

Библиографические ссылки

1. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. М. : ЭСМО, 2017. 467 с.
2. Spitzer M. Masked education? The benefits and burdens of wearing face masks in schools during the current Corona pandemic // Trends Neurosci. Educ. 2020. Sept. 20. P. 100138.
3. Ebner N. C., Riediger M., Lindenberger U. FACES — A database of facial expressions in young, middle-aged, and older women and men. Development and validation // Behav. Res. Methods. 2010. Feb. Vol. 42 (1). P. 351–362.

О. С. Коломыцкая

М. С. Васильева

*Военный университет имени князя Александра Невского
Министерства обороны Российской Федерации,
Москва*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. Рассматривается взаимосвязь психологической готовности и психологической подготовки к действиям при экстремальных ситуациях. Определены умения и навыки, формируемые в процессе психологической подготовки, критерии психологической готовности.

Ключевые слова: психологическая подготовка, экстремальные ситуации, психологическая готовность, саморегуляция, тематический анализ

Введение. Экстремальные ситуации, возникающие в результате стихийных бедствий, военных действий и в целом любых угрожающих ситуаций, оказывают значительное влияние на жизнь людей. Некоторые из них испытывают психологические проблемы, в том числе сильную тревогу, депрессию или посттравматическое стрессовое расстройство [1]. Хотя существует множество программ обеспечения готовности к экстремальным ситуациям, они в основном включают рекомендации о том, как подготовиться

физически, а психологические аспекты в них игнорируются. Однако успешная подготовка к экстремальным ситуациям включает в себя как физическую, так и психологическую составляющие. В научной литературе подчеркивается важность рассмотрения психологических аспектов готовности к деятельности при экстремальных ситуациях и исследуется роль конструктивной психологической готовности в практике управления собственным состоянием через саморегуляцию [2]. Психологическая готовность — это повышенное состояние осведомленности, ожидания и готовности к неопределенности и эмоциональному возбуждению в ожидании возникновения угрозы, собственной психологической реакции на разворачивающуюся ситуацию и способность справляться с требованиями ситуации [3]. Психологическая готовность к действию в экстремальных ситуациях достигается благодаря психологической подготовке.

Материалы и методы. При анализе литературы по данной проблеме применялся метод тематического анализа, предполагающий выявление различных аспектов психологической подготовки к деятельности в экстремальных ситуациях [4]. При этом использовался смешанный анализ, включающий в себя рассмотрение как количественных, так и качественных данных. Такой анализ дает возможность четко определить желательные и нежелательные реакции индивида и разработать рекомендации по психологической подготовке к действию в экстремальных ситуациях.

Результаты. Аспекты, выделенные в результате тематического анализа литературы, легли в основу определения содержания психологической подготовки к деятельности в экстремальных ситуациях; они также были учтены при составлении рекомендаций в контексте серьезного угрожающего события или ситуации предупреждения о бедствии. Психологическая подготовка предполагает формирование ряда умений и навыков, среди которых, во-первых, осознание и предвосхищение собственных вероятных психологических реакций на неопределенность и стресс, связанные с ситуацией или событием, предупреждающим о бедствии, включая способность распознавать конкретные мысли и чувства, обусловленные стрессом, восприятие, оценку и понимание индивидом сообщения

о риске угрожающего события. Во-вторых, способность уверенно управлять своей психологической реакцией на разворачивающуюся тревожную ситуацию или событие, то есть саморегуляция, а также способность управлять своим социальным окружением. В-третьих, знания, уверенность и компетентность в управлении своей внешней физической реакцией и обстоятельствами в контексте ситуации предупреждения [5].

Заключение. Психологическая подготовка к поведению в экстремальных ситуациях является неотъемлемой частью борьбы с развитием серьезных психологических и посттравматических симптомов у индивидов, оказавшихся в них, и позволяет предотвратить их. Для того, чтобы обеспечить успешную подготовку к действиям в экстремальных ситуациях, необходим комплексный подход, включающий физическую и психологическую составляющие. Обучение психологической готовности к действию при экстремальных ситуациях должно основываться на навыках саморегуляции индивида.

Библиографические ссылки

1. Белашева И. В., Суворова А. В. и др. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учеб. пособие. Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2015. 262 с.
2. Шагивалеева Г. Р., Бильданова В. Р. Основы психической саморегуляции : учеб. пособие. Елабуга : Изд-во ЕГПУ, 2006. 41 с.
3. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. 816 с.
4. Owen W. F. Interpretive Themes in Relational Communication // The Quarterly J. of Speech. 1984. Vol. 70. P. 274–286.
5. Белашева И. В., Польшакова И. Н. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учеб. пособие. Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2017. 123 с.