

УДК 159.9.072.432

Игнатова А.Ю., доцент, к.б.н.

Лазарчук А.А., студент гр. ГБб-211

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева

Ignatova A.Yu., Associate Professor, Ph.D.

Lazarchuk A.A., student gr. GBb-211

Kuzbass State Technical University named T.F. Gorbacheva

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЛЮДЕЙ В ОБСТАНОВКЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ. РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

PSYCHOLOGICAL IMPACT ON PEOPLE IN AN EMERGENCY SITUATION. REGULATION OF PSYCHOLOGICAL STATE

В наше время человека окружает множество опасных объектов, которые по той или иной причине могут вызвать чрезвычайную ситуацию.

Чрезвычайные ситуации (ЧС) бывают трех видов: техногенного характера, природного характера и экологического характера. При любой чрезвычайной ситуации человек испытывает сильное психологическое влияние, которое может быть даже опасным для жизни и здоровья. Опасными явлениями могут быть: пожары, землетрясение, наводнение, автомобильная авария и др.

Целью исследований стало определение уровня тревожности студентов КузГТУ и разработка рекомендаций для ее уменьшения.

Психологическая поддержка – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим, оказавшимся в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, которые возникают, в связи с этим кризисом или катастрофой. Регуляция психологического состояния может быть направлена как на одного человека, так и на группу лиц. Помощь нужно организовать быстро и правильно, так как люди в данном состоянии могут навредить себе и окружающим.

Для определения психологического состояния человека разработана группа тестов, но для прохождения многих из них нужна спокойная обстановка и много времени.

В исследовании использован стандартизированный метод исследования личности (СМИЛ/ММРІ). Он состоит из 566 вопросов и рассчитан на 66

минут. Его авторы С. Хатуэй, Д. МакКинли (S.Hathaway, J.McKinley). Адаптацию теста провела Людмила Николаевна Собчик [1]. Пример результат прохождения тестирования методом СМЛ (рис. 1):



Рис. 1. Результат прохождения тестирования

Существует более быстрый тест для определения уровня тревожности в данный момент. Это тест «шкала Спилбергера-Ханина». Состоит он из 40 утверждений, на которые человек должен давать быстрый ответ не задумываясь. Автором теста является Чарльз Спилбергер (1970 г.), а адаптацию провел Ю.Л. Ханин в 1978 г. Он имеет два показателя: ситуативную и личностную тревожность.

- Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

- Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется

при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями [2].

По данным официального сайта МЧС России в экстренной ситуации выделяют 4 вида острой реакции организма на стрессовую ситуацию: плач, истерика, страх, апатия.

Помочь справиться человеку с этими реакциями можно и нужно.

Человека по возможности нужно поддерживать и выслушивать, давать ему выговориться, не реагируя на оскорбления и агрессию, если они направлены в вашу сторону. Показать человеку, что он не один, что вы сопереживаете ему. Создать ему благоприятную обстановку, чтобы он ощутил себя в безопасности. Возможно задействовать человека в физическом и умственном плане (например: помогать другим людям в ЧС или задавать легкие тематические вопросы, на которые он сможет дать развернутый ответ) [3].

Проведено тестирование методом «шкала тревоги Спилбергера – Ханина» среди студентов КузГТУ в возрасте от 18 до 24 лет, получены следующие данные (рис. 2).

Из рис. 2. видно, что у женщин ситуативная и личностная тревожность выше, чем у мужчин. Они более подвержены острой реакции организма на экстремальную ситуацию. В связи с чем им необходимо руководствоваться ниже предложенными рекомендациями, чтобы уметь управлять своим психологическим состоянием в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

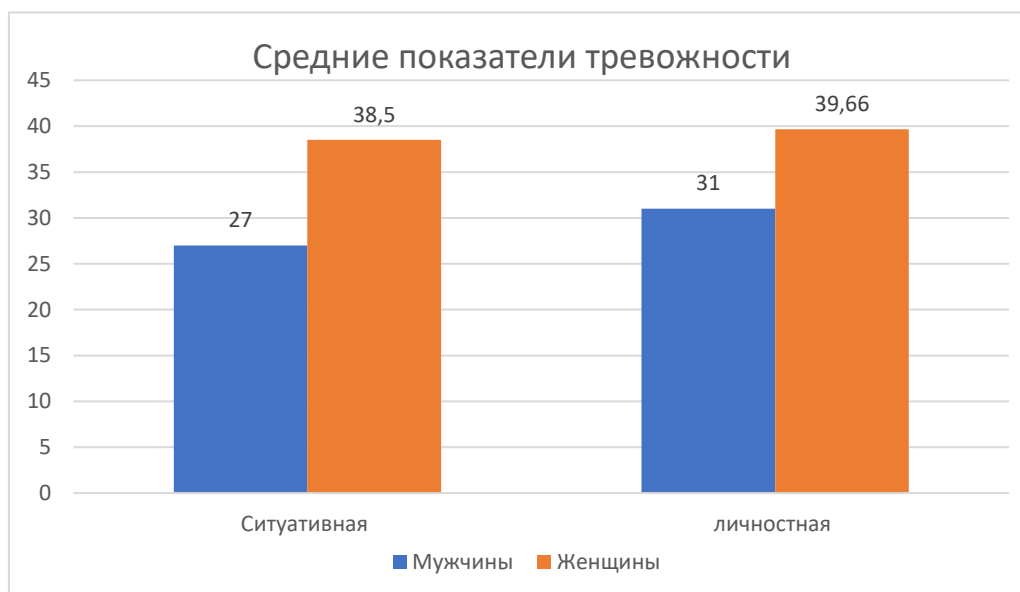


Рис. 2. Результаты тестирования методом Спилбергера – Ханина

Рекомендации тем, у кого высокая ситуативная и личностная тревожность:

1. Прежде всего нужно формировать у себя чувство собственной уверенности в себе.
2. Не требовать от себя слишком многого, чего вы не сможете сделать.
3. Проходить специальные онлайн-тренажеры, которые помогут вам снизить уровни тревожности и улучшить ваше состояние в экстренной ситуации.
4. Обратиться к специалисту-психологу за составлением специальной программы по снижению уровня тревожности.

Данные рекомендации помогут сохранить спокойствие при возникновении чрезвычайной ситуации, что поможет не просто успокоиться, но и скорее выбраться из нее физически здоровым.

Список литературы:

1. Собчик Л.Н. СМЛ (ММПИ). Стандартизированный многофакторный метод исследования личности - Санкт-Петербург, Речь, 2003. – С. 2.
2. Тест «Шкала тревожности Спилбергера-Ханина». – Режим доступа: <https://psytests.org/anxiety/stai-run.html> (Дата обращения: 04.06.2023)
3. Официальный сайт ГУ МЧС России. Психологическая поддержка. Цели оказания психологической поддержки. Общие принципы общения с пострадавшими, простые приемы их психологической поддержки. – Режим доступа: <https://mchs.gov.ru> (Дата обращения: 05.06.2023).

References

1. Sobchik L.N. SMIL (MMPI). Standardized multi-factor method of personality research - St. Petersburg, Rech, 2003. – P. 2.
2. Test “Spielberger-Hanin Anxiety Scale”. – Access mode: <https://psytests.org/anxiety/stai-run.html> (Access date: 06/04/2023)
3. Official website of the Main Directorate of the Ministry of Emergency Situations of Russia. Psychological support. Goals of providing psychological support. General principles of communication with victims, simple techniques for their psychological support. – Access mode: <https://mchs.gov.ru> (Date of access: 06/05/2023).