

**УДК 159.99**

Игнатова Алла Юрьевна, магистрант, гр. МРм-231, II курс  
Архипов Антон Андреевич, студент гр. ГБб-211, III курс  
(КузГТУ, г. Кемерово)  
Ignatova Alla Yurievna, master's student, gr. MRm-231, II course  
Arkhipov Anton Andreevich, student gr. GBb-211, III course  
(KuzGTU, Kemerovo)

**НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ  
ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ**

**NEUROPSYCHIC STABILITY OF THE INDIVIDUAL IN CASE OF  
EMERGENCY SITUATIONS**

Аннотация. В статье рассматривается значимость нервно-психической устойчивости человека при возможных чрезвычайных ситуациях. Проведены исследования, подтверждающие зависимость возраста человека и его психической устойчивости с помощью экспресс-тестов и методики СМИЛ.

Abstract. The article examines the importance of human neuropsychic stability in possible emergency situations. Studies have been conducted confirming the dependence of a person's age and mental stability using rapid tests and methods MMPI.

В современной общей и специальной психологии, профессиональном отборе кадров одной из наиболее важных и актуальных проблем считается такой аспект, как психическая и моральная готовность человека к возможным чрезвычайным ситуациям. Начнем с того, что ЧС - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. Люди испытывают психологическое и эмоциональное напряжение, когда оказываются в экстремальной ситуации. Каждый человек по-своему переживает это состояние. У некоторых это сопровождается активизацией внутренних жизненных ресурсов, у других ухудшениями здоровья, психологическими и физическими стрессами, а у третьих - снижением работоспособности или даже угасанием жизненных сил. Индивидуальные особенности личности, условия труда и воспитания, навыки принятия решений в критических ситуациях и понимание

степени опасности определяют поведение человека. Моральные и душевные качества человека играют решающую роль во всех ситуациях. Именно они определяют способен ли человек в чрезвычайных ситуациях к осознанной, уверенной и расчётливой деятельности. В психологии особое значение уделяется психологической устойчивости в чрезвычайных ситуациях из-за этих факторов [1].

Способность человека к преодолению трудностей и сохранению веры в благополучный исход ситуации называется *стойкостью*. Сила реакции, активность поведения, сила раздражителя и значение события (положительные или отрицательные последствия), к которым может привести раздражитель, должны соответствовать уравновешенности. Способность человека противостоять ограничению свободы поведения, свободе выбора и выживанию в экстремальных ситуациях определяется как *сопротивляемость*. Как способность к саморегуляции, сохранению здоровья, уверенности в себе и своей жизни, а также как способность вернуться в комфортную зону для себя после преодоления трудностей - это проявляется в стойкости. Сохранение способности человека к самоуправлению, самоопределению и адаптации к окружающей действительности является признаком стабильности. Снижение стойкости человека в экстремальных ситуациях приводит к негативным последствиям, связанным с его психикой, личностной устойчивостью и межличностными отношениями. Сопротивляемость - это способность человека противостоять тем ограничениям, которые лишают его свободы поведения и выбор образа жизни. Индивидуальная и личная самостоятельность в процессе освобождения от зависимости являются важными факторами сопротивляемости. Личность, обладающая стойкостью, спокойствием и сопротивляемостью, называется *психологически устойчивой*. Сохраняя здоровье и трудоспособность в разных жизненных ситуациях, психически устойчивые люди имеют возможность успешно справляться с трудностями, неблагоприятными обстоятельствами.

Можно рассматривать психическую устойчивость личности как сложное качество, которое включает в себя множество способностей и качеств. То, как проявится психическая устойчивость или неустойчивость зависит от множества факторов, таких как социальная среда, личностные особенности, сознание человека, эмоциональные и душевные чувства, опыт познания, деятельность человека.

Снижение устойчивости может быть обусловлено индивидуальными особенностями. Например, он может испытывать повышенную тревожность, испытывать восторг от действительности и проводить через себя пессимизм по отношению к жизни. Огромную роль играет именно личное эмоциональное состояние человека.

Целью данной работы стала оценка степени готовности и устойчивости людей, обладающих различными психическими показателями, к возможным экстремальным ситуациям.

Методы исследований.

В исследовании использован тест СМИЛ (ММРІ), который основан на авторской методике советского и российского психолога, доктора психологических наук Л.Н. Собчик, также использовалась шкала Гамильтона для оценки тревоги (НАМ-А). Большой вклад в практическую часть работы вложил результат экспресс-методики «Прогноз-2» Рыбникова В.Ю. для оценки нервно-психической неустойчивости кандидатов в ВУЗы МЧС России и Военные ВУЗы [2, 3].

В опросе приняли участие 60 человек в возрастных категориях от 18 до 22 лет и от 23 до 46 лет. 20 % обследуемых составили девушки от 18 до 46 лет.

Практическая значимость исследований состоит в выработке рекомендаций для людей всех возрастных групп по морально-психической подготовке к возможным чрезвычайным ситуациям. Самым сложным качеством человека является психологическая устойчивость. На психическую устойчивость имеют первостепенное значение такие факторы как, стабильность и стойкость, соразмерность и спокойствие, а также снижение сопротивляемости.

Степень нервно-психической устойчивости была охарактеризована методом оценивания по шкале от 1 до 5.

Опрошенные участники эксперимента, получившие оценки 1 и 2 обладают низкой степенью нервно-психической устойчивостью, также обладают выраженными симптомами тревоги. По большей степени участники, получившие неудовлетворительную оценку нервно-психической устойчивости, характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках.

Участники опроса, получившие оценку 3 обладают средним уровнем нервно-психической устойчивости. Люди с таким уровнем нервно-психической устойчивости считаются более подготовленными в возможных ЧС, так как в экстремальных условиях с умеренными нарушениями психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, способны на самоанализ, а также восприятие окружающей среды. Им характерен умеренный уровень тревожности.

Люди, учувствовавшие в опросе, получившие оценку 4 имеют высокий уровень нервно-психической устойчивости, характеризуются низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Также обладают низким уровнем тревожности.

Участники, получившие по итогу опроса оценку 5, обладают самой низкой либо в единичных случаях нулевой степенью тревожности, характеризуются низкой вероятностью нарушений психической деятельности,

высоким уровнем поведенческой регуляции. В случае возникновения чрезвычайной ситуации способны провести быстрый анализ действительности и сразу составить алгоритм действий. В единичных случаях подвержены эмоциональному выгоранию, так как выплеска эмоций не происходит.

Важно отметить, что, чем чаще человек сталкивается с ненормальными для него обстоятельствами, тем становится более психически устойчив к ним. Также играет роль личные качества человека, подсознание и условия, при которых человек попадает в чрезвычайную ситуацию. Именно от этих факторов зависит, как будет строиться модель поведения и реакции человека в экстремальных для него условиях. Это происходит по той причине, что при возникновении чрезвычайных ситуаций, помимо личной нервно-психической устойчивости человеку приходится бороться ещё и с преодолением эмоциональных барьеров, препятствующих адекватной оценки ситуации и реакции на действительность.

При обработке и интерпретации результатов опроса подсчитано процентное соотношение опрошенных, проявляющих высокую и низкую нервно-психическую устойчивость при возникновении чрезвычайных ситуаций. Также оценен уровень тревожности.

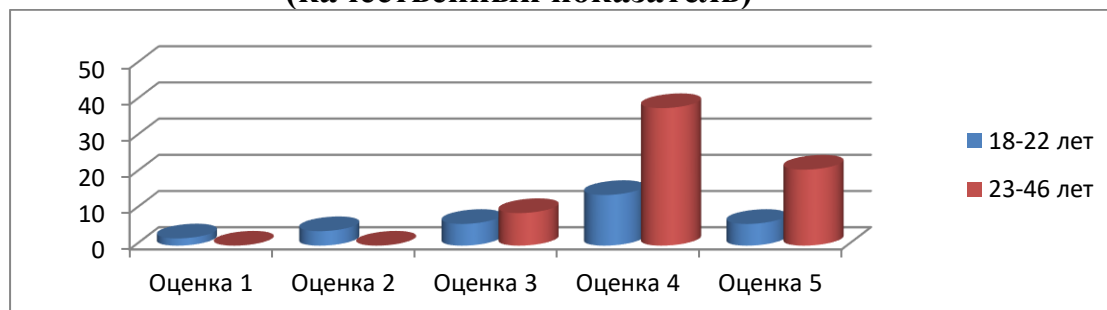
**Таблица 1**

**Статистика уровня тревожности (по шкале Гамильтона) у мужчин**

Оценка	18-22 лет	23-46 лет
Оценка 1	2%	0%
Оценка 2	4%	0%
Оценка 3	6%	9%
Оценка 4	14%	38%
Оценка 5	6%	21%

**Диаграмма 1**

**Статистика уровня тревожности (по шкале Гамильтона) у мужчин  
(качественный показатель)**



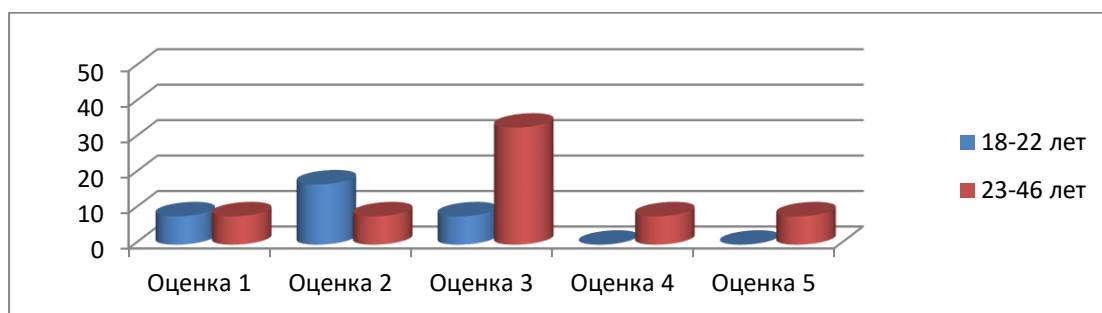
**Таблица 2**

**Статистика уровня тревожности (по шкале Гамильтона) у девушек**

Оценка	18-22 лет	23-46 лет
Оценка 1	8%	8%
Оценка 2	17%	8%
Оценка 3	8%	33%
Оценка 4	0%	8%
Оценка 5	0%	8%

**Диаграмма 2**

**Статистика уровня тревожности (по шкале Гамильтона) у девушек  
(качественный показатель)**



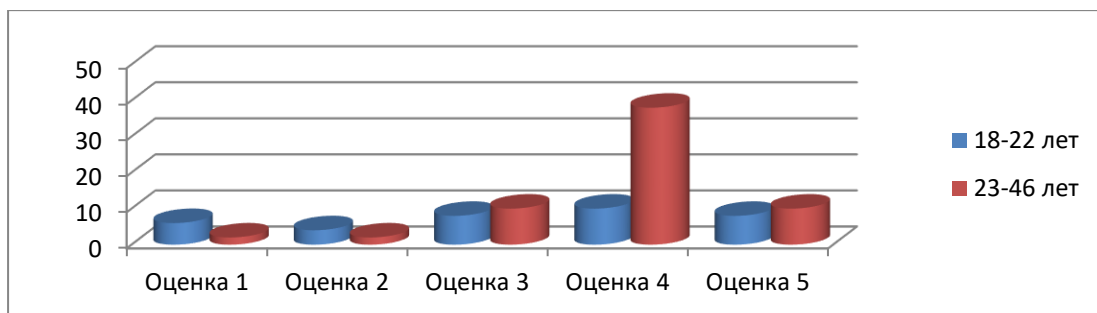
**Таблица 3**

**Статистика уровня нервно-психической устойчивости у мужчин  
(по экспресс-методике «Прогноз-2» и СМИЛ)**

Оценка	18-22 лет	23-46 лет
Оценка 1	6%	2%
Оценка 2	4%	2%
Оценка 3	8%	10%
Оценка 4	10%	38%
Оценка 5	8%	10%

**Диаграмма 3**

**Статистика уровня нервно-психической устойчивости у мужчин  
(по экспресс-методике «Прогноз-2» и СМИЛ)  
(качественный показатель)**



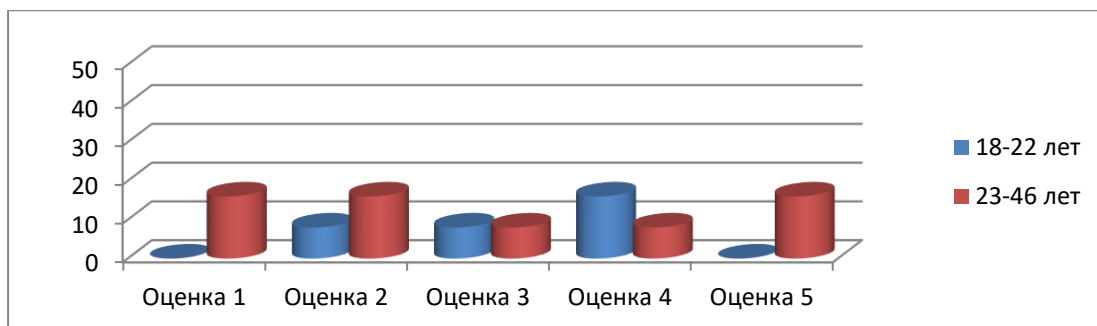
**Таблица 4**

**Статистика уровня нервно-психической устойчивости у девушек  
(по экспресс-методике «Прогноз-2» и СМЛ)**

Оценка	18-22 лет	23-46 лет
Оценка 1	0%	16%
Оценка 2	8%	16%
Оценка 3	8%	8%
Оценка 4	16%	8%
Оценка 5	0%	16%

**Диаграмма 4**

**Статистика уровня нервно-психической устойчивости у девушек  
(по экспресс-методике «Прогноз-2» и СМЛ)  
(качественный показатель)**



В ходе проведенной работы было выявлено следующее.

По мере взросления человека у него становится менее выраженной степень тревожности, человек становится более нервно-психически устойчив. Данный вывод актуален для возрастной категории 18-46 лет. У юношей наибольшая нервно-психическая устойчивость, как и наименьшая степень тревожности выражены в более взрослом возрасте. У девушек разных возрастных групп нервно-психическая устойчивость выражена примерно одинаково, но в более юном возрасте степень тревожности более выраженная.

Такие результаты связаны с тем, что с моментом взросления меняется эмоциональная составляющая человека, начинает оценивать ситуацию иначе, а также по-другому воспринимать действительность.

После общения с представителями Психологического корпуса МЧС России, врачами-психологами и неврологами, составлен ряд рекомендаций по улучшению нервно-психической устойчивости:

1. В любой ситуации стоит оставаться оптимистичным. Стоит уметь находить баланс между позитивным прогнозом и реалистичным взглядом на ситуацию.

2. Используйте метод полной рационализации предстоящего события, то есть многократное осмысление его с такой степенью детализации и действий в будущих условиях, а как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неопределенное. Необходимо пережить возможный страх в безопасной среде.

3. Необходимо больше общаться с окружающими людьми, порой выпускать накопившиеся эмоции. Такой способ способствует тому, что в экстренной (стрессовой) ситуации вас не захлестнут все накопившиеся эмоции и не помешают в оценку действительности.

4. Стоит научиться обращаться со своими эмоциями в нужном направлении. Даже если вы не подготовлены психически к возможным чрезвычайным ситуациям, то с помощью своих же эмоций можете спастись.

Например: гнев может быть мотивирующим фактором или стимулировать вас к работе, страх может побудить вас к более тщательному анализу ситуации и изменению стратегии, в то время как страх может стать причиной снижения производительности, беспокойство может помочь улучшить планы, изменить ожидания и достичь поставленной цели, а также стать более устремлённым к достижению цели, разочарование может затормозить ваш прогресс и снизить мотивацию или придать сил и побудить сделать больше и лучше.

5. Изучите методы саморегуляции, дыхательную гимнастику, а также «чувствительные» точки тела, при массаже которых можно снять тревожность и стресс.

Таким образом, в ходе исследований выявлено, что наибольшая нервно-психическая устойчивость наиболее выражена в старшем возрасте и напрямую зависит от приобретённых человеком навыков и знаний. Молодые люди в большей степени обладают повышенной степенью тревожности, что обусловлено внутренними эмоциональными барьерами и их страхом встретиться с неизвестными для них обстоятельствами.

Следует отметить, что несмотря на то, что нервно-психическая устойчивость – это не просто какой-либо навык и опыт, который можно приобрести в ходе выполнения работ, а скорее комплекс врожденных, т. е. определенных биологически, а также уже выработанных качеств личности, мобилизационных ресурсов и внутренних психофизиологических способностей

индивидуума, необходимо формировать эмоциональную составляющую человека и развивать в нём психическую устойчивость к стрессовым ситуациям ещё в юношеском возрасте за счет возможных занятий в школе посвященных теме чрезвычайных ситуаций, ведь в дальнейшем жизненном пути любому человеку очень пригодится навык адекватного оценивания действительности и при возникновении ЧС поможем справиться со своими эмоциями.

Не стоит забывать о том, что возможная неадекватная поведение человека в условиях возникающей экстремальной обстановки, сопровождающееся, нарушением психической деятельности и паникой – это нормальная реакция человека на ненормальные для него обстоятельства.

В ходе подведения итогов работы все участники исследования были ознакомлены с результатами прохождения опросов и получили рекомендации по развитию и поддержанию нервно-психической устойчивости и уменьшение степени тревожности.

#### Список литературы

Мерзлякова Д.Р. Психологическая устойчивость человека в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие. – Изд-во «Удмуртский университет», 2014. – 205 с. [Электронный ресурс]: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/12084/2014265.pdf?sequence=1> (дата обращения 07.07.2024 г.).

Рыбников В.Ю. Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости кандидатов на учебу в ВУЗ // Тез. докл. на I всеарм. совещании. М.: Воениздат, 1990. - С. 132-135.

Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / С. В. Мещерякова, Е. Е. Орлова, А. Е. Швецов, Е. В. Швецова. — Тамбов: ТГТУ, 2021. — 100 с. — ISBN 978-5-8265-2398-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/320510> (дата обращения: 18.05.2024 г.)