, которым оказывается психопомощь в решении проблемы. Психологическая проблема обычно представляется как трудность или барьер,

который клиент хочет преодолеть с помощью психолога. Клиент и заказчик могут выступать в одном лице, если клиент сам просит оказать психопомощь и оплачивает ее.

Отношения между психологом и клиентом устанавливаются на основе трех возможных позиций психолога-практика: эксперт, преподаватель или консультант. Психолог как эксперт - носитель специальных знаний и опыта; к нему обращаются с просьбой произвести психологическую экспертизу, то есть дать оценку с профессиональной точки зрения, любого решения, проекта, события. Психолог как преподаватель занимается передачей специальных знаний, необходимых людям для эффективной организации своей деятельности; он проводит психологические тренинги, деловые игры и другие активные методы обучения. Психолог - консультант предоставляет клиенту знания и опыт в объемах и формах, которые требуются на данный момент. Его цель - оказать психологическую поддержку клиенту.

Основные направления практической деятельности психолога: психоконсультирование, психокоррекционная и развивающая работа, психодиагностическая, профилактическая работа.

В число основных задач практических психологов входят:

- 1) выявление психологических или эмоциональных характеристик конкретного человека, группы;
- 2) выявление психологических причин, вызывающих проблемы в их повседневной жизни;
- 3) оказание психопомощи в преодолении, решении этих проблем у клиента;
- 4) содействие муниципальным, общественным, деловым организациям в эффективном использовании психологических факторов при решении практических задач;
- 5) социально-психологическая поддержка работы и жизни клиентов;
- 6) пропаганда психологических знаний и совершенствование

психологической культуры общества;

7) оптимизация концепции психологической деятельности и повышение собственной качественной компетенции.

Практическая деятельность психолога – комплексный процесс, включающий 6 планомерных этапов.

1) Психолог получает заказ от клиента (заказчика), на основании которого составляется рабочий план; договаривается о распределении прав между ними, о взаимных обязательствах в совместной деятельности.

2) Специалист подбирает соответствующие задачи психологической деятельности, методы деятельности, конкретные методы исследования и формы работы с клиентом, методы регистрации и обработки первичной информации.

3) Психолог осуществляет деятельность с клиентом в форме беседы, анкетирования, собеседования, наблюдения, тестирования, психофизиологического исследования.

4) Психолог обрабатывает первичные материалы, осуществляет их интерпретацию, обсуждает полученные данные с компетентными коллегами, формулирует выводы и выводы по интересующим заказчика проблемам.

5) Специалист предоставляет клиенту свои собственные решения и советы в виде важного письменного документа или устного сообщения. Они содержат ответы на вопросы, поставленные клиентом.

6) Клиент пользуется советом психолога. Применение рекомендаций может заключаться в изменении условий работы, саморазвития личности, организации психокоррекции, психообучения, обучения, управленческого воздействия. Во многих случаях психолог по поручению клиента сам применяет рекомендации, например, проведение психотерапии, консультирование, обучение. Или непосредственно клиент использует совет психолога.

Практическая психология объединяет все сферы психологии, которые служат практике; задача - помочь людям, испытывающим трудности в

данный период времени. Практический психолог выполняет психодиагностику; осуществляет психоконсультирование (индивидуальное и семейное); обеспечивает психокоррекцию личности, групп (в том числе семейных); оказывает психоподдержку конкретным людям; проводит психопрофилактические мероприятия; осуществляет подбор персонала на основе психодиагностической информации.

Важнейшей задачей психологического воспитания является расширение психологических знаний и повышение психологической культуры. Такие знания особенно необходимы профессионалам, которые в своей профессиональной деятельности постоянно контактируют с людьми. Для многих людей психологические знания полезны в качестве основы для саморазвития и саморегуляции своей личности, для улучшения межличностных отношений.

В процессе психологического воспитания психолог в научно-популярной форме знакомит клиентов с основами психологии, результатами последних психологических исследований, формирует у них потребность в психологических знаниях и желание использовать их в жизни и на практике. В то же время наиболее важными требованиями к психологическому воспитанию должны быть: ясность, доступность информации, ее практическая направленность. Профессиональный жаргон и чрезмерное использование специальных терминов следует избегать.

Коррекционная работа проводится в том случае, если в результате психодиагностики или психоконсультирования выявлены отклонения от нормы в поведении или психическом развитии человека. Коррекционная работа - это воздействие психолога на определенные психические функции, качества или формы поведения человека, направленное на преодоление этого отклонения. Коррекционные занятия проводятся индивидуально или в группе в течение длительного времени. Целью таких занятий может быть, например, преодоление дефицита внимания, помощь в преодолении трудностей



умственного развития, коррекция неадекватных эмоциональных реакций на определенные события, усиление самоконтроля, развитие эмоционального самоконтроля, коррекция личностных качеств, формы поведения, нормы социального взаимодействия человека. В качестве методов психокоррекции используются различные виды интеллектуального обучения, методы обучения саморегуляции, социально-психологический тренинг, ролевые игры, групповые дискуссии.

Те же методы практической психологической работы могут быть использованы в развивающих занятиях. В отличие от коррекционной, развивающая работа направлена на дальнейшее развитие качеств, способностей и умений человека.

Практический психолог в реальной профессиональной деятельности может выполнять все эти виды работ и специализироваться в любой конкретной форме. В то же время важно знать, что каждый из этих видов практической психологической деятельности обладает значительной спецификой, и конкретный психолог, в зависимости от личных качеств и профессиональной подготовки, может успешно справиться с одним из них. Кроме того, для практического психолога важно определить наиболее острые проблемы в соответствии с задачами, поставленными заказчиком, и сосредоточиться на их решении.

Чтобы оказать психопомощь, специалист должен обладать такими личными качествами, как: умение слушать и понимать человека, умение сопереживать (но он не должен принимать все близко к сердцу), способность изолировать себя от проблем других людей, тактичность, высокие IQ способности, умение анализировать и делать выводы, наблюдательность, обязательность, стрессоустойчивость, толерантность, логическое мышление, уверенность в своих силах.

Практические психологи работают в социальных, образовательных, производственных, медицинских организациях и учреждениях, на службах психологической, педагогической, медицинской, социальной помощи

населению.

## **1.2 Общая характеристика проблемы «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях»**

Психология экстремальных ситуаций (ЭС) является одним из направлений прикладной психологии. В нем рассматриваются проблемы, связанные с оценкой, прогнозированием и оптимизацией психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях (сложность современного производства, вызванная научно-технической революцией, постоянно растущими темпами и ритмом нашей жизни, постоянным насыщением его разнообразной информацией, увеличением производственных и непроизводственных контактов между людьми).

Произошедшие ситуации в результате несчастных случаев и стихийных бедствий, нестабильная социально-экономическая ситуация в стране часто порождают психическое напряжение. Крайней формой его проявления является стресс. Ситуации и факторы, приводящие к его возникновению, называются экстремальными.

Понятие экстремальных психических состояний (далее ЭПС) обобщает широкий класс функциональных состояний человека, которые протекают по типу динамического рассогласования. Характеризуются нарушением адекватности психических и поведенческих реакций (это наиболее характерно при действии экстремальных факторов информационно-семантического характера).

Наиболее частым является смешанный тип реакции, когда первичное изменение физиологических функций служит поводом к динамике поведенческих реакций или, наоборот, изменение психологических характеристик приводит к появлению физиологических сдвигов.

Реакции организма на ЭС могут быть двух типов: адекватные формы реакции и реакции тревоги. Отличительным признаком, позволяющим

отнести реакцию к тому или иному типу, является направленность этой реакции.

Как было задокументировано в ряде исследований (К. Н. Платонов, В. А. Боров, В. В. Васильева, Р. А. Макаревич, Н. И. Саенко, Н. В. Строгонова и др.), в состоянии сильного эмоционального напряжения ухудшаются логика и критическое мышление, память, наступает ступор умственных операций. В большинстве случаев эти явления прекращаются после исчезновения эмоционального фактора, но иногда могут длиться несколько часов или даже несколько дней, а иногда приобретают характер хронических нервных расстройств. При тяжелом и длительном эмоциональном напряжении целесообразно использовать меры психореабилитации.

С использованием слова «экстрим» мы не говорим о нормальных, повседневных условиях и о существенно разных обстоятельствах. ЭС могут быть созданы не только путем максимизации (перегрузка, сверхдействие), но также путем минимизации (недогрузка: недостаток информации, коммуникации, движений и т.д.) действующих факторов. Следовательно, влияние на деятельность и состояние человека может быть одинаковым в обоих случаях.

В ЭС происходит работа по многим профессиям (пилоты, космонавты, пожарные для тушения пожара, военнослужащие в боевых миссиях, сотрудники правоохранительных органов во время специальных операций и т.д.). Однако в таких ЭС находятся и представители многих других профессий: водители, работники горячих цехов, менеджеры по разным видам транспорта, профессионалы, чья работа связана с токами высокого напряжения и взрывчатых веществ.

В ЭС часто нарушается обычный режим работы и отдыха. В тяжелых ЭС психические и другие перегрузки достигают пределов, сопровождающихся усталостью, нервным истощением, срывом, аффективными реакциями, психогенезом (патологическими состояниями).

ЭС опасны для жизни, здоровья и благополучия людей; ЭС часто возникают в обычной производственной деятельности, что приводит к так называемому профессиональному стрессу.

Стресс - понятие, используемое для обозначения широкого спектра состояний человека и действий, возникающих как реакция на различные экстремальные воздействия (стрессоры). Стрессоры обычно делятся на физиологические (боль, голод, жажда, чрезмерная физическая активность, высокая или низкая температура и т.д.) и психологические (факторы, действующие в качестве значения сигнала, такие как опасность, угроза, обман, обида, информационная перегрузка и т. д. ).

Независимо от разнообразия стрессоров, психологи изучают последствия, которые они вызывают на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Обычно эти последствия отрицательны. Есть эмоциональные сдвиги, деформируется мотивационная сфера, нарушается ход процессов восприятия и мышления, двигательного и речевого поведения. Особенно сильное разрушительное воздействие на деятельность человека оказывает эмоциональный стресс, достигающий высокой степени в любой его форме (импульсивной, тормозной или обобщенной).

Сила аффекта такова, что они способны замедлять любые другие психические процессы. Более того, аффекты навязывают человеку определенные стереотипные способы «аварийного выхода» из ЭС, соответствующие форме проявления аффекта. Однако такие методы, сформировавшиеся за миллионы лет биологической эволюции вида «*Homo sapiens*» (бегство, ступор, неконтролируемая агрессия), оправдывают себя только в типичных биологических условиях, а не в социальных.

ЭС в нашей жизни неизбежны, поэтому психологам во многих странах в последние годы сложно изучать особенности поведения человека и закономерности его деятельности в ЭС, что позволяет сделать практические выводы относительно обучения таких людей и организации их деятельности.

Все это привело к созданию нового научного направления, которому разные авторы в зависимости от конкретных обстоятельств дали следующие названия: психология деятельности в ЭУ, психология труда в ЭУ, экстремальная психология.

Экстремальная психология - отрасль психологической науки, изучающая общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в изменившихся (необычных) условиях существования: во время авиационных и космических полетов, подводного плавания, пребывания в труднодоступных районах земного шара, пустыне и т. д.

Экстремальная психология возникла в конце XX в., синтезируя конкретные исследования в области авиационной, космической, морской и полярной психологии.

Объектом исследования является человек, чья профессиональная деятельность проходит в особых (сложных, необычных) и ЭС, условиях его среды.

Инстинкт выживания формируется в доминантах нервной системы (участках активных нервных клеток), направленных на биологическое выживание, которые превращают человека в биосущество, отчаянно пытающегося выжить: как только человек осознает, что ему грозит смертельная опасность, мозг отключает ежедневную обработку информации, чтобы повысить активность нервных клеток и направить ее на выживание - уйти от угрозы.

Это приводит к тому, что сознание иногда не может даже воспринимать простейшую информацию. Когда человек чрезвычайно напуган, мозг может вообще перестать воспринимать любую слуховую информацию. Таким образом, при расследовании обстоятельств авиакатастрофы были найдены записи, подтверждающие, что пилоты не учли предупреждений диспетчеров, которые пытались помочь им решить проблему и все исправить. В состоянии повышенного стресса автопилоты не могут адекватно реагировать на любые предупреждения.

Вспомним начальный уровень психики без сознания. Бессознательный уровень представлен в форме индивидуального и коллективного бессознательного. Личное бессознательное обусловлено главным образом инстинктами самосохранения, воспроизводства и т. д. Концепция коллективного бессознательного была разработана в 30-40 годах XX века. К. Г. Юнгом, который утверждал, что в недрах человеческой души живет память об истории человеческой расы, о том, что в человеке помимо личных свойств, унаследованных от родителей, живут и свойства его предков.

Коллективное бессознательное, в отличие от индивидуального одинаково у всех людей и образует универсальную основу духовной жизни каждого человека, это самый глубокий уровень психики. Юнг образно сравнивает коллективное бессознательное с морем, что является предпосылкой для каждой волны. Таким образом, коллективное бессознательное является предпосылкой для каждой отдельной психики. Между индивидом и другими людьми все время происходят процессы «ментального проникновения».

Кроме того, в состоянии паники, центральная нервная система может стать сверхчувствительной к зрительным, слуховым или тактильным стимулам. И тогда человек начинает обращать внимание на внешние раздражители, которые в обычном состоянии проигнорировал бы. Однако, инстинкт выживания в некоторых ситуациях, к сожалению, играет и пагубную роль для человека.

Например, когда он тонет: в реальной жизни утопающий осуществляет определенный набор действий, запрограммированных инстинктом выживания: взмахи руками в попытке удержать голову над поверхностью воды, а голосовые связки сдавливаются - утопающий человек просто не может кричать.

В действительности, ситуации, когда плавающие рядом люди в последний момент отказывались помогать тонущему - не редкость. В

большинстве случаев все ждут от утопающих стереотипного поведения людей, которые зовут на помощь, но никак не человека со «стеклянными» глазами и беспорядочным поведением. И таких примеров много, когда инстинкты могут подвести человека в ЭС.

Например, людей, которые умирали от переохлаждения, часто находят без верхней одежды, так как при тяжелой гипотермии человеку кажется, что ему жарко. А погибающие на глубине водолазы в панике инстинктивно вырывают из ротовой полости дыхательные трубки, надеясь на то, что им станет легче дышать.

Существует множество теоретических подходов к пониманию психофизиологического механизма возникновения и течения стрессовых реакций, в том числе и в ЭС. Наиболее объективной точкой зрения является мнение канадского биолога и физиолога Г. Селье, согласно которому любое требование к организму человека вызывает определенную реакцию-стресс. Как установлено опытным путем, независимо от того, какие изменения в организме вызывают стрессовые ситуации, они предъявляют требования к перестройке организма с целью адаптации его к новым условиям существования.

Организм как сложная, высокоорганизованная система в ответ на различные интенсивные воздействия реагирует адаптивно-защитными реакциями, совокупность которых Селье назвал общим адаптационным синдромом. Этот синдром в своем развитии проходит три фазы.

Первый этап - «реакция тревоги». Организм меняет свои внутренние характеристики, происходит смена желез внутренней секреции, изменяется содержание адреналина в крови. Эта реакция происходит во время предварительного начала мобилизации. В целом, эта реакция является положительной и направлена на то, чтобы дать организму достаточно энергии, чтобы адекватно реагировать на раздражитель в нужное время. Но в некоторых случаях увеличение предстартового периода снижает

эффективность дальнейших действий, а в экстремальных ситуациях могут возникнуть функциональные расстройства, психосоматические заболевания и неврозы.

Второй этап - «сопротивление». Тело сопротивляется, исчезают признаки тревоги, уровень сопротивления выше обычного. Хотя психологический стресс не выходит за пределы полезности, профессиональные действия человека становятся более энергичными, активными, быстрыми под его влиянием, внимание улучшается, мышление работает быстро и четко, мотивация повышается, задачи выполняются с эмоциональным подъемом.

Третий этап - «истощение». Постепенно происходит истощение адаптивной энергии, падение сопротивления, снова возникает реакция тревоги. Когда напряжение увеличивается и выходит за пределы полезности - наступает бедствие, которое вызывает ухудшение деятельности. Появляется напряжение, которое ослабляет активность, настойчивость, человек теряет веру в себя и в успех своих действий, совершает немотивированные поступки и может даже отказаться от задания.

На переходном этапе и на этой границе наступает непомерный стресс, приводящий к расстройству психической деятельности. Именно на этапе истощения и проваливаются скрытые возможности организма, и включается так называемый резерв психики.

Стресс сопровождается мобилизацией всех функций организма и вызывает изменения сердечнососудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, эндокринной и других систем.

Характер поведения индивида в стрессовой ситуации зависит от его важности, а также от психологической структуры личности - отношения человека к трудностям в работе, успехам и неудачам, степени уверенности в себе, направленности индивидуальной, соотношения требований и возможностей.



В результате теоретических и экспериментальных исследований было показано, что для преодоления стресса каждый человек использует свои собственные резервные возможности (стратегии выживания), основанные на его личном опыте и психологических ресурсах. Этот тип личных ресурсов обычно включает в себя уровень когнитивного развития, особенности «Я-концепции» и уровень самоконтроля, а также психологические характеристики личности, обеспечивающие стрессоустойчивость.

Подчеркивая психологическую сторону ЭС, следует отметить, что человек реагирует не только на реальную опасность, но и на угрозы и символы опасности, связанные с прошлым опытом. Физиологические изменения, которые происходят в организме человека в ответ на стресс, фактически являются лишь следствием их эмоциональных переживаний: без них физиологические изменения не происходят, даже если стресс заканчивается физиологической травмой.

Таким образом, резерв пробуждается, прежде всего, в ответ на угрозу, которая отдаленно воздействует на человека, вызывает у него эмоциональное отношение к нему и тем самым подготавливает весь организм к возможным физическим последствиям. Таким образом, стресс является для человека результатом восприятия такой угрозы, эмоциональные переживания которой влияют на его способность эффективно работать.

Таким образом, под термином стрессовое событие могут быть объединены все внешние воздействия на человека, которые, несмотря на все свое большое разнообразие, вызывают один и тот же эффект - совокупность негативных эмоций, которые снижают функциональность личности или ослабляют общее сопротивление тело.

В любом стрессовом событии есть три взаимосвязанных компонента:

- удаленная угроза;
- восприятие и переживание этой угрозы человеком;
- физиологические и соматические последствия этих переживаний.

Стрессовое событие может иметь психотравмирующие последствия, в процессе реагирования на травмирующее событие можно выделить несколько этапов:

- первичная эмоциональная реакция;
- фаза отрицания, выражающаяся в эмоциональном угнетении и желании избежать воспоминаний о психотравмирующем событии;
- чередование отрицания и вторжения. Вторжение проявляется в «разрушении» воспоминаний о психотравмирующем событии, сновидениях об этом событии и повышенном уровне реакции на все, что о нем напоминает;
- этап дальнейшей интеллектуальной и эмоциональной обработки травматического опыта.

Длительность процесса реагирования на стрессовое событие обусловлена важностью информации, связанной с этим событием, для человека. При благоприятном течении процесса он длится от нескольких недель до нескольких месяцев после инцидента и заканчивается прекращением травматического воздействия. Но часто напряжение, возникшее в результате действия стрессора, остается гораздо дольше. Однако многие люди либо не распознают симптомы стресса, либо не знают, как от них избавиться. В результате напряжение «встроено» в систему личности и не напоминает о себе, пока система

Стресс может возникнуть в результате определенного социального воздействия. Средством защиты от стресса в этом случае может быть социальная трансформация и перестройка человеческих отношений. Стрессовыми могут быть также требования и ограничения, налагаемые на поведение человека при работе и семейных отношениях, возникновение стресса может быть связано с внутренними причинами неспособности удовлетворить насущные потребности.

Характер проявления стресса зависит от индивидуальных особенностей

людей. Нет двух людей, у которых проявления реакции на стресс были бы точно такими же, так как большая часть стресса инициируется и воспроизводится самим человеком. Но, несмотря на индивидуальные различия в поведении человека в ЭС, существует несколько типичных этапов.

*Подготовительный этап* происходит, когда человек предвидит наступление ЭС. Содержание этой стадии познавательно: человек накапливает определенную информацию об окружающей среде его / ее предстоящей среды обитания и условиях его / ее будущей деятельности.

В зависимости от индивидуальных особенностей личности и уровня мотивации когнитивное поведение может быть активно-целенаправленным или пассивным. В первом случае человек стремится, получить как можно больше информации, проявляет активный интерес и использует для этого все возможности.

Здесь, помимо активного потребления информации, существует интеллектуальная и волевая деятельность по подготовке к переходу к изменившимся условиям существования. Второй тип когнитивного поведения характеризуется пассивным восприятием полученной информации без критического понимания ее достоверности и необходимости. В этом случае сама информация, в зависимости от ситуации, может быть недостаточной, избыточной, случайной или естественной, но в основном потребляется только та информация, которая соответствует внутренним ожиданиям личности и особенностям представления информации. В переходных ЭС этот период не выражен.

*Стадия начального психического стресса (фаза тревоги)* является началом адаптационного механизма. Состояние человека на этом этапе можно сравнить с чувствами перед спортивными соревнованиями, выходом на сцену, с волнением перед экзаменом. Содержание этой стадии - рост эмоциональных переживаний, формирование состояния напряжения и

тревоги, что активизирует деятельность организма, но снижает его надежность. Таким образом, происходит внутренняя мобилизация умственных ресурсов для организации нового уровня умственной деятельности.

*На этапе ввода острых психических реакций (первичное исключение)* человек начинает испытывать влияние психогенных факторов измененных условий существования. Основными из этих факторов являются неожиданность ситуации, ее непредсказуемость, отсутствие опыта конструктивного решения проблем.

На этом этапе человек начинает испытывать разочаровывающее влияние окружающей среды, активацию адаптивного механизма. Рост напряжения сопровождается эмоциональным возбуждением, препятствующим рациональным процессам. Человек переживает, теряет контроль над ситуацией и своим поведением и, наконец, начинает проявлять психопатологические реакции, которые не вписываются, однако, в четко определенные синдромы и (в большинстве случаев) не достигают уровня патологии.

Психофизиологическим механизмом паники является индукция торможения обширных областей коры головного мозга, что определяет снижение сознательной активности. В результате возникает недостаток мышления и эмоциональности восприятия, преувеличение опасности («у страха большие глаза»), резкое увеличение внушаемости.

Паника бывает групповой и индивидуальной. Индивидуальная паника выражается в спешке, неадекватности действий, принятии явно ошибочных решений и выраженном желании избежать воображаемой опасности или неспособности принять защитные меры, когда опасность реальна. Особенно тяжелые последствия влечет за собой индивидуальная паника командира. Так, во время русско-японской войны в битве при Мурдене генерал А. Н. Куропаткин сообщает, что японцы из-за паники обходят фланги, отдают приказ отступать, что превратилось в тяжелое поражение.

Иногда говорят о коллективной панике, которая является грубой ошибкой. Если есть команда, сплоченность, управление, то паники нет. Солдаты верят друг в друга, взаимодействуют, могут под воздействием боевой обстановки отступить, продвигаться, но не впадают в панику. При панике коммуникационные связи и взаимодействия прерываются, поэтому паника может быть только групповой, но не коллективной. Именно поэтому каждый командир обязан заботиться о единстве и укреплении военной команды.

Эмоционально насыщенные, а иногда и психотравмирующие ситуации, возникающие в ЭС военно-профессиональной деятельности, могут вызывать как состояние положительного военного возбуждения, «боевую готовность», мобилизацию функциональных резервов, позволяющих действовать более эффективно, так и негативные состояния. Среди последних наиболее типичными являются состояния «боевой лихорадки» и «боевой апатии». «Борьба с лихорадкой» характеризуется чрезмерной и неадекватной активностью с поспешными решениями, большим количеством ошибочных действий, неспособностью сосредоточиться на поставленной задаче, внешней суетливостью, иногда сопровождающейся бравадой, показной смелостью. Безрезультатная активность в состоянии боевой лихорадки часто переходит в перевозбуждение и в «боевую апатию», связанную с выраженной пассивностью, чувством обреченности, неспособностью принимать необходимые решения, желанием не решать поставленные задачи, а уйти от них, с проявлением бездействия из-за ступора в мыслях, в ожидании помощи, чего не ожидается.

Проанализировав ресурсы личности в ЭС, Л. Р. Правдина и О. С. Васильева выделили ресурсы здравоохранения, которые включали физические, психологические, социальные и духовные ресурсы. На физическом уровне повышается иммунитет, выносливость, повышается работоспособность. Можно привести множество примеров того, как человек

под сильным впечатлением обострил внимание, интуицию.

Психологический уровень - укрепление психики человека (в когнитивной, эмоциональной, волевой и поведенческой сфере). Происходит активизация умственной деятельности, интуитивных и творческих способностей.

В эмоциональной сфере - эмоциональный подъем, возбуждение, повышенная чувствительность, повышенная самооценка. У волевых людей можно наблюдать повышенную бдительность, настойчивость, решительность, самоконтроль.

В поведенческой деятельности - повышение активности, стремление использовать успешные стратегии преодоления трудностей.

Социальные ресурсы личности связаны с повышением компетентности, приобретением нового статуса в группе выживших в ЭС, развитием лидерских качеств или, наоборот, качественных характеристик, социальной идентичности, помощи, взаимопомощи и т. д.

В духовной сфере происходит укрепление духа, развитие жизненных сил, улучшение ценностно-смысловой сферы личности, развитие нравственности.

Таким образом, экстремальными могут быть не только ситуации, связанные исключительно с негативными переживаниями, ситуации дистресса, перегрузок и т.п. К ним можно отнести крайне сильные «+» переживания и потрясения как необычного состояния напряжения душевных сил человека, в результате которого он поднимается выше своих возможностей (В. А.Ананьев); «вершинные переживания», связанные с интенсивными переживаниями счастья, полноты существования (А. Маслоу), испытания как кульминация жизни, что дает возможность человеку возвыситься над самим собой (В. Франкл), экзистенциальное озарение, трансценденцию как выход за пределы самого себя (К. Ясперс).

При всем многообразии подходов к ЭС выделяется ряд общих признаков: неожиданность; ограничение времени на ответную реакцию;

отсутствие готовых стратегий поведения; реальная угроза жизни или здоровью; субъективные представления о личностной целостности, психологическом благополучии, относительная продолжительность, но непостоянство.

Рассмотрим современные модели кризисных психических состояний. До сих пор в современной литературе нет строгих и узких рамок определяющих кризисные состояния человека, в энциклопедическом словаре кризис (от греч. krisis - решение, поворотный пункт, исход) это резкий, крутой перелом или острое затруднение в чем-либо, тяжелое переходное состояние или тяжелое положение.

Проблематика кризиса индивидуальной жизни развивалась в основном в рамках профилактической психиатрии. В качестве синонимов термина «кризис» в психологической литературе употребляются понятия «критический период» (Т. Шибутани), «перелом», «переход» (Г. Шихи), «поворотный этап жизненного пути» (С. Л. Рубинштейн), «разрыв» (Л. С. Выготский), «критическая ситуация» (Ф. Е. Василюк).

Основой формирования теории кризисов послужили: теория достижения и роста человеческой мотивации, теории адаптации в современном преломлении понятий экстремальных и чрезвычайных ситуаций, а также на основе теории эволюции. Психоанализ также оказал свое влияние на теорию кризисов.

В теории кризисов ярко выделяются два характерных аспекта: суть первого - затрагивает исключительно индивида, суть второго - кризис включает в себя не только вероятные патологические последствия, но и возможности роста и развития личности. Отсюда можно сделать вывод, что собрав в себе все предшествующие теоретические данные и практические исследования, теория кризисов образовала новейшую психологическую дисциплину – психологию кризисных ситуаций.

Кризис означает буквально разделение дорог, разделение жизненных

путей. Всегда кризисная ситуация включает в себя стресс и неопределенность, создает напряжение и беспокойство. Кризис означает потерю какой-то существующей формы жизни, к которой привык человек, и есть возможность войти в новую жизненную форму, еще не известную человеку, в данном случае как никогда актуальны возможности и резервы психики самого человека.

Внутренний кризис может сопровождаться внешними конфликтами, но, преодолевая развитие конфликта, осваиваются новые средства, появляются возможности для расширения, развития новых сфер жизни. Если новая потребность будет подавлена избыточными социальными потребностями, тогда кризис может быть усугублен и продлен.

По мнению Ф.Э. Василюка, кризис возникает из-за возникновения событий, которые затрудняют человеку осознание своей жизненной цели, когда он обессилен преодолеть их волевыми усилиями.

Кризис всегда является испытанием для людей, возникающий на пути жизни каждого человека, независимо от его желания или нежелания. В процессе прохождения кризиса вся жизнь человека на всех уровнях: чувственно-формирующих или познавательных (как интроекция новых ценностей жизни или новая иерархия ценностей), аффективных и поведенческих (необходимость разработки новых моделей поведения, до сих пор не существовавших). По мнению Г. Перри, психологически кризисная ситуация требует концентрации и использования всех имеющихся у человека сил для решения проблем, поставленных перед ним жизнью.

Рассмотрим модели кризисных психических состояний в рамках подходов: психодинамического, когнитивного, психосоциального, психобиологического.

Психодинамический подход (З.Фрейд) сравнил личность человека с айсбергом – верхушка над водой- сознание человека; все, что под водой - бессознательная часть, которую мы не видим. Личность - три составляющие:



«Ид», «Эго» и «Суперэго». «Ид» (Оно) – резервуар бессознательной энергии - либидо. К нему относятся все инстинкты и желания, с которыми рождается человек. «Ид»- две части: 1) Эрос- инстинкт удовольствия и секса; 2) Танатос - инстинкт смерти, который может сподвигнуть агрессию или деструктивность в отношении к другим людям или к себе. Ид ищет удовлетворение, не смотря на существующие в обществе или стране социальные нормы и права окружающих людей, не обращая внимания даже на чувство других людей.

«Эго (Я)»– разум, ищет пути удовлетворения только с учетом норм и правил общества, в котором живет человек; находит компромисс, учитывая неразумными требованиями «Ид» и возможности и дозволенности реального мира – оно действует согласно принципу реальности. «Эго» пытается удовлетворить потребности, защитив при этом человека от физического и эмоционального ущерба, который может явиться следствием осознания, не говоря уже о реакции импульсов, исходящих из «Ид», «Эго» – исполнительная власть личности.

«Суперэго» развивается пока идет воспитательный процесс; пока ребенок проходит социализацию и осознание ценностей общества в процессе воспитания. «Суперэго» сопоставляет наши «надо» и «нельзя» - наша совесть. В нужные моменты именно это приводит нас в чувство вины на основе моральных ценностей и принципов.

Столкновениях всех этих составляющих, всех инстинктов может привести к возникновению психодинамических конфликтов. У Эго есть еще одна важная функция - выполняет защиту против тревоги и вины; т.е. защищает человека от неприятных эмоций. У психоанализа две задачи: 1) добиться у пациента осознания этого конфликта - присутствия его в сознании человека; 2) проработать этот конфликт и отследить, как он влияет на актуальное поведение.

Подход подчеркивает всю важность в понимании эмоциональных

расстройств и их лечения; в понимании всех противоречивых мотивах и борьбы личности. Минус похода: далеко не всегда дает четкие ответы на вопросы определения причин происходящего и закономерностей протекания кризиса, а это значит, что и лечение будет не самое точное. Лишь направленность поиска механизмов и только.

Второй подход – когнитивный, его суть: человек не может слепо и механически реагировать на разные события в мире; особенно на негативные события (насилие, взрывы и др. экстремальные ситуации). Человек не машина, его разум может анализировать события, сравнивать, принимать решения и решать проблемы.

Чтобы объяснить когнитивный подход обратимся к концепции Брунера, которая объясняет как развиваются в человеке когнитивные способности, позволяющие ему познавать мир, анализировать информацию, находить верные решения в различных жизненных ситуациях. Окружающий мир по мнению Брунера имеет чувственный характер, чтобы человек что-то понял - он должен это почувствовать, потрогать; затем подключить воображение (человек запоминает образы, воспроизводит их в памяти, додумывает что-то - это иконическое восприятие мира). Важнейшее оружие развития когнитивных процессов - язык. Мир образов со временем уступает место понятиям для усвоения речи, и более точного выражения мыслей.

Когнитивные психологи считают человека способным понимать, уметь оценивать и пользоваться информацией для решения проблем. Поступок человека включает три компонента: 1) само действие, 2) мысли, 3) чувства, испытываемые при выполнении определенного действия. Внешне похожие поступки могут быть разные, т.к. мысли и чувства были иными.

Главное в подходе – субъективное объяснение ситуации, когда разные люди по-разному «видят», интерпретируют ситуации, в которых они действуют. Оказавшись в реальной ситуации, человек не имеет возможности всестороннего анализа обстоятельств (мало времени, нехватка знаний), ему

нужно решать, человек делает выбор и совершает поступок, но когнитивная и эмоциональная часть поступка еще не завершена, т.к. сам поступок является источником информации, позволяющей формулировать или изменять мнение о себе или о других. Таким образом, после реакции человек в той или иной степени осуществляет субъективный анализ своего поведения, степени его успешности, на основе чего осуществляет необходимую коррекцию или делает какие-то выводы на будущее.

Нельзя с точностью сказать из-за чего так или иначе поступил человек, даже «хорошие» люди могут совершать отрицательные поступки в сложных обстоятельствах и ситуациях. Психолог Эллис считает, что неправильное поведение человека вызвано, прежде всего, иррациональными мыслями, порождаемыми «активизирующей ситуацией». В этом случае необходимо анализировать вместе с человеком ситуацию, в которой он оказался, и выводы, которые он из нее извлек. В задачи терапевта входит изучение мыслительных процессов пациента и доведение до его сознания иррациональных моментов, содержащихся в его мыслях. Выработка у человека более объективного восприятия событий приводит его к поиску новых действенных решений. Таким образом, неадаптивные формы поведения мало-помалу будут замещаться новыми, более эффективными формами. Т.е. модификация мыслей приводит к изменению поведения.

А. Бек говорил о том, что патологические эмоциональные состояния и неадекватное поведение - результат «неадаптивных» когнитивных процессов, отсюда следует приоритетная цель когнитивной терапии - изменении ошибочных способов переработки информации. Изменение восприятия и мышления влечет за собой модификацию болезненных переживаний и поведенческих реакций. Бек вычленил и описал феномен «автоматических мыслей», которые связаны с переработкой текущей информации, они произвольны, быстротечны, бессознательны и непосредственно ведут к эмоциональным и поведенческим реакциям. Бек отмечает, что при

эмоциональных расстройствах автоматические мысли отличает ряд специфических особенностей: так, печали ставятся в соответствие мысли о потере, гневу - мысли о нарушении какого-то стандарта, тоске - мысли негативного содержания о себе, мире, людях, будущем, страху - мысли о внешней опасности и невозможности с нею справиться в силу собственной несостоятельности.

Когда мысли автоматически не проходят адаптацию, искажается оценка внешней ситуации. Искажается и система глубинных представлений человека о себе и об окружающем мире, своеобразную жизненную философию человека, в которой зафиксирован весь его жизненный опыт, особую роль здесь играют детские впечатления и воздействия семьи. Лица с психическими расстройствами имеют определенные бифункциональные базисные послылки, которые заставляют их искаженно воспринимать и оценивать текущие ситуации и соответственно испытывать отрицательные эмоции и неадаптивно действовать.

Психотерапевт должен помочь пациенту представить его идеи в виде гипотез и осуществить поиск альтернатив; в тех случаях, если первоначальные идеи эмпирически не подтверждаются, необходимо выявить автоматические мысли пациента, распознать дисфункциональные базисные послылки и скорректировать их.

Психосоциальный подход: возникновение обусловлено тем, что социально-психологическая направленность «личность - общество» эволюционировала на протяжении всей истории профессиональной социальной работы в XX в. Данный подход обычно связывают с именами М. Ричмонд и Ф. Холлиз, а в 1950- 1960-е гг. большое влияние на его формирование оказали психоаналитические идеи Фрейда, затем - работы Дж. Боулби. Цель подхода: поддержание равновесия между внутренней психической жизнью человека и межсистемными отношениями, влияющими на его жизнедеятельность; в подходе оптимистически рассматриваются

возможности человека, высоко оцениваются потенциал личности и ее способности к росту и развитию при наличии соответствующих условий, возможностей, ресурсов, резервов и помощи. Суть помощи - эффективное участие в решении психологических, межличностных и социальных проблем «личности в ситуации».

Социальная работа (соцработа) - универсальный вид человеческой деятельности, что обуславливается междисциплинарным характером, глубокой связью с другими научными и учебными дисциплинами. Соцработу с психологией объединяет то, что человек, оказавшийся в трудной ситуации, переживает определенное психическое напряжение и нуждается в ослаблении этого состояния. Оказать помощь в таких случаях может только подготовленный специалист. В психологии, как и в соцработе, главным объектом и субъектом является человек с множеством проблем. Исследуя проблемы человека в единстве с окружающим его внешним миром, психологи и соцработники направляют усилия на совершенствование личности, восстановление физических и психических сил, социальных функций, дают ориентировку на позитивные изменения в окружающей среде.

За основу деятельности в соцработе взят психосоциальный подход, зародившийся в XX в., имеющий большое значение для развития науки и практики. Основные положения этого подхода сформулированы в психологических теориях и адаптированы в процессе психосоциальной практики. Важнейшими из них являются: психодинамическая модель индивидуальной и групповой психокоррекционной работы; бихевиористская практика работы с клиентом, основанная на модификации поведения в результате социализации; психологические теории А. Бандуры, Дж. Роттера; экзистенциально-гуманистический подход к психосоциальной практике, основу которому заложили труды А. Маслоу, К. Роджерса, Ф. Франкла, рассматривающие человека как уникальную личность. В теории и методологии соцработы обосновывается необходимость понимания личности

клиента во всевозможных отношениях с окружающим миром. В рамках этого подхода признается, что внутренняя жизнь человека и его взаимоотношения тесно взаимосвязаны, оказывают взаимовлияние друг на друга.

В связи с этим соцработники понимают, что помощь человеку не может сводиться только к решению вопросов в определенной ситуации, она должна быть систематической с учетом всех потенциальных возможностей самой личности, способности ее к росту, изменению при наличии определенных условий. Оказание помощи предполагает выбор путей для полноценной жизни индивида, целенаправленное использование всех внутренних ресурсов, резервов, которые помогают преодолевать жизненные трудности.

Деят-ть соцработника в разных слоях населения предполагает изучение индивидуальных особенностей клиентов в контексте с их проблемами и учетом особенностей социальной ситуации. Исходя из этих положений, вытекает необходимо соединить социальное и психологическое на всех уровнях деятельности соцработника: при формулировании целей и задач, изучении объекта воздействия, в использовании профессиональных средств.

Для того чтобы взаимодействовать с клиентом, более точно сформулировать социально-психологический диагноз, цель и возможности работы с ним, специалист должен иметь достаточное представление о человеке: индивидуально-типологические и гендерные особенности; актуальную структуру потребностей и интересов; мотивацию личности, объясняющую поведение; способности, от которых зависят возможности человека; особенности самосознания, выражающиеся в специфике саморегуляции и самоконтроля; направленность личности, которая выражается в успешности деят-ти. Эффективность работы специалиста зависит от специальных знаний и их умелого применения, профессионального владения технологиями соцработы со всеми категориями населения, наличия определенных личностных качеств, позволяющих

успешно реализовывать деятельность.

Каждая из составляющих включает в себя психологическую часть, возрастные особенности в разные периоды жизни, владение навыками взаимодействия с человеком, наличие свойств, определяющих пригодность специалиста к практической деятельности, коммуникативные качества, определенный уровень эмпатии, рефлексивность и т.д. Все профсредства, применяющиеся в деятельности, используемые одним человеком по отношению к другому, требуют серьезного учета психоособенностей взаимодействующих между собой людей и применения в союзе методов психологической теории, адаптированных к психосоциальной практике.

Психобиологический подход: концепция психоанализа, ставшая одной из самых примечательных событий XX века и повлиявшая на медицину, психологию, философию и культурологию, была изначально ориентирована на объяснение природы неврозов. Это была первая систематическая научная попытка построить целостную систему представлений о природе неврозов. Со временем этот подход претерпевал развитие и менялся в деталях, порой весьма существенных, но основной стержень концепции оставался неизменным.

В основе концепции – представление о том, что поведение человека диктуется взаимодействием осознанных и неосознанных мотивов, вытекающих из основополагающих потребностей. Осознаваемые мотивы тесно связаны с требованиями социума и определяются этими требованиями, которые отражают интересы не отдельного индивида, а всего общества в целом и в определенном смысле являются как бы внешними по отношению к глубинным потребностям человека (носят эгоистический характер; их бесконтрольное удовлетворение привело бы к нарушению социальных норм и конфликту с другими членами общества, поставило бы под угрозу общественную мораль и нравственность). Поэтому осознанное поведение человека определяется в основном мотивами, навязанными ему

обществом, а неприемлемые для социума (и соответственно для индивидуального сознания) мотивы подвергаются вытеснению из сознания.

Вытеснение - это удаление мотивов из сознания. При этом вытесненные мотивы не могут быть реализованы (удовлетворены) в целенаправленном осознанном поведении, но в то же время они сохраняются в нашем бессознательном и нисколько не уменьшаются в своей интенсивности (постоянно угрожают взрывом; становятся источником различных невротических симптомов).

Так, классический психоанализ рассматривал истерические симптомы как символические выражения вытесненных мотивов и неосознанных конфликтов у человека. А не имеющая ясной причины гнев или тревога понималась как отражение на уровне ощущений того эмоционального напряжения, которое должно вызывать постоянное кипение неудовлетворенных и неосознанных страстей. Поскольку мотивы неосознанны, человеку непонятен источник его беспокойства, но беспокойство от этого становится только сильнее. То есть сейчас мы видим, к чему в такой ситуации может привести обычный стресс. Тем более, когда человек не может найти этому объяснение.

3. Фрейд говорил о том, что возникающие у человека неврозы уходят корнями в конфликты и психотравмы раннего детства. Это наблюдение хорошо согласуется с тем, что в раннем детстве есть исходная, физиологическая готовность к отказу от поиска в ответ на любые угрожающие ситуации. Связано это с недостаточно зрелыми механизмами поискового поведения, и постепенно в процессе правильного развития и воспитания эта тенденция преодолевается. Однако если до ее преодоления, на фоне доминирующего отказа от поиска, разворачиваются тяжелые психотравмирующие переживания, связанные с конфликтами родителей или неправильным воспитанием, отсутствием соразмерной поддержки со стороны родителей, тогда тенденция к отказу от поиска закрепляется и



впоследствии легко может трансформироваться в реакцию вытеснения; механизмы защиты от вытеснения (сновидения), связанные с развитием образного мышления, страдают также из-за отсутствия эмоционального контакта с близкими людьми. Таким образом, концепция поисковой активности выводит психодинамическую концепцию из «психологической» изоляции и вводит ее в круг естественнонаучных концепций о функции мозга и поведения.

Таким образом, говоря об общих чертах вышеперечисленных подходов, можно отметить, что все они берут начало у трудов великих психологов, стоявших у истоков науки, каждый подход прошел строжайшую критику.

## **2 Возможности и резервы человеческой психики**

### **2.1 Теория защитных механизмов. Общие черты защитных механизмов. Самоконтроль**

Впервые термин «защитные механизмы» появился в 1894 г. в работе Фрейда «Защитные нейропсихозы», он был использован в ряде следующих работ: «Дальнейшие замечания о защитных нейропсихозах», «Этиология истерии» для описания борьбы «Я» против невыносимых, или болезненных аффектов и мыслей. Позже этот термин был заменен термином «вытеснение». Но отношения между двумя понятиями остались неопределенными. В приложении к работе «Торможения, тревожность и симптомы», в 1926 году З. Фрейд возвращается к старому понятию защиты.

Он утверждал, что его применение имеет свои преимущества, «поскольку мы вводим его для общего обозначения всех техник, которые Я использует в конфликте и которые могут привести к неврозу, оставляя слово «вытеснение» для особого способа защиты, лучше всего изученного нами на начальном этапе наших исследований». Можно заметить, что здесь прямо

опровергается представление о том, что вытеснение занимает среди психических процессов исключительное положение и в психоаналитической теории отводится место другим процессам, служащим той же цели, а именно «защите Я от инстинктивных требований». Значение вытеснения сведено до «особого метода защиты».

Новое представление о роли вытеснения требует исследования других конкретных способов сопоставления и защиты таких способов, описанных и открытых исследователями, работающими в психоаналитической традиции. К девяти способам защиты, которые достаточно хорошо знакомы на практике и описаны в некоторых работах по психоанализу (регрессия, вытеснение, формирование реакции, изоляция, уничтожение, проекция, интроекция, борьба Я с самим собой и обращение), добавляется десятый, который относится, скорее, к изучению нормы, а не к неврозу: смещение инстинктивных целей или сублимация.

Насколько известно на данный момент, в своих конфликтах с производными инстинктов и с аффектами Я имеет в своем распоряжении эти десять способов. Задачей практикующего аналитика является определить, насколько они эффективны в процессах формирования симптома и сопротивления Я, которые он имеет возможность наблюдать у разных людей.

Психомеханизмы осуществляют оценку отражения происходящей действительности на психике человека и адаптивное восприятие, выполняют функцию самосохранения, так же приводят к эмоциональной устойчивости и внутренней согласованности индивида. Это система стабилизации личности, помогающая пережить человеку трудную и опасную для его психики ситуацию, не приводящая к последствиям. Актуальность изучения психомеханизмов защиты обуславливает рассмотрение работ авторов отечественных и зарубежных психологов, рассматривающих эти механизмы с разных точек зрения. Защитные процессы сугубо индивидуальны и разнообразны. Так же и усложнено наблюдение за результатами работы

психозащиты тем, что некоторые реакции могут проявиться лишь через некоторое время. Специфика психозащиты рассматривалась многими специалистами, но обычно в ситуациях с акцентом на аномальное развитие личности. З.Фрейд в своих работах описывал это понятие как врождённый механизм, запускающийся в экстремальной для психики человека ситуации и выполняющий функцию разрешения «внутреннего конфликта» между сознанием и бессознательным.

З. Фрейд работал с людьми, которые страдали неврозами (расстройствами, возникшими при действии на психику человека травмирующих её внешних факторов) и он смог выделить основу такого понятия как «защита». При неврозе пациенты жаловались на нарушения вегетативных и телесных функций, а также на эмоциональные расстройства. Основу этой болезни составляет столкновение отношений человека к чему-либо с противоречащими им обстоятельствами ситуации, то есть внутренний конфликт человека. Неспособность разрешить конфликт, влечёт за собой психологический дискомфорт, рост переживания, а также внутреннее напряжение.

По утверждению З.Фрейда, чтобы защитить сознание от травмирующих ситуаций, в определённый момент жизни у человека активизируются специальные защитные механизмы. При действии этих механизмов у человека отмечается ощущения облегчения и снятия напряжения. Кроме того, З. Фрейд выделил за основу психозащиты механизм вытеснения.

Общий смысл переживаний лишает человека возможности устранить источник конфликта и изменить ситуацию. При сильном конфликте, психозащита отрицательно сказывается на психике человека тем, что снижает значимость ситуации для личности и эмоциональную напряжённость. Для снятия угрозы вреда для психики человека и разрешения внутреннего конфликта редко когда используется только какой-либо один

механизм, они в основном действуют совместно. Таким образом, в теориях психозащиты обоснования о сущности этих механизмов расходятся, но выводы о механизмах их реализации и проявлении приходят и совпадают к тому, что механизмы психозащиты направлены на устранение внутреннего дискомфорта человека и это не зависит от причины его появления.

Основной проблемой человека З. Фрейд считал страхи, различая три вида: моральный, чувство вины (перед внутренней цензурой и собственной совестью), реалистический (перед реальной опасностью внешнего мира), невротическую тревогу (перед собственными желаниями и страстями).

Включение механизмов защиты сопровождается субъективным ощущением облегчения – снятия напряжения. При угрозе целостности личности именно защитные механизмы отвечают за ее приспособление к реальным обстоятельствам и интеграцию. Было показано, что включение защиты может привести не только к появлению длительно функционирующих и стабильных структур, которые в дальнейшем будут активизироваться в сходных обстоятельствах, но и к актуальному облегчению. При этом вторжение защиты может сопровождаться формированием «условно желательных», или специфических симптомов, которые вовлекаются человеком в решение ситуации, связанной с конфликтом, и тоже частично снижают внутреннее напряжение.

Анна Фрейд сделала попытку систематизировать знания о психозащитах, которые накопились к середине 1940-х годов. Она акцентировала роль защитных механизмов при разрешении внешних конфликтов, а также развила положения о связи защитных механизмов с научением и с индивидуальным опытом.

При проведении анализа работ своего отца, а также собственном психоаналитическом опыте А. Фрейд пришла к выводу, что использование психозащиты не снимает конфликт, страхи сохраняются и, в конечном счете, велика вероятность появления болезни. Ею были указаны три источника

тревоги. Во-первых, это – состояния, вызванные чувством вины и стыда, угрызениями совести (страх «Я» перед «Сверх-Я»). Во-вторых, это – тревога, страх перед инстинктами бессознательного, которые руководствуются только принципом удовольствия (страх перед «Оно») и страх перед требованиями реальности (страх «Я» перед реальностью).

Альфред Адлер выносит истоки психоконflikта за рамки субъекта. Он связывает возрастание риска формирования неврастенического характера и понижение шансов благоприятного развития с конкретным социальным окружением. Для Адлера внутри - психический конфликт есть только следствие неверного отношения к ребенку со стороны ближайшего окружения в первые годы жизни. Еще до осознания своего Я ребенок усваивает жизненный стиль, сценарий своей будущей жизни, который формируется в тот период, когда ребенок еще не обладает ни достаточно развитой системой понятий, ни языком. Однако одновременно воспроизводится также чувство своей неполноценности, беспомощности и зависимости.

В психоаналитических описаниях стало общепринятым определять следующие защиты как «примитивные»: отрицание, примитивная изоляция, примитивные идеализация, всемогущий контроль и обесценивание, интерактивная и проективная идентификация, диссоциация, расщепление Я. Они необходимы для естественного исследования ребенком окружающего мира. К психозащитам «высшего порядка» относятся: сексуализация, реагирование, идентификация, реверсия, реактивное формирование, смещение, поворот против себя, аннулирование, морализация, рационализация, интеллектуализация, изоляция, регрессия, вытеснение. При этом только сублимация считается здоровым способом решения психологических трудностей через разрядку бессознательных влечений социально приемлемыми формами, например, в творчестве или спорте.

Защитные механизмы (далее ЗМ) начинают действовать в ситуации

тревоги и стресса, внутреннего или внешнего воздействия на сложившуюся картину мира, они «работают» на восстановление чувства контроля и защищенности. В каждом случае для создания психозащиты используется психологическая энергия, вследствие чего ограничивается сила и гибкость Эго. Если защита не срабатывает, наступает угнетенное состояние духа, депрессия.

Депрессия («depression» – подавление) - это подавление всех своих потребностей и желаний; это аффективное состояние, характеризующееся физической усталостью и истощением, общей пассивностью поведения человека, искажением когнитивных представлений, отсутствием мотивации, снижением общего эмоционального фона.

Депрессию нельзя путать с обычной печалью или грустью, самое главное отличие выражается во временном аспекте: снижение мыслительной деятельности, настроения и активности продолжаются достаточно длительное время. При этом волевая активность, мотивы, влечения, потребности и желания сильно снижены. Человека преследуют ощущение беспомощности, чувство вины за события настоящего и прошлого, мысли о собственной ничтожности. В депрессивном состоянии ЗМ личности применяются в неподходящих ситуациях, оборачиваются против личности.

Преимущественно, это примитивные ЗМ, которые психика человека не адаптировала к взрослой жизни. Одним из ЗМ, играющую важную роль при депрессии является интерактивная идентификация. Это символическая интернализация (включение в себя) объекта, или человека. Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности, поскольку на ее основе усваиваются идеалы и родительские ценности. При депрессии интроецируется другой человек, и вместо агрессии и озлобленности по отношению к другим людям уничижительные побуждения превращаются в самообесценивание или в самокритику.

Так, неофрейдизм признает необходимость реализации защиты

значимости личности, при возникновении у субъекта угрозы ценности и чувства собственной неполноценности. В теории, считают защиту следствием противоречий в структуре Я. Конечная цель защитного процесса, представляет собой достижение согласования между «Я» - концепцией и реальными содержаниями сознания.

В отечественной психологии проблемы ЗМ разрабатывались с позиций марксистского учения о личности; защита выступала, как проявление взаимодействия субъекта с окружением в ситуациях реализации потребности быть полноценной личностью и действительного или возможного неуспеха деят-ти.

Все представители глубинной психологии считают, что организм реагирует на нарушение как целостная система. Так, В. Райх, психотерапевт и психоаналитик, исключенный из психоаналитического международного объединения, на чьих идеях сейчас выстраиваются самые различные телесные психотерапии, этот теоретик и практик психотерапии считал, что вся структура характера человека является единым ЗМ. В этой единой защитной системе путем «поглощения» бессознательной энергии тревоги и либидо происходит уход от реальных страхов, уклонение от естественных притязаний сексуальной энергии. Райх считал, что психотерапевтическая работа как раз и должна состоять в разрушении мышечного характерологического панциря, разрушении этой двойной мощной защиты.

Многие исследователи считают, что использование ЗМ приводит к невротической адаптации – довольно субтильному аппарату приспособления к негативным стимулам. Шаткость подобного приспособления обусловлена ригидностью – основной характеристикой защитных техник. Невротическая адаптация, в конечном счете, формирует структуру невротического характера человека.

Изучая анализ основных работ А. Адлера по развитию личности, можно заметить, что он не заимствовал понятие о психозащите из

психоанализа. Он писал о конкретных техниках защиты, приводя их в кавычках, как бы дистанцируясь от этого психоаналитически ориентированного концепта.

Взамен ему он предлагает конструкт «вредоносная компенсация». Вредоносная компенсация имеет место в становлении невротического характера, при котором реально переживаемое чувство неполноценности превращается в аккумулированный «комплекс неполноценности» как уже устойчивая характерологическая диспозиция. Этот комплекс возникает у ребенка при отсутствии поддержки со стороны взрослого окружения (семья, друзья, школа), а также при постоянном переживании неудач в решении актуальных ситуаций.

Отечественный ученый Ф. В. Бассин относился к явлению психозащиты не как к научному артефакту психоанализа, а как к реально психическому существующему феномену, который имеет право на операционные возможности научного исследования.

Сам Ф. В. Бассин не ограничивает значение психозащиты только показательными специфическими ситуациями, как это, например, делают такие исследователи как Ф. Е. Василюк и Ю. С. Савенко, считавшие, что ЗМ возникают в процессе самоактуализации в «ситуациях невозможности», которые осложняют этот процесс. Для Бассина и ряда других медиков и психологов психозащита представляет собой широко обнаруживаемый, нормальный механизм, который направлен на предотвращение расстройств физиологических процессов и поведения не только при конфликтах бессознательного и сознания, но и при столкновении аффективно насыщенных, вполне осознаваемых установок. Бассин относит к психологическим ЗМ создание более широкой в смысловом отношении установки, направленной на нейтрализацию нереализуемой по каким-либо причинам насыщенной аффективной установки.

В поле действия новой установки снимается противоречие между



препятствием и первоначальными стремлениями, при этом первоначальное стремление как мотив обезвреживается и преобразуется.

При таком определении психозащиты игнорируется важный для оценки личности факт о том, что психозащита есть свидетельство слабого Я, что она, хотя определенным образом и мобилизует поведение, но, подчиняясь инфантильной установке, «пытается бороться против сложности не разрешением и преодолением, а иллюзорным устранением и упрощением», в определенной степени нечувствительна к психологической целостной ситуации, снимаются «->» моменты в психологической защитной регуляции поведения.

Как нам кажется, создание «более широкой в смысловом отношении» установки означает не что иное, как переход на уже творческий и более высокий уровень психической регуляции. А это противоречит самой семантике слова «защита». Бассин понимает психозащиту как расширение взаимодействия, момент расширения мотивационной структуры личности, момент плодотворной экспансии и момент развития, а значит регуляции, дифференциации индивидуальных процессов отражения и расширения.

Б. Д. Карвасарский считает, что нормальными, повседневными являются адаптивные психологические реакции, но не реакции психозащиты. В парадигме медико-психологических исследований использование психологических защитных техник рассматривается в определенной мере как неплодотворная и патологическая форма разрешения противоречий.

В. К. Мягер предлагает делать различие между нормальной защитой, профилактической и патологической защитой (или неадекватными формами адаптации), которая постоянно присутствует в нашей обычной жизни. Очень часто, когда психотерапевты и медики говорят о психозащите у больных неврозами, то они понимают под психозащитой процесс адаптации. Последний направлен на снижение тревоги, эмоциональной напряженности в условиях противоречивых позиций личности и отношений; защита

ослабляет в сознании больного остроту выраженности чувства утрат, страха, унижения, несостоятельности и т. д.

В профессиональной среде психотерапевтов и психологов это часто приводит к недоразумениям. Когда консультант-психолог говорит о том, что и как он делает для того, чтобы начать настоящую работу по преодолению проблемы и снять психозащиту, психотерапевт -медик его не понимает, он как раз пытается сохранить защиту у больного неврозом для того, чтобы купировать остроту болезненных переживаний. И лишь при длительном неврозе допускается появление так называемых вторичных ЗМ, закрепляющих невротическое поведение; например, возникает, уход в болезнь, освобождающий от ответственности за решение проблемы, рационализация с целью оправдания болезнью своей несостоятельности.

Неоднозначное отношение к психозащите не только у психологов, но и у медиков. Р. М. Грановская и И. Я. Березная говорят, что психозащита тормозит работу интуиции, полет творческой фантазии, она выступает в качестве барьера, который искажает, заслоняет или сужает полноценное переживание и восприятие мира. Эти авторы описывают психозащиту как организацию ловушек и преобразователь для тревожной и опасной для личности информации.

Наиболее опасная информация не воспринимается уже на уровне восприятия, менее опасная воспринимается, но затем трансформируется, искажается, в удобную информацию для личности. Одновременно авторы отмечают и другую, «+» роль психозащиты: она ограждает сознание от информации, разрушающей целенаправленное мышление. Мышление, которое настроено на решение проблемы в соответствии с отображаемой картиной ситуации. В этом смысле защитные техники рассматриваются как система стабилизации личности, направленная на минимизацию или устранение тревоги или «-» эмоций, возникающих при рассогласовании ситуации с неожиданной новой информацией и имеющейся картиной мира.

Еще раньше Р. М. Грановская указывала на то, что с помощью психозащиты регулируется поведение «в ситуациях, когда интенсивность потребности нарастает, а условия ее удовлетворения отсутствуют». Автор оправдывает применение ЗМ психики личностями с косной и жесткой системой принципов поведения; у этих лиц ЗМ якобы оберегают психику. Однако автор исключает из сферы своего рассмотрения то, что, ригидная система принципов поведения может быть обусловлена использованием психозащиты в экстремных ситуациях и ЗМ еще сильнее закрепляют ригидные способы поведения.

Впрочем, Р. М. Грановская противоречива и непоследовательна в своем определении функционального назначения психозащиты, когда пишет: «Действие механизмов психозащиты направлено на сохранение внутреннего равновесия путем вытеснения из сознания всего того, что серьезно угрожает внутреннему миру и системе ценностей человека. В то же время не упускаем из виду, что исключение из сознания такой информации мешает самоусовершенствованию человека. Здесь важно сконцентрировать внимание на том, что ЗМ поддерживают внутренний мир человека в определенной гармонии с внешним миром не за счет собственного характера, преобразования недостатков окружающего мира и активного изменения, а за счет внутренних перестроек, которые приводят к устранению из памяти и восприятия травмирующей и конфликтной информации».

Таким образом, учитывая вышесказанное, можно определить психозащиту как систему стабилизации личности, нацеленную на ограждение сознания от травмирующих, неприятных переживаний.

Критерием эффективности ЗМ является избавление от страха и устранение тревоги.

Психозащита подразделяется на неуспешную и успешную защиты. Неуспешная - вызывает постоянное повторение импульсов, провоцирующих тревогу, а успешная защита прекращает их.

Отметим, что определенное отнесение ЗМ к группе неуспешных или успешных, бывает различным у ученых. Ослабляя внутриличностное разногласие, психозащита регулирует поведение человека, уравнивая психику и повышая его приспособляемость. При этом свой конфликт между страхом и потребностью человек может выражать различными способами:

- 1) в форме изменения способов поведения;
- 2) посредством психических перестроек;
- 3) посредством дисфункций (телесных нарушений), проявляющихся в виде психосоматических хронических симптомов.

Психозащиты невозможно точно рассматривать как вредное или полезное явление.

Негативные последствия: альтернативой в подобных ситуациях может быть либо реальное преобразование в ситуацию и ее вмешательство, либо, адаптация к ситуации за счет преобразования самой личности (самоизменение).

Может измениться смысл переживаний и событий, чтобы не нанести ущерба психике, лишает человека возможности устранить источник переживаний и активно воздействовать на ситуацию. При существенном конфликте, психозащита играет «-» роль, затушевывая его значимость и эмоциональную напряженность, препятствуя осознанию своих заблуждений относительно собственных мотивов и черт характера поведения, что часто осложняет эффективное разрешение индивидуальных проблем.

Позитивные результаты: адаптивный (полезный) эффект психозащиты в большей степени выражается, когда масштаб конфликта, угрожающего целостности личности, относительно невелик, ЗМ личности дают возможность добиться более или менее успешной адаптации, а также сохранить устойчивость личности на фоне дестабилизирующих переживаний, бессознательно оберегают психику от травм.

Мелани Клейн еще в 1919 г. на заседании Будапештского

психологического общества продемонстрировала, что вытеснение как ЗМ уменьшает качество исследовательской деятельности ребенка, не освобождая энергетического потенциала для перевода энергии на социально одобряемую деятельность (сублимацию) в том числе и интеллектуальную.

При подавлении, как и при вытеснении, психозащита проявляется в блокировании нежелательной и неприятной информации, но эта блокировка осуществляется либо при выводе из памяти в сознание, либо ее переводе из воспринимающей системы в память.

Рассмотрим некоторые виды психозащиты:

1) Проекция – вид психозащиты, связанный с бессознательным переносом неприемлемых личных стремлений, желаний и чувств, на других, с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри «Я», – на внешний мир. Это механизм, выполняющий свою «защитную» функцию в случае, когда человек близок к осознанию у себя наличия плохих свойств характера, асоциальных поступков, аморальной мотивации. Тип групповой роли: «роль философствующего человека». Проекция существенно изменяет познавательные процессы человека. Различают:

- приписывание недостатков по сходству, например, родитель – ребенок (симилятивная проекция);
- интерпретация своих реальных или мнимых недостатков как достоинств (комплементарная проекция);
- осознание у себя приписываемых качеств и проецирование по формуле «все так делают» (рационалистическая проекция);
- бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим (атрибутивная проекция).

Когда среди других ЗМ акцентируется проекция, в характере могут усиливаться: повышенная чувствительность к критике и замечаниям, поиск недостатков, уязвимость, тенденция к уличению окружающих. А также нетерпимость к возражениям, ревность, честолюбие, обидчивость,

мстительность, злопамятность, самолюбие и гордость. Акцентуация – застревание. Возможные девиации поведения: поведение, детерминируемое бредовыми или сверхценными идеями грандиозности, собственной ущербности, изобретательства, преследования, несправедливости, ревности. На этой почве возможны проявления враждебности, которые могут доходить до убийств и насильственных действий. Диагностическая концепция – паранойя. Психосоматические заболевания: гипертиреоз, диабет, мигрень, артриты, гипертоническая болезнь.

2) Идентификация – разновидность проекции, которая связана с переносом на себя желаемых качеств и чувств, и с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком. Идентификация создает незаменимое для процесса социализации чувство отождествления, обеспечивает взаимодействие личности с окружающей социальной средой. Идентификация связана с процессом, в котором человек, как бы включив другого в свое «Я», «заимствует действия, чувства, его мысли». Переместив свое «Я» в этом общем пространстве, он может испытать состояние симпатии, соучастия, сочувствия, единения, т. е. почувствовать другого через себя и тем самым не только понять его существенно глубже, но и избавиться от чувства тревоги и отдаленности. Тип групповой роли - «роль проверяющего» В результате идентификации осуществляется воспроизведение чувств, мыслей и поведения другого лица через переживание, в котором познаваемое и познающий становятся единым целым. Ситуация идентификации обладает следующими параметрами: 1) вышестоящий задает, жестко контролирует, наказывает за любое отклонение, навязывает очень жесткий алгоритм мышления, поведения; 2) тот, кто идентифицируется, находится в жесткой зависимости от вышестоящего индивида; 3) это ситуация иерархических отношений: тот, с кем я идентифицируюсь - всегда наверху (в позиции сверху); тот, кто идентифицируется - всегда внизу.

3) Отчуждение – это психозащита, которая приводит к обособлению, изоляции, внутри сознания особых зон, связанных с травмирующими факторами. Отчуждение вызывает разрушение обычного сознания: его единство делится. Появляются отдельные обособленные сознания, каждое из которых может обладать собственными установками, памятью, восприятием. В результате, эмоциональные связи между событиями не актуализируются и не анализируются, а некоторые события воспринимаются по отдельности.

4) Замещение – это психозащита от нестерпимой и тревожащей ситуации с помощью переноса реакции с «недоступного» объекта на другой объект – «доступный», или замены неприемлемого действия на приемлемое. Замещение дает возможность справиться с гневом, который не может быть выражен безнаказанно и прямо. Оно имеет два вида: замещение потребности и объекта. В последнем случае снятие напряжения осуществляется путем переноса агрессии с более сильного или значимого объекта (являющегося источником гнева) на более доступный или слабый объект или на самого себя. Особенности защитного поведения людей с акцентуацией психозащиты по типу замещения это: склонность к занятиям физическим трудом, направленность к доминированию в сочетании с сентиментальностью, протест в ответ на критику, вспыльчивость, грубость, требовательность к окружающим людям, раздражительность и импульсивность. Нередко такие люди увлекаются «боевыми» видами спорта (борьба, бокс и т. п.), выбирают профессию, связанную с высоким уровнем риска, предпочитают фильмы с демонстрируемыми сценами насилия. Акцентуация: эпилептоидность (возбудимость). Возможные девиации поведения: суициды, самоповреждения, хронический алкоголизм, проституция. Кроме того, промискуитет, бродяжничество, аморальность и неуправляемая агрессивность, жестокость. Диагностическая концепция: агрессивный диагноз (по Р. Плутчику), возбудимая психопатия (по Н. М. Жарикову), эпилептоидность (по П. Б. Ганнушкину) Возможные психосоматические

заболевания (по Э. Берну): язва желудка (по Ф. Александеру): гипертиреоз, диабет, мигрень, артриты, гипертоническая болезнь.

5) Сновидение – вид замещения, в котором происходит переориентация, т. е. перемещение недоступного действия в иной план: из реального мира в мир сновидений. При этом, чем больше комплекс подавляется, тем более вероятно, что он будет угрожать сознательному миру своим вторжением и аккумулировать энергию в бессознательном. Тайные угрызения совести, тайное покаяние приводят к прорыву их в сновидении. В сновидении конфликт уходит не на основе трансформации и не на основе его логического разрешения, что характерно для психозащиты по типу рационализации, а с помощью языка образов. Возникает образ, примиряющий противоположные установки и тем самым снижающий напряженность. Так, сцена перехода через мост может служить метафорой существенного изменения в жизни или необходимости принятия важного решения. Падение напряженности одновременно устраняет надобность в вытеснении. Сны постоянно что-то дополняют и компенсируют. Необходимо отметить, что, в отличие от реальности, сон проявляет тенденцию к расширению зоны допустимых представлений и восприятий.

6) Реактивное образование – это ЗМ связанный с окончательным усвоением индивидом «высших социальных ценностей». Реактивное образование развивается для возможности использования его определенным образом (для агрессии или секса) или сдерживания радости обладания определенным объектом (например, собственным телом). В результате реактивного образования совершается замена истинных чувств аутентичного поведения на их противоположности, то есть поведение сменяется на прямо противоположное поведение. Но предмет желания сохраняется. К примеру, меняется знак отношения – с любви на ненависть. Особенности защитного поведения в норме: общительность, респектабельность, любезность, вежливость, переживания из-за нарушения личного пространства. Также,



отрицательное отношение к разговорам, шуткам, кинофильмам эротического характера, неприятие всего, связанного с отношением полов и функционированием организма. Акцентуация: экзальтированность, чувствительность. Возможные девиации поведения: крайний пуританизм, ханжество, лицемерие, выраженная завышенная самооценка. Диагностическая концепция: маниакальность. Возможные психосоматические заболевания (по Ф. Александеру): язвенный колит, язвенная болезнь, бронхиальная астма.

7) Компенсация – по развитию самый поздний и мыслительно сложный ЗМ, развивающийся и используемый сознательно. Механизм предназначен для сдерживания чувства неполноценности, недостатка, нехватки, утраты, горя по поводу мнимой и реальной потери, печали. Тип групповой роли - «роль пуританина». Особенности защитного поведения в норме: литературное творчество, склонность к воспоминаниям, стремление к оригинальности, достижение высоких результатов в деяти, преодоление трудностей, исправление и нахождение своих недостатков, поведение, обусловленное установкой на методическую и серьезную работу над собой. Акцентуация: системность. Возможные девиации: амбициозность, высокомерие, дерзость, бродяжничество, kleптомания, сексуальные отклонения, алкоголизм, наркомания, агрессивность. Возможные заболевания и психосоматические расстройства: атеросклероз, головные боли, нарушения сна, анорексия.

8) Сублимация – это замещение инстинктивного действия реализации цели и использование вместо него иного, не противоречащего высшим социальным ценностям. Тип групповой роли: «роль объединяющего человека». Такая замена требует знакомства или принятия с этими ценностями, т. е. с идеальным стандартом, в соответствии с которым избыточные сексуальность и агрессия объявляются антисоциальными. Сублимация способствует социализации благодаря накоплению социально

приемлемого опыта. Поэтому этот ЗМ развивается у детей достаточно поздно. Следовательно, сублимация производит психозащиту путем перевода агрессивной или сексуальной энергии человека, избыточной с точки зрения социальных и личностных норм, в другое направление, в поощряемое и приемлемое обществом - творчество. Сублимация – это способ уклонения на другой путь разрядки напряженности. Она является более адаптивной формой психозащиты, поскольку не только приводит к социально одобряемому результату, но и уменьшает чувство тревоги. Тогда просветление, чувство освобождения мыслей занимают место сексуального удовлетворения. Успех сублимации зависит от степени, от которой новое поведение отвечает цели первоначального поведения. При акцентуации сублимация может обнаруживаться навязчивыми и ритуальными действиями.

9) Регрессия - происходит возвращение к личностным, инфантильным, ранним, реакциям, которые проявляются в демонстрации детского поведения, зависимости, беспомощности, с целью ухода от требований реальной действительности и уменьшения тревожности. Приведем примеры особенностей защитного поведения в норме: импульсивность, умение легко устанавливать поверхностные контакты, поиск новых впечатлений, потребность в утешении, подбадривании, контроле, стимуляции, непереносимость одиночества. Также, обостренная ностальгия, склонность к суевериям и мистике, специфическая детская речь и мимика, непроизвольные действия (кручение пуговиц, волос, потирание ладоней). Кроме того, манипулирование мелкими предметами, неумеренный аппетит, повышенная сонливость, плаксивость, легкая смена настроения, неумение до конца доводить начатое дело, внушаемость, податливость влиянию других людей, отсутствие глубоких интересов, слабохарактерность. Акцентуация (по П. Б. Ганнушкину): неустойчивость. Предполагаемые девиации поведения: употребление наркотических веществ и алкоголя, конформизм в

антисоциальных группах, тунеядство, инфантилизм. Диагностическая концепция: неустойчивая психопатия.

Выделяют 3 вида регрессии: 1) формальную (заменяет обычные способы образного представления и выражения более примитивными, простыми); 2) временную (при которой вновь вступают в действие прежние способы психической организации); 3) топическую (обусловлена функционированием психического аппарата).

10) Катарсис – психозащита, связанная изменением ценностей, которая приводит к ослаблению влияния травмирующего фактора. Для этого в качестве посредника иногда привлекается некая глобальная и внешняя система ценностей, по сравнению с которой травмирующая человека ситуация теряет в своей значимости. Изменения в структуре ценностей могут происходить только в процессе накала страстей - то есть эмоционально мощного напряжения. Система ценностей человека инерционна, и она сопротивляется изменениям до тех пор, пока не возникнут раздражения столь не соответствующие всей имеющейся системе идеалов и норм человека или настолько мощные, что они сломают защитный барьер всех других форм психозащиты. Катарсис несет с собой очистительный эффект; является и способом создания нового направления в устремленности в будущее, и средством защиты личности от необузданных импульсов (своего рода клапан, который спасает от примитивных инстинктов).

11) Механизм фантазирования - позволяет индивиду увеличить контроль над окружающими и повысить чувство своей ценности, приукрашивая свою жизнь и самого себя. З. Фрейд говорил, что «счастливый человек никогда не фантазирует, это делает только неудовлетворенный человек; неудовлетворенные желания - движущие силы фантазий». Тип групповой роли: «роль ребенка».

12) Образование симптомов или уход в болезнь - является своеобразным решением не решаемых проблем в жизни людей. Зачем

человек выбирает язык симптомов: влечения, энергия, которая не может разрядиться в желаемой, целенаправленной активности, выбирает форму выражения, которая по ту сторону задачи или цели, нужно решить. И по ту сторону желания, которое нужно удовлетворить. Она связывается в симптоме. Другими словами: «симптом как бы оттягивает на себя энергию влечения». Человек не смог сублимировать первичные желания танатоса и либидо на социально приемлемых предметах, не смог реально решить свои трудности, проблемы. Более того, их интенсивное использование как раз провоцирует образование симптомов. В процессе взаимодействия с людьми, человек отказывается от надежды самоактуализации в нормальном мире. И через симптом сообщает об этом окружающим его людям.

13) Рационализация – это психозащита, связанная с использованием и осознанием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как нечто, не противоречащее объективным обстоятельствам и хорошо контролируемое.

Этот ЗМ имеет свои «+»: 1) меняет отношение к релевантному предмету, позволяя ничего не менять в самом себе; 2) позволяет сохранить самоуважение, «выйти сухим из воды», «сохранить лицо» в ситуациях, которые несут в себе нелюбимую информацию; 3) придает уверенность, снимает тревогу, напряжение; 4) мир предстает логически обоснованным предметом, стройным, прогнозируемым, предсказуемым.

Наряду с «+» имеются и «-»: 1) мышление становится ригидным, шаблонным; 2) используются одни и те же схемы объяснения, быстро, без задержки навешиваются ярлыки, человек все знает, все может объяснить и предвидеть; 3) происходит «отодвигание» конструктивного решения проблемы в пространстве или во времени; 4) используя рационализацию, человек не решает проблему, из-за которой психозащита и возникла.

Особенности защитного поведения в норме: индивидуализм, предусмотрительность, не характерность вредных привычек, любовь к

порядку, осознанность обязательств, основательность, склонность к самоанализу и анализу, самоконтроль, добросовестность, ответственность, старательность. Акцентуация: педантичность (по К. Леонгарду), психастения (по П. Б. Ганнушкину). Возможные девиации поведения: навязчивые или ритуальные действия, поведение, объясняемое различными страхами, цинизм, выраженная отстраненность, самооправдание или самообман, подмена деятельности рассуждением, неспособность принять верное и необходимое решение. Диагностическая концепция: навязчивость. Предполагаемые психосоматические расстройства: сексуальные, полиурия, спазмы пищевода, вегетативные расстройства, болевые ощущения в области сердца.

У человека психозащиты могут быть: естественные (подавление, вытеснение, нигилизм, аскетизм); интегративные (агрессия; десакрализация; идеализация; трансформация; игра роли; инверсия: обратное чувство, формирование реакции, мартиризация, юмор; эмоциональное выгорание; обесценивание; субституция; фасад; экранирование; интеллектуализация; интроекция; ретрофлексия); ретро - психозащиты (отступление; самозамыкание; дефлексия; окаменение; уход в виртуальную реальность / виртуальность; комплекс Ионы; примитивные механизмы: отрицание, расщепление, парциальная перцепция, двигательная активность; оглушение).

Естественные психозащиты: формируют и опосредуют особенности восприятия, различной информации об окружающем мире и о себе, перцептивные процессы индивида. Самым главным является бессознательное исключение информации из сферы сознания, ее блокирование.

Подавление – отвлечение внимания от осознаваемых аффект генных конфликтов и импульсов, более сознательное избегание тревожащей информации. Существует еще одно определение, характеризующее подавление как психическую направленную на устранение из сознания неуместного или неприятного содержания аффекта, идеи и т.д.

Вытеснение - данный ЗМ вытесняет травмирующую информацию из сознательного уровня нашей психики в подсознательный, но не выводит её полностью из сознания. Вытеснение является самым распространенным и основным видом психозащиты. Он в определенной мере влияет на другие ЗМ личности, в некоторых моментах являясь их основой.

Нигилизм – отрицание ценностей. Это одно из самых из самых популярных и распространенных определений в современной специальной литературе. Э. Фромм считал, что главной проблемой человека считается внутреннее противоборство между бытием «брошенного в мир не по своей воле» и тем, что он выходит за пределы природы благодаря способности осознавать настоящее, прошлое, других и себя. Развитие личности человека происходит в рамках формирования двух определенных факторов - стремления к отчуждению и стремления к свободе. Развитие человека проходит по пути повышения «свободы», которым не каждый индивид способен правильно воспользоваться, иницируя несколько «-» психических состояний и переживаний, что приводит его к отчуждению.

Аскетизм как механизм психозащиты был описан в работе А. Фрейд «Психология Я и защитные механизмы» и определен как подавление и отрицание всех инстинктивных побуждений. Автор указывала на то, что данный ЗМ характерен для подростков, примером которого является недовольство и стремление изменения внешности. Этот ЗМ также встречается и у взрослых людей - здесь сталкиваются желания, инстинктивные потребности, высокие моральные устои. А. Фрейд говорила о том, что аскетизм может распространяться на все сферы жизни людей.

В работах Д. М. Угреневича можно найти определение аскетизма именно как ЗМ личности; автор выделял два типа верующих: интровертированных и экстравертированных. У первых, была распространена форма поведения – аскетизм; это средство бегства в иллюзорный религиозный мир и уход от окружающего мира.

Интегративные психозащиты: данную категорию можно обозначить как «изменение данных с помощью разнообразных ЗМ». Механизмы психозащиты этой группы объединены с бессознательной оценкой содержания неуютной для индивида информации, неадекватностью, изменением оценки. Изменение, трансформация данных способны реализовываться разными методами с использованием: категоризации, опущения, генерализации. Вследствие действия этих ЗМ человек начинает жить в мире иллюзий, фантазий, обладает неадекватной информацией о реальности и окружающей действительности.

Идеализация: характерным признаком является завышенная эмоциональная самооценка и оценка других людей. К примеру, состояние влюбленности подразумевает высокую оценку предмета любви, который наделяется обширным диапазоном «+» качеств, в том числе и не свойственных личности, но возвышается личностью.

М. Клейн утверждала, что идеализация является ЗМ от влечения к деструкции личности, так как представление человека о самом себе (идеализированный образ) наполняется нехарактерными ему добродетелями и особенностями личности, которые, по мнению А. Адлера, являются основой, базой стремления к превосходству.

З. Фрейд полагал, что «половая переоценка» Эго является его идеализацией. Кроме того, идеализация тесно связана с процессом образования индивидуального идеала. В данном случае может встречаться не только идеализация, но и самоидеализация, которая способна привести к повышенной самооценке, нигилизму, нарциссизму или мании величия.

К. Хорни говорила, что самоидеализация человека - это один из методов решения внутриличностного конфликта, так как именно идеализированный образ Я отвечает жизненно важным и актуальным потребностям человека.

Более того, К. Хорни говорила о том, что этот ЗМ осуществляет

несколько значимых и важных для личностной стабильности функций: создает новые жизненные иллюзии; служит базой для последующего развития самоидентификации и идентификации личности; порождает у индивида новую линию расколов, образуя препятствие к ее истинному развитию; отвергает все, что не входит в созданный им самим образ поведения (отрицает наличие внутриличностных конфликтов); образует отчуждение личности от самой себя; при действии психозащиты человек плохо представляет себе то, чего он хочет на самом деле; его идеалы не различаются точностью, они противоречивы, но идеализированный образ придает жизни смысл (происходит подмена истинных идеалов); этот ЗМ создает условия для ощущения чувства превосходства; вера в свои возможности становится важным компонентом идеализированного образа (замещает настоящую веру в собственные силы).

Таким образом, идеализация способна привести к одиночеству, нужно еще раз индивидуально оценить стандарты, социальные нормы, становиться самостоятельным, хорошим профессионалом, формировать свою точку зрения на окружающих людей, на мир и др.

Игра роли: данный ЗМ является одной из специфических форм идентификации. Основой является формирование контролирования над другими людьми, цель - обеспечить себя безопасностью и спокойствием при помощи образования модели поведения, не изменяющейся в новых условиях; увеличить свою значимость, получить конкретную награду, выгоду; снять с себя ответственность.

Эмоциональное выгорание - постепенно нарастающее состояние эмоционального истощения, которое приводит к индивидуальной деформации различной глубины, вплоть до тяжелых патологий, психосоматических заболеваний, нарушений когнитивных процессов. Человек с прогрессирующим эмоциональным выгоранием безразлично относится к своей работе, становится циничным по отношению к



окружающим людям. Также это один из новейших механизмов психозащиты, поэтому количество его определений безгранично.

Интеллектуализация. А.Фрейд представила одно из наиболее самых четких объяснений этой психозащиты - это ЗМ, который приводит до крайности процедуру, в процессе которой индивид старается освоить влечения, осознанно играя ими или объединяя их с другими мыслями. Автор считала, что основной вопрос состоит в том, как выбрать между отвержением и практикой реализации бессознательных эмоций, как объединить инстинктивную сторону нашей природы с остальной жизнью.

Интроекция. Ф. Перлз считал, что интроектор делает только то, что другие желают, чтобы он сделал. «Правила жизни», которые каждый ребенок приобретает от родителей, окружающих людей, являются интроекцией. Данный процесс происходит как процесс импринтинга, имитации и ролевого обучения, в понимании гештальт - психологов. Человек к собственным интроекциям осознанно начинает относиться, начиная с пубертатного периода, там он получает свою индивидуальную автономию. В течение всей жизни человека происходит отказ (принятие) и переработка содержания интроекций, а также ее осмысление.

Обесценивание: при этом ЗМ происходит изменение прежнего желания на другое, более достижимое или отказ от него. Рассмотрим действие ЗМ на конкретном примере. Человек, потерпев провал в чем - либо, например, в покупке дорого автомобиля (о котором он продолжительное время мечтал, не смог приобрести из-за финансовых возможностей), строит собственные размышления таким образом (обесценивание здесь идет в направлении успокоения себя): на большую машину нужно много бензина; топливо дорогое; хорошо, что я купил средний автомобиль дешевле.

Ретрофлексия: данный ЗМ выражается в самодисциплине и самоконтроле, также обеспечивает контроль, который защищает индивида от внешних влияний и вторжений на его чувства и переживания. Как и

большинство других ЗМ, формируется в детстве. Согласно Ф. Перлзу человек с ретрофлексивным ЗМ (ретро - рефлектор) осуществляет для себя то, что он хотел бы сделать другим людям. Автор говорил, что подобная модель взаимодействия человека с другими людьми дает возможность подчеркивать свою основную человеческую силу, стать ему «самосохраняемой и отдельной единицей». Ретрофлексия часто приводит к напряжению и стрессу, так как не выливается в поведенческих реакциях, и заключается во внутреннем «Я».

Обесценивание. А. Маслоу говорил о том, что молодое поколение, которое обладает данным ЗМ, разочаровалось в общественных ценностях и нравственности. Им кажется, что их жизнь протекает по другим законам, они ощущают себя обманутыми. Ощувив единожды лицемерие, которое исходит от родителей, они больше не хотят никого слушать из взрослых. При обесценивании человек скептически относится и не хочет видеть собственное предназначение, способности в самоактуализации и самореализации. Например, у молодых людей были обесценены половые отношения. А. Маслоу говорил о том, что половой акт для них – это только естественное оправдание потребности, они привыкли относиться к этому приземленно, бездумно, в итоге - секс потерял свою поэтическую компоненту. Сакрализация - способ снятия этой психозащиты; означает готовность и стремление взглянуть на человека глазами «вечности» - увидеть в определенной женщине - женщину с большой буквы.

Агрессия. Об этом ЗМ имеется достаточно широкий спектр мнений и утверждений. В период фрустрации враждебный импульс ориентирован на источник этой фрустрации. Данный импульс увеличивается с ужесточением препятствия или с повышением фрустрации. Но не каждый индивид отвечает агрессивно: для этого нужна изначальная инфантильность психики или склонность к деструкции.

Существует несколько видов агрессии:

1) Пассивная: в данном случае человек объединяет себя с наружным агрессором и берет на себя его роль (например: измена, предательство).

2) Смещенная (косвенная): ориентирована не на неприятный или враждебный объект, а на доступный объект. Данный приемлемый объект вполне может быть сопряжен с барьерами или источником фрустрации, но может вовсе и не иметь никакой с ними связи. То есть любой человек способен вылить «-» эмоции на первого попавшегося объекта. Кроме того, враждебность и агрессия способна проявляться к преследуемым, беззащитным и слабым людям, которые не могут ничего сделать, ответить.

3) Прямая агрессия: как правило, направлена на других; выражается в вербальной форме (сарказм, нецензурные выражения, шутки с целью унижения) или в поведении (убийство, физическое воздействие, драка). Если агрессия направлена на саму личность – это аутоагрессия (суицид, умерщвление плоти, голодание, самообвинения). Эта форма ЗМ основана на достаточно высокой значимости общественных идеалов или же восприятии их как слишком жестких, на восприятии препятствий как полностью непреодолимых или ситуации как совершенно безвыходной.

4) Вымещение: этот ЗМ ориентирует «-» эмоциональную реакцию не на психотравмирующую ситуацию, а на предмет, который не имеет к ней никакого отношения. Эта система формирует «замкнутый круг» взаимодействия людей друг на друга. Например: людей, на которых ориентировано действие этого ЗМ, в обществе зовут «козлами отпущения». Как правило, эти индивиды зависят или обязаны личности, которая находится в психологической защите и они более слабые. Механизм вымещения можно увидеть в одном из полотен Битсрупа: начальник прибыл в «-» настроении в офис, в результате сорвался, накричав на заместителя, заместитель – на менеджера, менеджер – на агента, агент, выходя из офиса, ударил собаку, собака укусила выходящего в то время из кабинета начальника.

Такая форма психозащиты достаточно распространена, в разных видах, отношений и ее профилактика может состоять в формировании и развитии навыков удерживать согласованное мнение обнаруживать компромиссы в конфликте, или спокойно отрезаться от взаимоотношений с кем-то, если они уже исчерпаны (изжиты). В современной науке в психологии конфликтов сформированы различные методы, системы разрешения межличностных конфликтов, профилактики и превенции, при помощи которых индивид способен нейтрализовать, а то и вовсе не пользоваться вытеснением.

Юмор представляет собой ЗМ, это выражение эмоционального восприятия реальности или беззлобно-насмешливое отношение к чему-либо. Юмор является популярным методом эмоциональной разрядки, когда человек преобразует негативные эмоции в источник смеха. Этот ЗМ дает возможность сохранить самоконтроль и достоинство, самообладание в экстремальных (исключительных) условиях, таким образом, он защищает человеческое Я, является одной из конфигураций самоутверждения человека.

Известный философ и ученый Ф. Ницше утверждал, что ироничность уместна только как педагогический способ в общении ученика и учителя, в иных вариантах ирония - безобразия. Помимо этого, личность, часто пользующаяся иронией только портит характер, постепенно придает себе образ злорадства, начинает напоминать злую собаку, которая, кусаясь, научилась к тому же смеяться. Поэтому юмор как и любой другой ЗМ приводит к изменению нормального восприятия действительности, так как установление «равновесия» во внутреннем или внешнем мире механизмами психозащиты достигается ценой невроза, самообмана, регрессии, или уступок без учета и долговременной перспективы и целостной ситуации.

Ретро - защиты: данная категория ЗМ связывает те механизмы психозащит, которые основываются на ЗМ и используют ЗМ возникшие в детстве, практически без их изменения. Использование этого ЗМ говорит о некоторой личностной незрелости, социальной и личностной

инфантильности человека. Ретро - защиты могут развить патологические, деструктивные свойства индивида, создавая особенности зависимостей и подчинения.

Отклонение – это ЗМ, который проявляется во многих поступках (включая принудительные) и аддитивные. Этот ЗМ часто возникает в результате недоверия, страха, угрозы безопасности, которые имели место в прошлом опыте индивида, предохраняя личность от эмоциональных срывов. Считается, что отклонение – это стратегия личности, связанная с избеганием выбора, отказа от интенции. Внешне этот ЗМ может проявляться в отсутствии зрительных контактов с партнерами по общению; специфических движениях тела (отворачивании от партнера по общению, поворот тела в сторону, постоянных движениях, топтании на месте и др.). Для ослабления дефляционных влияний человек должен учиться, прежде всего, управлению внутренними коммуникациями и способами внешних взаимодействий.

Отступление – это ЗМ защищает личность от «-» переживаний и волнений, от этого ЗМ скудеет мир чувств и мыслей человека, вся аффективная область, обедняется ее внутренний мир. Часто проявления этого ЗМ образуют снижение целенаправленности, целеполагания личности, ценностей, сопереживания, возникают безразличие и покорность. Все это ведет к манипулированию другими людьми. Отступление как ЗМ образуется очень рано и быстро с детства, когда слабый ребенок оказывается в «подчинении» сверстников, родителей – лидеров и является их «тенью».

Такой вид психозащиты выражается и проявляется у взрослых в различных областях личной и общественной жизни (браке, семейных контактах, служебных коммуникациях). При взаимодействии с деспотичными, авторитарными личностями, могут вернуться детские страхи или появиться новые. Этот ЗМ приводит к специфической деперсонализации.

Э. Фромм полагал, что покорность индивида сочетается с рвением к власти. Человек «находит» себя, если он входит в группу, проявляя

конформизм, полностью ей подчиняясь, и как бы властвует посредством нее. Такое положение убирает осознание собственной зависимости, изолированности, слабости.

Оглушение – этот ЗМ формируется из-за определенных свойств наркотических веществ и алкоголя, освобождая индивида на определенный период от эмоциональной тревоги и напряженности. Рассмотрим некоторые особенности оглушения как ЗМ:

1) Гедонический результат – это способность наркотиков и алкоголя на время давать оптимизм, увеличивать самооценку, порождать чувство беззаботности и повышенного настроения.

2) Кэв - эффект заключается в ощущении физического и психологического комфорта, своеобразной релаксации, безынициативном отношении к происходящему вокруг.

3) Транквилизирующий эффект связан со способностью наркотиков и алкоголя на время смягчать явления психологического дискомфорта или эмоционального напряжения.

Человек принимает наркотики и алкоголь как средства, которые изменяют его психическое состояние в нужном ему направлении. И тут, согласно взгляду большинства ученых, огромную роль обретает результат апперцепции, которая напрямую имеет связь с мотивацией.

Содержание мотивации заключается в желании приема алкоголя или наркотиков, с целью устранить или уменьшить явления страха, тревожности, эмоционального дискомфорта. Наркотики или алкоголь используются для решения трудных проблем, отвлечения от конфликтных ситуаций, повышения настроения, избавления чувства стеснения, неприятных переживаний, разрядки эмоционального напряжения. Психологические эффекты оглушения находятся в зависимости от индивидуальных установок, ожиданий, особенностей на получение «необходимых» изменений в психическом состоянии. Употребление наркотических веществ, алкоголя -

некий психологический «тайм-аут», отдых от требований жизни и о самого себя, когда появляется хорошее настроение, без видимой на то причины.

Характерной чертой наркотического или алкогольного опьянения, в плане субъективно необходимых результатов, считается уход в мир фантазий, увеличение уровня воображения. Это уход от реального мира в мир иллюзий, инфантильных представлений, когда все задуманное получается и исчезают проблемы. Механизм оглушения на время перекрывает мыслительные процессы, откладывая решение повседневных проблем. Для профилактики оглушения специалистами рекомендуются разнообразные программы и приемы, но все они требуют достижения успехов в учебе, труде, формирование нужной мотивации, повышения самооценности индивида, развития мыслительных процессов.

Уход в виртуальную реальность / виртуальность – это ЗМ, является типическим проявлением психозащиты, называемой уходом. Можно выделить 3 типа виртуальных явлений:

- 1) реальность абстрактных категорий и понятий, которым не всегда отвечают настоящие физические процессы;
- 2) художественный вымысел и образы фантазии (мечты, сны, живопись, фильмы, книги);
- 3) виртуальные компьютерные миры, разнообразные кино - и телефильмы, основная черта которых – возможность взаимодействия с вымышленной «реальностью».

Компьютерные игры, интернет - это буферная действительность, которая опосредует контакт с внешним миром и оберегает индивида от прямого соприкосновения с человеческой реальностью.

Одно и то же явление способно относиться к разнообразным областям виртуальной реальности, а также может выступать в различных функциях. Новейшие интерактивные формы лит-ры, кинематографа, предполагающие вторжение наблюдающего в содержание, перемещают данные явления из

класса чистого вымысла, «виртуальной виртуальности», в класс вымысла «виртуальной реальности», который можно «потрогать руками», в который можно физически перейти. Переход виртуальной реальности в реальную реальность (управление химическим процессом, виртуальной моделью космического корабля) повторяется точно так же как с реальными предметами.

Одним из типов виртуальных ЗМ является уход от проблем, которые существуют в настоящей жизни, при помощи собственного воображения. Наше воображение выражается в разных видах (мечты, фантазии), осуществляющих переосмысление ситуаций, образов, безупречное изменение объективной действительности.

Вовлечение в виртуальную действительность рассматривается с разных позиций и подразумевает осуществление ряда функций:

1) защита сознания от тревоги и напряжения в виртуальном мире бывает более «наглядна»;

2) индивид защищает себя от каких-то комплексов, тревоги, проблем, то есть находит для себя способ компенсации провалов. Именно виртуальный мир предоставляет свободу эмоций, чувств, выражения мыслей, действий, которые в настоящей жизни очень часто не всегда возможны;

3) преодоление внутреннего психического конфликта, спровоцированного глубинными факторами, которые лежат в сфере отношений со сверстниками, или отношений в семье. Неожиданные, внезапные, яркие условия виртуальной действительности становятся заманчивее и привлекательнее, и реальнее бледной повседневности. Те ЗМ, которые выстроены на мечте, фантазии («воздушные замки») отличаются плохой адаптивностью к общественным условиям и максимальной пассивностью субъекта. Причиной погружения в виртуальную среду может послужить психотравмирующее событие – потеря семьи, работы, или близкого человека и т.д.



Окаменение – это ЗМ, родственными, синонимичными которому являются понятия заторможенность чувств, ощущение нереальности, чувственное оглушение, отрешенность, онемение, притупление чувств.

Например, когда человек сдерживает гнев, злость, то он сводит брови, раздувает крылья носа, принимает специфичную позу, сжимает руки в кулаки, поджимает губы. У таких личностей исчезает психическая гибкость, образовывается декомпенсация, происходит отвердение характера, появляется зажатость, сутулость, наблюдается всегда сердитое, недовольное выражение лица. Окаменение, равно как и всякий ЗМ личности, представляет как «+», так и «-» роль в психическом развитии. Окаменение является одним из методов предупреждения возникновения депрессивных реакций, направленности на поведение автомата, формирования картины психической и безэмоциональной невозмутимости и деловой маски, снятия напряженности и совладения с конкретными жизненными стрессами. Также, окаменение как форма психозащиты не разрешает быть эмоционально раскованным, уменьшает межличностные контакты, ограничивает возможности индивида реагировать на действительные события – все приводит к психическим и телесным расстройствам и нарушениям.

Комплекс Ионы – это ЗМ, по поводу которого А. Маслоу говорил, что почти все человечество нуждается во внутреннем совершенствовании и ищет его. Его исследования привели к такому выводу: побуждения к осуществлению человеческих потенций безусловно и крайне необходимо, но только лишь определенные и талантливые личности достигают ее. Отчасти дела обстоят таким неблагоприятным образом, так как большинство просто не понимают всей пользы самосовершенствования, не видят собственного потенциала и не догадываются о его существовании. Они предрасположены, бояться своих способностей, и сомневаться в них, этим они только уменьшают шансы самоактуализации. Данный процесс А. Маслоу назвал комплексом Ионы - это ЗМ, который мешает личностному росту; личность

удерживает как «-», так и «+» свои позывы, что препятствует ей добиться в собственной жизни большего, чем она достигает.

Практически любой человек способен добиться в своей жизни большего, чем достигает. В каждом индивиде присутствует неиспользованные, нераскрытые, и нереализованные способности, возможности, резервы. Но большинство уходит с дороги, предназначенной природой, так как стараются избежать ответственности за собственную судьбу и ответственности, которая возлагается на человека.

Индивид способен неосознанно опасаться собственных возможностей, резервов, ресурсов (равно как и своих низших побуждений), быть независимым, т.е. таким, каким является он себе в краткие, великолепные, прекрасные минуты прозрения. Последний барьер самоактуализации это мощное, очень сильное отрицательное воздействие, оказываемое нуждами безопасности. Для процесса роста необходима непрерывная готовность отказываться от старых привычек, ошибаться и рисковать. Таким образом, всё без исключения, что повышает тревогу и страх личности, повышает также и направленность возврата к поиску защиты и безопасности. По этой причине большая часть людей обладает сильной направленностью удерживать специфические привычки, т.е. придерживаться прежнего образа поведения. Однако осуществление потребности в самоактуализации требует открытости новому опыту и идеям. Более того, индивид ощущает боязнь не только по отношению к своим способностям, возможностям, ресурсам, но и амбивалентен по отношению к высшим способностям остальных людей.

Особенность регрессивных защитных психомеханизмов заключается в преобладании ее пассивной позиции и говорит о нерешительности в принятии собственных личных решений. В данном случае непосредственно, регрессирует именно индивидуальное Я, демонстрируя ее бессилие, и приводит к рассогласованности поведенческих структур или к инфантильности (упрощению).

Можно сделать вывод, что психозащита - это реальное психическое явление, открытое и описанное впервые в парадигме психоанализа. Но в развитии этого научного конструкта заинтересованы не только представители глубинной психологии и психотерапии. Идея психозащиты относится к числу тех эвристических представлений, отказ от которых лишь только обеднит психологическую теорию и практику.

Рассмотрим **самоконтроль** - обязательный компонент психических процессов, который считается одним из важнейших условий адекватного отражения человеком собственного внутреннего мира и окружающей его объективной действительности. Самоконтроль является условием интегрированной, целенаправленной, адекватной психики. Поведение в обществе, профессиональная деятельность, обучение, самосовершенствование и самовоспитание личности, предполагают обязательную включенность в них самоконтроля. Самоконтроль один из важнейших признаков самосознания и сознания человека. Он служит условием нормального психического отражения человеком окружающей объективной реальности и своего внутреннего мира. Самоконтроль это один из компонентов процессов саморегулирования, самоуправления систем разной качественной природы, среди которых человек представляет собой пример сложной и живой системы.

Содержание компонентов, которые входят в структуру самоконтроля, будет изменяться в зависимости от того, в каком контексте оно выражается.

Приведем пример - сфера поведения. Составляющая эталона предстает как усвоенный в процессе воспитания образец (норма) принятого в обществе поведения в соответствующей ситуации, а составляющая роль контролируемой переменной осуществляет намерение совершить какой-либо определенный поступок.

Следующий пример, в процессе опознания роль эталона выполнит извлеченный из памяти образ ранее воспринятого стимула, меру схожести с

которым будет устанавливать самоконтроль, а в качестве контролируемой переменной будет выступать перцептивный, уже сформированный образ стимула.

Несмотря на явную разноплановость приведенных примеров, в том и другом случае роль самоконтроля остается неизменной, а именно – она заключается в установлении степени совпадения сравниваемых частей.

Самоконтроль входит во все виды деятельности человека (спортивную, научную, трудовую, учебную, игровую, и др.). Различают следующие виды самоконтроля: структурный, пространственный, временной, а также существует принцип произвольности самоконтроля (таблица 2).

Таблица 2 – Виды самоконтроля

Самоконтроль			
Структурный	Временной	Принцип произвольности	
Пространственный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Итоговый (результатирующий)</li> <li>- Промежуточный (текущий)</li> <li>- Антиципирующий (предварительный)</li> </ul>	Произвольный	Непроизвольный

При структурном принципе присущее человеку многообразие механизмов самоконтроля строго организовано. Механизмы самоконтроля присутствуют уже на клеточном уровне жизнедеятельности человека. Саморегулирование физиологических функций человека осуществляется по гомеостатическому принципу - он состоит в поддержании в требуемых пределах сложившихся в процессе эволюции эталонов организма или биологических констант. Например, это может быть артериальное давление, t тела, содержание кислорода и углекислого газа в крови, концентрация сахара в крови и др.

Саморегулирование по гомеостатическому принципу заключается в том, что определенная контролируемая составляющая с помощью

самоконтроля непрерывно сравнивается с соответствующим биоэталоном.

И если в результате сличения появляется сигнал рассогласования, то это оказывается стимулом к восстановлению нарушенного равновесия.

Самоконтроль пронзает все психические явления, свойственные человеку (свойства, состояния, процессы).

То есть можно утверждать о самоконтроле за протеканием отдельного психического процесса: мышления, опознания, восприятия, ощущения и др.; о самоконтроле как о свойстве человека, ставшем в результате самовоспитания и воспитания чертой его характера; о самоконтроле человека за собственным психическим состоянием, например, самоконтроль эмоциональной сферы. В деятельности человека встречаются все психические явления, и наиболее полно находит свое присутствие в них самоконтроль.

Пространственный принцип – эталон, как и контролируемая составляющая, могут поступать в операцию сравнения по каналам различного статуса. Следовательно, различают тактильный, слуховой, зрительный и другие виды самоконтроля. В течение всей нашей жизни доминирующим является самоконтроль, который осуществляется через внешние каналы связи. Данный самоконтроль преобладает в разных видах деятельности в поведенческой практике. Например, прежде чем пойдет человек пешком или воспользуется автотранспортом, он проверяет точность собственного месторасположения по отношению к заранее подготовленному им маршруту и окончательному месту следования с помощью контрольной информации, поступающей к нему извне. Свойственным примером поступления контролируемой переменной по внутренним каналам связи считаются также органические чувства, на основе которых происходит психологическое саморегулирование состояния.

Временной принцип делится на итоговый (результатирующий), промежуточный (текущий) и антиципирующий (предварительный) вид самоконтроля. Итоговый результирующий самоконтроль подводит итоги и

результаты, и может помочь найти ответ на главный вопрос: достигнута ли первоначально установленная задача? Промежуточный или текущий самоконтроль сменяет предварительный и, находясь в процедуре исполнения работы, ориентирован на проверку точности промежуточных итогов. Предметом предварительного самоконтроля, введенного в процедуру антиципации, считается все то, без исключения, что еще не вступило в фазу непосредственной реализации и осуществления.

К примеру, заблаговременному контролю с точки зрения правильности их выбора могут подвергнуться программа и цель еще только будущей деятельности. Сложно переоценить роль предварительного самоконтроля для предотвращения возможных неправильных поступков, действий, ошибочных решений.

Принцип произвольности, подразделяется на произвольный и произвольный вид самоконтроля. Произвольный подразумевает осознанный характер достижения и постановки соответствующих целей при выполнении конкретного вида деятельности. Сам же процесс выполнения деятельности, реализуемый через отдельные движения и последовательность действий, способен осуществляться при участии самоконтроля, постоянная осознанность которого уже не является неотъемлемым условием. Произвольный самоконтроль происходит, например, на биологическом уровне, на котором механизмы самоконтроля входят в разнообразные контуры саморегуляции, обеспечивающие жизненный процесс организма, и их деятельность исполняется за пределами области сознания человека.

**Рассмотрим формирование самоконтроля.** Когда рождается ребенок, то «архитектурно» оказываются созревшими все его функциональные системы: сосания, глотания, дыхания и др., которые нужны для нормального обеспечения его жизнедеятельности. Следовательно, мы можем утверждать то, что человек рождается с определенным набором механизмов самоконтроля, которые функционируют на биоуровне. Механизмы

самоконтроля высших уровней жизнедеятельности формируются у ребенка лишь в процессе его последующего воспитания. Первые недели и месяцы жизни ребенка – это время активного освоения собственными органами чувств. Движения новорожденного отличаются импульсивностью и хаотичностью. Постепенно формируется способность контролировать свои движения. В первую очередь, ребенок учится контролировать движения языка, губ, мышц глаз. В течение 2-го и 3-го месяцев жизни он овладевает контролем за движением головы, позже за координацией мышц туловища.

В следующие 3 месяца уже научается использовать контроль зрения для получения необходимых ему предметов.

Примерно в 8 - 10 месяцев ребенок приобретает навыки самоконтроля за движениями туловища: учится самостоятельно ползать, переворачиваться, сидеть.

От 1 до 3-х лет (период раннего детства) происходит овладение ходьбой, ребенок обучается преодолевать чрезмерность двигательных программ, выбирая в каждом определенном случае более координированные и правильные движения. Самоконтроль приобретает все большее и важное значение для выполнения трудных, высокодифференцированных и конкретных моторных действий.

Речевая модель коммуникации один из важнейших моментов для последующего развития самоконтроля в онтогенезе. Речь как способ общения открывает ребенку путь к овладению всем тем богатством приемов, возможностей и видов самоконтроля, который закреплен в человеческом опыте. Самоконтроль постепенно совершенствуется и формируется в таких процессах как трудовое и общее обучение ребенка, игра и др.

К трем годам ребенок имеет несложные поведенческие реакции, речевое общение, определенную самостоятельность, участие во взаимоотношениях с окружающими людьми, и предположительное включение самоконтроля.

Школьный период характеризуется социальным созреванием, становлением человека как личности – процессом социализации (усвоение социального опыта). С этим этапом развития связаны наиболее важные моменты в образовании самоконтроля.

Формирование самоконтроля в учебной деятельности у младших школьников подчиняется конкретным закономерностям. В начале - овладение самоконтролем выступает для детей как индивидуальная форма деятельности, внешняя по отношению к основной цели.

К третьему классу - самоконтроль школьника начинает более заметно выражаться как «составная часть» учебной деятельности, проявляется направленность не только подчинять самоконтролю результаты учебной работы, но и проверять собственные действия в самом процессе ее выполнения.

У подростков возникают новые признаки в области самоконтроля. Происходит объединение самоконтроля и рабочих действий, а также наблюдается увеличение понимания и осмысления значения самоконтроля как условия, способствующего повышению учебной работы.

В конце среднего школьного возраста мыслительные операции, необходимые для осуществления самоконтроля, начинают выступать в свернутой форме, и самоконтроль превращается в сокращенное умственное и обобщенное действие. У детей старшего школьного возраста заметно увеличивается роль произвольного самоконтроля в учебной деятельности. Навыки самоконтроля могут помогать осознавать ход мыслительных процессов, подчинять мыслительную деятельность строго определенной задаче, обосновывать свои суждения.

По окончании трудового и общего обучения человек становится независимым, начинает самостоятельную жизнь, вступая в пору социальной зрелости. Несмотря на то, что общее развитие самосознания продолжается в течение всей жизни, к этому моменту каждому человеку необходимо



обладать достаточно устойчивым и хорошо сформированным самоконтролем, который обеспечивает адекватное психическое отражение объективной реальности и внутреннего мира, а также социально одобренное поведение в разнообразных областях общественной жизни. Самоконтроль, который опирается на знание правовых, эстетических и нравственных норм, выработанных обществом на протяжении долгого времени, не появляется внезапно, а является итогом предыдущего самовоспитания и воспитания личности. В каждом виде деятельности человека на различных этапах развития самоконтроль предстает как предмет специального обучения.

## **2.2 Резервы психики человека. Реальность и возможности**

Достаточно длительное время человечество интересовало, и интересуют по сегодняшний день его возможности изменять самого себя, окружающий мир, а также воздействовать на него. Таким образом, можно предположить, что большинство достижений мира - это раскрытие возможностей и резервов каждого человека, его психики. Многих людей интересует вопрос о том, каков предел возможностей человека и в какое время он будет достигнут. Такой вопрос интересует каждого из нас. Достаточно много ученых, философов посвящали этому свои работы. Например, Сократ говорил: «Познай самого себя». Аристотель и Платон рассматривали с разных позиций разум человека как организатор поведения и единственный его двигатель. Любое действие невозможно без знания – социального знания, знания окружающего мира и самого себя, то есть наши возможности реализуются в действии. Из поколения в поколение в различных культурах, народах передавались легенды, сказания и мифы об удивительных и невероятных возможностях человека – сила Ильи Муромца, подвиги Геракла. В различных произведениях рассказывается об умении йогов погружаться в кислоту, поддерживать нормальную  $t$  тела, при этом находясь на сильном морозе продолжительное время, останавливать на

некоторое время сердце, а также задерживать дыхание и многое другое.

Кроме того, известны публичные выступления с интересными психологическими опытами, когда человек с закрытыми глазами находит спрятанный в зале предмет, решает математические примеры с шестизначными цифрами и запоминает большое количество информации.

Можно привести конкретные факты из жизни людей нашего времени.

Например, В. И. Дикуль - известный спортсмен – штангист, который в 1962 г. во время исполнения первого номера воздушной гимнастики во Дворце спорта, когда лопнула стальная перекладина, к которой крепилась страховка, упал, неделю находился в реанимации, затем в больничной палате нейрохирургического отделения. Ему был поставлен диагноз черепно-мозговая травма, множество локальных переломов и компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе. На 5 лет он был прикован к кровати. Но спустя некоторое время, начал упорно заниматься по 6 часов в день, не теряя веры и надежды в себя, начал ходить, стал артистом цирка, выступал с уникальными номерами, сделал большой вклад в медицину - разработал собственную методику реабилитации и восстановления, открыл известный во всем мире центр «Российский центр реабилитации больных со спинномозговыми травмами и последствиями детского церебрального паралича». Позже в Москве открылось несколько других центров Дикуля: МРЦ (Медико-реабилитационный центр) Беляево, МРЦ Лосиный остров, ЛДЦ Марьино, Клиника хирургии, Центр в Останкино.

Ещё один пример, доказывающий необычайные возможности человека. Во время полета отечественного космического корабля отказал маршевый двигатель; посадка космического корабля за счет работы двигателей маневрирования была проблематичной, корабль мог стать искусственным спутником Земли и остаться на орбите. Но посадка была осуществлена в экстремальном режиме. Раньше считалось, что наш организм

может перенести 9-ти кратную перегрузку в течение 20 секунд и любая деять становится невозможной. Во время же этой посадки перегрузка была 12-кратной в течение более 2 мин, и космонавт Н. Рукавишников все это время мог сообщать в центр управления о сложившейся ситуации.

Следующий пример из артистической биографии народного артиста И. Певцова. От рождения он страдал заиканием, в школе не мог отвечать устные предметы и сдавал их письменно. Когда он сказал семье, что хочет стать артистом, его отговаривали от этой идеи, но несмотря на это он стал артистом. Сам Певцов говорил: «... когда творческое мое воображение было настолько сильным, что переселяло меня в какой-то другой образ, с другой судьбой, другой манерой говорить, я делался совершенно другим. Говорил текст, идущий от другого органически, как слова, которые принадлежали ему. Сила воображения побеждала мой недуг».

Помимо этих, можно привести множество других примеров, доказывающих, что возможности и резервы психики человека практически безграничны, особенно в экстремальных ситуациях. До сих пор нет ответа на вопрос: каков предел человеческих возможностей и есть ли он вообще?

Существует наука, которая изучает закономерности движения – биомеханика. Она помогает решать вопрос прогноза спортивных достижений. Каждые 10 лет все ученые делают заключения и выводы о предельных возможностях спортсменов, а те постоянно их превышают и преодолевают. На данный момент в рамках спортивной педагогики и спортивной медицины формируются знания о максимальных возможностях человека, появляется новая научная дисциплина - **максимология**.

Еще в начале века всем известный физиолог И. П. Павлов утверждал, что перед науками о человеке стоит важная задача использования, развития и приумножения «величайших резервов нервной системы и психики».

Другой ученый Б. Г. Ананьев, один из крупнейших отечественных

психологов, при определении задач и целей психологии, говорил, что ее будущее состоит в установлении механизмов, принципов их реализации и развития, раскрытии резервов психики.

Вопрос о резервах психики тесно связан с механизмами и принципами деятельности, поведения и функционирования организма человека. В основе существования любого вещества лежит закон самосохранения, то есть закон сохранения целого. Следует добавить, что без энергетического обеспечения, без энергии никто и ничто полноценно жить и существовать не может.

Реализация самосохранения происходит благодаря механизмам приспособления. Принципы приспособления в неживой и живой природе очень разные. В неживой материи – это принцип статического устойчивого равновесия. Камень сохраняет свою целостность, то есть является камнем до тех пор, пока силы молекулярного взаимодействия могут противостоять силам внешнего воздействия – здесь раскрывается закон ученого Гука – сила действия равна силе противодействия.

В основе же существования, жизнедеятельности живого организма заложен принцип устойчивого динамического неравновесия. Он означает постоянное неравенство энергетических потоков. Максимальная активность животного наблюдается не в период, когда он полон энергии, сил, сыт, а когда животное испытывает сильный голод или жажду. С системных позиций живой организм рассматривается как самонастраивающаяся система. Это основывается на том, что она в своем функционировании стремится к состоянию «равновесному» (равенству расходования энергии и потоков накопления), но никогда в таком состоянии не оказывается. В этом заключается ее главное условие существования.

Наша вегетативная нервная система отвечает за энергетические процессы в организме. Так, в живом организме функционируют две энергосистемы. Функция эндогенной системы заключается в накоплении, а

экзогенной в расходовании энергии. Энергетические потенциалы данных систем почти никогда не могут быть равны, то есть в конкретный момент времени в организме преобладает один или второй потенциал. Если один потенциал начинает превышать, то включается в работу механизм другого потенциала. Одно из главных проявлений самосохранения, которое заключается в принципе активности (в биологии этот принцип называется принципом развития) то, что за все эти явления отвечают процессы гомеостаза. Чем интенсивнее начинают работать механизмы накопления, тем больше расходуется энергии. Так как биохимические процессы довольно инертны, энергетический потенциал не только превышает исходный потенциал, но и восстанавливается. На использовании этого принципа и строится тренировки спортсменов, этим обеспечивается высокий уровень функциональных возможностей человека.

Принцип активности имеет некоторую специфическую особенность. Любая активность – это удовлетворение потребности (состояние нужды) человека. Ученые определили потребности – социальные (личности) и биологические (организма). Наивысшей считается потребность самореализации, т. е. потребность реализовать свой потенциал.

Отметим, что в мифах, сказках, легендах, сказаниях проявляется не что иное, как потребность человека в самореализации. Реализация наших возможностей происходит через достижение целей, которые мы ставим перед собой. Достигаемая цель в дальнейшем нас уже не устраивает, и мы начинаем стремиться к чему-то совершенно новому. Можно вспомнить отношение ребенка к учебе, к игрушкам, его тягу к новому. Также и у взрослых, приобретая что-то или достигая чего-то, через некоторое время мы хотим нового, ставим цели, задачи. Все это относится к проявлению принципа активности.

Возможности человека начали активно изучаться только в последние

пятьдесят лет. Это напрямую связано с развитием деят-ти человека и техники в усложняющихся условиях.

А. И. Берг (основоположник отечественной кибернетики) говорил о возможностях человека: «какие бы функции ни выполняла техника, принятие решения всегда будет за человеком», «будущее за разумными автоматами». Эти высказывания характеризуют эволюцию представлений о возможностях, способностях людей.

Развитие возможностей заложено в активности человека и самой природе человека. Можно выделить составляющие активности: социальное окружение, интерес и задатки, которые могут поддерживать, а могут и отвергать мотивы (цели деят-ти, осознаваемые причины активности) и конкретную активность человека.

### **3 Практическая часть для проверки психологических знаний**

#### **3.1 Тестовые задания для проверки психологических знаний**

1. Основными характеристиками взрослой личности являются:

А) Наличие иерархии потребностей, способность к сознанию

*Б) Активность, направленность, глубинные смысловые структуры, степень осознанности*

В) Мотивы, цели

Г) Обобщенность и адекватность восприятия окружающего мира

2. Максимология – это наука, которая занимается изучением...

А) Максимального чувства ответственности

Б) Максимального уровня развития навыков человека.

В) Максимального уровня мотивации

*Г) Максимальных возможностей человека*

3. Какие две энергетические системы работают в организме:

- А) Экзогенная*
- Б) Эндогенная*
- В) Когнитивная
- Г) Поведенческая

4. На сколько процентов в среднем современные люди используют свой потенциал:

- А) 80-90
- Б) 60-70
- В) 55-65
- Г) 35-45

5. Деятельность подразделяется на основные виды:

- А) Учеба*
- Б) Труд*
- В) Работа
- Г) Игра*
- Д) Общение*

6. Все состояния, присущие человеку, подразделяются на :

- А) Полезные и вредные
- Б) Неадекватной мобилизации и динамического рассогласования
- В) Позитивные и негативные
- Г) Адекватной мобилизации и динамического рассогласования*

7. Многое в жизни человека: поступки, дела, цели, находятся в большой зависимости от:

- А) Материальных средств
- Б) Цели и мотивов
- В) Желаний
- Г) Эмоционального состояния*

8. А.Н.Леонтьев выделял ... стадий развития психики ребенка:

- А) 8

Б)3

В) 7

Г) 5

9. Гетеропрограммирование- это:

А) один из основных принципов бесперебойного функционирования деятельности человека

Б) заранее понятое и подготовленное действие субъекта на собственное психическое состояние

В) все действия индивида, направленные на оздоровление организма.

Г) когда программа задается другим человеком

10. Новое направление «Психология здоровья» возникло в:

А) 1980 г.

Б) 2001 г.

В) 1674 г.

Г) 1947 г.

11. Слово «саморегуляция» имеет дословный перевод:

А) приводить в порядок

Б) уметь управлять

В) быть сосредоточенным

Г) быть активным

12.Такой способ саморегуляции, как аутогенная тренировка, был создан:

А) Бехтеревым

Б) Павловым

В) Шульцем

Г) Кронном

13. По А.Н.Леонтьеву возраст от 1 года до 3 лет относится к стадии:

А) Ранний младенческий возраст

Б) Преддошкольный возраст



В) Новорожденный

Г) Поздний младенческий возраст

14. Б.Г. Ананьев выделил 7 стадий в развитии психики человека от рождения до этапа....

А) Юности

Б) Старости

В) Зрелости

Г) Рождения

15. На этапе новорожденности у ребенка появляется такая сложная реакция как:

А) Реакция оживления

Б) Реакция адаптации

В) Реакция приспособления

Г) Реакция движения

16. На какой из стадий психического развития, ребенок начинает познавать мир не только при взаимодействии со взрослым, но и самостоятельно:

А) На стадии младшего школьного возраста

Б) На стадии раннего младенческого возраста

В) На стадии дошкольного возраста

Г) На стадии преддошкольного возраста

17. На какой стадии начинается разделение деятельности на «мужскую» и «женскую»:

А) На стадии раннего младенческого возраста

Б) Павловым

В) На стадии младшего школьного возраста

Г) На стадии подросткового возраста

18. Акмеологический период развития охватывает возраст:

А) От 33 до 60

Б) От 18 до 33

В) От 20 до 33

Г) *От 18 до 60*

19. Старческий возраст это:

А) 55(60) и более лет

Б) *75-90 лет*

В) более 90 лет

Г) 18- 60 лет

20. В каком году впервые появился термин «защитные механизмы»:

А) *в 1894*

Б) в 1912

В) в 1890

Г) в 1897

21. Ученый, впервые употребивший термин защитные механизмы:

А) *Фрейд*

Б) Хорни

В) Адлер

Г) Плутчик

22. По мнению какого автора, основа внутриспсихического конфликта закладывается в детстве человека и выступает как следствие неверного отношения к ребёнку в первые годы его жизни:

А) *Адлер*

Б) Анна Фрейд

В) Зигмунд Фрейд

Г) Карен Хорни

23. По мнению Р. Грановской это механизм, вытесняющий травмирующую информацию из сознательного уровня психики в подсознательный уровень, но не выводящий её полностью из сознания. Это основной и самый распространенный вид психологической защиты

называется:

А) *вытеснение*

Б) отрицание

В) замещение

Г) депрессия

24. Аффективное состояние, характеризующееся снижением общего эмоционального фона, отсутствием мотивации что-либо делать, искажением когнитивных представлений и общей пассивностью поведения человека, физической усталостью и истощением:

А) *депрессия*

Б) отрицание

В) замещение

Г) агрессия

25. Кто из авторов выделяет 8 базисных адаптивных реакций (инкорпорация, отвержение, протекция, разрушение, воспроизводство, возобновляемое действие, ориентация, исследование), которые выступают как прототипы восьми базисных эмоций (страх, гнев, радость, печаль, принятие, отвращение, ожидание, удивление):

А) *Р. Плутчик*

Б) Зигмунд Фрейд

В) Анна Фрейд

Г) Адлер

26. Стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися положительными представлениями о себе, снижение тревоги достигается путем изменения восприятия внешней среды – это:

А) *отрицание*

Б) вытеснение

В) идеализация

Г) аскетизм

27. Психозащита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам:

- А) рационализация
- Б) идеализация
- В) трансформация
- Г) игра роли

28. Вид психозащиты, который связан с бессознательным переносом неприемлемых собственных чувств, желаний и стремлений на других, с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри «Я», – на окружающий мир:

- А) проекция
- Б) трансформация
- В) эмоциональное выгорание
- Г) ретрофлексия

29. Разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя желаемых чувств и качеств:

- А) идентификация
- Б) интеллектуализация
- В) отклонение
- Г) юмор

30. Это психозащита, приводящая к изоляции, обособлению внутри сознания особых зон, связанных с травмирующими факторами:

- А) отчуждение
- Б) вытеснение
- В) нигилизм
- Г) инверсия

31. Неотъемлемая часть психических процессов, которая является одним из важных условий адекватного отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной действительности:

А) *самоконтроль*

Б) осмысление

В) суждение

Г) размышление

32. По мнению Д. Рейнуотера это защитный механизм выражается в самоконтроле и самодисциплине и обеспечивает тип контроля, защищающий личность «от внешних вторжений и влияний на ее переживания и чувства»:

А) *ретрофлексия*

Б) формирование реакции

В) экранирование

Г) обесценивание

33. Онтологически самый поздний и когнитивный сложный защитный механизм, предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности:

А) *компенсация*

Б) комплекс Ионы

В) самозамыкание

Г) отчуждение

34. Это психозащита от тревожащей или даже нестерпимой ситуации с помощью переноса реакции с «недоступного» объекта на другой объект «доступный», или замены неприемлемого действия на приемлемое действие:

А) *замещение*

Б) вытеснение

В) отрицание

Г) расщепление

35. В основе данной психозащиты лежит установление контроля над окружающими с целью снятия с себя ответственности, получения определенной выгоды (награды), повышения собственной значимости и обеспечения собственной безопасности и спокойствия с помощью установления шаблона поведения, который не изменяется в новых условиях:

А) *игра роли*

Б) самозамыкание

В) отклонение

Г) окаменение

36. В этом случае субъект объединяет себя с внешним агрессором и «принимает на себя» его роль; пример этой разновидности агрессии – измена, предательство или «потакание» жестокостям другого:

А) *пассивная агрессия*

Б) вымещение

В) косвенная агрессия

Г) прямая агрессия

37. Изучение максимальных возможностей человека – это наука:

А) *максимология*

Б) политология

В) психология

38. Защитный механизм личности, изученный и описанный З. Фрейдом, который понимал его преимущественно как форму возвращения бессознательного от генетически поздней фазы развития к более ранней фазе и который осуществляется путем смены различных психических систем:

А) *регрессия*

Б) оглушение

В) агрессия

Г) самозамыкание

39. Автор отмечала, что защитный механизм идеализации выполняет

ряд важных для личностной стабильности функций: заменяет реальную убежденность человека в свои силы и создает условия для чувства превосходства. Ощущения того, что он лучше, достойнее других; подменяет подлинные идеалы; отрицает наличие внутренних психических конфликтов; порождает в личности новую линию расколов, образовывая барьер к ее подлинному развитию:

- А) *К. Хорни*
- Б) Анна Фрейд
- В) Зигмунд Фрейд
- Г) Р. Плутчик

### **3.2 Практические упражнения, методики для выявления возможностей и резервов человеческой психики**

Ниже представлены практические задания для активизации своих личностных возможностей, способностей, ресурсов (предполагают работу в группе).

Психологическое упражнение «Подарок». Цель: повысить самооценку участников, стимулировать их работу над собой. Инструкция: все садятся в круг, каждый по очереди делает подарок своему соседу слева, подарок надо сделать невербально, но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения. Чаще всего к этим условиям относят выделение существенного, однозначно понимаемого признака «подарка», использование адекватных средств невербального изображения существенного признака, концентрацию внимания на партнере.

Психологическое упражнение «Мои недостатки». Цель: повышение самооценки участников, стимулирование их работы над собой. Инструкция:

важно попытаться найти новое название вашим воображаемым недостаткам. Обозначьте их так: свойства, которые можно совершенствовать. Слово «слабость» несет в себе оттенок безнадежности и неизменности. Заменяя его на другое, допускающее возможность совершенствования, вы начинаете по-другому смотреть на жизнь. Нужно: в течение 5 мин. записать подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя, затем вычеркнуть то, что соотносится с общими правилами, принципами: «Любить себя не скромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке недостатков останется только то, что связано лично с Вами.

Работа со списком: перед вами список ваших недостатков, подумайте - если бы эти недостатки принадлежали не вам, а человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или даже посчитали достоинствами. Вычеркните эти черты, так как они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить вам самого себя. Отметьте те черты, недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. То же самое вам нужно сделать для себя. Выпишите их в отдельный список, а из них вычеркните те, которые сможете преодолеть.

С теми, что остались, поступите следующим образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться.

Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

Психологическое упражнение «Я хочу изменить в себе». Цель: формирование новых качеств личности, личностный рост участников. Инструкция: разделите лист на две колонки: 1) черты характера, от которых я хочу избавиться; 2) черты характера, которые я хочу приобрести. Заполните таблицу (используя «мозговой штурм» быстро и не задумываясь запишите все черты, от которых вы хотите избавиться / приобрести – по 5-7 черт характера). Не пытайтесь рассуждать, критически оценивать качества; затем для установления приоритетов качеств поочередно рассмотрите каждую в



списке и определите, насколько она важна для вас, присваивая буквы: А (очень важная), В (важная), С (желательно иметь, но не так важно). Напишите эти буквы рядом с каждой чертой. Посмотрите на черты, отмеченные буквой А. Если в этой категории у вас имеется более чем одна черта, оцените их по приоритетности: 1, 2, 3 и т. д.

Сейчас вы установили приоритеты, и в первую очередь будете работать над развитием наиболее важных для вас черт. Но работайте над развитием максимум трех черт одновременно. Как только вы почувствуете уверенность, что сделали их своими индивидуальными качествами, переходите к следующим чертам в вашем списке в порядке их приоритетности (работайте по порядку над всеми чертами А, потом над чертами В и, наконец, над чертами С). Если вы почувствуете, что вы сильно изменились, составьте для себя новый список приоритетов.

Психологическое упражнение «Без оценок». Цель: тренировка умения общаться безоценочно, вырабатывая более позитивное отношение к людям. Инструкция: группа делится на пары, партнерам надо по очереди рассказать друг другу об общих знакомых, избегая оценок. Высказывания должны быть в описательном стиле. Каждый партнер работает 4 мин., во время его речи второй партнер отслеживает наличие оценок, маркирует (дает сигнал), если они есть. Подведение итогов упражнения: Какие были трудности? Что помогало избегать оценочных высказываний? Какие новые качества в себе открыли?

Упражнение «Светофор» (авторская разработка профессора психологии Н. И. Козлова). Инструкция: многие люди не умеют ценить то, что в их жизни уже есть: материальные, духовные блага, отношения с близкими людьми. Если же неожиданным образом человек теряет то, что ранее у него было, то попадает в состояние эмоционального негатива. И чем сильнее по степени негатива событие, тем сложнее человеку удерживать свое позитивное отношение к людям в частности и к жизни вообще. С помощью

этого инструмента тренер помогает участникам, не проходя ситуацию потери в жизни, произвести инвентаризацию своих ценностей, одновременно снижая для себя эмоциональную включенность в неприятную ситуацию.

Упражнение «Я отлично умею», подходит для тренингов личностного роста и мотивирующих тренингов. Игровое упражнение, расширяющее представления участников тренинга о себе, повышающее уверенность и открывающее новые перспективы. Раскрывает творческий потенциал участников тренинга, настраивает и мотивирует группу на дальнейшую работу. Может быть как разогревом, так и основным тематическим упражнением.

Упражнение «Вижу цель, не вижу препятствий»; упражнение на целеустремленность, предоставляющее участникам возможность проработать свои сомнения и возможные препятствия на пути к своей цели. Повышает энергетику и мотивацию группы на дальнейшее обучение. Подходит к любым тренингам, касающихся темы достижения целей (тренинги целеполагания, уверенности в себе, мотивационные тренинги, тренинги личностного роста и стрессоустойчивости). Тренер имеет возможность наглядно продемонстрировать участникам, как возникающие незначительные препятствия могут мешать достижению целей, и как легко их преодолеть, просто имея должную целеустремленность.

Методика аутогенной тренировки. Цель: обучить методике проведения аутогенной тренировки и использования ключевых, мобилизующих самовнушений.

Последовательность основных комплексов действий.

1) Общее успокоение (предложить удобно сесть, сделать свободное и легкое дыхание, закрыть глаза, почувствовать себя комфортно).

2) Достижение тренированной мышечной релаксации. Варианты: а) самовнушение ощущений тяжести; б) идеомоторные релаксирующие упражнения; в) последовательное применение вариантов б) и а).

- 3) Вызывание ощущений тепла в конечностях.
- 4) Вызывание тепла в солнечном сплетении.
- 5) Овладение регуляцией ритма и частоты дыхания.
- 6) Овладение регуляцией ритма и частоты сердечной деятельности.
- 7) Мобилизование эмоционально-волевой сферы.
- 8) Общее укрепление эмоционально-волевой сферы.

Мобилизующие упражнения:

Я хорошо отдохнул...

Мои силы восстановились...

Во всем теле ощущаю прилив энергии...

Мысли ясные, четкие...

Мышцы легкие, наполняются силой...

Готов действовать...

Я словно принял освежающий душ...

По всему телу пробегает приятный озноб...

Делаю глубокий вдох... Резкий выдох, поднимаю голову (или встаю) и открываю глаза.

Формулы упражнений, направленные на общее укрепление эмоционально-волевой сферы.

- 1) Я все лучше владею собой...
- 2) Я владею своими мыслями...
- 3) Я владею своими чувствами...
- 4) Я всегда внимателен...
- 5) Я постоянно собран...
- 6) Я всегда уверен в себе...
- 7) Я всегда уравновешен...
- 8) Я владею собой...

Упражнения, направленные на общее успокоение.

Я совершенно спокоен...

Меня ничто не тревожит...

Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха...

Все мое тело полностью отдыхает...

Я совершенно спокоен...

Упражнение на построение образа своего «Я», мысленная репетиция для достижения успеха в трудных условиях. Цель: мысленно отрепетировать достижение важной цели, увеличивая, таким образом, свои шансы на успех. Работа в парах: два человека - А и Б; сначала А работает с Б, затем Б работает с А; А должен попросить Б выбрать четкую цель с видимым результатом. А попросите Б установить мысленный экран для эксперимента с достижением цели, сделав так, как будто Б видит себя по телевизору (или ощущает, что делает это). Попросите Б: увидеть мысленный экран (или телевизор) перед собой; увидеть или услышать то, что происходит на сцене; увидеть себя на экране. Попросите Б установить: визуальный контроль дистанции, яркости цвета, размера и т.д.; громкость, тон и темп звуков до тех пор, пока Б не увидит и не услышит все ясно; попросите Б увидеть картинку на такой дистанции и такого размера, чтобы ее можно было объективно рассматривать со сниженной силой ощущений.

Примечание: если Б с трудом удастся визуализация, тогда попросите его просто получить ощущение того, что он делает это. Например, вполне достаточно представить только контуры людей. Б расслабьтесь и следуйте указаниям А, чтобы сформировать мысленный образ вашей цели, которую надо достичь. Идентифицируйте специфические ресурсы, которые Вам нужны. А попросите Б мысленно прокурить озвученный фильм достижения своей цели. Спросите его, что получается, а что – нет. Попросите Б идентифицировать внутренние ресурсы (личностные силы, такие, как уверенность в себе, терпение или энтузиазм) необходимые, чтобы обеспечить

«идеальное исполнение». Запишите это.

Доступ к ресурсам: А попросите Б взять внутренние ресурсы, необходимые для успешного достижения цели. Используйте один из трех основных способов достижения внутренних ресурсов. Если первый не сработает, перейдите ко второму, если и он не сработает, перейдите к третьему:

а) спросите Б было ли время, когда он сделал что-либо подобное, что удалось действительно хорошо;

б) если нет – спросите, видел ли он когда-либо такое, что кто-то делал это, и кто мог бы стать ролевой моделью;

в) если нет, то попросите Б притвориться, что он имеет необходимые личностные качества. Попросите Б проиграть свою память на мысленном экране так, чтобы он смог увидеть свое собственное поведение или поведение ролевой модели. Затем разобрать в деталях, что происходит.

Поэкспериментируйте с использованием ресурсов: А попросите Б просмотреть свое исполнение, увидев ролевую модель или себя, использующим внутренние ресурсы, идентифицированные выше. Если была использована ролевая модель, попросите Б заменить ролевую модель самим собой. Попросите Б заново просмотреть мысленно кино, используя внутренние ресурсы; определить как он узнает о том, что это работает; сказать, что могло пойти не так в реальной жизни. Попросите Б снова просмотреть действие на экране, определить трудности и решить их. Сделать это с двумя или тремя такими проблемами.

Живой просмотр: А попросите Б «шагнуть» в его мысленную картину так, будто Б сейчас там, запустить фильм и увидеть его «своими собственными глазами». Спросите Б, что он чувствует. Попросите Б производить такие изменения и дополнительный просмотр до тех пор, пока все не будет хорошо.

Таблица 3 – Методики для выявления возможностей и резервов человеческой психики

Автор методики	Название методики	Цель методики	Краткое описание методики
А.М Шуберт.	Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта	Выявляет уровень осторожности, мотивации и склонность к риску	Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых Вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по схеме
В. Бойко	Методика исследования эмоц. выгорания	Методика предназначена для измерения уровня проявления эмоц. выгорания - механизма психозащиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.	Методика состоит из опросного листа, состоящего из 84 утверждений; результаты обрабатываются в соответствии с ключом.
Н. Холл	Методика определение уровня эмоц. интеллекта	Выявляет способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоц. сферой на основе принятия решений	Состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал. Необходимо отметить тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень согласия с высказыванием.
Л.Н. Собчик	Индивидуально-типологический опросник. Методика Собчик	Направлен на диагностику самосознания, самооценки, самоконтроля личности. Ведущие тенденции (свойства личности, черты характера) определяют индивидуальный тип переживания, силу и направленность мотивации, стиль межличностного общения и познавательных процессов.	Прочитав каждое утверждение, поставьте в зависимости от того, согласны вы с ним или нет, отметку в соответствующем столбце: «Да» или «Нет». (91)
Р. Кэттелл	Опросник «16 личностных	Предназначен для измерения 16 факторов	Обследуемому предлагают занести в

Продолжение таблицы 3

Автор методики	Название методики	Цель методики	Краткое описание методики
	факторов»	личности и является реализацией подхода к ее исследованию на основе черт.	регистрационный бланк один из вариантов ответа на вопрос: «да», «нет», «не знаю» (или «а», «в», «с»); при этом его предупреждают о том, чтобы ответов «не знаю» было как можно меньше. Полученные результаты выражаются в шкале стэнов. Строится «профиль» личности, при интерпретации которого руководствуются степенью выраженности каждого фактора, особенностями их взаимодействия, а также нормативными данными.
В.Н. Бузин, Э.Ф. Вандерлик	Тест КОТ (Краткий ориентировочный, отборочный тест)	Предназначен для диагностики общего уровня интеллектуальных способностей.	В тесте индивиду предъявляется серия заданий, подобранных таким образом, чтобы была обеспечена адекватная выборка всех важнейших интеллектуальных функций для проникновения в «критические точки интеллекта»..
М. Люшер	Проективная методика исследования личности Тест Люшера	Позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности.	Упрощенная процедура обследования (для 8 цветов) сводится к одновременному предъявлению обследуемому всех цветных квадратов на белом фоне с предложением выбрать один наиболее понравившийся, приятный.
В.А. Жмуров	Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний	Диагностика проявления у испытуемого состояния депрессии	Испытуемому дается бланк на котором 44 группы показаний. В каждом показании по 4 высказывания.. Испытуемый должен

Продолжение таблицы 3

Автор методики	Название методики	Цель методики	Краткое описание методики
			выбрать одно из четырех утверждений и отметить его на бланке. Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами).
Г. Айзенк	Методика диагностики самооценки психических состояний	Диагностика психических состояний (тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность).	Испытуемому предлагается бланк с описание различных психических состояний. Если испытуемый считает, что описание ему подходит - он ставит 2 балла, если подходит, но не очень - 1 балл, если совсем не подходит – 0 баллов. Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале.
Т. Лири	Интерперсональная диагностика	Направлен на диагностику межличностных отношений и свойств личности, существенных при взаимодействии с другими людьми.	Задача: соотносить 128 хар-тик с оценкой своего «Я». Каждая из хар-тик имеет порядковый номер. Хар-ки могут размещаться на карточках с последующей сортировкой либо в тестовой тетради с фиксацией ответа («да» либо «нет») на отдельном бланке.
Н.Н. Обозов	Методика состояния уверенности-неуверенности в себе, своих возможностях	Оценка уровня уверенности в себе, своих возможностей	Респонденту дается бланк с рядом утверждений. Отвечая на каждое утверждение – нужно выбрать один из 4х предложенных вариантов ответа. Подсчитываются четные и нечетные утверждения, затем все суммируется.
А. Уэссман и Д. Рикс	Методика «Самооценка эмоциональных состояний» (сокращенный)	Методика применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени	Испытуемому дается бланк с наборами утверждений. Из каждого набора испытуемому



Продолжение таблицы 3

Автор методики	Название методики	Цель методики	Краткое описание методики
	вариант)	бодрствования	необходимо выбрать 1 утверждение соответствующее его состоянию на данный момент.
Е.Г.Ксенофонт ва	Методика диагностики локализации контроля личности	Опросник представляет собой методику выявления локус-контроля личности, рассчитанную на взрослых испытуемых и апробированную на возрастном контингенте от 17 до 87 лет.	Опросник содержит 40 утверждений; респондент должен согласиться / не согласиться с высказыванием. Модификация опросника уровня субъективного контроля
Л. И. Вайсман	Опросник «Оценка проф стресса»	Диагностика профстресса и различных его видов: эмоц., коммуникативного, информационного.	Опросник включает в себя 15 вопросов, нужно оценить по шкале от 1 до 5. Обработка результатов - путём суммирования. Чем выше полученный балл, тем выше уровень профстресса.
В. В. Бойко	Диагностика эмоц. «выгорания» личности	Диагностика ведущих симптомов «эмоционального выгорания»	Методика включает 84 утверждения, диагностирует три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Предполагает два вида ответа по типу: «да», «нет».
Л. И. Вассерман	Методика диагностики уровня социальной фрустрированности и	Фиксация степени неудовлетворённости социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности	Методика включает в себя 20 утверждений, которые необходимо оценить по шкале от 1 до 5. Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины среднего балла по каждому пункту.
А. Б. Леонова	Опросник «Степень хронического утомления»	Диагностика доклинических степеней хронического утомления	Данная методика включает 36 утверждений, соответствующих наиболее типичным проявлениям хронического утомления в

Продолжение таблицы 3

Автор методики	Название методики	Цель методики	Краткое описание методики
			разных сферах жизнедеятельности. Четыре группы симптомов: симптом физиологического дискомфорта; снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт; нарушения в эмоц.-аффективной сфере; снижение мотивации и изменения в сфере соц. общения.
К. Шрайнер	Диагностика состояния стресса	Методика направлена на определение уровня стресса	Методика состоит из 9 утверждений – ответ по типу да, нет ответ «да» - 1 балл -чем выше количество - тем ниже стрессоустойчивость.
Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин	Методика самооценки уровня тревожности	Диагностика тревоги и тревожности	Шкала самооценки уровня тревожности состоит из двух частей: ситуативная тревожность (1 – 20); личностная (21 - 40). Каждое высказывание оценивается по шкале от 1 – 4.Обработка результатов осуществляется по каждой из шкал.
В. А. Жмуров	Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний	Диагностика уровня выраженности депрессивного состояния человека на момент обследования	Опросник состоит из 44 групп суждений. Каждая группа представлена четырьмя вариантами высказываний. Рез-ты вычисляются путем сложения номеров ответов ( номер ответа = количество баллов). Чем выше сумма набранных баллов, тем глубже депрессивное состояние.
В. В. Бойко	Методика определения интегральных форм коммуникативной агрессивности	Определение уровня агрессии при соцконтактах	Опросник из 55 утверждений, оцениваются по дихотомической шкале. Время: 20 -30 мин. Рез-ты обрабатываются в

Продолжение таблицы 3

Автор методики	Название методики	Цель методики	Краткое описание методики
			соответствии с признаками агрессии.
Э.Г. Эйдемиллер.	Методика аутоидентификации и акцентуаций характера	Позволяет определить тип акцентуаций характера у личности	Необходимо ознакомиться с содержанием всех предложенных хар-тик, выбрать одну или несколько карточек, на которых наиболее полно описан характер респондента; если выбираются несколько карточек - нужно разложить их в порядке важности.
К. Хек и Х. Хесс	Методика экспресс-диагностики невроза	позволяет диагностировать вероятность невроза у респондента	Ознакомившись с предложенным вопросом – нужно ответить по типу «да», «нет»
Ю.Л.Ханин	Методика «Тид»	позволяет выявить состояние тревожности и депрессии, обусловленное неуравновешенностью нервных процессов.	Респондент получает бланк ответов - нужно его заполнить.
Шкала Дж.Тейлора	Методика измерения уровня тревожности	Служит для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха).	Опросник состоит из 50 утверждений – ответ по типу: да, нет
С. Розенцвейг	Методика рисуночной фрустрации	Определить у человека состояние фрустрации	Методика состоит из 24 схематических контурных рисунков - изображены два человека или более, занятые незаконченным разговором. Рисунки предъявляются респонденту. Нужно-завершить разговор. Предполагается, что «отвечая за другого», испытуемый достовернее изложит свое мнение и проявит типичные для него реакции выхода из конфликтных ситуаций.
Ганс Юрген Айзенк	Самооценка психических состояний	Данная методика включает в себя определение уровня тревожности,	Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто присуще

Продолжение таблицы 3

Автор методики	Название методики	Цель методики	Краткое описание методики
		фрустрации, агрессивности и ригидности.	респонденту - ставятся 2 балла, если состояние бывает изредка - 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.
Разработана Л.В. Шутовой и А.В. Ляшукон.	Методика «Духовный кризис»	Диагностика кризисного состояния личности	Методика состоит из трёх частей: 1 часть: нужно оценить проявление 8 категорий экзистенциального наполнения жизни в отношении прошлого, настоящего, будущего (24 оценки). 2. часть: нужно дать собственное описание данных жизненных категорий. 3. часть: предполагается рефлексия респондента относительно первых двух этапов.
А.Б. Леоновой	Опросник «Утомление - Монотония - Пресыщение - Стресс»	Оценка функциональных состояний (адаптированная версия немец. опросника BMS II).	Опросник состоит из 40 утверждений -нужно оценить по 4-балл. шкале: «почти никогда», «часто», «иногда», «почти всегда». Расчет утомления, монотонии, пресыщения, стресса в соответствии с ключами; построение профиля из 4-х оценок текущего состояния.
А.О.Прохоров	Диагностика состояния стресса	Методика позволяет выявить специфику переживания состояния стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях.	Предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профпризнакам. Респонденту необходимо ответить на предложенные вопросы по типу ответов: да, нет
Вандерлик	Краткий показательный тест	КОТ -тест умственных способностей, для экспресс-предварительной оценки персонала.	Предназначена для отбора и распределения кадров в промышленности, армии, системе образования. Позволяет определить

Продолжение таблицы 3

Автор методики	Название методики	Цель методики	Краткое описание методики
			интегральный показатель «общей способности», обеспечивает диагностику критических точек интеллекта. Состоит из 50 вопросов
Айзенк	Личностный опросник (EPQ)	Методика разработана на основе трехфакторной теории личности Г. Айзенка	Опросник из 101 вопроса (ответить нужно по типу «да», «нет»). Содержит 4 шкалы: экстраверсии - интроверсии, нейротизма, психотизма и шкалу оценки искренности. Полученные баллы суммируются; рез-ты соотносятся с «ключом».
Т. В. Снегиревой	Методика социально-психологической адаптации	Позволяет получить измеряемые в единой шкале 9 показателей социально-психологической адаптации	Содержит 101 суждение – ответы по типу: «согласен» / «не согласен»; 37 суждений отвечают критериям социально-психологической адаптации личности, совпадающим с критериями личностной зрелости; еще 37 - соответствуют критериям дезадаптации; 26 - нейтральны, включая шкалу контроля (шкалу лжи).
Медцентр Университета Бостона.	«Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)	Определение уровня стресса	Респонденту нужно ответить на вопросы, исходя из того, насколько утверждения верны для него. Отвечать нужно на все пункты, даже если данное утверждение к респонденту не относится.
Т. А. Немчин и Тейлор	Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору)	Методика позволяет выявить вероятность развития стресса	Предлагается ряд утверждений с вариантом ответа: «да», «нет».
Н.С. Эндлер, Д.А. Паркер	Методика «Копинг-	Изучение реакций человека в стрессовых,	Опросник включает перечень заданных

Продолжение таблицы 3

Автор методики	Название методики	Цель методики	Краткое описание методики
	поведение в стрессовых ситуациях» (адап. вариант Т.А.Крюковой)	экстремальных, трудных жизненных ситуациях.	реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.
Маклин, русскоязычная адап. Н. Водопьяновой	Шкала организации стресса	Позволяет определить общий индекс организации стресса и 5 дополнительных показателей: - способность самопознания; - широта интересов; - принятие ценностей других; - гибкость поведения; - активность и продуктивность деятельности.	Представлены 20 утверждений, респонденту нужно оценить степень согласия с ними, используя шкалу от «абсолютно верно» до «абсолютно неверно».
Т. Иванченко и соавторы	Инвентаризация симптомов стресса	Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.	Представлены 20 вопросов, нужно оценить степень согласия с ними, используя шкалу от «никогда» до «всегда».
А. Волков, Н. Водопьянова	Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»	Разработан для выявления предрасположенности к патологическим стресс-реакциям в экстремальных условиях.	Необходимо однозначно ответить на 42 вопроса по типу: да, нет
Т. Немчин	Опросник «Определение невротического напряжения»	Диагностика психической напряжённости в условиях экстремальной ситуации или её ожидания.	Необходимо заполнить бланк, отмечая знаком «+» те строки, содержание которых соответствует особенностям состояния респондента в настоящее время.
Лемура-Тесье-Филлиона, перевод и адап. русского	Шкала психического стресса PSM-25	Определение психологической адаптации к рабочим нагрузкам.	Предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Нужно оценить состояние

Продолжение таблицы 3

Автор методики	Название методики	Цель методики	Краткое описание методики
варианта методики Н. Е. Водопьяновой			за последнюю неделю с помощью 8-ми балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением нужно обвести число от 1 до 8, которое точно определяет переживания респондента
В. Зунг, адап. Т. Баклашовой	Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний»	Для диагностики депрессивных состояний, для скрининг диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной доврачебной диагностики.	Прочсть каждое из предложений и зачеркнуть соответствующую цифру справа в зависимости от того, как себя чувствует респондент в последнее время.
А. Леонова	Шкала оценки субъективной комфортности	Направлена на оценку степени субъективной комфортности переживаемого человеком функционального состояния в данный момент времени.	Прочсть каждую из предложенных ниже пар полярных утверждений и на оценочной шкале отметить, в какой степени ощущения респондента в данный момент времени ближе к тому или иному полюсу шкалы.
Холмс, Раге	Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге	Определение стрессоустойчивости и социдаптации	Методика состоит из 43 жизненных событий. Необходимо вспомнить все события, случившиеся в течение последнего года, и подсчитать общее число «заработанных» очков. В конечном счете это покажет степень сопротивляемости стрессам
Л.В.Куликов	«Актуальное состояние» (АС)	Определение уровня актуального психического состояния	Методика представляет собой опросник с набором утверждений, описывающих признаки, которые характеризуют актуальное состояние человека. Оценка степени согласия обследуемого с каждым утверждением дается по 7-балльной шкале. В методике 5 шкал.

Продолжение таблицы 3

Автор методики	Название методики	Цель методики	Краткое описание методики
Д. Ересько, Г. Исурина, Э. Карпова	«Определение уровня алекситимии» (адап. вариант опросника Торонтской алекситимической шкалы)	Диагностика алекситимии и её уровня (алекситимия – психосостояние, когда личность не способна оценивать свои мысли и эмоции).	Предлагается ряд утверждений, респондент должен указать степень своего согласия или несогласия с каждым из них.
Е. П. Ильин, П. А. Ковалев.	Личностная агрессивность и конфликтность	Выявление склонности субъекта к конфликтности и агрессивности	Предлагается ряд из 80 утверждений, ответить да, нет. Рез-ты позволяют сделать выводы о склонности к вспыльчивости, напористости, обидчивости, неуступчивости, бескомпромиссности, нетерпимости к мнению других, подозрительности.
Л. И. Вассерман	Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана	Диагностика уровня невротизации личности	Опросник состоит из 40 суждений, нужно ответить «да» или «нет». Результат подсчитывается путем сложения всех + ответов. Полученная сумма баллов позволяет сделать предположение об уровне (глубине, выраженности) невротизации личности.

#### 4. Список литературы и источников, рекомендуемых для изучения

- 1) Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика [Текст]: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2010. - 380 с.
- 2) Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология: учеб. Для вузов / В.Н. Дружинин.- 2-е изд.- СПб.: Питер, 2011. - 319. - 7 экз.
- 3) Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст]: учебное пособие для



студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. - Санкт-Петербург: Питер, 2012, 2013, 2016 - 583 с. : ил. - (Учебник для вузов). – Библиография в конце гл. - ISBN 978-5-496-00314-8.

- 4) Немов, Р. С. Психология [Текст]: учебник для бакалавров / Р. С. Немов; Моск. псих.-соц. ун-т. - Москва: Юрайт, 2014. - 639 с. - (Бакалавр. Базовый курс). – Библиография в конце гл. - Слов. терминов: С. 599-621. - ISBN 978-5-9916-3703-9. - ISBN 978-5-9692-1523-8.

#### **Дополнительная литература**

- 1) Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. [Электр. ресурс] / Антипов В. В. - ВЛАДОС, 2002.
- 2) Гримак, Л.П. Общение с собой [Текст]: начала психологии активности / Л.П. Гримак. - М.: Политиздат, 1991. - 320 с. - ISBN 5-250-01208-6.
- 3) Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики [Текст]: введение в психологию активности / Л.П. Гримак.- 2-е изд., доп. - М.: Политиздат, 1989. - 318 с.: ил.
- 4) Гримак, Л.П. Системы формирования жизненных резервов человека / Л.П. Гримак, О.С. Кордобовский // Человек, 2009. - N 1. - С. 143-150.
- 5) Журило, Н. В. Адекватная самооценка как условие эмоциональной стабильности самооценной личности в экстремальных ситуациях [Текст] / Н. В. Журило // Вопросы гуманитарных наук, - 2006 N 5. - С. 175-179. - Библиогр.: с. 179. 5.3 Периодические издания
- 6) Каширский, Д. В. Ценности спасателей с различной степенью эмоционального выгорания / Д. В. Каширский, Н. В. Сабельникова, А. Н. Овчинникова // Психологическая наука и образование, 2013. - № 2. - С. 14-24. - Библиогр.: с. 22-23 (22 назв.).
- 7) Киришбаум, Э.И. Психологическая защита [Текст] / Э. И. Киришбаум, А. И. Еремеева.- 3-е изд. - М.: Смысл, 2005. - 176 с. - Библиогр.: с. 167-173. - ISBN 5-89357-180-0.
- 8) Крутолевич, А. Н. Факторы развития вторичной травматизации у

- работников экстремальных служб / А. Н. Крутолевич // Вопросы психологии, 2013. - № 5. - С. 54-63.
- 9) Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2005. - 960 с. - (Справочник практического психолога). - ISBN 5-699-07805-3.
- 10) Марьясис, И. Б. Психологические особенности действий сотрудников ОВД в типовых и экстремальных ситуациях / И. Б. Марьясис, В. В. Простяков // Юридическая психология, 2016. - № 2. - С. 10-12. - Библиогр.: с. 12 (5 назв.).
- 11) Невара, А. А. Психологическая подготовка сотрудников пограничных органов к действиям в экстремальных условиях / А. А. Невара // Юридическая психология, 2008. - N 3. - С. 40-45.
- 12) Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях [Текст]: учеб. пособие для вузов / Н. Г. Осухова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 288 с. - (Высшее проф. образование). - Библиогр.: с. 276-283. - ISBN 978-5-7695-4854-3.
- 13) Полякова, О. Б. Стрессоустойчивость как профессионально важное качество будущих психологов / О. Б. Полякова // Мир образования - образование в мире, 2008. - N 3. - С. 248-271. - Примеч. в сносках.- Библиогр.: с. 270-271 (31 назв. ).
- 14) Пономаренко, В. А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности / В. А. Пономаренко // Мир психологии, 2006. - N 4. - С. 38-46. - Библиогр.: с. 46 (2 назв.).
- 15) Психология экстремальных ситуаций [Текст] : хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. - М.: АСТ ; Минск : Харвест, 2000. - 480 с. - (Библиотека практической психологии)
- 16) Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. - 319 с.

- 17) Шарипова, М. Н. Психология безопасности [Элект. ресурс]: уч. пособие для практических занятий / М. Н. Шарипова, Е. Л. Горшенина, Е. Э. Савченкова; Мин-во образования и науки РФ, Федер. гос. бюджет. образ. учреждение высш. образования «Оренбург. гос. университет». – Элект. текстовые дан. (1 файл: 17107 Кб). - Оренбург: ОГУ, 2017. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1626-8.

#### **Рекомендуемые периодические издания**

- 1) Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии: науч.- практич. журн. / учредитель: НОУ ВПО «Московский психолого-социальный институт».
- 2) Вестник Московского университета. Серия 14, Психология : науч. журн. / учредитель: Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, фак. психологии МГУ.
- 3) Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы: журнал / учредители: Консорциум «Социальное здоровье России», Рос. ассоц. работников соц. служб.
- 4) Вопросы психологии: науч. журн. / учредители: Рос. акад. образования, труд.
- 5) Журнал практического психолога: науч.-практ. журн. / учредители: Изд-во «Фолиум» и А. Г. Лидерс.
- 6) Мир психологии : науч.-метод. журн. / учредители: Рос. акад. образования, Рос. акад. нар. хозяйства и госслужбы при президенте РФ, Моск. психол.-соц. ин-т.
- 7) Прикладная психология и психоанализ: журнал / учредители: Междунар. пед. акад., Моск. регион. соц.-экон. ин-т.
- 8) Психологическая наука и образование: журнал / учредители: Москов. гор. психол.-пед. ун-т, Психол. ин-т Рос. акад. образования.
- 9) Психологический журнал / учредители: Рос. акад. наук, Ин-т психологии РАН.
- 10) Российский психологический журнал / учредитель: Рос. психол. о-во.

### Рекомендуемые интернет-ресурсы

- 1) BOOKAP – Библиотека психологической литературы. – Режим доступа: <http://www.bookap.info/>
- 2) Ex Libris – Избранные публикации по психологии на сайте Psychology Online.Net. – Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/310/>
- 3) Koob.ru = Куб. Электронная библиотека много изданий по отраслевой психологии, психотерапии, психоанализу. – Режим доступа: <http://www.koob.ru/>
- 4) My Word.ru – Архив психологической учебной и научной литературы. – Режим доступа: <http://psylib.myword.ru/index.php?automodule=downloads>
- 5) Psyjournals.ru – Портал психологических изданий полнотекстовые архивы психологических журналов издательства МГППУ: «Психологическая наука и образование», «Московский психотерапевтический журнал», «Культурно-историческая психология». – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/>
- 6) Электронная библиотека. – Режим доступа: <http://www.psychologia.net/biblioteka.htm>
- 7) Библиотека на IΨ.ru-портале. – Режим доступа: <http://www.e-psy.ru/html/archive/>
- 8) Детская психология. – Режим доступа: <http://www.childpsy.ru/lib/>
- 9) Каталог Интернет-публикаций по психологии на сайте Московского психологического журнала. – Режим доступа: <http://magazine.mospsy.ru/links/index.shtml>
- 10) Книги по психологии на сайте «Мир психологии». – Режим доступа: <http://psychology.net.ru/shop/>
- 11) Логистон. Электронная библиотека по психологии. – Режим доступа: <http://flogiston.ru/library>
- 12) Научные статьи по психологии, а также аннотации содержания ведущих журналов по психологии Американской психологической

ассоциации на русском языке. – Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/6/>

13) Психология: Интернет-библиотека. – Режим доступа: <http://www.socioniko.net/ru/links/psy-lib.html>

14) Электронная библиотека на сайте Психея. – Режим доступа: <http://www.psycheya.ru/>

15) Электронная библиотека социологического факультета МГУ. – Режим доступа: <http://lib.socio.msu.ru/1/library>