



МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

MOSCOW STATE UNIVERSITY  
OF PSYCHOLOGY AND EDUCATION

ISSN: 3034-3666

2024 • Том 1 • № 4

2024 • Vol. 1 • no.4

# ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

## EXTREME PSYCHOLOGY AND PERSONAL SAFETY



# **Экстремальная психология и безопасность личности**

2024. Том 1. № 4

# **Extreme Psychology and Personal Safety**

2024. Vol. 1, no. 4



## Экстремальная психология и безопасность личности

Сетевой научный журнал  
«Экстремальная психология и безопасность  
личности»

### Редакционная коллегия

Бережина Т.Н. (Россия) – главный редактор

Баева И.А. (Россия), Балан И.С. (США),  
Барабанщикова В.В. (Россия), Бриль М.С. (Россия),  
Горностаев С.В. (Россия), Деулин Д.В. (Россия),  
Екимова В.И. (Россия), Караяни А.Г. (Россия),  
Носс И.Н. (Россия), Пергаменщик Л.А. (Беларусь),  
Петровский В.А. (Россия), Поздняков В.М. (Россия),  
Розенова М.И. (Россия), Селиванов В.В. (Россия),  
Федотов А.Ю. (Россия), Харламенкова Н.Е.  
(Россия), Цветков В.Л. (Россия), Шаранов Ю.А.  
(Россия), Марьин М.И. (Россия), Рыбцов С.А.  
(Россия), Стельмах С.А. (Казахстан)

### Ответственный секретарь

Пахалкова А.А.

### Редактор и корректор

Муратханов В.А.

### УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ФГБОУ ВО

«Московский государственный психолого-  
педагогический университет»

### Адрес редакции

Россия, 123290, Москва, Шелепихинская  
набережная, д.2А, строение 3, кабинет 207  
Телефон: +7 (499) 244-07-10

E-mail: [epsyps@mgppu.ru](mailto:epsyps@mgppu.ru)

Сайт: <https://psyjournals.ru/journals/epps/contacts>

Издается с 2024 года

Периодичность: 4 раза в год

Свидетельство о регистрации СМИ:  
серия Эл № ФС77-86694 от 22 января 2024 г.

Все права защищены. Название журнала, логотип,  
рубрики, все тексты и иллюстрации являются  
собственностью ФГБОУ ВО МГППУ и защищены  
авторским правом. Перепечатка материалов  
журнала и использование иллюстраций допускается  
только с письменного разрешения редакции.

© ФГБОУ ВО «Московский государственный  
психолого-педагогический университет», 2024

## Extreme Psychology and Personal Safety

Electronic Scientific Journal

“Extreme Psychology and Personal Safety”

### Editorial board

Berezina T.N. (Russia) – **editor-in-chief**

Baeva I.A. (Russia), Balan I.S. (USA),  
Barabanshchikova V.V. (Russia), Bril M.S. (Russia),  
Gornostaev S.V. (Russia), Deulin D.V. (Russia),  
Ekimova V.I. (Russia), Karayani A.G. (Russia),  
Noss I.N. (Russia), Pergamenshchik L.A. (Belarus),  
Petrowskiy V.A. (Russia), Pozdnyakov V.M. (Russia),  
Rosenova M.I. (Russia), Selivanov V.V. (Russia),  
Fedotov A.Y. (Russia), Kharlamenkova N.E. (Russia),  
Tsvetkov V.L. (Russia), Sharanov Y.A. (Russia),  
Maryin M.I. (Russia), Rybtsov S.A. (Russia),  
Stelmakh S.A. (Kazakhstan)

### Executive secretary

Pakhalkova A.A.

### Editor and proofreader

Muratkhanov V.A.

### FOUNDER & PUBLISHER

Moscow State University of Psychology and Education  
(MSUPE)

### Editorial office address

Shelepikhinskaya Embankment, 2A, building 3, office  
207, Moscow, Russia, 123290  
Phone: +7 (499) 244-07-10

E-mail: [epsyps@mgppu.ru](mailto:epsyps@mgppu.ru)

Web: <https://psyjournals.ru/journals/epps/contacts>

Published quarterly since 2024

The mass medium registration certificate:  
EL № FS77-86694, registry date 22.01.2024

All rights reserved. Journal title, logo, rubrics, all text  
and images are the property of MSUPE and  
copyrighted. Using reprints and illustrations is allowed  
only with the written permission of the publisher.

© MSUPE, 2024



**Содержание журнала  
«Экстремальная психология и безопасность личности»**

**2024. Том 1. № 4.**

*Рубрики, авторы, статьи*

*Страницы*

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

**Литвинова А.В., Храмов А.Н., Кокурин А.В., Котенев И.О.**

Эмоционально-личностные характеристики подростков — участников военно-патриотического движения

5—18

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Скоробогатова Т.Н., Марголин А.Д.**

Психологическая подготовка студентов к экстремальным ситуациям средствами виртуальной реальности

19—31

**Розенова М.И.**

Антистресс-обучение медицинских работников скорой помощи: возможности, направления, оценка эффективности

32—51

**ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

**Морозова М.И., Купчик К.В., Яшнева М.Ю.**

Методы психологической саморегуляции как средства профилактики неблагоприятных состояний в служебной деятельности

52—64

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

**Березина Т.Н.**

Оценка предрасположенности к небезопасному поведению: стандартизация методики

65—77

**Кочкина С.П.**

Стандартизация методики по изучению склонности ко лжи лиц юношеского возраста

78—90

**Contents of the e-journal  
“Extreme Psychology and Personal Safety”**

**Vol. 1, #4—2024**

<i>Columns, manuscripts, authors</i>	<i>Pages</i>
<b>GENERAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY SAFETY OF THE PERSONALITY</b>	
<b>Litvinova A.V., Khramov A.N., Kokurin A.V., Kotenev I.O.</b> Emotional and personal characteristics of adolescent participants in the -patriotic movement	5—18
<b>PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN EXTREME SITUATIONS</b>	
<b>Skorobogatova T.N., Margolin A.D.</b> Psychological preparation of students for extreme situations by means of virtual reality	19—31
<b>Rozenova M.I.</b> Anti-stress training for emergency medical workers: possibilities, directions, evaluation of effectiveness	32—51
<b>TECHNOLOGIES FOR SUPPORTING ACTIVITIES IN EXTREME CONDITIONS</b>	
<b>Morozova M.I., Kupchik K.V., Yashneva M.J.</b> Methods of psychological self-regulation as a means of preventing unfavorable conditions in professional activities	52—64
<b>METHODOLOGICAL TOOLS</b>	
<b>Berezina T.N.</b> Assessment of predisposition to unsafe behavior: standardization of the methodology	65—77
<b>Kochkina S.P.</b> Standardization of the methodology to study the causes of the propensity to lie of adolescent individuals	78—90

## Эмоционально-личностные характеристики подростков — участников военно-патриотического движения

### *Литвинова А.В.*

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: [annaviktorovna@mail.ru](mailto:annaviktorovna@mail.ru)

### *Храмов А.Н.*

Региональный штаб военно-патриотического общественного движения «Юнармия» по  
Республике Саха (Якутия)  
e-mail: [hunter\\_xt@mail.ru](mailto:hunter_xt@mail.ru)

### *Кокурин А.В.*

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0454-1691>, e-mail: [kokurin1@bk.ru](mailto:kokurin1@bk.ru)

### *Котенев И.О.*

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1336-5546>, e-mail: [ikotenev@ya.ru](mailto:ikotenev@ya.ru)

В связи с массовым развитием Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» особую актуальность приобретают исследования личностно-психологических характеристик воспитанников юнармейских отрядов. В статье в сравнительном плане рассматриваются особенности эмоционально-личностных характеристик воспитанников военно-патриотических клубов и юнармейских отрядов и подростков, не участвующих в данном движении. В исследовании (N = 45) приняли участие юноши в возрасте от 15 до 16 лет, в их числе юнармейцы (N = 23) и старшеклассники общеобразовательной организации (N = 22). В исследовании использовались тест школьной тревожности Филипса, методика диагностики мотивации к учебе и эмоционального отношения к учению Спилбергера-Андреевой, методика диагностики психологической безопасности личности И.И. Приходько. Выявлено, что у подростков, занимающихся в юнармейских отрядах, в сравнении с подростками из общеобразовательной организации, отмечается более низкий уровень школьной тревожности и повышенная познавательная активность. Результаты проведенного исследования расширяют представления о психологических особенностях развития юнармейцев и повышают возможности для осуществления адресного психологического сопровождения подростков на этапе адаптации в юнармейском отряде.

*Литвинова А.В., Храмов А.Н., Кокурин А.В.,  
Котенев И.О.*  
Эмоционально-личностные характеристики  
подростков — участников военно-патриотического  
движения  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 5–18.

*Litvinova A.V., Khramov A.N., Kokurin A.V.,  
Kotenev I.O.*  
Emotional and personal characteristics of adolescents  
participating in the military-patriotic movement  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 5–18.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, школьная тревожность, учебная мотивация, эмоциональное отношение к учению, психологическая безопасность личности

**Для цитаты:** *Литвинова А.В., Храмов А.Н., Кокурин А.В., Котенев И.О.* Эмоционально-личностные характеристики подростков — участников военно-патриотического движения [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 4. С. 5–18. DOI:10.17759/epps.2024010401

## **Emotional and personal characteristics of adolescents participating in the military-patriotic movement**

***Anna V. Litvinova***

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: [annaviktorovna@mail.ru](mailto:annaviktorovna@mail.ru)

***Anatoly N. Khramov***

Regional headquarters of the military-patriotic public movement “Yunarmiya” in the Republic of Sakha (Yakutia), Russia  
e-mail: [hunter\\_xt@mail.ru](mailto:hunter_xt@mail.ru)

***Alexey V. Kokurin***

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0454-1691>, e-mail: [kokurin1@bk.ru](mailto:kokurin1@bk.ru)

***Igor O. Kotenev***

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1336-5546>, e-mail: [ikotenev@ya.ru](mailto:ikotenev@ya.ru)

In connection with the massive development of the All-Russian children's and youth military-patriotic social movement “Yunarmiya”, research on the personal and psychological characteristics of the pupils of the yunarmey detachments is of particular relevance. The article comparatively examines the features of the emotional and personal characteristics of pupils of military-patriotic clubs and yunarmy detachments and teenagers who do not participate in this movement. The study (N = 45) involved young men aged 15 to 16 years, among them “Yunarmya” participants (N = 23) and high school students of a general education organization (N = 22). The study used the Phillips School Anxiety Test, the Methodology for diagnosing motivation to study and emotional attitude to the teachings of Spielberger-Andreeva, the Methodology for diagnosing the psychological security of the personality of I. I. Prikhodko. It was revealed that adolescents engaged in yunarmy detachments, in comparison with adolescents from a general education organization, have a lower level of school anxiety and increased cognitive activity. The results of the study expand the understanding of the psychological features of the development of the yunarmy and increase the possibilities for targeted psychological support of adolescents at the stage of adaptation

Литвинова А.В., Храмов А.Н., Кокурин А.В.,  
Котенев И.О.  
Эмоционально-личностные характеристики  
подростков — участников военно-патриотического  
движения  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 5–18.

Litvinova A.V., Khramov A.N., Kokurin A.V.,  
Kotenev I.O.  
Emotional and personal characteristics of adolescents  
participating in the military-patriotic movement  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 5–18.

in the yunarmy detachment.

**Keywords:** adolescence, school anxiety, educational motivation, emotional attitude to learning, psychological safety of the individual

**For citation:** Litvinova A.V., Khramov A.N., Kokurin A.V., Kotenev I.O. Emotional and personal characteristics of adolescents participating in the military-patriotic movement. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1. no. 4. pp. 5–18. DOI:10.17759/epps.2024010401 (In Russ.).

### Введение

В 2016 году началось массовое развитие Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия». За восемь лет существования движение охватило более полутора миллионов участников по всей стране и продолжает активно развиваться. В связи с этим особую значимость приобретают исследования личностных и психологических особенностей участников юнармейских отрядов, которые не находятся в коллективе круглосуточно и не проживают в казармах.

Важно отметить, что характеристики личности и психологические особенности курсантов военных учебных заведений, специализированных учебных заведений силовых структур, в которых существует строгий распорядок, проживание в казармах и жизнь по уставу, представляют большой интерес для мировой и отечественной психологии, особенно для военной психологии. Данные исследования проводятся в отношении воспитанников суворовских, нахимовских училищ и кадетских корпусов.

Повышенный интерес к этой теме вызван качественными изменениями в личности, которые происходят, когда человек долгое время проходит обучение в специализированных учебных заведениях. В мужском коллективе существует конкуренция, которая оказывает постоянное давление как сверху, так и снизу. Изоляция от привычной обстановки и длительная разлука с близкими приводят к ожесточению, уходу в себя, настороженности и росту внешней и внутренней агрессии. Однако это также способствует развитию терпимости, самообладанию, умению адаптироваться и самоорганизовываться, корректно отстаивать свою точку зрения. На данный момент проведено недостаточно исследований эмоционально-личностных характеристик воспитанников кадетских корпусов, суворовских и нахимовских училищ, военно-патриотических клубов и юнармейских отрядов.

### Обзор литературы

Эмоционально-личностная сфера в подростковом возрасте представляет особый интерес для психологических исследований. Отечественные и зарубежные исследователи сходятся во мнении, что изучение эмоционально-личностных характеристик в подростковом возрасте — это сложный и многогранный процесс, требующий учета множества факторов и анализа как внешних, так и внутренних условий. Именно в этом возрасте происходит окончательное формирование качеств, которые составляют основу эмоционально-волевой сферы личности. Это влияет на будущую модель поведения, принятие решений и ход оценочно-аналитической деятельности.

В последнее время все больше подростков в организации жизнедеятельности сталкиваются с проблемами в эмоциональной сфере. Это может привести к трудностям в социальной

адаптации, проблемам в учебе и аутодеструктивному поведению [3, с. 87]. Признаки проблем в эмоционально-личностной сфере включают в себя высокий уровень тревожности, переживания, беспокойство, мнительность, недоверие к другим, подавленность, плохое настроение, неуверенность в себе, сложности в общении со сверстниками, эмоциональное напряжение, чувствительность к неудачам, безынициативность [5, с. 228].

Эмоциональная сфера подростков позволяет им мгновенно реагировать на внешние влияния, классифицируя их как опасные, вредные или благоприятные. В реальной жизни эта способность чаще всего проявляется в чувствах тревоги и страха. Исследования показывают, что среди подростков уровень бессознательной тревожности выше. Они сталкиваются с разнообразными страхами в умеренной степени, поскольку расширяются границы познаваемого мира. Однако страх перед новой, непознанной реальностью может служить источником усиленной тревоги [6, с. 45]. Главными факторами, способствующими тревожности среди обучающихся, выступают: объем заданий домашней работы, количество уроков в течение дня, трудные для усвоения темы, а также проверка знаний, которая проводится в различных формах [4, с. 28].

Также в подростковом возрасте происходит снижение учебной мотивации и преобразование ее мотивов, наблюдаются трудности в учебной деятельности, снижение успеваемости. Эти проблемы зачастую не связаны с интеллектуальными способностями подростков, а скорее обусловлены падением познавательного интереса к обучению. Познавательный интерес является основным стимулом внутренней мотивации для получения знаний, повышения активности для удовлетворения познавательных потребностей [8, с. 107]. Проблема мотивации охватывает широкий спектр психологических структур, процессов и механизмов, которые играют важную роль в инициации активности, а также в определении ее направления и интенсивности. Обнаружены значимые связи между параметрами мотивации и эмоциями, связанными с одной и той же учебной активностью, в то время как отношения между переживаниями и мотивацией в различных видах деятельности могут быть либо несущественными, либо слабыми [8, с. 107–115]. Различия в мотивации учебной деятельности в подростковом возрасте обусловлены различным уровнем познавательного интереса.

В данном исследовании, посвященном изучению эмоциональных и личностных особенностей участников патриотических клубов и юнармейских отрядов, важно уделить внимание вопросу психологической безопасности личности. Юнармейцы не только погружены в интенсивный образовательный процесс, но и находятся под влиянием коллектива, в котором существует строгая иерархия и высокие требования к личной дисциплине. Это проявляется в необходимости беспрекословно выполнять команды и в высокой конкуренции в коллективе, которая часто сопровождается психологическим давлением.

В настоящее время проблема психологической безопасности обучающихся является предметом изучения в различных психологических исследованиях. Понятие психологической безопасности личности включает в себя способность сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, переживание своей защищенности/незащищенности в конкретной жизненной ситуации [1, с. 7]. Психологическая безопасность основывается на оценке личностью реальной ситуации, собственной защищенности и безопасности, поиске ресурсов, позволяющих ей противостоять рискам и угрозам окружающей среды [10, с. 167]. Личная безопасность представляется как защита, воспринимаемая субъектом в отношении своей жизни и предполагающая перспективу

поддержания его благополучия [13, с. 161]. Психологическая безопасность личности включает удовлетворение потребности в безопасности, значимость этой ценности, психическое благополучие, защиту от внешних угроз, а также возможность эффективно справляться с жизненными задачами. Кроме того, важным является ощущение успешности, социальные установки в контексте «опасность-безопасность», межличностные связи и ожидаемость событий. Следует учитывать психологическую стойкость и иммунитет, а также создание безопасной жизненной среды, которая способствует гармоничному развитию личности [7, с. 14]. Психологическая безопасность личности включает в себя несколько ключевых компонентов: морально-коммуникативный (умение гибко использовать коммуникативные нормы); мотивационно-волевой (целенаправленная деятельность); ценностно-смысловой (осмысленный подход к жизни); внутренний комфорт (отсутствие тревожных факторов, внутреннее спокойствие) [9, с. 8].

В нашем исследовании мы предлагаем рассматривать данную проблему в аспекте психологической безопасности личности подростка, который учится в образовательном учреждении. В процессе обучения в школе или другом образовательном учреждении подросток не только получает знания, но и проходит процесс социализации, а также развивает свои эмоциональные и личностные качества. Учитывая разнообразие и количество психологических угроз, с которыми сталкивается формирующаяся личность, подростки являются одной из наиболее уязвимых групп.

В современном мире военно-патриотические клубы — это явление, которое часто возникает спонтанно и зависит от различных факторов [2; 12]:

- 1) наличие руководителя. Клубы часто создаются людьми, которые заинтересованы в этой теме и имеют опыт военной службы. Если же таких людей нет, то работа клуба может быть непостоянной и ограничиваться только проведением мероприятий в определенные даты;
- 2) наличие преподавателя. Успешные клубы обычно работают в образовательных учреждениях, где руководитель является сотрудником. Однако во многих населенных пунктах руководители не получают зарплату за свою работу и проводят занятия в свободное время, что может негативно сказаться на системности работы клуба;
- 3) финансирование. Без поддержки клубы часто закрываются или руководитель использует свои личные ресурсы, такие как транспорт, оружие и снаряжение, для обучения детей;
- 4) наличие помещения. Это важная проблема, и без необходимого пространства клубы часто проводят занятия только в теплое время года.

Но ключевой мыслью является то, что достаточно часто работа не имеет единой системы и подхода. Программа обучения в основном зависит от собственного опыта руководителя: это может быть служба в армии, в силовых структурах и т. д. Также важным фактором является наличие психолого-педагогического образования или опыта профильной переподготовки. Другими словами, нет единой программы работы и занятий. В некоторых случаях акцент делается на физическую подготовку, в других — на работу с оружием и огневую подготовку, на национальные виды спорта, военную историю, поисковое движение, реконструкцию исторических событий, основы выживания в дикой природе и т. д.

Исследование текущей ситуации демонстрирует, что в связи с активным распространением военно-патриотического общественного движения «Юнармия» произошли значительные

изменения в развитии военно-патриотических клубов. Поскольку развитие движения является приоритетом на данный момент, а образовательные организации уделяют пристальное внимание участию обучающихся в мероприятиях движения, большинство клубов либо самостоятельно, либо по решению руководства образовательных организаций вступают в состав «Юнармии», адаптируя свою внутреннюю структуру и методы работы под требования движения. В этих условиях выделение военно-патриотических клубов в отдельную категорию не является целесообразным. Необходимо проводить работу с отрядами «Юнармии» [14].

Итак, необходимо более детально изучить эмоциональные и личностные особенности юных участников движения «Юнармия» и старшеклассников, которые учатся в общеобразовательных учреждениях. Кроме того, следует отметить, что в отечественной психологической науке недостаточно исследований по этой теме.

### Организация исследования

Чтобы выявить специфические черты эмоционально-личностных качеств участников движения «Юнармия», было проведено настоящее исследование.

**Гипотеза исследования:** у участников движения «Юнармия» более выражены определенные эмоционально-личностные характеристики. В частности, они, по сравнению со старшеклассниками, отличаются более низким уровнем школьной тревожности и более высоким уровнем познавательной активности.

В процессе исследования применялись следующие методы:

- 1) тест школьной тревожности Филипса;
- 2) методика Спилбергера-Андреевой для оценки мотивации к учебе и эмоционального отношения к ней;
- 3) методика И.И. Приходько для диагностики психологической безопасности личности.

В работе были применены методы математической статистики, в том числе описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни и факторный анализ с использованием метода вращения Варимакс и нормализацией Кайзера.

Исследование проводилось на базе Карбышевских военно-инженерных юнармейских отрядов, входящих в состав Межрегионального детского военно-патриотического общественного движения «Юные карбышевцы». В исследовании участвовали 23 юнармейца и 22 старшеклассника из общеобразовательной школы, которые выступали в качестве контрольной группы. Возраст участников исследования составлял от 15 до 16 лет.

### Результаты исследования

Сначала мы проанализировали результаты описательной статистики и обнаружили значимые различия по U-критерию Манна-Уитни. Рассмотрим результаты теста школьной тревожности Филипса. В табл. 1 представлены данные по двум группам: юнармейцы и старшеклассники.

Таблица 1

### Сравнительный анализ средних показателей уровня школьной тревожности в двух группах испытуемых

Переменные	Среднее значение	U-критерий	Общий
------------	------------------	------------	-------

	Группа «старшеклассники»	Группа «юнармейцы»		уровень значимости (p)
Общая тревожность в школе	5,41	3,30	182,50	0,106
Переживание социального стресса	2,00	1,83	235,50	0,683
Фрустрация потребности в достижении успеха	3,59	2,52	175,50	0,073
Страх самовыражения	1,86	1,35	199,50	0,208
Страх ситуации проверки знаний	1,95	0,91	156,50	0,023*
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	1,41	0,78	169,50	0,047*
Низкая физиологическая сопротивляемость	0,64	0,48	219,50	0,378
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	3,18	1,83	121,00	0,002**
Общий балл школьной тревожности	14,36	9,83	151,50	0,021*

\* – достоверные различия ( $p \leq 0,05$ )

\*\* – достоверные различия ( $p \leq 0,01$ )

По U-критерию Манна-Уитни выявлены достоверные различия по показателям: «Страх ситуации проверки знаний», «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», «Общий балл школьной тревожности».

Одним из приоритетных выступает показатель «Страх ситуации проверки знаний» ( $p \leq 0,05$ ). Исследование показало, что у участников юнармейского отряда уровень страха перед проверкой знаний значительно ниже, чем у их сверстников, которые не являются членами отряда. Это напрямую связано с тем, как организован контроль и проверка знаний, навыков и умений в отряде. Этот показатель важен, потому что, если его совместить с правильной мотивацией к обучению, он поможет не только успешно освоить учебную программу, но и повысить общую эффективность в образовательной среде.

Еще одним важным параметром выступает «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» ( $p \leq 0,05$ ). Различия между группами достаточно заметны, у юнармейцев показатели ниже, что также свидетельствует о специфике системы подготовки, оценки и проверки знаний. Для них важно мнение окружающих, но как положительные, так и

отрицательные результаты воспринимаются ими адекватно, без значительных изменений в эмоциональном состоянии.

Существенным различием также выступает показатель «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» ( $p \leq 0,01$ ). Результаты, полученные в ходе исследования, показывают, что юнармейцы, как и предполагалось ранее, демонстрируют особенности поведения в военизированной среде. Старшеклассники, которые не являются членами юнармейского движения, испытывают более негативные эмоции по отношению к взрослым, особенно к учителям, в школе. С другой стороны, как уже упоминалось, уважительное отношение к командирам и преподавателям, которое формируется у юнармейцев, способствует более позитивному отношению к учителю. Это наглядно демонстрирует разница в показателях.

Различия в общем показателе школьной тревожности ( $p \leq 0,05$ ) полностью подтверждают гипотезу исследования. Основным фактором, влияющим на эти различия, является военная среда, в которой находятся участники движения «Юнармия», а также обширная программа, включающая в себя участие в различных мероприятиях, общение с коллективом, самовыражение, регулярные проверки результатов и многоуровневую систему мотивации и поощрения.

Все эти условия в совокупности способствуют снижению уровня школьной тревожности.

По итогам исследования мотивации к обучению и эмоционального отношения к учебе (методика Спилбергера-Андреевой) и психологической безопасности личности (методика И.И. Приходько) не было обнаружено значимых различий.

На завершающем этапе исследования был проведен факторный анализ с использованием метода главных компонент. Также был применен метод вращения факторов — варимакс с нормализацией Кайзера.

В группе старшеклассников было выявлено пять факторов. Из них были выделены два ключевых, которые несут основную нагрузку (см. табл. 2).

Таблица 2

### Результаты факторного анализа в группе старшеклассников

Фактор 1. «Психологическая безопасность личности»		Фактор 2. «Школьная тревожность»	
37,4% дисперсии		19,2% дисперсии	
Интегральный показатель психологической безопасности личности	0,96	Страх ситуации проверки знаний	0,95
Шкала ценностно-смысловая	0,93	Общая тревожность в школе	0,93
Шкала посттравматического роста	0,91	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	0,81
Шкала стратегий совладания со стрессовыми ситуациями	0,88	Общий балл школьной тревожности	0,76
Шкала морально-волевой урегулированности	0,87	Страх самовыражения	0,57

Первый фактор, объясняющий 37,4% дисперсии, мы обозначили как «Психологическая

безопасность личности». Фактор 1 включает в себя следующие переменные: «Интегральный показатель», «шкала ценностно-смысловая», «шкала посттравматического роста», «шкала стратегий совладания со стрессовыми ситуациями», «шкала морально-волевой урегулированности». Данный фактор представляет собой комплекс свойств, которые являются одним из ключевых элементов создания психологической безопасности человека в образовательной среде. Направленность на позитивное развитие событий в сочетании с тактиками поведения и преодоления стресса формирует моральную устойчивость в целом и помогают адекватно реагировать и продолжать личностный рост даже в стрессовых условиях.

Фактор 2, названный «Школьная тревожность» и объясняющий 19,2% дисперсии, отождествляет пять характеристик, которые влияют на общий уровень школьной тревожности старшеклассников, не состоящих в юнармейском отряде: «Страх ситуации проверки знаний», «Общая тревожность в школе», «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», «Общий балл школьной тревожности», «Страх самовыражения». Исследование показало, что наибольшую значимость имеют страх перед проверкой знаний и общая тревожность в школе. Эти характеристики подтверждают, что тревожность у старшеклассников является серьезным фактором, влияющим на их учебную деятельность.

В ходе факторного анализа группы юнармейцев было выявлено пять факторов, из которых два оказались наиболее значимыми (табл. 3).

Таблица 3

### Результаты факторного анализа в группе юнармейцев

Фактор 1. «Психологическая безопасность личности»		Фактор 2. «Познавательная активность»	
30,8% дисперсии		20,7% дисперсии	
Интегральный показатель психологической безопасности личности	0,99	Общий уровень мотивации учения и эмоционального отношения к учению	0,96
Шкала ценностно-смысловая	0,89	Познавательная активность	0,84
Шкала стратегий совладания со стрессовыми ситуациями	0,88	Тревожность	-0,82
Шкала посттравматического роста	0,87	Мотивация достижения	0,79
Шкала морально-волевая урегулированность	0,86	Гнев	-0,78

Ведущий фактором, как и в предыдущем случае, «Психологическая безопасность личности», он объясняет 30,8% дисперсии. Фактор представляет собой совокупность ряда характеристик: «Интегральный показатель», «шкала ценностно-смысловая», «шкала посттравматического роста», «шкала стратегий совладания со стрессовыми ситуациями», «шкала морально-волевой урегулированности». В комплексе эти особенности, обнаруженные в процессе исследования, являются основанием эмоциональной устойчивости участников движения «Юнармия». Они помогают им адекватно реагировать на психологические вызовы и успешно справляться со стрессом. Военная среда насыщена стрессовыми факторами, и пребывание в ней способствует формированию у юнармейцев защитных механизмов и их развитию.

Фактор 2 был назван «Познавательная активность», он объясняет 20,7% дисперсии. Данный фактор отражает положительные различия в общих результатах исследования. Если у старшеклассников фактором, несущим основную нагрузку, была «Школьная тревожность», то у данной группы первостепенное значение приобрели познавательная активность, саморазвитие и стремление к достижению новых результатов. Характеристики распределились следующим образом: «Общий уровень мотивации учения и эмоционального отношения к учению», «Познавательная активность», «Мотивация достижения», низкий уровень «Тревожности» и проявления «Гнева». Наиболее высокий показатель у характеристики «Общий уровень мотивации учения и эмоционального отношения к учению», за ним следует «Познавательная активность».

Высокая мотивированность и стремление к положительным результатам в условиях здоровой конкуренции, а также сниженный уровень школьной тревожности и гнева характеризуют преимущества системы обучения и подготовки юнармейского движения. В его рамках дети получают образование и подготовку, которые помогают им стать успешными и уверенными в себе. Они учатся работать в команде, развивают лидерские качества и стремятся к достижению высоких результатов.

### **Обсуждение результатов**

В проведенном исследовании выявлено, что уровень тревожности у подростков, состоящих в юнармейском отряде, ниже, чем у их сверстников, не входящих в отряд. У юнармейцев менее выражены «Страх ситуации проверки знаний», «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», «Общий балл школьной тревожности». Это связано с тем, что юнармейцы активно участвуют в различных мероприятиях, включая военную подготовку и творческие выступления. Результаты по старшеклассникам соответствуют данным, полученным в исследованиях проблем эмоциональных состояний и тревожности у подростков [3; 5].

Результаты исследования показали, что в обеих группах уровень мотивации учения и эмоционального отношения к учению средний, при этом у всех участников обнаружен высокий уровень психологической безопасности личности. Это означает, что у испытуемых есть эффективный механизм психологической защиты, который позволяет им успешно противостоять как внешним, так и внутренним угрозам.

Выявлен общий приоритетный фактор для участников исследования — «Психологическая безопасность личности». Следующий по значимости в группе старшеклассников — «Школьная тревожность», в группе юнармейцев — «Познавательная активность». Как показал факторный анализ, юнармейцы отличаются высокой мотивацией учения и эмоционального отношения к учению, стремлением к достижению успеха в условиях здоровой конкуренции. Кроме того, у них наблюдается более низкий уровень школьной тревожности.

### **Выводы**

Для подростков, состоящих в юнармейском отряде, и для тех, кто в него не входит, важнейшей психологической характеристикой является психологическая безопасность личности. У юнармейцев уровень и компоненты школьной тревожности ниже, чем у их сверстников из обычных школ. При этом их познавательная активность и мотивация к достижениям выше, чем у старшеклассников.

Литвинова А.В., Храмов А.Н., Кокурин А.В.,  
Котенев И.О.  
Эмоционально-личностные характеристики  
подростков — участников военно-патриотического  
движения  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 5–18.

Litvinova A.V., Khramov A.N., Kokurin A.V.,  
Kotenev I.O.  
Emotional and personal characteristics of adolescents  
participating in the military-patriotic movement  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 5–18.

Исследование показало, что ключевую роль в формировании этих различий играет военизированная среда, в которой находятся юнармейцы. Также важна широкая программа, которая включает в себя участие подростков в различных мероприятиях, предполагающих взаимодействие с коллективом, самовыражение, регулярные проверки результатов и многоуровневую систему стимулирования и поощрения. Эти условия способствуют снижению уровня школьной тревожности и повышению мотивации к учебе и саморазвитию.

**Ограничения полученных результатов.** Полученные оценки сформированности эмоционально-личностных характеристик у юнармейцев и старшеклассников носят предварительный характер из-за ограниченного объема выборки. В дальнейшем следует провести дополнительное исследование на выборке с большим количеством юнармейцев и старшеклассников.

**Перспективы исследования.** Изучение возможностей воздействия арт-терапевтической программы на эмоционально-личностные характеристики юнармейцев может стать одним из перспективных направлений дальнейших исследований.

### **Литература**

1. Баева И.А., Гаязова Л.А., Кондакова И.В., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность личности и ценности подростков и молодежи // Психологическая наука и образование. 2020. Т. 25. № 6. С. 5–18. DOI:10.17759/pse.2020250601
2. Баранова А.В. Русская идея и всероссийское военно-патриотическое движение «Юнармия»: философский аспект анализа // Инновационная наука. 2018. № 11. С. 106–107.
3. Давлетишина Э.Ш., Фаттахова Г.Р., Арсланов А.Н. Эмоциональное состояние подростков как первопричина аутодеструктивного поведения // Молодой ученый. 2022. № 46 (441). С. 87–88.
4. Дегтярев А.В., Ефимочкина К.М. Развитие психологических ресурсов совладающего поведения как фактора профилактики ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Психология и право. 2020. Том 10. № 2. С. 25–34. DOI:10.17759/psylaw.2020100203
5. Долгова В.И., Барышникова Е.В., Сергиенко А.Ю. Изучение ситуативной тревожности у пятиклассников [Электронный ресурс] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 226–232. DOI:10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p226-232
6. Игнатов К.А. Эмоциональная сфера современных подростков // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Том 12. № 11А. С. 40–51.
7. Кисляков П.А., Шмелева Е.А. Концептуальные подходы и методы диагностики психологической безопасности за рубежом [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 8–18. DOI:10.17759/jmfp.2023120301
8. Леонтьев Д.А., Клейн К.Г. Качество мотивации и качество переживаний как характеристики учебной деятельности // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2018. № 4. С. 106–119.
9. Литвинова А.В., Котенева А.В., Кокурин А.В., Иванов В.С. Проблемы психологической безопасности личности в экстремальных условиях жизнедеятельности // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 8–16. DOI:10.17759/jmfp.2021100101

Литвинова А.В., Храмов А.Н., Кокурин А.В.,  
Котенев И.О.  
Эмоционально-личностные характеристики  
подростков — участников военно-патриотического  
движения  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 5–18.

Litvinova A.V., Khramov A.N., Kokurin A.V.,  
Kotenev I.O.  
Emotional and personal characteristics of adolescents  
participating in the military-patriotic movement  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 5–18.

10. Литвинова А.В. Психологическая безопасность личности как ресурс биопсихологического возраста [Электронный ресурс] // Человеческий капитал. 2020. № 12 (144). DOI:10.25629/НС.2020.12.16
11. Никитская М.Г. Цели учебных достижений и направленность личности в структуре учебной мотивации подростков [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 14. № 2. С. 19–31. DOI:10.17759/psyedu.2022140202
12. Сидлецкий Д.М. Социализация подростков в военно-патриотическом клубе. Екатеринбург, 2019. 137 с.
13. Тылец В.Г., Краснянская Т.М., Иохвидов В.В. Сценарии личной безопасности субъекта конфликтного взаимодействия // Социальная психология и общество. 2022. Т. 13. № 1. С. 159–173. DOI:10.17759/sps.2022130110
14. Храмов А.Н. Основы патриотического воспитания в Республике Саха (Якутия): сборник методических рекомендаций. Якутск: Дани-Алмаз, 2023. 87 с.
15. Шарина К.А. Особенности познавательного интереса у подростков // Молодой ученый. 2022. № 46 (441). С. 98–101.

### References

1. Baeva I.A., Gayazova L.A., Kondakova I.V. Psikhologicheskaya bezopasnost' lichnosti i tsennosti podrostkov i molodezhi [Psychological security of the individual and the values of adolescents and youth]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological science and education*, 2020. Vol. 25, no. 6, pp. 5–18. DOI:10.17759/pse.2020250601 (In Russ.).
2. Baranova A.V. Russkaya ideya i vserossiiskoe voenno-patrioticheskoe dvizhenie Yunarmiya": filosofskii aspekt analiza [Russian idea and the all-Russian military-patriotic movement "Yunarmiya": philosophical aspect of the analysis]. *Innovatsionnaya nauka = Innovative science*, 2018, no. 11, pp. 106–107. (In Russ.).
3. Davletshina E.Sh., Fattakhova G.R., Arslanov A.N. Emotsional'noe sostoyanie podrostkov kak pervoprichina autodestruktivnogo povedeniya [Emotional state of adolescents as the root cause of self-destructive behavior]. *Molodoi uchenyi = Young scientist*, 2022, no. 46 (441), pp. 87–88. (In Russ.).
4. Degtyarev A.V., Efimochkina K.M. Razvitie psikhologicheskikh resursov sovladayushchego povedeniya kak faktora profilaktiki situativnoi trevozhnosti v starshem podrostkovom vozraste [Elektronnyi resurs] [Development of psychological resources of coping behavior as a factor in the prevention of situational anxiety in late adolescence]. *Psikhologiya i parvo = Psychology and Law*, 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 25–34. DOI:10.17759/psylaw.2020100203 (In Russ.).
5. Dolgova V.I., Baryshnikova E.V., Sergienko A.Yu. Izuchenie situativnoj trevozhnosti u pyatiklassnikov [Elektronnyj resurs] [Study of situational anxiety in fifth-graders]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta = Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, 2016, no. 6 (136), pp. 226–232. DOI:10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p226-232 (In Russ.).
6. Ignatov K.A. Emotsional'naya sfera sovremennykh podrostkov [Emotional sphere of modern adolescents]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya = Psychology. Historical and critical reviews and modern research*, 2023. Vol. 12, no. 11A, pp. 40–51. (In Russ.).
7. Kislyakov P.A., Shmeleva E.A. Kontseptual'nye podkhody i metody diagnostiki psikhologicheskoi bezopasnosti za rubezhom [Elektronnyi resurs] [Conceptual approaches and methods for diagnosing psychological safety abroad]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya =*

Литвинова А.В., Храмов А.Н., Кокурин А.В.,  
Котенев И.О.  
Эмоционально-личностные характеристики  
подростков — участников военно-патриотического  
движения  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 5–18.

Litvinova A.V., Khramov A.N., Kokurin A.V.,  
Kotenev I.O.  
Emotional and personal characteristics of adolescents  
participating in the military-patriotic movement  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 5–18.

*Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 8–18. DOI:10.17759/jmfp.2023120301 (In Russ.).

8. Leont'ev D.A., Klein K.G. Kachestvo motivatsii i kachestvo perezhivaniia kak kharakteristiki uchebnoi deyatel'nosti [Quality of motivation and quality of experiences as characteristics of educational activity]. *Vestnik Moskovskogo universiteta = Bulletin of Moscow University*, Seriya 14: Psikhologiya, 2018, no. 4, pp. 106–119. (In Russ.).

9. Litvinova A.V., Koteneva A.V., Kokurin A.V., Ivanov V.S. Problemy psikhologicheskoi bezopasnosti lichnosti v ekstremal'nykh usloviyakh zhiznedeyatel'nosti [Problems of psychological safety of an individual in extreme conditions of life]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Modern Foreign Psychology*, 2021. Vol. 10, no. 1, pp. 8–16. DOI: 10.17759/jmfp.2021100101 (In Russ.).

10. Litvinova A.V. Psikhologicheskaya bezopasnost' lichnosti kak resurs biopsikhologicheskogo vozrasta [Elektronnyi resurs] [Psychological security of the individual as a resource of biopsychological age]. *Chelovecheskii kapital = Human capital*, 2020, no. 12 (144). DOI:10.25629/HC.2020.12.16 (In Russ.).

11. Nikitskaya M.G. Tseli uchebnykh dostizhenii i napravlennost' lichnosti v strukture uchebnoi motivatsii podrostkov [Elektronnyi resurs] [Goals of academic achievements and personality orientation in the structure of academic motivation of adolescents]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological and pedagogical research*, 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 19–31. DOI:10.17759/psyedu.2022140202 (In Russ.).

12. Sidletskii D.M. Sotsializatsiya podrostkov v voenno-patrioticheskom klube [Socialization of adolescents in the military-patriotic club]. Ekaterinburg, 2019. 137 p.

13. Tylets V.G., Krasnyanskaya T.M., Iokhvidov V.V. Stsenarii lichnoi bezopasnosti sub'yekta konfliktного vzaimodeistviya [Scenarios of personal safety of the subject of conflict interaction]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2022. Vol. 13, no. 1, pp. 159–173. DOI:10.17759/sps.2022130110 (In Russ.).

14. Khramov A.N. Osnovy patrioticheskogo vospitaniya v Respublike Sakha (Yakutiya): sbornik metodicheskikh rekomendatsii [Fundamentals of patriotic education in the Republic of Sakha (Yakutia): a collection of methodological recommendations]. Yakutsk: Dani-Almas, 2023. 87 p.

15. Sharina K.A. Osobennosti poznavatel'nogo interesa u podrostkov [Features of cognitive interest in adolescents]. *Molodoi uchenyi = Young scientist*, 2022, no. 46 (441), pp. 98–101 (In Russ.).

### **Информация об авторах**

Литвинова Анна Викторовна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: [annaviktorovna@mail.ru](mailto:annaviktorovna@mail.ru)

Храмов Анатолий Николаевич — консультант, Региональный штаб военно-патриотического общественного движения «Юнармия» по Республике Саха (Якутия), e-mail: [hunter\\_xt@mail.ru](mailto:hunter_xt@mail.ru)

Кокурин Алексей Владимирович — кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0454-1691>, e-mail: [kokurin1@bk.ru](mailto:kokurin1@bk.ru)

*Литвинова А.В., Храмов А.Н., Кокурин А.В.,  
Котенев И.О.*  
Эмоционально-личностные характеристики  
подростков — участников военно-патриотического  
движения  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 5–18.

*Litvinova A.V., Khramov A.N., Kokurin A.V.,  
Kotenev I.O.*  
Emotional and personal characteristics of adolescents  
participating in the military-patriotic movement  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 5–18.

*Котенев Игорь Олегович* — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1336-5546>, e-mail: [ikotenev@ya.ru](mailto:ikotenev@ya.ru)

### ***Information about the authors***

*Anna V. Litvinova*, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: [annaviktorovna@mail.ru](mailto:annaviktorovna@mail.ru)

*Anatoly N. Khramov*, consultant, Regional headquarters of the military-patriotic public movement “Yunarmiya” in the Republic of Sakha (Yakutia), e-mail: [hunter\\_xt@mail.ru](mailto:hunter_xt@mail.ru)

*Alexey V. Kokurin*, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0454-1691>, e-mail: [kokurin1@bk.ru](mailto:kokurin1@bk.ru)

*Igor O. Kotenev*, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1336-5546>, e-mail: [ikotenev@ya.ru](mailto:ikotenev@ya.ru)

Получена 18.10.2024  
Принята в печать 25.12.2024

Received 18.10.2024  
Accepted 25.12.2024

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ | PSYCHOLOGICAL  
ASSISTANCE IN EXTREME SITUATIONS

## Психологическая подготовка студентов к экстремальным ситуациям средствами виртуальной реальности

*Скоробогатова Т.Н.*

Онлайн-консультационный центр «Профи», г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: [0009-0005-7754-2961](https://orcid.org/0009-0005-7754-2961), e-mail: [tscor@bk.ru](mailto:tscor@bk.ru)

*Марголин А.Д.*

Онлайн-консультационный центр «Профи», г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: [0009-0009-0831-3144](https://orcid.org/0009-0009-0831-3144), e-mail: [margolinanton66@gmail.com](mailto:margolinanton66@gmail.com)

В статье рассмотрены результаты исследования психологической подготовки студентов-психологов экстремального профиля к ситуациям особого риска посредством специально организованного тренинга с применением виртуальной реальности. **Испытуемые:** 38 студентов в возрасте от 20 до 24 лет, из них 29 — женского пола. Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы случайным образом. **Методы исследования:** методика «Прогноз», методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова, методика «Оценка нервно-психического напряжения», диагностика замедления биологического старения с помощью программы «Антистарение XXI» (Т.Н. Березина). Методы математической статистики: вычисление описательных статистик, вычисление U-критерия Манна-Уитни, вычисление коэффициента корреляции Спирмана. Методы экспериментального воздействия: семь ВР-симуляторов разного воздействия (симулятор полета, глубины, высоты, скорости, темноты и др.). **Результаты.** Существует взаимосвязь между мотивацией к деятельности в экстремальных условиях и личностными ресурсами: прямая взаимосвязь с ресурсом «достижения» и обратная — с уровнем риска. Разработанный нами ВР-тренинг актуализирует эти ресурсы. Повышение достижений обеспечивается тем, что респонденты успешно выполняют задания в экстремальных ситуациях, моделируемых в ВР. Снижение риска обеспечивается адаптацией в процессе тренинга к экстремальным ситуациям. После тренинга у испытуемых экспериментальной группы достоверно снизился уровень депрессии и повысились мотивационный и эмоциональный компоненты готовности к действиям в экстремальной ситуации. **Вывод:** для повышения мотивации к деятельности в экстремальной среде необходимо повышать ресурс «достижения», а для ресурса «риск» нужно добиться смены его на осознанное отношение к ситуации. Технологии виртуальной реальности подтвердили свою эффективность для повышения личностных ресурсов и подготовки студентов-психологов к деятельности в экстремальных условиях.

Скоробогатова Т.Н., Марголин А.Д.  
Психологическая подготовка студентов к  
экстремальным ситуациям средствами виртуальной  
реальности  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 19–31.

Skorobogatova T.N., Margolin A.D.  
Psychological preparation of students for extreme  
situations using virtual reality  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 19–31.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, личностные ресурсы, виртуальная реальность, экстремальные ситуации

**Финансирование.** Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 19-18-00058 П.

**Благодарности.** Авторы выражают благодарность и признательность Т.Н. Березиной, профессору, доктору психологических наук, за ценные советы и поддержку в исследовании.

**Для цитаты:** Скоробогатова Т.Н., Марголин А.Д. Психологическая подготовка студентов к экстремальным ситуациям средствами виртуальной реальности [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 4. С. 19–31. DOI: 10.17759/epps.2024010402

## Psychological preparation of students for extreme situations using virtual reality

**Tatiana N. Skorobogatova**

Online consultation center “Profi”, Moscow, Russian Federation  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7754-2961>, e-mail: [tscor@bk.ru](mailto:tscor@bk.ru)

**Anton D. Margolin**

Online consultation center “Profi”, Moscow, Russian Federation  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0831-3144>, e-mail: [margolinanton66@gmail.com](mailto:margolinanton66@gmail.com)

The article considers the results of the study of psychological preparation of students — extreme profile psychologists for situations of special risk through special organized training using virtual reality. **Subjects:** 38 students aged 20 to 24 years, including 29 females. The subjects were randomly divided into control and experimental groups. **Research methods:** method “Forecast”, method of differential diagnostics of depressive states by V.A. Zhmurov, method “Assessment of neuropsychic stress”, diagnostics of slowing down of biological aging using the program “Anti-aging XXI” (T.N. Berezina). Methods of mathematical statistics: calculation of descriptive statistics, calculation of the Mann-Whitney U criterion, calculation of the Spearman correlation coefficient. Methods of experimental influence: seven VR simulators of different influences (flight simulator, depth, altitude, speed, darkness, etc.). **Results.** There is a relationship between motivation for activity in extreme conditions and personal resources: a direct relationship with the “achievement” resource and an inverse relationship with the risk level. The VR training we developed actualizes these resources. Increased achievements are ensured by the fact that respondents successfully complete tasks in extreme situations simulated in VR. Risk reduction is ensured by adaptation to extreme situations during the training. After the training, the subjects of the experimental group showed a significant decrease in the level of depression and an increase in the motivational and emotional components of readiness for action in an

extreme situation. **Conclusion:** to increase motivation for activity in an extreme environment, it is necessary to increase the “achievement” resource, and for the “risk” resource, it is necessary to achieve its replacement with a conscious attitude to the situation. Virtual reality technologies have proven their effectiveness in increasing personal resources and preparing psychology students for activity in extreme conditions.

**Keywords:** psychological training, personal resources, virtual reality, extreme situations

**Funding.** The study was financially supported by the Russian Science Foundation, project No. 19-18-00058 P.

**Acknowledgements.** The authors express their gratitude and appreciation to T.N. Berezina, Professor, Doctor of Psychological Sciences, for valuable advice and support in the study.

**For citation:** Scorobogatova T.N., Margolin A.D. Psychological preparation of students for extreme situations using virtual reality. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1, no. 4, pp. 19–31. DOI:10.17759/epps.202401402 (In Russ.).

## Введение

В свете затяжных конфликтов на международном уровне, а также учащения случаев стихийных бедствий, вопрос психологической адаптации к стрессовым ситуациям становится важной темой исследований и дискуссий [8]. Психологи экстремального профиля оказываются в сложных условиях, связанных с высоким уровнем стресса, и вынуждены осуществлять свою профессиональную деятельность в условиях постоянно существующей угрозы здоровью. С психологической точки зрения экстремальные ситуации характеризуются сильным психотравмирующим воздействием событий, происшествий и обстоятельств на психику человека. Это воздействие может быть, как сильным, однократным, интенсивным, так и повторяющимся и требует времени для адаптации к постоянным источникам стресса. Воздействие характеризуется разной интенсивностью и величиной и может стать источником условного стресса, возникающего в результате отсутствия опыта, психологической неподготовленности и слабой психоэмоциональной устойчивости обучающихся. Программы по внедрению виртуальной реальности, которая служила бы психологическим тренажером для подготовки экстремальных психологов к условиям профессиональной деятельности в вооруженных конфликтах, до настоящего времени на практике не использовались. Актуальность проблемы изучения психоэмоциональной подготовки специалистов в настоящее время свидетельствует о тенденции к повышению требований к психологической подготовке, которая является частью процесса управляемого формирования нового типа личности и активизации ее готовности к психологическим перегрузкам.

Психологи разных школ используют ряд методов, позволяющих обеспечить высокую психологическую готовность людей к выполнению задач в сложной стрессовой ситуации, а также снизить уровень депрессии и нервно-психического напряжения. Вопросы психологической подготовки интересовали и военных психологи. Еще во времена СССР одной из главных задач психологической подготовки было привитие солдатам идейно-политических установок, устойчивости к трудностям, решимости преодолевать препятствия и

т.д. Акцент делался на формировании морально-боевых качеств бойца [7].

Длительное время вопросами психоэмоциональной готовности специалистов экстремального профиля не уделялось достаточного внимания, однако нужно отдать должное энтузиастам и большим профессионалам в сфере психологии профессий особого риска А.Г. Караяни [6], В.М. Позднякову [9] и др., которые занимались проблемой психоэмоционального, волевого контроля, повышением умения справляться с нервно-психическим напряжением, развитием необходимых психических функций у специалистов профессий особого риска.

В настоящее время военные психологи становятся все более востребованными, так как требуются более современные методы психоэмоциональной подготовки людей, направляемых в зону боевых действий. Они разрабатывают и предлагают новые решения по проектированию психологической подготовки: актуализируют и изменяют содержание и формы обучения; особое внимание уделяется гармоничному развитию психофизиологической сферы военнослужащих по призыву, что оказывает сильное влияние на качество профессиональной деятельности, а также на поведение и межличностные отношения военнослужащих. Благодаря активному взаимодействию людей и информационной среды появляются развивающиеся технологии психоэмоциональной подготовки экстремальных психологов к выполнению своих непосредственных обязанностей [9].

Проблематика профессионально-психологической подготовки к экстремальным ситуациям раскрывается в ряде диссертационных исследований: в том числе в докторских по психологии (В.И. Лебедев<sup>1</sup>; В.Н. Смирнов<sup>2</sup>, 2004; Т.М. Краснянская<sup>3</sup>, 2006;), а также докторской (Н.А. Лызь<sup>4</sup>, 2006) и кандидатских по педагогике (Р.В. Пузыревский<sup>5</sup>, 2002; М.А. Сибирко<sup>6</sup>, 2012 и др.).

Одной из новейших и перспективных информационных технологий является метод виртуальной реальности (VR). Это модель нового интерактивного пространства, которое за счет своего воздействия на органы чувств включает их мультимодальную стимуляцию, где важным фактом воздействия виртуальной среды на мозг человека является то, что она позволяет в полной мере регистрировать поведенческие характеристики субъекта без изменения состояния сознания. Виртуальная реальность позволяет разработать новую методологию в психотерапии,

---

<sup>1</sup> **Лебедев В.И.** Особенности психической деятельности в измененных условиях существования : диссертация ... доктора психологических наук : 19.00.03. Москва, 1983. 451 с.

**Смирнов В.Н.** Профессионально-психологическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях : диссертация ... доктора психологических наук : 19.00.06. Москва, 2004. 186 с.<sup>2</sup>

**Краснянская Т.М.** Психология самообеспечения безопасности: феноменология, механизмы, стратегии : диссертация ... доктора психологических наук : 19.00.01. Сочи, 2006. 373 с.<sup>3</sup>

**Лызь Н.А.** Формирование безопасной личности в образовательном процессе вуза : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.01. Ставрополь, 2006. 399 с.<sup>4</sup>

**Пузыревский Р.В.** Формирование профессиональной готовности курсантов (слушателей) образовательных учреждений уголовно-исполнительной системы Минюста России к действиям в экстремальных ситуациях : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01. Рязань, 2002. 192 с.<sup>5</sup>

**Сибирко М.А.** Формирование морально-психологической устойчивости курсантов образовательных учреждений МВД России в экстремальных ситуациях : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08. Елец, 2012. 197 с.<sup>6</sup>

более эффективно управляющую функциональным и эмоциональным состоянием человека. Технологии виртуальной реальности используются в качестве тренажеров (виртуальных симуляторов) в военно-учебной подготовке для военных в Великобритании и США. Данный метод известен как терапия экспозицией виртуальной реальности (VRET) [13]. Виртуальная реальность может включать в себя «банк сложных ситуаций», с помощью которого снижается тревожность у студентов профессий с особым риском путем формирования жизненно важных знаний о сложных жизненных ситуациях, что дает четкую картину предстоящих событий и формирует необходимые для них состояния, поведенческие навыки. Знания и навыки, необходимые для выполнения задач в сложных условиях, позволяют корректировать психоэмоциональную готовность к преодолению трудностей и выработке возможных реакций на стрессовые факторы, что имеет эффект «прививки». Основная цель виртуальной реальности заключается в том, что она позволяет погрузиться в любой смоделированный виртуальный мир с помощью своих органов чувств (слуха, зрения, осязания, иногда даже обоняния). Самое главное в такой «имитации» — правдоподобность происходящего в искусственно созданной реальности [10].

Для просмотра VR-сцен используются VR-очки Samsung Gear VR и Oculus Go-64, а также различные релаксационные, мотивационные и VR-тренажеры, имитирующие любые экстремальные ситуации. Метод виртуальной реальности активно используется как дополнение к базовой психоэмоциональной подготовке специалистов-экстремальников. Метод виртуальной реальности активно применяется в западных странах при обучении людей экстремальных профессий, в отечественной практике подготовка к сложным жизненным ситуациям с использованием виртуальной реальности только начинает применяться, да и то не очень активно. Отечественные ученые в настоящее время изучают этот метод и внедряют его в практику, полезная информация о подготовке психоэмоциональной сферы человека хорошо отражена в трудах профессора Т.Н. Березиной [3; 4].

В ходе исследования были выявлены два подхода к использованию технологий виртуальной реальности для коррекции функциональных состояний и развития психических ресурсов. Основной принцип первого подхода заключается в наполнении виртуального пространства расслабляющими «сюжетами» или «сценариями» для получения контроля над состоянием организма и управления его автономными реакциями. Это релаксационный подход. Второй подход — активно-динамический, он предполагает вовлечение самого человека в виртуальное действие; можно сказать, что акцент в этом подходе делается на мышечной системе респондента [3]. Оба подхода направлены на обучение респондентов умению справляться с негативными стимулами и чувствами путем более эффективного управления испытываемыми эмоциями. Сочетание этих подходов приведет к новому, более сильному эффекту в коррекции негативных психических состояний. Например, в оригинальном исследовании для достижения эффекта использовались технологии с использованием гарнитуры виртуальной реальности Oculus Go-64 VR. Экспериментальное воздействие осуществлялось путем просмотра субъектами сцен виртуальной реальности: 1) расслабляющего типа в течение 5–10 минут (медитация) и 2) динамически возбуждающего типа с эффектом погружения в течение 5 минут (игра в снежки или гонка). Предварительно группа обучалась различным методам саморегуляции, с дальнейшим применением в среде виртуальной реальности. В результате тестирования было установлено, что такое погружение оказывает благотворное воздействие,

снижает утомляемость и позволяет восстановить работоспособность [3; 5].

Материалы исследования создают впечатление о VR как о методе, который прекрасно дополняет и расширяет сферу применения других методов подготовки студентов-психологов к экстремальным ситуациям. Поскольку этот метод мало исследован, можно предположить, что он имеет хороший потенциал для повышения качества подготовки психологов для работы с людьми, находящимися в сложных жизненных ситуациях. VR оказывает положительное влияние на образовательный опыт студентов, повышает уверенность в себе и мотивацию, предоставляет возможности для самостоятельного обучения и способствует совместному обучению в группах. Виртуальная реальность создает полностью иммерсивный опыт, который повышает вовлеченность в обучение и освоение практических навыков. Виртуальное пространство обеспечивает точность восприятия, виртуальные взаимодействия имитируют физический мир для активации нейронных путей в мозге [8].

Исследователи полагают, что одним из преимуществ виртуальных технологий является то, что студенты могут тренироваться так часто, как это необходимо. Большим плюсом является возможность получать обратную связь от руководителя тестирования в режиме реального времени во время обучения в VR-комнате. Студенты получают «обучение на практике», но в масштабируемой форме. Опыт виртуальной реальности предназначен для взаимодействия с виртуальной средой, чтобы помочь мозгу построить правильные связи для обучения и сохранения знаний [17]. Погружение в виртуальную реальность снижает стресс, повышает нервно-психическую устойчивость к нему организма, снижает уровень депрессивности, улучшает мотивационную, эмоциональную и волевую подготовку к действиям в зоне вооруженного конфликта [11; 12; 13]. Исследования также показали, что VR-тренажер снижает активность областей мозга, связанных с восприятием боли, что важно при проведении специальных подготовительных программ в VR-пространстве. Для более эффективной подготовки и формирования готовности к осуществлению деятельности в экстремальных условиях студентам — экстремальным психологам необходимы ресурсы, связанные с рискованным поведением, а также ресурсы производительности [14; 15; 16].

### Организация исследования

*Цель* исследования — изучить особенности психоэмоциональной регуляции, разработать программу психоэмоциональной подготовки психологов с использованием необходимых ресурсов в экстремальных ситуациях средствами виртуальной реальности и исследовать ее эффективность.

*Гипотеза* исследования: если для подготовки психологов экстремального профиля использовать программу виртуальной реальности, то это повысит их психологическую готовность к выполнению служебной деятельности, а также снизит депрессию в экстремальных условиях.

В качестве *испытуемых* выступили 38 студентов в возрасте от 20 до 24 лет, из них 29 — женского пола и 9 — мужского. Испытуемые были случайным образом разделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную (по 19 человек).

*Методики исследования*  
Эмпирические методики:

- 1) «Прогноз», методика экспресс-оценки психологической готовности военнослужащих к выполнению служебной деятельности;
- 2) методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова;
- 3) методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин);
- 4) диагностика личностных ресурсов и замедления биологического старения с помощью программы «Антистарение XXI» (Т.Н. Березина)<sup>7</sup>.

Методы математической статистики:

- 1) вычисление описательных статистик (среднее арифметическое и стандартное отклонение);
- 2) вычисление U-критерия Манна-Уитни;
- 3) вычисление коэффициента корреляции Спирмана.

Методы экспериментального воздействия.

Нами было использовано семь VR-симуляторов разного воздействия:

- 1) Richers Plank Experience — симулятор для снятия страха высоты;
- 2) Ocean Rift — симулятор для снятия страха глубины;
- 3) RUSH — симулятор полета;
- 4) Dreadhalls — симулятор для снятия страха темноты;
- 5) Epic Rollercoaster — симулятор скорости;
- 6) Adventure Climb VR — VR-симулятор на преодоление страха высоты, быстроту реакций, тренировку вестибулярного аппарата;
- 7) Dragon Roller Coaster HD — VR-симулятор на тренировку вестибулярного аппарата и преодоление страха скорости.

Для проведения воздействия использовались очки Samsung Gear VR и Oculus Go-64 VR.

Нами было проведено семь тренировочных занятий продолжительностью 1 час 30 минут, каждое из которых проводилось один раз в неделю. Общее время реализации программы составило 1,5 месяца. Были выбраны разные темы на каждый день.

1-й день — введение в виртуальную зону риска. Знакомство с целями и задачами тренинга. Мини-лекция о том, как риск связан с биопсихологическим возрастом. Знакомство с VR-пространством.

2-й день — «Скорость как стимул к жизни» в VR. День посвящен знакомству со скоростью в VR-пространстве, как она влияет на психоэмоциональное состояние участников.

3-й день — VR-симуляторы подводного мира. Испытуемые проходят VR-симуляторы, преодолевая страх глубины с применением техник саморегуляции.

4-й день — острые ощущения в VR улучшают настроение. В этот день использовались VR-симуляторы на логику и скорость реакции.

5-й день — преодоление страха высоты через рискованное поведение в VR-пространстве. В этот день дается больше нагрузки на вестибулярный аппарат, участники учатся преодолению страха высоты с применением техник саморегуляции.

6-й день — перезагрузка организма с VR-симуляторами «на грани».

7-й день — выбор VR-симуляторов в различных сферах риска. Заключительный день тренинга, где участникам было предложено выбрать те VR-симуляторы, которые

---

Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2022668987 Российская Федерация.  
«Антистарение XXI»: № 2022668380 : заявл. 07.10.2022 : опубл. 14.10.2022 / Т.Н. Березина, С.А. Рыбцов.<sup>7</sup>

способствовали бы мобилизации жизненных сил для достижения высоких результатов. Более подробное описание всех дней тренинга опубликовано на Дзен-канале Лаборатория «Технологий виртуальной реальности».

### Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе мы изучили взаимосвязь между личностными ресурсами и психоэмоциональным состоянием студентов-психологов. Результаты отражены в табл. 1.

Таблица 1

#### Взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием психологов и их ресурсами

Ресурсы	Мотивация	Познания	Эмоции	Воля	НПН	Депрессия	НПУ
Риск	-0,33*	-0,24	0,02	0,17	-0,009	0,005	0,12
Достижения	0,34*	0,11	0,26	0,007	0,08	0,16	-0,1

\*-  $p < 0,05$ .

Как видно из табл. 1, у испытуемых наблюдается:

- слабая обратная взаимосвязь между мотивацией и ресурсом риска ( $r = -0,33$ ;  $p \leq 0,05$ ); при снижении уровня риска мотивация к выполнению служебной деятельности повышается;
- слабая прямая взаимосвязь между достижениями как ресурсом и уровнем мотивации ( $r = 0,34$ ;  $p \leq 0,05$ ), а это значит, что по мере повышения количества достижений у респондентов мотивация к выполнению служебной деятельности возрастает. Взаимосвязи между другими показателями не обнаружено.

Мы разработали тренинг, где с помощью ВР-технологий моделировались различные экстремальные ситуации, в которых респонденты выполняли задания. Ситуации моделировались так, чтобы респонденты в любом случае выполнили задание и получили достижение. Кроме того, они осваивали какой-нибудь навык деятельности в экстремальных условиях, что снижало у них уровень субъективного риска.

На следующем этапе мы разделили случайным образом выборку на 2 эквивалентные группы и провели воздействие (тренинг) с экспериментальной группой, контрольная группа воздействию не подвергалась. До и после этого этапа были измерены показатели психоэмоционального состояния. Результаты отражены в табл. 2.

Таблица 2

#### Показатели психоэмоционального состояния экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) в процессе эксперимента

Показатели психоэмоционального состояния	Группа экспериментальная				Группа контрольная			
	Ср. знач. до воздействия	Ср. Знач. После воздействия	U эмп.	Уровень значимости	Ср. знач. 1-й замер	Ср. знач. 2-й замер	U эмп.	Уровень значимости

Эмоциональный компонент	12,7	24,1*	11	$P < 0,05$	12,6	26,4	54	$P > 0,05$
Познавательный компонент	13,9	13,5	155	$P > 0,05$	14,3	24,0	42	$P > 0,05$
Мотивационный компонент	13,9	40*	14	$P < 0,05$	13,0	44,0	51	$P > 0,05$
Волевой компонент	12,2	14,6*	18	$P < 0,05$	12,1	13,1	39	$P > 0,05$
НПН	39	14,5*	7	$P < 0,05$	44,2	14	91	$P > 0,05$
Депрессия	17,1	13,2*	27	$P < 0,05$	23,8	12,8	87	$P > 0,05$
НПУ	26,2	13,23*	32	$P < 0,05$	25,4	12,9	45	$P > 0,05$

\*-  $p < 0,05$ .

НПН — нервно-психическое напряжение.

НПУ — нервно-психическая устойчивость.

Из табл. 2 видно, что значимых различий в контрольной группе между первым и вторым замером не найдено. Однако было установлено, что после экспериментального воздействия изменились следующие психоэмоциональные состояния студентов-психологов ЭГ: мотивационный компонент готовности увеличился с 13,9 до 40, эмоциональный компонент готовности увеличился с 12,7 до 24,1. Уровень депрессии снизился с 17,1 до 13,2, понизилась нервно-психическая устойчивость (НПУ) с 26,2 до 13,2. Таким образом, мотивационная и эмоциональная готовность у психологов ЭГ после воздействия виртуальной реальности значимо повысились, а по шкале депрессии и НПУ значения понизились.

Можно резюмировать, что эффективность предложенной программы психоэмоциональной подготовки психологов к экстремальным ситуациям средствами виртуальной реальности достоверна. Благодаря комплексу мероприятий, включающих VR-симуляторы, удалось снизить уровень депрессии, повысить мотивационный и эмоциональный компоненты готовности к действиям в экстремальной ситуации, что при традиционных методах психотерапии достигается за более длительный срок. На предварительном этапе была установлена взаимосвязь мотивационной готовности и ресурсов риска и достижений, то есть для повышения мотивации к действиям в экстремальной среде необходимо повышать ресурсы достижений в профессиональной деятельности, а риск — сменить осознанным отношением к ситуации. Такая стабилизация психоэмоционального состояния сохраняет психическое здоровье и дает возможность профессионального развития и эффективности.

Значимых изменений в контрольной группе не прослеживалось.

## Выводы

1. Существует взаимосвязь между личностными ресурсами «достижения», «уровень риска» и психоэмоциональной готовностью респондентов к деятельности в экстремальных условиях. При этом между уровнем мотивации к служебной деятельности и ресурсом «количество достижений» выявлена связь прямая ( $r = 0,34$ ;  $p \leq 0,05$ ), а между ресурсом «риск» (рискованное поведение) и мотивацией взаимосвязь обратная. Обнаружено, что наличие у студента экстремального профиля каких-либо достижений за последний год (обычно это учебные

достижения, в том числе по освоению профессии) связано и с повышением мотивации работать в экстремальных ситуациях. Также связано с повышением мотивации снижение частоты рискованного поведения (того, которое респондент субъективно считает таковым).

2. Разработанный нами тренинг призван повысить количество достижений обучающихся студентов в различных экстремальных видах деятельности, моделируемых с помощью VR, и снизить степень риска таких ситуаций, что оказалось эффективным методом подготовки студентов — психологов экстремального профиля к служебной деятельности. После проведенного тренинга (он проводился в течение 1,5 месяца, раз в неделю) у респондентов удалось снизить уровень депрессии, повысить мотивационный и эмоциональный компоненты готовности к действиям в экстремальной ситуации.

3. Для повышения мотивации к действиям в экстремальной среде необходимо увеличивать ресурсы достижений в профессиональной деятельности и добиться смены риска на осознанное отношение к ситуации.

4. Данные исследования показывают ориентиры улучшения подготовки психологов к будущим «реальным ситуациям», что формирует у обучаемых установку на осмысление выполняемых действий, повышает степень готовности к стрессовым ситуациям, что в дальнейшем снизит риск получения психологической травмы специалистами экстремального профиля.

**Ограничения полученных результатов.** Полученные результаты могут быть не репрезентативны, так как выборка исследования немногочисленна и не пропорциональна относительно пола участников. Наличествует риск субъективности: участники исследования могли искажать оценки своих достижений и уровней рискованного поведения, что могло сказаться на надежности полученных результатов. Также ограничением выступает и возможность краткосрочности эффекта тренинга, поскольку изменения мотивации могут не сохраниться на долгосрочной основе и, следовательно, необходимо изучать их устойчивость во времени.

**Перспективы исследования.** Перспективным является влияние различных типов достижений на мотивацию студентов в экстремальных условиях. Это позволит определить, какие именно достижения способствуют повышению мотивации и как их можно использовать для подготовки студентов-психологов. Перспективным направлением для последующих исследований станет вопрос изучения долгосрочных эффектов проведенных тренингов и анализ изменения мотивации и готовности к действиям спустя некоторое время после воздействия на участников. В рамках тренингов необходимо реализовывать индивидуальный подход к каждому участнику в части адаптации программы под конкретного человека и, следовательно, повышения эффективности воздействия. Дальнейшие исследования в этой области могут значительно улучшить подготовку специалистов и помочь им в их дальнейшей профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, что делает данное направление перспективным и востребованным.

### **Литература**

1. Акимов А.Ю., Созинов М.Д. Опросник экспресс-оценки психологической готовности военнослужащих к выполнению служебной деятельности. Н. Новгород: ТК «КОММАШ-ГРАЗ», 2019. С. 6–17.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001. 72 с.
3. Березина Т.Н., Бузанов К.Э., Фатьянов Г.В. Позитивная психология виртуальности как

Скоробогатова Т.Н., Марголин А.Д.  
Психологическая подготовка студентов к  
экстремальным ситуациям средствами виртуальной  
реальности  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 19–31.

Skorobogatova T.N., Margolin A.D.  
Psychological preparation of students for extreme  
situations using virtual reality  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 19–31.

направление оптимизации функциональных состояний человека-оператора // Человеческий капитал. 2020. № 1 (133). С. 125–138.

4. Березина Т.Н., Рыбцов С.А., Хитрякова Е.И. Стресс и резервные способности человека (может ли человек «мысленно» послать сигнал об опасности) // Мир психологии. 2008. № 4 (56). С. 148–160.

5. Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов: Перспективы антистарения: международная коллективная монография / Под ред. Т.Н. Березиной. М.: ИД Академии Жуковского, 2021. 280 с.

6. Караяни А.Г. Настольная книга военного психолога. СПб.: Юрайт, 2018. 360 с.

7. Дьяченко М.И., Кандыбович А.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Минск: Университетское изд-во, 2005. 348 с.

8. К проблеме экспертизы безопасного использования VR-технологий в образовательной среде / А. В. Литвинова Т. Н. Березина А. В. Кокурин В. И. Екимова // Психологическая безопасность образовательной среды: проблемы, ресурсы, профилактика: монография / Под общ. ред. А.В. Литвиновой, А.В. Кокурина. М.: Изд-во Русайнс, 2022. С. 48–59.

9. Поздняков В.М. О разработке современной модели обеспечения информационно-психологической безопасности [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Т. 1. № 1. С. 44–58. DOI:10.17759/epps.2024010105

10. Скоробогатова Т.Н. Как виртуальная реальность помогает военным справиться с депрессиями и фобиями [Электронный ресурс] // Лаборатория «Технологий виртуальной реальности». 2022. URL: <https://dzen.ru/a/YZqTUc7phiuTxUsW> (дата обращения: 18.07.2024)

11. Скоробогатова Т.Н. К вопросу о перспективах развития технологий виртуальной реальности в сфере профессий особого риска // Экстремальная психология в экстремальном мире: материалы II Международного научного Форума / Под ред. В.М. Позднякова, В.И. Екимовой, А.В. Кокурина, А.В. Сечко. М.: Изд-во МГППУ, 2022. С. 137–143.

12. Скоробогатова Т.Н. Риск в виртуальной реальности как ресурс антистарения [Electronic resource] // Лаборатория «Технологий виртуальной реальности». 2022. URL: <https://dzen.ru/a/YwzdjgEHFm97Wqx7> (дата обращения: 22.07.2024)

13. Maddox L. Phobias, paranoia and PTSD: Why virtual reality therapy is the frontier of mental health treatment [Electronic resource] // BBC Science Focus. 2021. URL: <https://www.sciencefocus.com/futuretechnology/phobias-paranoia-and-ptsd-why-virtual-reality-therapy-is-thefrontier-of-mental-health-treatment/> (Viewed 21.07.2024)

14. Perdue T. Applications of Augmented Reality [Electronic resource] // Lifewire. 2020. URL: <https://www.lifewire.com/applications-ofaugmented-reality-2495561#sightseeing-in-augmented-reality> (Viewed 15. 07.2024)

15. Horowitz M.J., Stinson C., Curtis D., et al. Topics and signs: Defensive control of emotional expression // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1993. Vol. 63. № 3. P. 421–430. DOI:10.1037/0022-006X.61.3.421

16. Horowitz M.J., Weiss D.S., Marmar C. Diagnosis of posttraumatic stress disorder. // *Nerv. Ment. Dis.* 1987. 175(5):267-8. DOI:10.1097/00005053-198705000-00003

17. Using Virtual Reality Techniques to Alleviate Cognitive Fatigue in Graduate Students Working while in College / Т.Н. Березина, А. Темirkanова, А.В. Литвинова, А.В. Кокурин // *European Journal of Contemporary Education*, 2022. Vol. 11. №. 1. P. 36–46. DOI:10.13187/ejced.2022.1.36

## References

1. Akimov A.Yu., Sozinov M.D. Oprosnik ekspress-otsenki psikhologicheskoy gotovnosti voyennosluzhashchikh k vypolneniyu sluzhebnoy deyatelnosti [Questionnaire for express assessment of psychological readiness of military personnel to perform official activities]. N. Novgorod: TK “KOMMASH-GRAZ”, 2019, pp. 6–17. (In Russ.).
2. Ananyev B.G. O problemakh sovremennogo chelovekoznanija [On the problems of modern human studies]. St. Petersburg: Piter, 2001. 72 p. (In Russ.).
3. Berezina T.N., Buzanov K.E., Fat'yanov G.V. Pozitivnaya psikhologiya virtual'nosti kak napravlenie optimizatsii funktsional'nykh sostoyaniy cheloveka-operatora [Positive psychology of virtuality as a direction for optimizing the functional states of a human operator]. *Chelovecheskiy kapital = Human capital*, 2020, no. 1 (133), pp. 125–138. (In Russ.).
4. Berezina T.N., Rybtsov S.A., Khitryakova E.I. Stress i rezervnye sposobnosti cheloveka (mozhet li chelovek “myslenno” poslat' signal ob opasnosti) [Stress and human reserve capacities (can a person “mentally” send a signal of danger)]. *Mir psikhologii = The World of Psychology*, 2008, no. 4 (56), pp. 148–160. (In Russ.).
5. Biopsikhologicheskiy vozrast i zdorov'ye professionalov: Perspektivy antistareniya: mezhdunarodnaya kollektivnaya monografiya [Biopsychological age and health of professionals: Prospects for anti-aging: international collective monograph] / T.N. Berezina (ed.). Moscow: Zhukovsky Academy ID, 2021, 280 p. (In Russ.).
6. Karayani A.G. Nastol'naya kniga voyennogo psikhologa [Handbook of a military psychologist]. St. Petersburg: Yurait, 2018, 360 p.
7. Dyachenko M.I., Kandybovich A.A., Ponomarenko V.A. Gotovnost' k deyatelnosti v napryazhennykh situatsiyakh [Readiness for activity in stressful situations]. Minsk: University Press, 2005. 348 p. (In Russ.).
8. K probleme ekspertizy bezopasnogo ispol'zovaniya VR-tekhnologiy v obrazovatel'noy srede [On the problem of examination of the safe use of VR technologies in the educational environment]. / A.V. Litvinova, T.N. Berezina, A.V. Kokurin, V.I. Ekimova. *Psikhologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noy srede: problemy, resursy, profilaktika: monografiya* [Psychological safety of the educational environment: problems, resources, prevention: monograph]. / A.V. Litvinova, A.V. Kokurin (ed.). Moscow: Rusains Publishing House, 2022, pp. 48–59. (In Russ.).
9. Pozdnyakov V.M. O razrabotke sovremennoy modeli obespecheniya informatsionno-psikhologicheskoy bezopasnosti [On the development of a modern model for ensuring information and psychological security]. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme psychology and personal safety*, 2024. Vol. 1, no. 1, pp. 44–58. DOI:10.17759/epps.20240100105 (In Russ.).
10. Skorobogatova T.N. Kak virtual'naya real'nost' pomogaet voennym spravit'sya s depressiyami i fobiyami [How Virtual Reality Helps the Military Cope with Depression and Phobias]. *Laboratoriya “Tekhnologiy virtual'noy real'nosti” = Laboratory of “Virtual Reality Technologies”*. 2022. [Electronic resource]. URL: <https://dzen.ru/a/YZqTUc7phiuTxUsW> (Accessed on July 18, 2024)
11. Skorobogatova T.N. K voprosu o perspektivakh razvitiya tekhnologiy virtual'noy real'nosti v sfere professiy osobogo riska [On the Prospects for the Development of Virtual Reality Technologies in the Sphere of Particularly Risky Professions]. *Ekstremal'naya psikhologiya v ekstremal'nom mire: materialy II Mezhdunarodnogo nauchnogo Foruma = Extreme Psychology in the Extreme World: Proceedings of the II International Scientific Forum* / Ed. by V.M. Pozdnyakov, V.I. Ekimova, A.V.

Скоробогатова Т.Н., Марголин А.Д.  
Психологическая подготовка студентов к  
экстремальным ситуациям средствами виртуальной  
реальности  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 19–31.

Skorobogatova T.N., Margolin A.D.  
Psychological preparation of students for extreme  
situations using virtual reality  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 19–31.

Kokurin, A.V. Sechko. Moscow: Publishing House of Moscow State Pedagogical Univ., 2022, pp. 137–143. (In Russ.).

12. Skorobogatova T.N. Risk v virtual'noy real'nosti kak resurs antistareniya [Risk in Virtual Reality as an Anti-Aging Resource] [Electronic resource] // *Laboratoriya "Tekhnologii virtual'noy real'nosti" = Laboratory of "Virtual Reality Technologies"*, 2022. URL: <https://dzen.ru/a/YwzdjgEHFm97Wqx7> (Accessed on July 22, 2024). (In Russ.).

13. Maddox L. Phobias, paranoia and PTSD: Why virtual reality therapy is the frontier of mental health treatment [Electronic resource] // BBC Science Focus. 2021. URL: <https://www.sciencefocus.com/futuretechnology/phobias-paranoia-and-ptsd-why-virtual-reality-therapy-is-thefrontier-of-mental-health-treatment/> (Viewed 21.07.2024).

14. Perdue T. Applications of Augmented Reality [Electronic resource] // *Lifewire*. 2020. URL: <https://www.lifewire.com/applications-ofaugmented-reality-2495561#sightseeing-in-augmented-reality> (Viewed 15.07.2024).

15. Horowitz M.J. Stinson C. Curtis D., et al. Topics and signs: Defensive control of emotional expression // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1993. Vol. 63, no. 3, pp. 421–430. DOI:10.1037/0022-006X.61.3.421

16. Horowitz M.J., Weiss D.S., Marmar C. Diagnosis of posttraumatic stress disorder // *Nerv. Ment. Dis.* 1987. 175(5):267-8. DOI:10.1097/00005053-198705000-00003

17. Using Virtual Reality Techniques to Alleviate Cognitive Fatigue in Graduate Students Working while in College / T.N. Berezina, A. Temirkanova, A.V. Litvinova, A.V. Kokurin // *European Journal of Contemporary Education*, 2022. Vol. 11, no. 1, pp. 36–46. DOI:10.13187/ejced.2022.1.36

### **Информация об авторах**

Скоробогатова Татьяна Николаевна — клинический психолог, психотерапевт, онлайн-консультационный центр «Профи», г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7754-2961>, e-mail: [tscor@bk.ru](mailto:tscor@bk.ru)

Марголин Антон Дмитриевич — психолог, онлайн-консультационный центр «Профи», г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0831-3144>, e-mail: [margolinanton66@gmail.com](mailto:margolinanton66@gmail.com)

### **Information about the authors**

Skorobogatova Tatyana Nikolaevna, clinical psychologist, psychotherapist, online consultation center “Profi”, Moscow, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7754-2961>, e-mail: [tscor@bk.ru](mailto:tscor@bk.ru)

Margolin Anton Dmitrievich, psychologist, online consultation center “Profi”, Moscow, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0831-3144>, e-mail: [margolinanton66@gmail.com](mailto:margolinanton66@gmail.com)

Получена 15.10.2024

Принята в печать 25.12.2024

Received 15.10.2024

Accepted 25.12.2024

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ | PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN EXTREME SITUATIONS

## Антистресс-обучение медицинских работников скорой помощи: возможности, направления, оценка эффективности

**Розенова М.И.**

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: [profi1234@yandex.ru](mailto:profi1234@yandex.ru)

Работа направлена на поиск технологий защиты профессионалов от непрерывно возрастающих негативных стрессоров жизненной и профессиональной среды. **Цель** исследования: оценка эффективности программы краткосрочного антистресс-обучения для медицинских работников скорой помощи. **Участниками** исследования выступили сотрудники нескольких врачебных бригад скорой помощи ( $n = 30$ , 73% женщин, 27% мужчин; возраст 27–42 года ( $M = 32,2$ )), распределенных в экспериментальную ( $n = 15$ , 80% женщин, 20% мужчин) и контрольную ( $n = 15$ , 67% женщин, 33% мужчин) группы. Исследование включало два диагностических замера актуального состояния, уровня стресса и выгорания специалистов, до и после (спустя 10 дней) проведения *обучающей антистресс-программы*, включающей 7 занятий длительностью 1,5 часа в течение 14 дней. Примененные **методики**: «Шкала-градусник оценки актуального состояния» А.О. Прохорова, Методика оценки доминирующего состояния (ДС-6 Л.В. Куликова), Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (ДОРС А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской), тест выгорания К. Маслач (адаптация Водопьяновой), тест уровня стресса В.Ю. Щербатых (вариант 2022 года). Статистическая достоверность оценивалась сравнительными критериями (Вилкоксона, Манна-Уитни). Полученные **результаты** свидетельствуют об улучшении у участников антистресс-обучения показателей активности и работоспособности, повышении субъективной ценности деятельности и своего вклада в профессию, снижении уровня утомления, эмоциональных и физиологических проявлений стресса. **Выводы**: продемонстрирована эффективность не только длительного, но и краткосрочного антистресс-обучения при системной организации овладения навыками саморегуляции и личностного ресурсного роста.

**Ключевые слова:** антистресс-обучение, программа, технологии, эффективность, профессиональная и жизненная среда, симптомы, восстановление

**Для цитаты:** Розенова М.И. Антистресс-обучение медицинских работников скорой помощи: возможности, направления, оценка эффективности [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 4. С. 32–51. DOI:10.17759/epps.2024010403

## Anti-stress training for emergency medical workers: possibilities, directions, evaluation of effectiveness

**Marina I. Rozenova**

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: [profi1234@yandex.ru](mailto:profi1234@yandex.ru)

The work is **aimed** at finding technologies to protect professionals from the ever-increasing negative stressors of their life and professional environment. The objective of the study was to evaluate the effectiveness of a short-term anti-stress training program for emergency medical workers. The study **participants** included employees of several emergency medical teams ( $n = 30$ , 73% women, 27% men; age 27–42 years ( $M = 32.2$ )) divided into an experimental ( $n = 15$ , 80% women, 20% men) and a control ( $n = 15$ , 67% women, 33% men) group. The study included two diagnostic measurements of the current state, stress level, and burnout of specialists before and after (10 days later) the *anti-stress training program*, which included 7 1.5-hour sessions over 14 days. The **methods** used were: “The scale-thermometer of self-assessment of the current state” (A.O. Prokhorov), Methodology for assessing the dominant state (DS-6 by L.V. Kulikova), Differential diagnostics of states of reduced performance (DORS by A.B. Leonova and S.B. Velichkovskaya), burnout test by K. Maslach (adaptation by Vodopyanova), stress level test by V.Yu. Shcherbatykh (2022 version). The **results** obtained indicate an improvement in the activity and performance indicators of the participants in anti-stress training, an increase in the subjective value of the activity and their contribution to the profession, a decrease in the level of fatigue, emotional and physiological manifestations of stress. **Conclusion:** the effectiveness of not only long-term but also short-term anti-stress training has been demonstrated, with a systematic organization of mastering the skills of self-regulation and personal resource growth.

**Key words:** anti-stress training, program, technologies, effectiveness, professional and life environment, symptoms, recovery

**For citation:** Rozenova M.I. Anti-stress training for emergency medical workers: possibilities, directions, evaluation of effectiveness. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme psychology and personal safety*, 2024. Vol. 1, no. 4, pp. 32–51. DOI:10.17759/epps.2024010403 (In Russ.).

### Введение

Изучению стресса и его профилактики посвящено много работ, однако, в силу разных обстоятельств, наиболее основательные исследования были проведены в интервале середины — конца 20-го столетия и в начале 21-го, и имели высокий уровень репликации в других работах, что было подтверждено исследованием Е.Я. Матюшкиной, А.П. Рой, А.А. Рохманиной и А.Б. Холмогоровой (2020), констатировавших, что только около 30 из почти 800 научных работ о стрессе можно отнести к оригинальным, а остальные в той или иной

степени опираются на предшествующие данные [10; 6; 7].

Некоторое время назад проблематика стресса была несколько «затушевана», чему, видимо, способствовало улучшение социально-экономического положения людей, повышение качества медицинской помощи, совершенствование фармакологии, позволяющей справляться даже со сложными проблемами здоровья и самочувствия, что не могло не влиять на общее ощущение безопасности и защищенности в мире. Во время пандемии и в постпандемический период обнаруживается резкое повышение быденного и научного интереса к данной проблеме — остро востребованными становятся подходы и практики, позволяющие *создавать барьерную среду и защиты от нарастающих стресс-факторов*: непрерывности усложненных изменений жизненной среды людей (социально-экономической, культурной, геополитической); повышения интенсификации и требований к результативности труда на фоне организационно-управленческих несовершенств; индивидуальных особенностей личности и субъекта, связанных со снижением критичности мышления и активной ответственности; появления «глобальной реальности» искусственного интеллекта нового типа (обучаемого, способного к коммуникации и принятию решений).

Накопление исследовательских и информационно-аналитических работ привело к расширению проблематики стресса и его рассмотрению в контексте проблем общего и профессионального здоровья. Последнее, к настоящему моменту, выделено в отдельную научную сферу, рассматривающую его феноменологию на уровне диагноза в МКБ-11: QD85. Профессиональное здоровье и профессиональный стресс описываются структурно и типологически, в том числе в вариантах *стресса деятельности* и *стресса отношений* [10, с. 24].

Восприимчивость и преодоление стрессов в профессиональной деятельности полидетерминировано: личностными особенностями, опытом, этапом профессиональной карьеры, половозрастными характеристиками и семейно-жизненными обстоятельствами [11]; хотя, например, фактор семейного статуса «работает» амбивалентно, но не гарантированно позитивно в отношении преодоления стрессов, из-за того что давление обязательств перед близкими усугубляет вину за необходимость повышенных усилий и времени, затрачиваемых на работу и производственные вопросы [16; 17].

Последние десятилетия превратили проблему стресса из медицинской, скорее, в социально-психологическую, поскольку в качестве основных детерминантов профессионального стресса рассматриваются психосоциальные производственные факторы, а в преодолении и профилактике стресса ведущая роль отводится *социально-психологическим стратегиям* [2; 10; 5].

Основная линия защиты от стресса выстраивается блокировкой его трансформации в деструктивный стресс, дистресс и выгорание, что достигается усилиями по формированию *интегрированной стрессоустойчивости*, базирующейся на конструктивном отношении к себе, миру и деятельности, навыках рационально-когнитивной оценки реальности и владении разнообразными приемами эмоционально-психологической и физиологической разрядки. Следует учесть, что применение фармакологии позволяет, в определенной степени, корректировать индивидуальные реакции на стресс, определяемые особенностями физиологии человека, например, блокируя механизмы, способствующие *развитию негативных* проявлений, но не воздействуя на подавление эмоций как таковых [15]; однако вне работы с целостной личностью результаты фарм-терапии могут снижаться [10; 12].

Эмпирически-экспериментально выявлена связь нагруженности специалистов профессиональным стрессом и выгоранием с увеличением конфликтов, снижением эффективности и качества работы [3; 16; 17]. Большое количество исследований в данном направлении, выполнено именно на медицинских работниках, в силу высокой социальной значимости их деятельности, сопряженной с сохранением жизни и здоровья многих людей. Активно изучаются: психологическая устойчивость медицинских работников [1], специфика их выгорания в системе деятельности, в том числе в условиях преобразований в здравоохранении [4; 5].

В отношении медиков была выявлена связь профессиональных стрессов и выгорания с качеством реализуемой ими медицинской помощи: в ходе метаанализа исследований, с суммарным участием 42 473 врачей из 47 регионов мира (включая Францию, Австралию, Германию, Тайвань, Корею, США), установлено что специалисты, «нагруженные» профессиональным стрессом и выгоранием, в два раза чаще пренебрегают или игнорируют проблему безопасности пациентов и оказывают некорректную помощь; в три раза чаще получают низкие оценки от пациентов, при наличии фиксации обратной связи. Названные обстоятельства повышают риски эмоционального истощения и снижения продуктивности деятельности в медицинской сфере [23].

В современных исследованиях профессионального стресса и выгорания фиксируется также феномен «*синдрома вторичной жертвы*» (second victim syndrome — SVS) — груза переживаний в связи с плохими результатами деятельности. Для некоторых профессий, и прежде всего медицинского профиля, это приобретает особую актуальность: общество и сами профессиональные сообщества нетерпимы к ошибкам профессионала, хотя эти ошибки могут быть следствием несовершенства работы всей «системы», а не конкретного человека. Таким образом, стресс и выгорание порождают «синдром вторичной жертвы», при котором ошибки под действием стресса запускают переживания, усугубляющие первичный стресс [25].

Первоначальное изучение и внедрение разработок, связанных с достижением устойчивости к стрессорам и стрессу в профессиях экстремального типа (в частности у военных [14; 24]), а затем в профессиях соционического типа (учителя, руководители [18; 17]), привело к пониманию необходимости создания целостной «антистресс-экологии» профессиональной и жизненной среды [10]. Анализ международного опыта реализации антистресс- и здоровьесберегающих программ позволил сформулировать *этапно-уровневую концепцию внедрения антистресс-технологий и применения методов работы со стрессами и стрессорами*, в которой выделены *четыре подхода-этапа к внедрению антистресс-технологий* (AnStTh): посредством организации среды и условий профессиональной деятельности, посредством обучения и подготовки персонала, посредством коррекции и терапии стресс-состояний и последствий стресса, посредством интеграции на уровне личностных свойств и образа жизни системы ценностей, отношений и инструментальных навыков ментального и эмоционального самоуправления, — и *три уровня применения методов работы со стрессами*: уровень стратегического самоопределения, уровень распределения ресурсов, уровень снятия физиологического дискомфорта [10].

Отталкиваясь от целостной системы противодействия развитию стресса и его последствий, в системе работы конкретной организации наиболее простым вариантом представляется применение второго подхода-уровня внедрения антистресс-технологий, связанного с обучением и тренировкой персонала в отношении распределения ресурсов, навыков

восприятия, оценки и отношения к стресс-ситуации, позволяющих блокировать переход стресс-реакции в степень дистресса и выгорания.

Эффективность внедрения подобных обучающих программ связана не только с *обучающей тренинговой подготовкой*, но и с создаваемыми в ходе обучения *терапевтическими эффектами* стресс-разгрузки [21; 22]. В Рочестере (Rochester, США) и в Норвегии провели интенсивное и длительное обучение по профилактике профессионального выгорания: тренинги проводились первые два месяца по 2,5 часа в неделю, а затем по 2,5 часа в месяц на протяжении десяти месяцев. У участников тренингов значительно улучшилась самооценка своего состояния, особенно в части симптомов выгорания [19].

Описан опыт антистресс-обучения у медицинских сестер, имеющих выраженные признаки выгорания: в качестве основного был применен метод SMART-терапии, подразумевающий осознанно-активное изучение факторов профессионального выгорания и стресса на рабочем месте и освоение комплекса техник профилактики и навыков релаксации. Применение программы снизило выраженность профессионального выгорания, тревоги и депрессии [20]. Есть работы по эффективному применению телесно-ориентированной терапии для медицинских работников с целью преодоления симптомов стресса и выгорания [12].

### Организация исследования

Учитывая международный опыт применения профилактического обучения противодействия стрессу, мы реализовали свою программу обучения медицинских работников скорой помощи, с эмпирической оценкой ее эффективности. Основная идея проверки эффективности обучающих антистресс-стратегий заключалась в том, чтобы оценить, могут ли краткосрочные программы обучения (например, семидневный курс занятий) быть столь же эффективными, как и длительные курсы обучения антистресс-компетенциям. **Цель** исследования была определена как оценка эффективности краткосрочной программы антистресс-обучения для медицинских работников скорой помощи, включающей следующие компоненты:

- 1) активное информирование о психических состояниях в деятельности, концепциях стресса и стресс-факторах, ознакомление с теориями и признаками-симптомами профессионального выгорания;
- 2) обучение диагностике собственного состояния в критериях уровня развития стресса;
- 3) обучение навыкам релаксации, снятия напряжения и восстановления самочувствия;
- 4) овладение эффективными навыками общения (выделения существенных аспектов коммуникативной ситуации, улучшение собственных коммуникативных стратегий, включая коммуникативные техники преодоления развития конфликта);
- 5) овладение навыками улучшения взаимоотношений и поведения в группе;
- 6) развитие навыков самопознания и самопринятия, навыков развития личностных ресурсов и личностного роста;
- 7) активизация рефлексивных стратегий мышления.

В качестве **гипотезы** определено предложение о возможности достоверных изменений в самочувствии, уровне стресса и параметрах выгорания у сотрудников скорой медицинской помощи под влиянием направленного антистресс-обучения.

В исследовании были применены следующие **методики**: «Шкала-градусник оценки актуального состояния» (А.О. Прохоров); Методика оценки доминирующего состояния (ДС-6

Л.В. Куликова); Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (ДОРС А.Б. Леоновой и С.Б. Величковой); тест выгорания К. Маслач (в адаптации Водопьяновой); тест определения уровня стресса (В.Ю. Щербатых; сокращенный вариант 2022 года) [8].

**Выборку** исследования составили медицинские работники (врачи (n = 6), фельдшеры (n = 12) и медсестры (n = 12), работающие в бригадах скорой помощи крупного медицинского центра (n = 30, 73% женщин, 27% мужчин; возраст участников 27–42 года (M = 32,2)), распределенные в *экспериментальную* (n = 15, 80% женщин, 20% мужчин) и *контрольную* (n = 15, 67% женщин, 33% мужчин) группы. В экспериментальную группу вошли медицинские работники, проявившие желание и имеющие временные возможности пройти обучение по краткосрочной антистресс-программе. Остальные 15 сотрудников (представившие контрольную группу) дали согласие только на участие в диагностике.

Участники исследования прошли первичный опрос относительно режима и регламентов профессиональной деятельности, в ходе которого было установлено, что продолжительность рабочего дня составляет более 39 часов в неделю: все участники исследования отметили, что осуществляют свою деятельность в режиме постоянных переработок, которые компенсируются повышенной оплатой.

Исследование проводилось в несколько этапов, в числе которых: *первичная психологическая диагностика* (актуального психического состояния, уровня работоспособности, выгорания, стресса и степени проявленности стресс-симптоматики) и статистическая оценка различий между экспериментальной и контрольной группами по выбранным параметрам (применение критерия Манна-Уитни); *формирующий* этап (представленный программой краткосрочного антистресс-обучения); этап *контрольной диагностики* по тем же параметрам и статистической оценки сдвигов значений (критерий Вилкоксона) в результате проведения экспериментального обучения.

**Содержательно-процессуальные аспекты** обучающей программы формирующего этапа исследования можно описать следующим образом.

Обучающая антистресс-программа была рассчитана на 7 занятий продолжительностью 1,5 часа. Занятия проводились на протяжении 14 дней (график проведения занятий согласовывался с возможностями участников экспериментальной группы). Каждое занятие включало в качестве постоянного элемента обучение техникам релаксации, снятия напряжения и восстановления состояния: такой подход (обязательности отработки навыков саморегуляции состояния), на наш взгляд, позволил осуществить системность антистресс-тренировки и одновременно сформировать текущий терапевтический эффект у участников программ, что впоследствии было зафиксировано результатами повторной диагностики.

В цели антистресс-обучающей программы входило:

- создать условия стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовым ситуациям на основе овладения техниками регуляции собственного состояния, включая техники релаксации, снятия напряжения и восстановления нормального самочувствия;
- ознакомить медицинских работников с научными представлениями о стрессе и стресс-факторах, психических состояниях в деятельности, критериях и феноменологии профессионального выгорания;
- обучить распознаванию собственных состояний, в том числе признаков развития стресс-

реакции и симптоматики выгорания;

- обучить стратегиям и навыкам эффективного общения в различных профессиональных ситуациях, в том числе в обстоятельствах конфликта;
- интегрировать навыки развития позитивных отношений в систему взаимодействия в профессиональной группе для формирования положительного социально-психологического климата;
- развить навыки самопознания, самопринятия, поиска личностных ресурсов и реализации личностного роста;
- активизировать рефлексивные стратегии мышления в профессиональной ситуации.

Структура каждого занятия определялась несколькими составляющими: ритуалом приветствия и формирования настроения на занятие; упражнениями-техниками саморегуляции (управления собственным состоянием, релаксации, снятия напряжения, восстановления хорошего самочувствия); тематической частью, реализуемой различными техниками и играми; заключительной частью рефлексивной обратной связи и обобщением полученного опыта (ритуал завершения).

*Используемые методы:* арттерапия, психогимнастика, тренинг и групповая динамика, активное информирование, метафоры и ассоциации.

По окончании обучающей программы (спустя 10 дней) для всех участников исследования (контрольной и экспериментальной группы) была проведена повторная диагностика по всем параметрам (заданным до проведения программы), на основе которой сделана эмпирико-статистическая оценка эффективности программы (статистическое сравнение показателей в контрольной и экспериментальной группе (критерий Манна-Уитни) и статистический расчет сдвига показателей в контрольной и экспериментальной группе (критерий Вилкоксона)). Эмпирическая часть исследования проведена при активном участии выпускника факультета «Экстремальная психология» (2023), ныне аспиранта кафедры общей психологии Московского института психоанализа Максима Васильевича Генералова.

### **Результаты исследования**

*Результаты первичной оценки* состояния, работоспособности и уровня стресс-нагрузки у участников исследования показали отсутствие статистически достоверных отличий (по критерию Манна-Уитни) в контрольной и экспериментальной группах на этапе начала исследования (констатирующая диагностика) по всем измеряемым параметрам (самочувствия, активности, настроения, желания работать, удовлетворенности прошедшим этапом, работоспособности, эмоциональной устойчивости, утомлению, монотонии, психическому пресыщению, удовлетворенности жизнью). Интересно, что для обеих групп характерны сниженная работоспособность и активность, крайне низкое желание работать, но достаточно высокий уровень самооценки прошедшего жизненно-профессионального этапа. Параметры эмоциональной устойчивости, спокойствия и удовлетворенности жизнью балансируют в районе средних значений.

В отношении диагностических признаков профессионального выгорания (эмоционального истощения, деперсонализации, редукции персональных достижений) у сотрудников скорой помощи ситуация фиксируется достаточно умеренная: медицинские работники в контрольной и экспериментальной группах имеют средние значения практически по всем параметрам — средний уровень редукции профессиональных достижений и эмоционального истощения, при

умеренном (адаптивном) уровне деперсонализации, что, в целом, можно оценить как присутствие некоторых трудностей эмоционального плана с тенденцией к деформации взаимоотношений с коллегами и пациентами.

Диагностическая оценка уровня стресса и выраженность стресс-симптоматики показала, что наибольший вклад в общую картину стресса вносят физиологические и эмоциональные симптомы, тогда как поведенческие и интеллектуальные признаки стресса менее выражены. Несмотря на то, что различия в представленных группах не достигают уровня статистической значимости, по абсолютным значениям в экспериментальной группе практически все симптомы стресса (кроме интеллектуальных) и общий уровень стресса выражены сильнее, чем в контрольной группе, что, возможно, и объясняет мотивацию сотрудников поучаствовать в предложенной обучающей программе. Результаты методик, имеющих сходные параметры, взаимно подтверждают друг друга, что лишний раз позволяет оценить надежность полученных данных.

**Результаты контрольного этапа исследования.** Оценка результатов проведенной обучающей работы, направленной на повышение антистресс-компетенций у сотрудников скорой помощи, проводилась в формате повторной диагностики в контрольной и экспериментальной группах, с последующей статистической оценкой достоверности сдвига показателей параметров в экспериментальной и контрольной группах по измеряемым параметрам (табл. 1, 2, 3, 4, 5, 6). Напомним, что до проведения программы статистических различий между группами не наблюдалось.

Таблица 1

**Сравнение результатов самооценки актуального состояния медицинских работников скорой помощи до и после проведения обучающей программы в экспериментальной группе (методика «Шкала-градусник оценки состояния» А.О. Прохорова; критерий Вилкоксона)**

Параметры	До воздействия		После воздействия		Оценка «сдвига» показателей	
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Z	p
Самочувствие	11,33	2,97	15,33	2,97	-2,97	0,001
Активность	10,33	3,52	12,33	4,17	-2,45	0,01
Настроение	10,00	4,23	11,33	4,42	-2,00	0,05
Желание работать	8,00	2,54	11,00	2,80	-3,00	0,001
Удовлетворенность прошедшим этапом	16,33	4,42	17,33	3,72	-1,73	0,08

Таблица 2

**Сравнение результатов самооценки актуального состояния медицинских работников скорой помощи до и после проведения обучающей программы в контрольной группе (методика «Шкала-градусник оценки состояния» А.О. Прохорова; критерий Вилкоксона)**

Параметры	До воздействия		После воздействия		Оценка «сдвига» показателей	
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Z	p

Самочувствие	11,33	2,97	11,33	2,97	-1,00	0,32
Активность	10,33	3,52	10,33	3,52	-0,05	0,96
Настроение	10,00	4,23	10,00	4,23	-1,90	0,06
Желание работать	8,00	2,54	8,00	2,54	-0,82	0,41
Удовлетворенность прошедшим этапом	16,33	4,42	16,33	4,42	-0,41	0,68

Сравнение показателей самооценки своего актуального состояния участников двух групп после проведения обучающей программы в экспериментальной группе показывает наличие статистически значимых различий по параметрам самочувствия и желания работать, при общем повышении практически всех показателей по данной методике.

Таблица 3

**Сравнение результатов диагностической оценки доминирующего состояния у сотрудников скорой помощи до и после проведения обучающей программы в экспериментальной группе (методика ДС-6 Л.В. Куликова; контрольная диагностика; критерий Вилкоксона)**

Параметры	До воздействия		После воздействия		Оценка «сдвига» показателей	
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Z	p
Активность	2,73	1,87	4,20	2,24	-2,85	0,001
Работоспособность	3,00	1,65	5,27	1,79	-3,20	0,001
Спокойствие	4,00	1,31	5,40	1,76	-2,84	0,001
Эмоциональная устойчивость	4,67	0,98	5,73	1,49	-2,56	0,01
Удовлетворенность жизнью	3,80	2,27	4,93	2,58	-2,85	0,001

Таблица 4

**Сравнение результатов диагностической оценки доминирующего состояния у сотрудников скорой помощи до и после проведения обучающей программы в контрольной группе (методика ДС-6 Л.В. Куликова; контрольная диагностика; критерий Вилкоксона)**

Параметры	До воздействия		После воздействия		Оценка «сдвига» показателей	
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Z	p
Активность	3,80	1,97	3,73	1,91	0,05	0,95
Работоспособность	2,93	1,62	2,87	1,68	0,07	0,95
Спокойствие	3,87	1,51	3,73	1,53	-1,41	0,16
Эмоциональная устойчивость	4,13	1,60	4,20	1,52	0,05	0,95
Удовлетворенность жизнью	4,07	1,75	4,13	1,81	-1,00	0,32

Статистическое сравнение представленных групп показало, что после формирующего этапа (проведения обучающей антистресс-программы) наибольшие различия (статистически подтвержденные на уровне достоверности) имеют место по параметрам «работоспособность», «спокойствие» и «эмоциональная устойчивость».

Проверка достоверности сдвига по параметрам доминирующего состояния подтверждает надежность изменений у участников экспериментальной группы в уровне работоспособности, спокойствия и эмоциональной устойчивости (табл. 3 и 4).

Таблица 5

**Сравнение результатов дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности у сотрудников скорой помощи до и после проведения антистресс-обучения в экспериментальной группе (методика ДОРС А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской; критерий Вилкоксона)**

Параметры	До воздействия		После воздействия		Оценка «сдвига» показателей	
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Z	p
Утомление	22,53	5,11	22,60	5,01	0,05	0,95
Монотония	21,40	5,29	21,40	5,42	-1,00	0,32
Психическое пресыщение	21,27	4,35	21,20	4,46	-1,00	0,32
Стресс	22,13	5,87	21,93	5,97	-1,73	0,08

Таблица 6

**Сравнение результатов дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности у сотрудников скорой помощи до и после проведения антистресс-обучения в контрольной группе (методика ДОРС А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской; критерий Вилкоксона)**

Параметры	До воздействия		После воздействия		Оценка «сдвига» показателей	
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Z	p
Утомление	22,07	5,74	20,47	5,51	-2,82	0,001
Монотония	19,73	4,88	18,27	5,98	-2,38	0,02
Психическое пресыщение	19,73	4,59	17,33	4,17	-2,95	0,001
Стресс	21,93	4,85	20,13	5,11	-3,22	0,01

Анализ полученных изменений в дифференцированной оценке состояний сниженной работоспособности, посредством сравнения экспериментальной и контрольной групп после формирующего этапа (табл. 5, 6), показал, что в результате участия в программе у ее участников достоверно изменился (в сторону уменьшения) только параметр «психическое пресыщение», т.е. у них (в сравнении с теми, кто не обучался антистресс-технологиям) уменьшился мотив «отказа» от деятельности, субъективно повысились интерес и осмысленность в работе. Вычисление статистического сдвига параметров в оценке состояний сниженной работоспособности показывает картину более широких изменений: достоверность

изменений фиксируется практически по всем параметрам — утомления, монотонии, пресыщения и стресса (табл. 5, 6).

Проверка различий между экспериментальной и контрольной группами по параметрам выгорания (в отличие от предыдущих показателей) не выявила достоверных отличий, однако при статистической оценке сдвига параметров выгорания результат оказался выраженным (табл. 7, 8).

Таблица 7

**Сравнение результатов показателей выгорания у сотрудников скорой помощи до и после формирующего этапа в экспериментальной группе (методика К. Маслач; критерий Вилкоксона)**

Параметры	До воздействия		После воздействия		Оценка «сдвига» показателей	
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Z	p
Эмоциональное истощение	22,33	2,32	20,60	3,18	-2,83	0,001
Деперсонализация	7,07	2,05	5,93	2,49	-2,21	0,03
Редукция персональных достижений	37,40	2,32	39,00	2,59	-2,55	0,01

Таблица 8

**Сравнение результатов показателей выгорания у сотрудников скорой помощи до и после формирующего этапа в контрольной группе (методика К. Маслач; критерий Вилкоксона)**

Параметры	До воздействия		После воздействия		Оценка «сдвига» показателей	
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Z	p
Эмоциональное истощение	22,73	2,55	22,80	2,48	-1,00	0,32
Деперсонализация	7,00	2,07	7,07	2,15	-1,00	0,32
Редукция персональных достижений	38,20	1,61	38,20	1,42	0,05	0,95

Практически все параметры получили изменение достоверного уровня у сотрудников скорой помощи, прошедших программу антистресс-обучения: снизился уровень эмоционального истощения и редукции профессиональных достижений, стала менее выражена деперсонализация, т.е. «компетентные» (под влиянием обучения) сотрудники продемонстрировали более высокий эмоциональный тонус, способность к эмоционально насыщенному отклику, более высокий (сравнительно с исходным) интерес и позитивные чувства к окружающим, снижение формализма и безразличия к работе, а также у них пошли на снижение показатели негативизма в оценке себя и результатов своей деятельности, повысилась личностная включенность в работу (табл. 7, 8).

Похожая картина изменений была получена при оценке уровня стресса и выраженности стресс-симптоматики: статистическое сравнение контрольной и экспериментальной групп не выявило достоверных отличий (таблицы не приводятся), но при оценке сдвига параметров

статистически значимые различия до и после в экспериментальной группе были выявлены (табл. 9, 10).

Таблица 9

**Результаты показателей стресса у сотрудников скорой помощи до и после формирующего этапа в экспериментальной группе (методика диагностики уровня стресса В.Ю. Щербатых; критерий Вилкоксона)**

Параметры	До воздействия		После воздействия		Оценка «сдвига» показателей	
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Z	p
Интеллектуальные признаки стресса	2,67	2,29	2,13	1,96	-1,84	0,07
Поведенческие признаки стресса	3,07	2,05	1,80	1,66	-2,59	0,01
Эмоциональные симптомы	4,60	3,02	3,90	2,58	-2,03	0,04
Физиологические симптомы	5,47	3,50	3,33	2,35	-2,37	0,02
Уровень стресса	15,80	5,17	12,23	4,38	-3,07	0,001

Таблица 10

**Результаты показателей стресса у сотрудников скорой помощи до и после формирующего этапа в контрольной группе (методика диагностики уровня стресса В.Ю. Щербатых; критерий Вилкоксона)**

Параметры	До воздействия		После воздействия		Оценка «сдвига» показателей	
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Z	p
Интеллектуальные признаки стресса	2,80	2,27	2,87	2,29	-1,00	0,32
Поведенческие признаки стресса	2,73	2,55	2,67	2,47	-1,00	0,32
Эмоциональные симптомы	3,30	2,55	3,37	2,55	-1,00	0,32
Физиологические симптомы	4,67	3,83	4,53	3,60	-1,41	0,16
Уровень стресса	13,50	6,04	13,37	5,73	-0,45	0,65

Участие медицинских работников в обучающей антистресс-программе позволило (в соответствии с данными табл. 9, 10) снизить как общий уровень стресса, так и поведенческие, физиологические и эмоциональные симптомы, что органично подтверждает ряд других положительных изменений, фиксированных нами по другим параметрам (табл. 1–8).

### Обсуждение результатов

По итогам исследования можно констатировать наличие многих положительных сдвигов в актуальных состояниях, уровне стресса и проявлении симптоматики выгорания у сотрудников скорой помощи, участвующих в программе антистресс-обучения. Работа над собой и получение дополнительных антистресс-компетенций привели к тому, что важные показатели

самочувствия и желания работать, осмысленности и интереса к работе у участников программы стали выше, а показатели стресса, в том числе в его физиологических, эмоциональных и поведенческих симптомах, стали менее выражены.

Обобщая данные статистического анализа, можно говорить, что предложенная краткосрочная программа антистресс-обучения помогает улучшить самочувствие сотрудников скорой помощи и активизировать желание, направленное на работу. Участие в программе позволило медицинским работникам переоценить свой вклад в общее дело, субъективно повысить значимость прилагаемых усилий и своих обязанностей, что, в целом, повысило привлекательность выполняемой работы.

У сотрудников, прошедших антистресс-подготовку, повысился эмоциональный тонус, в том числе улучшилась способность к эмоционально насыщенному отклику и позитивным чувствам к окружающим, снизились показатели формализма и безразличия, что в системе деятельности медицинских работников (имеющих профессионально детерминированное притупление эмоций «психологического оклика») достаточно ценно, поскольку позволяет противостоять профессиональным деформациям. Полученные результаты, таким образом, показали наличие сдвигов в экспериментальной группе практически по всем диагностическим параметрам, в то время как в контрольной группе достоверных сдвигов не случилось ни по одному параметру.

Нарастающие сложности и проблемы современного мира, вкпе с напряженностью конкретного вида профессиональных задач, особенно сопряженных с системой ответственности за жизнь и здоровье людей, формируют запрос на внедрение эффективных технологий борьбы со стрессом и выгоранием как средства сохранения профессионалов и качества выполняемых ими обязанностей.

Современные международные и отечественные исследования зафиксировали прочные и выраженные связи между качеством работы, точностью оказания медицинской помощи и стресс-нагрузкой и уровнем выгорания у медицинских работников: чем больше выражены симптомы стресса и выгорания, тем ниже качество работы, выше конфликтность и игнорирование безопасности пациентов.

Концепция целостного этапно-уровневого внедрения антистресс-технологий (М.И. Розенова — А.С. Огнев) позволяет внедрять и использовать тот подход и уровень, который оказывается наиболее оптимальным и возможным в конкретных обстоятельствах. Учитывая наличные объективно-заданные организационные условия, в качестве наиболее популярного и доступного к осуществлению можно выделить подход, связанный с обучением сотрудников навыкам противодействия стрессам и стресс-факторам при обязательном включении личностно-ориентированных методик, направленных на активизацию личных ресурсов и системы ценностного отношения к себе, миру, другим и деятельности.

Применение в международной практике антистресс-обучения в профессиях соционического типа, в частности для медицинских работников, показало высокий уровень эффективности в плане снижения стресс-нагрузки, снятия депрессивной симптоматики и улучшения позиционирования себя в профессии.

Нами была предложена краткосрочная обучающая программа рассчитанная на 7 занятий по 1,5 часа, проводимых с учетом возможностей работников (но без значительных перерывов), где каждое занятие подразумевает в качестве обязательного компонента обучение техникам релаксации, снятия напряжения и восстановления хорошего самочувствия (что системно

формировало навыки саморегуляции), а также широкий спектр возможностей техник арт-терапии, тренинга, активного информирования и рефлексии. Эта программа продемонстрировала хороший потенциал в области формирования индивидуально-профессиональных блокираторов развития негативных последствий стресса.

Несмотря на кратковременность воздействия, у медицинских работников — участников программы проявились отчетливые эффекты улучшения самочувствия и «снятия» стресс-симптоматики, особенно эмоционального и физиологического плана.

### **Выводы**

Первичная диагностическая оценка состояния сотрудников скорой помощи выявила сниженные показатели работоспособности, активности и желания работать; в оценке параметров сниженной работоспособности «лидировали» утомление и стресс; в параметрах выгорания — редукция профессиональных достижений и эмоциональное истощение; а в стресс-симптоматике наиболее высокий уровень был зафиксирован у физиологических и эмоциональных симптомов стресса.

Проведенная экспериментально-эмпирическая оценка краткосрочной программы антистресс-обучения для медицинских работников скорой помощи позволила констатировать, что у сотрудников, прошедших обучение (участники экспериментальной группы), в сравнении с сотрудниками, не участвующими в обучающей программе (участники контрольной группы), на уровне статистической достоверности *улучшились* параметры работоспособности, активности, самочувствия и эмоциональной устойчивости, которые до участия в программе достоверно не были различны в этих группах.

Участие в программе позволило достоверно снизить общий уровень стресса и выраженность его физиологических и эмоциональных признаков, чего не наблюдалось в контрольной группе.

У участников обучающей программы достоверно понизился уровень эмоционального истощения, что устранило избыточность мотива-состояния «нежелания работать». Удалось также повысить у них субъективную оценку значимости своей работы, понимание ее ценности и перспектив своего профессионального роста.

### **Заключение**

Интеграция отечественного и мирового опыта исследований в области профилактики и борьбы со стрессом как универсального генерализованного фактора негативного влияния на жизненную и профессиональную эффективность человека, а также на его жизнеспособность и даже продолжительность жизни, позволило предположить и доказать, что не только длительное антистресс-обучение сотрудников в организации, но и кратковременный обучающе-тренинговый курс способны существенным (статистически достоверным) образом улучшить возможности людей в плане восстановления своего самочувствия и работоспособности, обнаруживая в себе ресурсы позитивного и устойчивого противостояния стрессогенным факторам реальности.

### **Литература**

1. Барыкина А.И. Исследование психологической устойчивости сотрудников скорой

- медицинской помощи в процессе профессиональной деятельности // *Science Time*. 2015. № 5(17). С. 45–47.
2. *Барыкина А.И.* Об особенностях психологического обеспечения сотрудников скорой медицинской помощи // *Гуманитарный научный журнал*. 2015. № 1. С. 35–37.
  3. *Бердяева И.А., Войт Л.Н.* Синдром эмоционального выгорания у врачей различных специальностей // *Дальневосточный медицинский журнал*. 2012. № 2. С. 117–120.
  4. *Болобонкина Т.А., Дементьев А.А., Шатрова Н.В.* Тяжесть и напряженность трудового процесса медицинских работников выездных бригад скорой медицинской помощи в условиях модернизации здравоохранения // *Наука молодых (Eruditio Juvenium)*. 2019. Т. 7. № 4. С. 501–508. DOI:10.23888/НМЖ201974501-508
  5. *Горблянский Ю.Ю., Понамарева О.П., Понамарева Е.П., Волынская Е.И.* Современные представления о профессиональном выгорании в медицине труда [Электронный ресурс] // *Медицина труда и промышленная экология*. 2020. № 4. DOI:10.31089/1026-9428-2020-60-4-244-249
  6. *Каширин В.П., Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Огнев А.С.* Эффективное преодоление стрессов как составляющая управления ресурсами экипажа (CRM) М.: ООО «Издательство «Спутник +», 2021. 22 с. DOI: DOI:10.25633/5978-2
  7. *Матюшкина Е.Я., Рой А.П., Рахманина А.А., Холмогорова А.Б.* Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников [Электронный ресурс] // *Современная зарубежная психология*. 2020. Т. 9. № 1. С. 39–49. DOI:10.17759/jmfp.20200901047
  8. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб.: Речь, 2004. 480 с.
  9. *Розенова М.И., Екимова В.И., Кокурин А.В. и др.* Стресс и страх в экстремальной ситуации // *Современная зарубежная психология*. 2020. Т. 9. № 1. С. 94–102. DOI:10.17759/jmfp.2020090110
  10. *Розенова М.И., Огнев А.С., Екимова В.И., Кокурин А.В.* Современные антистресс-технологии в профессиях экстремального и помогающего типа [Электронный ресурс] // *Современная зарубежная психология*. 2023. Т. 12. № 3. С. 19–30. DOI:10.17759/jmfp.2023120302
  11. *Сапольски Р.М.* Психология стресса / Пер. с англ. под ред. проф. Е.И. Николаевой. 3-е изд. СПб.: Питер, 2015. 480 с.
  12. *Субботина М.С., Болучевская В.В.* Программа психологической помощи медицинским работникам с профессиональным выгоранием методами телесно-ориентированной терапии // *Оригинальные исследования*. 2022. Т. 12. № 10. С. 150–165.
  13. *Темрокова С.Б.* Специфика врачебной деятельности и особенности проявления профессионального выгорания у медицинских работников // *Апробация*. 2014. № 2. С. 70–74.
  14. *Хадарцев А.А., Стариков Н.Е., Грачев Р.В.* Профессиональный стресс у военнослужащих (обзор литературы) // *Вестник новых медицинских технологий*. 2020. Т. 27. № 2. С. 74–82. DOI:10.24411/1609-2163-2020-16677
  15. *Шемякина О.О.* Анализ причин стресса и методы его профилактики [Электронный ресурс] // *Психология и право*. 2012. Т. 2. № 2. URL: [https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2012\\_n2/52061](https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2012_n2/52061) (дата обращения: 09.09.2024).
  16. *Barling J., Griffiths A.* A history of occupational health psychology // *Handbook of occupational*

health psychology / J. C. Quick, L. E. Tetrick (ed.). 2nd ed. Washington, 2010. P. 21–34.  
 DOI:10.2307/j.ctv1chs29w.7

17. *Havermans B.M., Brouwers E.P.M., Rianne J.A. Hoek R.J.A., et al.* Work stress prevention needs of employees and supervisors // *BMC Public Health*. 2018. 21;18(1):642. DOI:10.1186/s12889-018-5535-1

18. *Kokkinos C.M.* Job stressors, personality and burnout in primary school teachers // *British Journal of Educational Psychology*. 2007. №. 77(1). P. 229–243. DOI:10.1348/000709905X90344

19. *Krasner M.S., Epstein R.M., Beckman H., et al.* Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians // *JAMA*. 2009. Vol. 302. №. 12. P. 1284–1293. DOI:10.1001/jama.2009.1384

20. *Magtibay D.L., Chesak S.S., Coughlin K., Sood A.* Decreasing Stress and Burnout in Nurses: Efficacy of Blended Learning With Stress Management and Resilience Training Program // *The Journal of Nurse Administration*. 2017. Vol. 47. №. 7–8. P. 391–395. DOI:10.1097/nna.0000000000000501

21. *Mesters P.* Professional fatigue syndrome (burnout): Part 2: from therapeutic management // *Rev Med Liege*. 2017; 72(6):301–7.

22. *Nakao M., Shiotsuki K., Sugaya N.* Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies // *Biopsychosoc Med*. 2021. Oct 3;15(1):16. DOI:10.1186/s13030-021-00219-w

23. *Panagioti M., Geraghty K., Johnson J., et al.* Association Between Physician Burnout and Patient Safety, Professionalism, and Patient Satisfaction: A Systematic Review and Meta-analysis // *JAMA International Medicine*. 2018. Vol. 178. №. 10. P. 1317–1331. DOI:10.1001/jamainternmed.2018.3713

24. *Schoenbaum M., Kessler R.C., Gilman S.E., et al.* Predictors of suicide and accident death in the Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers (Army STARRS): results from the Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers (Army STARRS) // *JAMA Psychiatry*. 2014. Vol. 71. №. 5. P. 493–503. DOI:10.1001/jamapsychiatry.2013.4417

25. *Stehman C.R., Testo Z., Gershaw R.S., Kellog A.R.* Burnout, Drop Out, Suicide: Physician Loss in Emergency Medicine, Part I // *Western Journal of Emergency Medicine*, 2019. Vol. 20. №. 3. P. 485–494. DOI:10.5811/westjem.2019.4.40970

## References

1. Barykina A.I. Issledovanie psihologicheskoy ustojchivosti sotrudnikov skoroy meditsinskoj pomoshchi v protsesse professional'noj deyatel'nosti [The study of the psychological stability of emergency medical personnel in the process of professional activity]. *Science Time*, 2015, no. 5(17), pp. 45–47. (In Russ.)

2. Barykina A.I. Ob osobennostyah psihologicheskogo obespecheniya sotrudnikov skoroy medicinskoj pomoshchi [About the peculiarities of psychological support for emergency medical personnel]. *Gumanitarnyj nauchnyj zhurnal = Humanitarian Scientific Journal*, 2015, no. 1, pp. 35–37. (In Russ.).

3. Berdyayeva I.A., Vojt L.N. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya u vrachej razlichnyh spetsial'nostej [Burnout syndrome in doctors of various specialties]. *Dal'nevostochnyj meditsinskij zhurnal = Far Eastern Medical Journal*, 2012, no. 2, pp. 117–120. (In Russ.).

4. Bolobonkina T.A., Dement'ev A.A., Shatrova N.V. Tyazhest' i napryazhennost' trudovogo

- protsesta medicinskih rabotnikov vyezdnyh brigad skoroy meditsinskoj pomoshchi v usloviyah modernizatsii zdavoohraneniya [The severity and intensity of the labor process of medical workers of field ambulance teams in the context of healthcare modernization]. *Nauka molodyh = Eruditio Juvenium*, 2019. Vol. 7, no. 4, pp. 501–508. (In Russ.). DOI:10.23888/HMJ201974501-508
5. Gorblyanskij Yu.Yu., Ponamareva O.P., Ponamareva E.P., Volynskaya E.I. Sovremennye predstavleniya o professional'nom vygoranii v medicine truda [Modern ideas about professional burnout in occupational medicine] [Electronic resource]. *Medicina truda i promyshlennaya ekologiya = Occupational medicine and industrial ecology*, 2020, no. 4. DOI:10.31089/1026-9428-2020-60-4-244-249 (In Russ.).
6. Kashirin V.P., Likhacheva Ye.V., Nikolaeva L.P., Ognev A.S. Effektivnoe preodolenie stressov kak sostavlyayushchaya upravleniya resursami ekipazha (CRM) [Effective overcoming of stress as a component of crew resource management (CRM)]. Moscow: Sputnik+ Publishing House, 2021. 22 p. DOI:10.25633/5978-2 (In Russ.).
7. Matyushkina Ye.Ya., Roy A.P. Rachmaninova A.A., Kholmogorova A.B. Sovremennye antistress-tehnologii v professiyakh ekstremal'nogo i pomagayushchego tipa [Professional stress and professional burnout in medical workers] [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Modern foreign psychology*, 2020. Vol. 9, no. 1, pp. 39–49. DOI:10.17759/jmfp.2020090104 (In Russ.).
8. Praktikum po psikhologii sostoyanij: Uchebnoe posobie / Prof. A.O. Prohorov (ed.). SPb.: Rech', 2004. 480 p. (In Russ.).
9. Rozenova M.I., Yekimova V.I., Kokurin A.V., et al. Stress i strakh v ekstremal'noi situatsii [Stress and fear in an extreme situation]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Modern foreign psychology*, 2020. Vol. 9, no. 1, pp. 94–102. DOI:10.17759/jmfp.2020090110 (In Russ.).
10. Rozenova M.I., Ognev A.S., Yekimova V.I., Kokurin A.V. Sovremennye antistress-tehnologii v professiyah ekstremal'nogo i pomagayushchego tipa [Modern antistress technologies in extreme and helping professions] [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Modern foreign psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 19–30. DOI:10.17759/jmfp.2023120302 (In Russ.).
11. Sapolsky R.M. Psikhologiya stressa [Psychology of stress] / Translated from English by Prof. Ye.I. Nikolaeva (ed.). 3rd ed. St. Petersburg: Peter, 2020. 480 p. (In Russ.).
12. Subbotina M.S., Boluchevskaya V.V. Programma psikhologicheskoy pomoshchi meditsinskim rabotnikam s professional'nym vygoraniem metodami telesno-orientirovannoy terapii [A program of psychological assistance to medical workers with professional burnout using body-oriented therapy methods]. *Original'nye issledovaniya = Original research*, 2022. Vol. 12, no. 10, pp. 150–165 (In Russ.).
13. Temroкова S.B. Spetsifika vrachebnoj deyatel'nosti i osobennosti proyavleniya professional'nogo vygoraniya u meditsinskih rabotnikov [The specifics of medical activity and the peculiarities of the manifestation of professional burnout in medical workers]. *Aprobatsiya = Approbation*, 2014, no. 2, pp. 70–74. (In Russ.).
14. Khadartsev A.A., Starikov N.E., Grachev R.V. Professional'nyi stress u voennosluzhashchikh (obzor literatury) [Occupational stress in military personnel (literature review)]. *Vestnik novykh meditsinskih tekhnologii = Bulletin of New Medical Technologies*, 2020. Vol. 27, no. 2, pp. 74–82. DOI:10.24411/1609-2163-2020-16677 (In Russ.).
15. Shemyakina O.O. Analiz prichin stressa i metody yego profilaktiki [Analysis of the causes of stress and methods of its prevention] [Electronic resource]. *Psikhologiya i pravo = Psychology and*

Law, 2012. Vol. 2, no. 2. URL: [https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2012\\_n2/52061](https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2012_n2/52061) (Viewed 09.09.2024) (In Russ.).

16. Barling J., Griffiths A. A history of occupational health psychology // Handbook of occupational health psychology / J. C. Quick, L. E. Tetrick (ed.). 2nd ed. Washington, 2010, pp. 21–34. DOI:10.2307/j.ctv1chs29w.7

17. Havermans B.M., Brouwers E.P.M., Rianne J.A. Hoek R.J.A., et al. Work stress prevention needs of employees and supervisors // BMC Public Health, 2018. 21;18(1):642. DOI:10.1186/s12889-018-5535-1

18. Kokkinos C.M. Job stressors, personality and burnout in primary school teachers // British Journal of Educational Psychology, 2007, no. 77(1), pp. 229–243. DOI:10.1348/000709905X90344

19. Krasner M.S., Epstein R.M., Beckman H., et al. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians // JAMA, 2009. Vol. 302, no. 12, pp. 1284–1293. DOI:10.1001/jama.2009.1384

20. Magtibay D.L., Chesak S.S., Coughlin K., Sood A. Decreasing Stress and Burnout in Nurses: Efficacy of Blended Learning With Stress Management and Resilience Training Program // The Journal of Nurse Administration, 2017. Vol. 47, no. 7–8, pp. 391–395. DOI:10.1097/NNA.0000000000000501

21. Mesters P. Professional fatigue syndrome (burnout): Part 2: from therapeutic management // Rev Med Liege, 2017; 72(6):301–7.

22. Nakao M., Shirotaki K., Sugaya N. Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies // Biopsychosoc Med, 2021. Oct 3;15(1):16. DOI:10.1186/s13030-021-00219-w

23. Panagioti M., Geraghty K., Johnson J., et al. Association Between Physician Burnout and Patient Safety, Professionalism, and Patient Satisfaction: A Systematic Review and Meta-analysis // JAMA International Medicine, 2018. Vol. 178, no. 10, pp. 1317–1331. DOI:10.1001/jamainternmed.2018.3713

24. Schoenbaum M., Kessler R.C., Gilman S.E., et al. Predictors of suicide and accident death in the Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers (Army STARRS): results from the Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers (Army STARRS) // JAMA Psychiatry, 2014. Vol. 71, no. 5, pp. 493–503. DOI:10.1001/jamapsychiatry.2013.4417

25. Stehman C.R., Testo Z., Gershaw R.S., Kellog A.R. Burnout, Drop Out, Suicide: Physician Loss in Emergency Medicine, Part I // Western Journal of Emergency Medicine, 2019. Vol. 20, no. 3, pp. 485–494. DOI:10.5811/westjem.2019.4.40970

### **Информация об авторе**

Розенова Марина Ивановна — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, факультета «Экстремальная психология», ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: profi1234@yandex.ru

### **Information about the author**

Marina I. Rosenova, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of “Extreme Psychology”, Moscow State

*Розенова М.И.*

Антистресс-обучение медицинских работников  
скорой помощи: возможности, направления, оценка  
эффективности  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 32–51.

*Rosenova M.I.*

Anti-stress training for emergency medical workers:  
possibilities, directions, evaluation of effectiveness  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 32–51.

University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: [profi1234@yandex.ru](mailto:profi1234@yandex.ru)

Получена 21.10.2024

Принята в печать 25.12.2024

Received 21.10.2024

Accepted 25.12.2024

ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ  
| TECHNOLOGIES FOR SUPPORTING ACTIVITIES IN EXTREME CONDITIONS

## Методы психологической саморегуляции как средства профилактики неблагоприятных состояний в служебной деятельности

### *Морозова М.И.*

Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина (ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5143-5110>, e-mail: morozovami@mail.ru

### *Купчик К.В.*

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3080-1901>, e-mail: kupchikkv@gmail.com

### *Яшнева М.Ю.*

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9094-3039>, e-mail: maria@yashnev.ru

Деятельность специалистов служебной сферы связана с различными стрессами и риском, что напрямую влияет на их психологическое состояние. В связи с этим актуальна разработка методов психологической саморегуляции для профилактики неблагоприятных изменений. Испытуемые офицеры запаса — 28 человек, мужчины, средний возраст 25 ( $\pm 2,5$ ) лет. Испытуемые были поровну разделены на 2 группы, экспериментальную и контрольную, случайном образом. **Методы:** оценка состояния сниженной работоспособности (ДОРС), шкала нервно-психического напряжения НПН (Т.Н. Немчин), опросник «Степень хронического утомления» (А.Б. Леонова). **Метод экспериментального воздействия:** прогрессивная мышечная релаксация (в нашей модификации). Проводилось два занятия продолжительностью 20 минут по следующей схеме: сканирование, напряжение, а далее расслабление определенных групп мышц и повторное сканирование. **Методы статистики:** сравнительный анализ по критерию Манна-Уитни, дифференциальный анализ ANOVA (критерий Фишера) (независимая переменная: обучение мышечной релаксации — мы выделили в ней два уровня: первый — без обучения, второй — с обучением; зависимая переменная — неблагоприятные психические состояния), среднее арифметическое всех показателей, стандартное отклонение показателей, сравнительный анализ по критерию Вилкоксона. Все расчеты проводились при помощи программы STATISTICA. **Результаты:** наиболее выраженные неблагоприятные состояния у офицеров запаса — нервно-психическое напряжение, монотония, пресыщение и стресс. После проведенного тренинга произошло достоверное снижение уровня монотонии и степени хронического

Морозова М.И., Купчик К.В., Яшнева М.Ю.,  
Методы психологической саморегуляции как  
средства профилактики неблагоприятных состояний  
в служебной деятельности  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 52–64.

Morozova M.I., Kupchik K.V., Yashneva M.Yu.  
Methods of psychological self-regulation as a means of  
preventing unfavorable conditions in professional activities  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 52–64.

утомления. **Вывод:** метод прогрессивной мышечной релаксации (в нашей модификации) оказывает положительное влияние на такие неблагоприятные состояния, как пресыщение и степень хронического утомления, и может использоваться в качестве профилактики данных негативных состояний у офицеров запаса, проходящих обучение по военно-учетной специальности.

**Ключевые слова:** неблагоприятные состояния, саморегуляция, прогрессивная мышечная релаксация, стресс, утомление

**Для цитаты:** Морозова М.И., Купчик К.В., Яшнева М.Ю. Методы психологической саморегуляции как средства профилактики неблагоприятных состояний в служебной деятельности [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 4. С. 52–64. DOI:10.17759/epps.2024010404

## Methods of psychological self-regulation as a means of preventing unfavorable conditions in professional activities

**Marina I. Morozova**

Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5143-5110>, e-mail: morozovami@mail.ru

**Ksenia V. Kupchik**

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3080-1901>, e-mail: kupchikkv@gmail.com

**Maria Yu. Yashneva**

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9094-3039>, e-mail: maria@yashnev.ru

The purpose of the study was to analyze existing methods of self-regulation for the prevention of negative conditions and, on its basis, to select the most effective method of self-regulation and test it for representatives of high-risk professions. The research conducted in 2024, involved 28 reserve officers (average age 25 ( $\pm 2,5$ ) years; 100% men). The subjects were equally divided into 2 groups: experimental and control randomly. **Methods:** assessment of the state of reduced performance (DORS, the scale of neuropsychic tension (T.N. Nemchin), the questionnaire of the degree of chronic fatigue (A.B. Leonova). **Method of experimental influence:** progressive muscle relaxation (in our modification). Two sessions were conducted, lasting 20 minutes, according to the following scheme: scanning, tension, and then relaxation of certain muscle groups and repeated scanning. **Statistical methods:** comparative analysis by the Mann-Whitney criterion, differential analysis ANOVA (Fisher criterion) (independent variable: muscle relaxation training — we identified 2 levels in it. 1 — without training, 2 — with training; dependent variable — unfavorable mental states), arithmetic mean

of all indicators, standard deviation of indicators, comparative analysis by the Wilcoxon criterion. All calculations were performed using the STATISTICA program. **Results:** the most pronounced unfavorable states in reserve officers were: neuropsychic tension, monotony, satiety and stress. After the training, there was a reliable decrease in the level of monotony and the degree of chronic fatigue. **Conclusion:** the method of progressive muscle relaxation (in our modification) has a positive effect on such unfavorable conditions as satiety and the degree of chronic fatigue and can be used as a preventive measure for these negative conditions in reserve officers undergoing training in a military registration specialty.

**Keywords:** adverse conditions, self-regulation, progressive muscle relaxation, stress, fatiguel

**For citation:** Morozova M.I., Kupchik K.V., Yashneva M.Yu. Methods of psychological self-regulation as a means of preventing unfavorable conditions in professional activities. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1. no. 4. pp. 52–64. DOI:10.17759/epps.2024010404 (In Russ.).

## Введение

Профессии, связанные со служебной деятельностью, характеризуются высоким уровнем эмоционального напряжения и различными факторами стресса, которые негативно влияют на эффективность работы и отношения в коллективе. Ключевым моментом для успешной работы является способность сотрудников контролировать свои эмоции, соблюдать требования и приспосабливаться к окружающей среде. Методы психологической саморегуляции выполняют ключевую функцию в поддержании психологического баланса и предотвращении негативных состояний. Исследования в данной области направлены на поиск способов улучшения психического состояния, адаптации к стрессовым ситуациям, разрешения конфликтов и достижения успеха в различных областях жизни путем эффективного контроля над реакциями и поведением человека. Методы саморегуляции также способствуют достижению оптимального уровня психического состояния, позволяющего раскрыть личностный потенциал в профессиональной деятельности и проявить профессионально важные качества. Профилактика негативных состояний, таких как стресс и усталость, является важным шагом для улучшения рабочего процесса, увеличения производительности, снижения заболеваемости и сокращения текучести кадров.

## Обзор литературы

Многие ученые уделяли особое внимание изучению саморегуляции. Большое значение имеют работы Г.Ш. Габдреевой, разработавшей специфические методы и техники самоконтроля [4], В.А. Ганзена, согласно взглядам которого саморегуляция является одной из ключевых функций сознания [15], В.В. Николаевой, которая описывает психическую саморегуляцию как системный процесс, Л.А. Китаева-Смыка, занимающегося исследованием психологии стресса [8], И.О. Котенева, изучающего дезадаптивные психические состояния, Ганса Селье, создавшего теорию стресса, А.М. Столяренко, исследующего отрицательные психические состояния. Согласно А. Ромену, психическая саморегуляция — это регуляция различных процессов и действий организма, осуществляемая им самим с помощью своей психической активности [15].

Ключевую роль сыграли работы О.А. Конопкина<sup>1</sup>, в которых осознанная саморегуляция понимается как система необходимых для регуляции любой деятельности структурно-функциональных и содержательных психологических характеристик. Он рассматривал психологическую саморегуляцию как сложный и системно организованный процесс, состоящий из следующих взаимосвязанных компонентов:

- цели деятельности определяют направление и структуру системы саморегуляции;
- критерии достижения целей уточняют и конкретизируют цели, делая их более реалистичными;
- модель значимых условий отражает внешние и внутренние факторы, влияющие на достижение целей, и служит источником информации для принятия решений;
- коррекция саморегуляции позволяет вносить изменения в систему саморегуляции на любом этапе, обеспечивая ее гибкость и адаптивность;
- программы исполнительных действий определяют последовательность и способы достижения целей;
- контроль и оценка результатов осуществляются на основе критериев достижения целей и обеспечивают обратную связь для корректировки системы саморегуляции.

В концепции индивидуального стиля В.И. Моросановой уделяется внимание личностным аспектам саморегуляции произвольной активности человека, особенностям саморегуляции личности. Она определяет предмет саморегуляции как интегральные психические процессы и явления, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека и целостность его индивидуальности и личности [13]. По В.И. Моросановой, ключевыми характеристиками саморегуляции являются характерные и наиболее значимые индивидуальные особенности самоорганизации и управления как внешней, так и внутренней целенаправленной активностью, которые стабильно проявляются в различных сферах жизни человека [12]. Явление психической саморегуляции человека рассматривается как многоуровневый процесс инициации, построения психической активности и управления ею человеком для достижения осознанно выдвинутых и субъектно принятых целей [11].

Теория психической саморегуляции функционального состояния, разработанная Л.Г. Дикой<sup>2</sup>, подчеркивает взаимодействие внешних и внутренних факторов, личностных характеристик и стратегий регуляции эмоций, мыслей и поведения. Для поддержания стабильного и оптимального психического состояния необходимо умение эффективно управлять своим внутренним состоянием, учитывая контекст и цели. Ключевые аспекты теории: взаимодействие внешних (ситуационных) и внутренних (личностных) факторов, личностные особенности, влияющие на стратегии саморегуляции, стратегии регуляции эмоций, мыслей и поведения, умение управлять своим внутренним состоянием в соответствии с контекстом и целями.

По мнению В.А. Иванникова, волевая саморегуляция представляет собой способность

---

<sup>1</sup> Конопкин О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 1. С. 27–42. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 128–135.

<sup>2</sup> Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход). Институт психологии Российской академии наук, 2003. 422 с.

личности эффективно управлять своими мыслями, чувствами и действиями, а также адаптироваться к изменяющимся условиям<sup>3</sup>. В статье А.И. Алехина и А.А. Метелевой «Методы саморегуляции психических состояний как способы борьбы со стрессом в современных условиях» рассматриваются различные способы саморегуляции психических состояний [1]. Эти способы делятся на две категории: прямая и опосредованная регуляция. Прямая регуляция включает методы психического самоуправления и техники регуляции, направленные на поддержание психологической устойчивости и оптимальной активности. Опосредованная регуляция использует внешние средства и опосредующие звенья для воздействия на психическое состояние.

Один из методов прямой регуляции, описанный в статье, — прогрессивная мышечная релаксация (ПМР). ПМР была разработана Эдмундом Джекобсоном и основана на наблюдении, что негативные эмоциональные состояния сопровождаются мышечным напряжением. Устранение этого напряжения позволяет нормализовать психоэмоциональное состояние и достичь спокойствия. ПМР представляет собой серию упражнений, направленных на последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц. ПМР широко используется психологами и психотерапевтами как метод самопомощи для снижения эмоционального напряжения и возвращения к нормальной жизни.

Немаловажным понятием в рамках исследования неблагоприятных состояний являются «функциональные состояния». Функциональные состояния рассматриваются как комплексные, системно организованные характеристики психики, личности и психических процессов, которые определяют уровень активности различных функциональных систем организма. Эти системы обеспечивают адаптивное поведение, высокую эффективность и работоспособность.

Под стрессом понимают неблагоприятное функциональное состояние, которое возникает, когда организм вынужден приспосабливаться к новым или непривычным условиям [8]. Специалисты, занятые в сфере служебной деятельности, часто испытывают данное негативное состояние в связи с экстремальностью их профиля [14]. Стрессовое состояние — психическая реакция, которая характеризуется: повышенной активностью организма, мобилизацией ресурсов для преодоления стрессовой ситуации, изменением психических процессов, физиологическими изменениями. Стресс может быть, как кратковременным, так и длительным. Кратковременный стресс может быть полезен, так как он мобилизует организм и помогает справиться с трудными ситуациями. Однако длительный стресс может привести к негативным последствиям для здоровья [16].

Утомление — функциональное состояние организма, проявляющееся во временном снижении работоспособности. Оно неразрывно связано с психологической и физической усталостью, с истощением ресурсов человека, в основном сказывается на таких когнитивных функциях, как память, внимание и мышление, воля, а на физическом уровне можно отметить увеличение количества лишних движений, одышку и др.

Монотония — неблагоприятное функциональное состояние, которое возникает из-за недостатка внешней стимуляции. Оно характеризуется снижением уровня жизнедеятельности и проявляется в различных субъективных и объективных признаках, включая: снижение психофизиологической активности, ухудшение внимания и концентрации, повышенную

<sup>3</sup> Иванников В.А., Мороз А.В. Волевая саморегуляция процесса мотивации // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 35.

утомляемость, раздражительность и беспокойство, снижение мотивации и производительности [6]. Монотония негативно влияет на работоспособность человека, снижая его эффективность. Она может возникать в различных ситуациях, таких как работа на конвейере, длительное вождение автомобиля или выполнение повторяющихся задач [5].

Для профилактики негативных функциональных состояний особую эффективность показала прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону (вариант методики Дж. Эверли и Р. Розенфельда). Джекобсон обнаружил, что негативные эмоциональные состояния сопровождаются мышечным напряжением. Устранение этого напряжения позволяет нормализовать психоэмоциональное состояние и достичь спокойствия. Прогрессивная мышечная релаксация основана на последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц, помогает снять возбуждение нервной системы и восстановить равновесие.

Прогрессивная мышечная релаксация широко используется психологами и психотерапевтами во многих странах как метод самопомощи для снижения эмоционального напряжения и возвращения к нормальной жизни. Регулярное выполнение упражнений помогает предотвратить развитие негативных функциональных состояний, таких как стресс и тревога.

### Организация исследования

**Цель эмпирического исследования:** оценить эффективность метода саморегуляции (модифицированного нами приема прогрессивной мышечной релаксации) для профилактики негативных состояний у офицеров запаса, проходящих обучение по военно-учетной специальности.

**Гипотеза эмпирического исследования.** Обучение методам прогрессивной мышечной релаксации способствует улучшению показателей состояний работоспособности. Если обучить офицеров запаса методам прогрессивной мышечной релаксации, то их показатели состояний работоспособности улучшатся.

#### Диагностические методы

1. Оценка состояния сниженной работоспособности, ДОРС [3].
2. Шкала нервно-психического напряжения НПН (Т.Н. Немчин) [7].
3. Опросник «Степень хронического утомления» (А.Б. Леонова) [10].

**Методы экспериментального воздействия.** Была использована методика прогрессивной мышечной релаксации в нашей модификации. Мы увеличили время обучения мышечной релаксации до 20 минут и предложили два занятия вместо одного, чтобы на втором занятии закрепить полученный эффект и дать задания для дальнейшего использования этой методики в своей профессиональной деятельности.

Проведено обучение респондентов методике прогрессивной мышечной релаксации. Каждое занятие проводилось по следующей схеме: сканирование (последовательное перемещение внимания по всему телу), напряжение, а далее расслабление определенных групп мышц и повторное сканирование.

#### Методы математической статистики.

1. Сравнительный анализ по критерию Манна-Уитни при помощи программы STATISTICA.
2. Дифференциальный анализ ANOVA (критерий Фишера). Использование данного метода проводилось с помощью программы STATISTICA. Независимая переменная: обучение мышечной релаксации. Мы выделили в ней 2 уровня: первый — без обучения, второй — с

обучением. Зависимая переменная — неблагоприятные психические состояния.

3. Среднее арифметическое всех показателей (расчеты проводились в программе STATISTICA).

4. Стандартное отклонение показателей (расчеты проводились в программе STATISTICA).

5. Сравнительный анализ по критерию Вилкоксона при помощи программы STATISTICA.

**Эмпирической базой исследования** стал военный учебный центр при ФГБОУ высшего образования МИРЭА.

**Испытуемые.** В исследовании приняли участие выпускники данного центра — офицеры запаса, проходящие обучение по военно-учетной специальности. Общее количество испытуемых — 28 человек (средний возраст 25 лет; 100% — мужчины). Они были разделены на две группы: экспериментальная — 14 человек, контрольная — 14 человек — случайным образом.

### Результаты исследования

Мы изучили распределение показателей неблагоприятных состояний: степени хронического утомления, стресса, монотонии, пресыщения и нервно-психического напряжения офицеров запаса. Результаты представлены в виде таблицы средних значений всех показателей.

Таблица 1

### Средние значения и стандартные отклонения показателей неблагоприятных состояний у выборки офицеров запаса

Показатели	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение
Нервно-психическое напряжение	37,18	3,49
Степень хронического утомления	3,43	3,16
Утомление	15,07	3,9
Монотония	19,43	4,54
Пресыщение	15,43	3,96
Стресс	17,5	3,71

Из таблицы видно, что наиболее выраженными показателями являются монотония, стресс и пресыщение. Также уровень нервно-психического напряжения является достаточно выраженным относительно других показателей. Отсутствуют какие-либо признаки степени хронического утомления и собственно утомления.

В целом можно констатировать, что результаты группы, полученные по данной методике, являются положительными.

На следующем этапе мы изучили характеристики контрольной и экспериментальной групп и провели сравнительный анализ результатов обеих групп по критерию Манна-Уитни для подтверждения отсутствия различий в группах до проведения исследования.

Таблица 2

**Средние показатели неблагоприятных состояний экспериментальной и контрольной группы у выборки офицеров запаса**

Показатели	Ср. арифметическое экспериментальной группы	Ср. арифметическое контрольной группы	U	P
Нервно-психическое напряжение	38,21±3,5	36,14±3,1	74,00	0,280
Степень хронического утомления	4,57±3,2	2,29±2,7	58,00	0,070
Утомление	16,21±4,4	13,93±2,9	66,50	0,206
Монотония	20,50±5,2	18,36±3,5	77,50	0,927
Пресыщение	17,07±3,3	13,8±3,9	46,00	0,748
Стресс	18,64±3,9	16,36±3,1	70,00	0,395

Из таблицы мы видим, что достоверных различий не обнаружено. Это свидетельствует о том, что до экспериментального воздействия группы различаются незначительно, поэтому мы можем проводить исследование, направленное на выявление изменений показателей экспериментальной группы, сравнивая ее с показателями контрольной группы, на которую не было оказано воздействия.

На следующем этапе исследования был проведен сравнительный анализ показателей экспериментальной группы до воздействия и после для выявления различий. Мы сравнили показатели с помощью дисперсионного анализа (по критерию Фишера).

В приведенной ниже таблице указаны средние значения показателей до воздействия и после. Также в таблице отражены направления изменений, значения критерия Фишера (F) и уровень значимости (P).

Таблица 3

**Показатели утомления, монотонии, пресыщения, стресса, степени хронического утомления, нервно-психического напряжения у экспериментальной группы до и после воздействия**

Показатели у экспериментальной группы	Показатели до воздействия	Показатели после воздействия	Направление изменения	F	P
Утомление	16,21	14,57	Нет	0,88	0,36
Монотония	20,5	18,64	Нет	1,01	0,33
Пресыщение	17,07	14,79	Уменьшает	4,11	0,05
Стресс	18,64	16,86	Нет	1,36	0,26
Степень хронического утомления	4,57	2,29	Уменьшает	4,36	0,05
Нервно-психическое напряжение	38,21	36,43	Нет	1,87	0,19

На основании данных, приведенных в таблице, мы можем наблюдать следующие изменения: уменьшение уровня монотонии после проведения тренировки и уменьшение показателей степени хронического утомления. Наибольшие изменения наблюдаются у показателя «Степень хронического утомления» ( $F = 4,36$ ), а значит, проведенное воздействие оказало наибольшее воздействие на данную характеристику. Меньшие изменения мы можем наблюдать у показателя «Пресыщение» ( $F = 4,11$ ), это свидетельствует о менее выраженном влиянии проведенной тренировки на данную характеристику участников.

Следующим важным этапом исследования стало проведение сравнительного анализа результатов контрольной группы в начале и в конце исследований для обнаружения изменений показателей у группы, на которую не было оказано воздействия. В табл. 4 приведены средние значения показателей группы, полученных при первичном и повторном тестировании, а также результаты сравнительного анализа по Т-критерию Вилкоксона.

Таблица 4

**Показатели утомления, монотонии, пресыщения, стресса, степени хронического утомления, нервно-психического напряжения у контрольной группы в начале и в конце исследования**

Показатели у экспериментальной группы	Показатели до воздействия	Показатели после воздействия	Направление изменения	F	P
Утомление	13,93	14	Нет	2,0	0,59
Монотония	18,36	18,57	Нет	5,0	0,50
Пресыщение	13,8	13,8	Нет	1,5	1,0
Стресс	16,36	16	Нет	1,0	0,14
Степень хронического утомления	2,29	2,57	Нет	2,5	0,36
Нервно-психическое напряжение	36,14	35,93	Нет	1,0	0,29

Результаты, представленные в таблице, свидетельствуют об отсутствии значимых изменений показателей.

**Обсуждение результатов**

Негативные состояния в большей или меньшей степени являются частью жизни каждого специалиста, и полностью от них избавиться невозможно. Однако существует возможность снизить их влияние на психику человека. Есть множество различных методов борьбы с негативными состояниями, в том числе методы саморегуляции, влияние которых на состояние сотрудников мы изучали в проведенном исследовании.

Анализируя его результаты, мы можем сказать, что проведенная тренировка «прогрессивно-мышечная релаксация» оказала воздействие на такие характеристики экспериментальной группы, как степень хронического утомления и пресыщение. По показателям стресса и утомления качественных изменений после проведения тренировки не наблюдается.

Очень важно для каждого занятого в служебной деятельности специалиста уметь регулировать свое поведение и состояние, чтобы иметь возможность оказать помощь не только другим, но и себе. Методы саморегуляции направлены на поддержание нормального состояния специалистов, восстановление их работоспособности, снижение уровня утомления и нервно-психического напряжения, а также на активацию, концентрацию и настрой перед выполнением важных заданий, и проведенное нами исследование является этому подтверждением. Исследование предполагает дальнейшую работу по данной теме.

### Заключение

Проанализировав результаты, полученные в ходе проведенного нами исследования, мы можем сформулировать следующие выводы.

1. Наиболее выраженными неблагоприятными состояниями у офицеров запаса, принявших участие в исследовании, являются нервно-психическое напряжение, монотония, пресыщение и стресс. Можно предположить, что деятельность этих специалистов достаточно напряженная и экстремальная, о чем свидетельствует уровень стресса и нервно-психического напряжения, однако показатели пресыщения и монотонии свидетельствуют о достаточно однообразном и жестко регламентированном характере их работы.

2. Проведенная в качестве воздействия методика прогрессивной мышечной (нервно-мышечной) релаксации по Джекобсону в нашей модификации оказала положительное влияние на показатели степени хронического утомления и пресыщения. Результатом прогрессивной мышечной релаксации стало снижение уровня напряжения и нормализация психоэмоционального состояния. Как мы видим из результатов исследования, имеются значимые изменения в состоянии специалистов, а значит, данный метод саморегуляции можно считать эффективным.

**Ограничения полученных результатов.** Результаты получены для офицеров запаса молодого возраста. Результаты не могут быть перенесены на группы более взрослого возраста или группы иного профиля. Также результаты получены для методики «Прогрессивная мышечная релаксация» и не могут быть распространены на другие методики саморегуляции.

**Перспективы исследования.** Начато изучение влияния методов саморегуляции на неблагоприятные состояние специалистов, занятых в служебной деятельности. Нам представляется перспективным изучение влияния иных методов саморегуляции на специалистов, а также влияние методов саморегуляции на специалистов разных возрастов. Также интересным может быть исследование с проведением более длительного воздействия, тренировки прогрессивной мышечной релаксации на протяжении месяца и более.

### Литература

1. *Алехин А.И., Метелева А.А.* Методы саморегуляции психических состояний как способы борьбы со стрессом в современных условиях // Молодой ученый. 2019. № 2 (240). С. 315–316.
2. *Березина Т.Н., Екимова В.И., Кокурин А.В., Орлова Е.А.* Экстремальный образ жизни как фактор ее индивидуальной продолжительности // Психологический журнал. 2018. Т. 39. № 3. С. 70–78. DOI:10.7868/S0205959218030066
3. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 329 с.

Морозова М.И., Купчик К.В., Яшнева М.Ю.,  
Методы психологической саморегуляции как  
средства профилактики неблагоприятных состояний  
в служебной деятельности  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 52–64.

Morozova M.I., Kupchik K.V., Yashneva M.Yu.  
Methods of psychological self-regulation as a means of  
preventing unfavorable conditions in professional activities  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 52–64.

4. Габдреева Г.Ш., Юсупов М.Г. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика. Казань: Отечество, 2013. 153 с.
5. Гамбашидзе Г.М. Особенности функционального состояния работающих и субъективная оценка возникновения и проявления чувства монотонности при конвейерном труде // Гигиена труда и профессиональные заболевания. 1980. № 7. С. 10–15.
6. Дмитриева Л.Г., Булатова К.А. Разнонаправленные характеристики монотонии как неравновесного состояния личности // Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм. 2021. № 1. С. 226–229.
7. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 375 с.
8. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: монография. М.: Наука, 1983. 368 с.
9. Кокурин А.В., Красов Д.А., Мокрецов А.И. Психологические факторы, способствующие повышению эффективности служебной деятельности сотрудников подразделений охраны Федеральной службы исполнения наказаний России // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. 2007. № 3. С. 40–50.
10. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2015. 311 с.
11. Моросанова В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека // Вопросы психологии. 2007. № 3. С. 59–68.
12. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
13. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Общая способность к саморегуляции: операционализация феномена и экспериментальный подход к диагностике ее развития // Вопросы психологии. 2016. № 2. С. 109–123.
14. Розенова М.И., Екимова В.И., Кокурин А.В., Огнев А.С., Ефимова О.С. Стресс и страх в экстремальной ситуации [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9. № 1. С. 94–102. DOI:10.17759/jmfp.2020090110
15. Ронгинская Т.И. Системный подход к анализу психологических понятий: вклад В.А. Ганзена в развитие российской психологии // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. № 1. С. 55–70. DOI:10.21638/spbu16.2022.105
16. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524. DOI:10.1037//0003-066X.44.3.513

### References

1. Alekhin A.I., Meteleva A.A. Metody samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyanii kak sposoby bor'by so stressom v sovremennykh usloviyakh [Methods of self-regulation of mental states as ways of dealing with stress in modern conditions]. *Molodoy uchenyi = Young Scientist*, 2019, no. 2 (240), pp. 315–316. (In Russ.).
2. Berezina T.N., Ekimova V.I., Kokurin A.V., Orlova E.A. Ekstremal'nyi obraz zhizni kak faktor ee individual'noi prodolzhitel'nosti [Extreme lifestyle as a factor in its individual duration]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological journal*, 2018. Vol. 39, no. 3, pp. 70–78. DOI:10.7868/S0205959218030066 (In Russ.).
3. Vodop'ianova N.E. Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of stress]. Saint Petersburg: Piter, 2009. 329 p. (In Russ.).

Морозова М.И., Купчик К.В., Яшнева М.Ю.,  
Методы психологической саморегуляции как  
средства профилактики неблагоприятных состояний  
в служебной деятельности  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 52–64.

Morozova M.I., Kupchik K.V., Yashneva M.Yu.  
Methods of psychological self-regulation as a means of  
preventing unfavorable conditions in professional activities  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 52–64.

4. Gabdreeva G.Sh., Yusupov M.G. Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy: psikhologicheskie tekhnologii i diagnostika [Self-regulation of psychological states: psychological technologies and diagnostics]. Kazan': Otechestvo, 2013. 153 p. (In Russ.).
5. Gambashidze, G.M. Osobennosti funktsional'nogo sostoyaniya rabotayushchih i sub'yektivnaya otsenka vozniknoveniya i proyavleniya chuvstva monotonnosti pri konvejnem trude [Features of the functional state of workers and a subjective assessment of the occurrence and manifestation of a sense of monotony during assembly line work]. *Gigiena truda i professional'nye zabolevaniya = Occupational hygiene and occupational diseases*, 1980, no. 7, pp. 10–15. (In Russ.).
6. Dmitrieva L.G., Bulatova K.A. Raznonapravlennye kharakteristiki monotonii kak neravnovesnogo sostoyaniya lichnosti [The multidirectional characteristics of monotony as a non-equilibrium state of personality]. *Differentsial'naya psikhologiya i psikhofiziologiya segodnya: sposobnosti, obrazovanie, professionalism = Differential psychology and psychophysiology today: abilities, education, professionalism*, 2021, no. 1, pp. 226–229. (In Russ.).
7. Istratova O.N. Psikhodiagnostika. Kolleksiia luchshikh testov [Psychodiagnosics. The collection of the best tests]. Rostov-na-Donu: Feniks, 2011. 375 p. (In Russ.).
8. Kitaev-Smyk L.A. Psikhologiya stressa. Moscow: Nauka, 1983. 368 p. (In Russ.).
9. Kokurin A.V., Krasov D.A., Mokretsov A.I. Psihologicheskie faktory, sposobstvuyushchie povysheniyu effektivnosti sluzhebnoi deyatelnosti sotrudnikov podrazdelenii okhrany Federal'noi sluzhby ispolneniya nakazanii Rossii [Psychological factors contributing to improving the efficiency of the performance of employees of the security units of the Federal Penitentiary Service of Russia]. *Voprosy psikhologii ekstremal'nykh situatsii = Questions of the psychology of extreme situations*, 2007, no. 3, pp. 40–50. (In Russ.).
10. Leonova A.B., Kuznetsova A. S. Psikhologicheskie tekhnologii upravleniya sostoyaniem cheloveka [Psychological technologies of human condition management]. Moscow: Smysl. 2015. 311 p. (In Russ.).
11. Morosanova V.I. Individual'naya samoregulyatsiya i kharakter cheloveka [Individual self-regulation and human character]. *Voprosy psikhologii = Questions of psychology*, 2007, no. 3, pp. 59–68. (In Russ.).
12. Morosanova V.I. Lichnostnye aspekty samoregulyatsii proizvol'noi aktivnosti cheloveka [Personal aspects of self-regulation of any human activity]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 2002. Vol. 23, no. 6, pp. 5–17. (In Russ.).
13. Morosanova V.I., Bondarenko I.N. Obshchaya sposobnost' k samoregulyatsii: operatsionalizatsiya fenomena i eksperimental'nyi podkhod k diagnostike ee razvitiya [The general ability to self-regulation: the operationalization of the phenomenon and an experimental approach to the diagnosis of its development]. *Voprosy psikhologii = Questions of psychology*, 2016, no. 2, pp. 109–123. (In Russ.).
14. Rozenova M.I., Yekimova V.I., Kokurin A.V., Ognev A.S., Yefimova O.S. Stress i strakh v ekstremal'noi situatsii [Stress and fear in extreme situations]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2020. Vol. 9, no. 1, pp. 94–102. DOI:10.17759/jmfp.2020090110 (In Russ.).
15. Ronginskaya T.I. Sistemnyi podkhod k analizu psikhologicheskikh ponyatii: vklad V.A. Ganzena v razvitie rossiyskoy psikhologii [A systematic approach to the analysis of psychological concepts: V.A. Hansen's contribution to the development of Russian psychology]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya = Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, 2022. Vol. 12, no. 1, pp. 55–70. DOI:10.21638/spbu16.2022.105 (In Russ.).

Морозова М.И., Купчик К.В., Яшнева М.Ю.,  
Методы психологической саморегуляции как  
средства профилактики неблагоприятных состояний  
в служебной деятельности  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 52–64.

Morozova M.I., Kupchik K.V., Yashneva M.Yu.  
Methods of psychological self-regulation as a means of  
preventing unfavorable conditions in professional activities  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 52–64.

16. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*, 1989. Vol. 44(3), pp. 513–524. DOI:10.1037//0003-066X.44.3.513

### **Информация об авторах**

*Морозова Марина Ивановна* — кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и педагогических технологий, Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина (ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5143-5110>, e-mail: morozovami@mail.ru

*Купчик Ксения Владимировна* — студент факультета «Экстремальная психология», Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3080-1901>, e-mail: kupchikkv@gmail.com

*Яшнева Мария Юрьевна* — студент факультета «Экстремальная психология», Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9094-3039>, e-mail: maria@yashnev.ru

### **Information about the authors**

*Marina I. Morozova* — Cand. Sci. (Ped.), Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Educational Technologies, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5143-5110>, e-mail: morozovami@mail.ru

*Ksenia V. Kupchik* — student of the Faculty of “Extreme Psychology”. Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3080-1901>, e-mail: kupchikkv@gmail.com

*Maria Yu. Yashneva* — student of the Faculty of “Extreme Psychology”. Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9094-3039>, e-mail: maria@yashnev.ru

Получена 16.10.2024  
Принята в печать 25.12.2024

Received 16.10.2024  
Accepted 25.12.2024

## Оценка предрасположенности к небезопасному поведению: стандартизация методики

**Березина Т.Н.**

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: [tanberez@mail.ru](mailto:tanberez@mail.ru)

Проведена стандартизация авторской методики моделирования экстремальных ситуаций для оценки предрасположенности респондента к совершению небезопасных действий. **Методика** включает в себя две модели: «мина» и «бомба». Модель представляет собой два листа бумаги (две дорожки), за одним из которых заложен условный взрывчатый материал, «мина» — пятирублевая монета, «бомба» — крышка высотой 8–10 мм и диаметром 68–70 мм. Задача испытуемого: пройти по безопасному листу, не наступив на лист, скрывающий взрывчатку. Проводится четыре пробы. Для стандартизации использовались методы: 1) авторская методика моделирования экстремальных ситуаций; 2) субъективная оценка небезопасного поведения; 3) опрос причин ошибочных реакций; 4) вычисление математических статистик: описательной статистики, коэффициента корреляции Спирмана, альфы Кронбаха. **Испытуемые:** студенты-психологи экстремального профиля — 100 человек. **Результат:** методика обладает субъективной валидностью ( $r = 0,71$ ) и структурной надежностью (альфа Кронбаха = 0,52). Среднее количество заступов на условную «мину» = 2,1 + 0,89; оно соответствует математическому ожиданию, рассчитанному для этой модели. Среднее количество заступов на условную «бомбу» = 0,3 + 0,66. Нормой мы определили 0 заступов; превышение характеризует наличие предрасположенности к небезопасному поведению в экстремальных условиях. **Вывод:** для оценки предрасположенности респондента к небезопасному поведению рекомендуется использовать экспериментальную модель «бомба».

**Ключевые слова:** экстремальная ситуация, предрасположенность к небезопасному поведению, метод моделирования, стандартизация методики

**Для цитаты:** Березина Т.Н. Оценка предрасположенности к небезопасному поведению: стандартизация методики [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 4. С. 65–77. DOI:10.17759/epps.2024010405

## Assessment of predisposition to unsafe behavior: standardization of the methodology

### **Tatiana N. Berezina**

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: tanberez@mail.ru

The work is aimed at studying the connection between value-semantic indicators and the author's technique for modeling extreme situations to assess the respondent's predisposition to commit unsafe acts was standardized. The **technique** includes two models: “mine” and “bomb”. The model is two sheets of paper (two tracks), behind one of which a conventional explosive is placed, the “mine” is a five-ruble coin, the “bomb” is a lid 8–10 mm high and 68–70 mm in diameter. The subject's task is to walk along the safe sheet without stepping on the sheet hiding the explosive. Four tests are conducted. The following methods were used for standardization: 1) the author's technique for modeling extreme situations; 2) subjective assessment of unsafe behavior; 3) survey of the causes of erroneous reactions; 4) calculation of mathematical statistics: descriptive statistics, Spearman correlation coefficient, Cronbach's alpha. **Subjects:** psychology students specializing in extreme profiles — 100 people. **Result:** the method has subjective validity ( $r = 0.71$ ) and structural reliability (Cronbach's alpha = 0.52). The average number of steps on a conventional “mine” =  $2.1 + 0.89$ ; it corresponds to the mathematical expectation calculated for this model. The average number of steps on a conventional “bomb” =  $0.3 + 0.66$ . We defined the norm as: 0 steps; excess characterizes the presence of a predisposition to unsafe behavior in extreme conditions. **Conclusion:** it is recommended to use the experimental “bomb” model to assess the respondent's predisposition to unsafe behavior.

**Keywords:** extreme situation, predisposition to unsafe behavior, modeling method, standardization of methodology

**For citation:** Berezina T.N. Assessment of predisposition to unsafe behavior: standardization of the methodology. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1, no. 4, pp. 65–77. DOI: 10.17759/epps.2024010405 (In Russ.).

### **Введение**

Экстремальная ситуация — это внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности и благополучию как самого человека, так и значимых для него окружающих. Экстремальные ситуации представляют для человека большие объективные и психологические трудности, заставляющие его приложить все усилия и оптимально использовать свои личностные способности для достижения успеха и обеспечения безопасности [5]. С психологической точки зрения экстремальные условия включают не только внешние факторы. Особое значение имеет внутренний (личностный) аспект восприятия экстремальных условий. Именно внутренние факторы играют важную роль в оценке экстремальности состояний и могут влиять на человека даже при отсутствии или очень малом проявлении внешних факторов. При этом ситуация определяется именно как опосредующий элемент между условиями среды и индивидуально-личностными особенностями субъекта в контексте проблем двойной детерминации деятельности. Экстремальность ситуации будет зависеть и от отношений интерпретируемого

образа объективных условий и внутреннего состояния в пределах актуальной мотивации, наличного опыта и личностных предпочтений [12].

В экстремальной ситуации у человека неизбежно возникает особое состояние эмоционального напряжения, именуемое стрессом [13]. Оно вызывает возбуждение всех систем организма и оказывает большое влияние на поведение и работоспособность человека. Влияние стресса на поведение и возможности конкретного индивидуума, на изменение его работоспособности чрезвычайно индивидуально [9]. Одни действуют наиболее эффективно именно в состоянии высокого эмоционального напряжения — на экзаменах, ответственных соревнованиях и в любых опасных для жизни обстоятельствах. А других подобные ситуации психологически деморализуют. Наступает «психологический шок» — появляется сильная заторможенность или, наоборот, суетливость, поспешность, неспособность к разумным действиям [16]. На переживание стресса влияет также коллективный или индивидуальный характер стрессора [15].

Для изучения поведения человека в экстремальных ситуациях используют как диагностические [4], так и экспериментальные методы [10]. Наличие качественных методик изучения экстремальных ситуаций необходимо для того, чтобы оценить личностную детерминацию возможного поведения человека в ситуации неопределенности [1], для разработки антистрессовых методов [11]. Правильно разработанный метод очень важен, поскольку, как показывают исследования, методы могут влиять на оценку измеряемого качества у госслужащих [6].

Метод моделирования при изучении экстремальных ситуаций — один из самых распространенных [2; 3; 7; 14]. Разрабатываются методы как реального, так и виртуального моделирования.

В виртуальной реальности моделируется значительное количество экстремальных ситуаций. Например, в исследовании А.А. Гвоздевой моделировалась ситуация оказания помощи человеку, получившему удар электрическим током [3]. Задача респондента была в условиях ограниченного времени разобраться в ситуации, найти деревянный предмет, правильно подойти к потерпевшему, убрать провод и вынести потерпевшего из опасной зоны. Методика позволяла оценить готовность человека действовать в экстремальной ситуации (в ситуации опасности электрического поражения). Для оценки такой готовности использовалось время, которое респондент тратил на решение моделированной задачи.

В монографии В.А. Петровского предложена интересная модель ситуации бескорыстного риска, предназначенная как для изучения самого феномена, так и для оценки развития данного качества у представителей разных профессиональных групп [7]. Это моделирование рискованной ситуации в реальности.

В качестве модели использовалась деятельность наблюдения за движущейся целью с задачей экстраполяции движения. Перед испытуемым находилась панель с прорезью. В прорези с постоянной скоростью перемещался объект наблюдения. Прорезь разделена на две части: в меньшей из них цель движется открыто для восприятия испытуемого, большая же часть прорези закрыта и представляет собой своеобразный «тоннель». Задача испытуемого — остановить объект в одном из заранее заданных участков тоннеля, экстраполируя его движение. В эксперимент было введено условие. В некоторой части «тоннеля» остановка объекта была запрещена и наказывалась. Так как по условиям деятельности испытуемый по своему усмотрению выбирал место очередной остановки «цели», а они могли находиться на разном

расстоянии от зоны запрета, то тем самым мера возможного риска зависела от самого испытуемого. Чем ближе к запретной зоне испытуемый выбирал место остановки, тем выше был риск попасть в запретную зону и, таким образом, быть наказанным.

Это была диагностическая методика, в ней оценивалось, насколько близко к «опасной зоне» респондент подведет движущийся предмет. Этот параметр считался показателем склонности человека к бескорыстному риску, поскольку никакой награды за то, что он останавливает объект вблизи запретной зоны, нет.

Однако, несмотря на активную разработку методологии этого направления, потребность в создании эффективных моделей как для диагностики, так и для обучения респондентов остается. Особенно это относится к методикам, предназначенным для изучения экстремальных ситуаций. Чаще всего используются опросники, но, поскольку человек ранее не попадал в такие ситуации, ему сложно ответить на вопросы тестов-опросников, как бы он повел себя в том или ином случае, он этого просто не знает. С другой стороны, использовать натурные эксперименты тоже не всегда удобно; реальные экстремальные ситуации слишком опасны, чтобы подвергать им респондента только с целью диагностики. Именно поэтому метод моделирования можно считать оптимальным для исследования экстремальных ситуаций. А знание психологических реакций на стресс респондента очень важно, поскольку оно дает знание о возможном поведении человека в подобной ситуации и обеспечивает возможность тренировки у него более эффективных поведенческих стратегий. Именно формирование таких стратегий заранее, до попадания индивида в экстремальную ситуацию, является частью современной стратегии обеспечения психологической безопасности, предложенной В.И. Поздняковым [8]. Наши методы позволяют реализовывать именно «превентивно-культурное обеспечение информационно-психологической безопасности».

## **Организация исследования**

**Цель исследования:** стандартизация методики моделирования экстремальных ситуаций для оценки предрасположенности респондента к совершению небезопасных действий, потенциально ведущих к опасным для жизни последствиям.

### **Методы исследования.**

1. Методы моделирования экстремальных ситуаций «Мина» и «Бомба». Методики были предназначены для оценки готовности респондента к совершению небезопасных действий в экстремальных ситуациях. Готовность определялась количеством ошибок, делаемых испытуемыми при возникновении опасности. Возможные варианты были от 0 до 4 ошибок.
  - 1) «Мина». «Мина» представляет собой 5-рублевую монету. Она кладется на пол, сверху на нее — лист бумаги формата А4. Рядом кладется другой лист, под которым ничего нет. Испытуемому предлагается рассмотреть, как выглядит «заминированный» лист (с подложенной монетой) и «незаминированный» лист. После чего испытуемый удаляется из помещения и подготавливается экспериментальная ситуация. На пол в полуметре друг от друга кладется два листа. Под один из листов помещается условная взрывчатка — «мина». Закладка «мины» определяется случайным образом по броску монеты. Модель предполагает, что человек подошел к развилке дороги, ему известно, что одна из развилки заминирована, а другая безопасна. Развилки обозначены листами

бумаги. Ему нужно обязательно пройти, наступив на какой-либо лист (или правый, или левый), другой дороги нет. Его задача: пройти по безопасной дороге. Он может рассмотреть сверху или наклонившись оба листа бумаги и выбрать безопасный маршрут (лист, под которым нет мины). Иначе говоря, наступить на лист, под которым монеты нет, и проигнорировать лист, под которым монета лежит.

Потом испытуемый удаляется, опыт повторяется. Месторасположение мины (под правым или под левым листом) также определяется заново, случайным образом.

Всего делается четыре пробы, для каждой «мина» закладывается снова случайным образом.

Модель «мина» использовалась для подготовки респондента к основному исследованию (модель «бомба»).

- 2) «Бомба». Эксперимент организовывался аналогично, только вместо «мин», закладывалась «бомба». Под один из двух листов бумаги подкладывалась металлическая крышка (диаметр 68–70 мм, высота 8–10 мм) — условная «бомба». До начала проведения опытов испытуемому давалась возможность рассмотреть, как выглядят лист с подложенной «бомбой» и пустой лист. Лист с бомбой приподнимается над полом в месте закладки на 8–10 мм. Там, где длинная сторона листа должна касаться пола, остается небольшой зазор между бумагой и поверхностью (2–3 мм).

Инструкция давалась аналогично: испытуемый будет стоять на развилке дороги, правый и левый листы символизируют развилку. Под одним из листов будет заложена «бомба». Задача респондента: пройти по безопасному пути, не наступив на «бомбу». После чего респондент выходил из помещения, осуществлялась закладка «бомбы» под один из листов (случайным образом с помощью подкидывания монеты). Потом респондент возвращался, подходил к листам, он мог их рассматривать, мог наклониться над ними, прикасаться было запрещено. Далее он наступал на один из листов.

Потом опыт повторялся (испытуемый выходил из помещения, «бомба» закладывалась снова, по возвращении он рассматривал листы, выбирал безопасный, наступал). Это происходило четыре раза.

Предрасположенность к небезопасному поведению определялась количеством заступов на лист, под которым находилась условная взрывчатка.

2. Для оценки субъективной валидности методики использовалась шкала самооценки. Респонденту после четырех попыток предлагалось оценить вероятность того, что он наступил на бомбу хотя бы один раз, по следующей шкале: 0 баллов — не наступал; 1 — не знаю; 2. — наступил хотя бы один раз. Он проводил оценку до того, как ему было сообщено реальное количество заступов.
3. Опрос субъективных причин заступа на «бомбу».
4. Методы математической статистики:
  - альфа Кронбаха. Для оценки структурной валидности. Использовался стандартный калькулятор<sup>1</sup>. В качестве переменных вводились показатели каждой попытки из четырех. В случае, если испытуемый наступил на закладку, в этой попытке ставилась

<sup>1</sup> [https://wessa.net/rwasp\\_cronbach.wasp#output](https://wessa.net/rwasp_cronbach.wasp#output)

цифра 1; если не наступил — 0. Таким образом, было составлено четыре переменных, четыре столбца, которые вводились в калькулятор;  
- коэффициент корреляции Спирмана. Для определения субъективной валидности. Вычислялась корреляция между реальным количеством заступов на «бомбу» и субъективно оцениваемым количеством заступов;  
- среднее арифметическое и стандартное отклонение. Для оценки средней нормы.

**Испытуемые:** 100 студентов-психологов экстремального профиля в возрасте 19–24 лет.

#### Этапы исследования.

1. Инструктирование. Проведение эксперимента «мина». Сообщение результатов.
2. Инструктирование. Проведение эксперимента «бомба».
3. Оценка субъективной валидности модели «бомба». Испытуемым предлагалось оценить, сколько раз, по их мнению, они наступили на «бомбу». На этом этапе они еще не знали реального количества своих заступов.
4. Сообщение результатов эксперимента «бомба». На этом этапе испытуемым сообщалось, сколько раз они на самом деле наступили на «бомбу» и какие это были разы (номера проб, в которых они наступили).
5. Опрос о причинах совершения небезопасных действий у тех, кто их совершал. Испытуемым, наступившим на «бомбу», предлагалось ответить на вопрос, почему, на их взгляд, они наступили на «бомбу».
6. Вычисление статистик.

### Результаты

Мы провели стандартизацию методики оценки предрасположенности к небезопасному поведению. В табл. 1 приведены данные сравнительного анализа среднего количества заступов в моделях «мина» и «бомба». Далее, в табл. 2 и 3, приводятся результаты стандартизации только для модели «бомба». Модель «мина» носит вспомогательный характер, и ее стандартизацию мы не проводили.

Таблица 1

#### Среднее количество заступов в моделях «мина» и «бомба»

«Мина», среднее арифметическое	«Мина», стандартное отклонение	«Бомба», среднее арифметическое	«Бомба», стандартное отклонение
2,1	0,89	0,3	0,66

Как видно из таблицы, среднее количество заступов в модели «мина» приближается к статистически случайному: 2,1. При округлении этой цифры получается математическое ожидание, рассчитанное для данной модели = 2,0. Среднее количество заступов в модели «бомба» близко к 0 (0,3).

Далее представлены результаты стандартизации методики для модели «бомба». Результаты оценки субъективной валидности модели «бомба» — в табл. 2.

Таблица 2

### Оценка субъективной валидности модели «бомба»

Среднее значение реального заступа на «бомбу»	Среднее значение субъективной оценки количества заступов	r	p
0,3	0,3	0,71	0,05

Как видно из таблицы, субъективная валидность модели «бомба» достоверна:  $r = 0,71$ ,  $p = 0,05$ .

Расчет альфы Кронбаха приведен в табл. 3.

Таблица 3

### Расчет альфы Кронбаха

% заступов в пробе 1	% заступов в пробе 2	% заступов в пробе 3	% заступов в пробе 4	Альфа Кронбаха
6	2	4	10	0,52

Как видно из таблицы, методика обладает допустимой структурной надежностью для моделируемого эксперимента (альфа Кронбаха = 0,52).

Также из таблицы видно, что чаще всего респонденты допускают ошибки в последней и первой пробах.

### Обсуждение результатов

Разработанная нами методика предназначена для оценки предрасположенности к небезопасному поведению, а не склонности к риску и, скорее всего не зависит от перцептивных возможностей человека. Респондент имел возможность наклониться над «опасным местом», подробно его рассмотреть со всех сторон, или не рассматривать. Некоторые испытуемые пользовались этой возможностью, и внимательно рассматривали, другие предпочитали принимать решение сразу, ориентируясь на что-то другое.

Как видно из наших результатов, в модели «мина» мы имеем дело со случайным процессом. Среднее количество заступов на лист, закрывающий мину, близко к случайному ( $2,1 + 0,89$ ). В этой модели положенную под лист монету заметить практически невозможно. Поэтому те респонденты, которые пытались ее разглядеть, оказывались в той же ситуации, как и те, кто делал случайный выбор. Эта модель может использоваться для подготовки респондента к основному исследованию. Самостоятельной диагностической силы она не имеет.

Более интересные результаты получены в модели «бомба». Отметим субъективную валидность этой методики. Иначе говоря, большинство респондентов согласны с полученной оценкой их поведенческой реакции в экстремальной ситуации. Мы попросили респондентов дать их собственное объяснение полученных результатов. Причины распределились следующим образом.

**Снижение концентрации внимания.** Тут возможно две причины. Первая причина: утомление. Эту причину обычно называли респонденты, допустившие ошибку в последней (4-й) или в обеих крайних (4-й и 3-й) пробах. Они говорили, что «наверное, утомились». Вторая причина: самоуверенность. Несколько респондентов в качестве причины снижения внимания назвали повышение уверенности в себе, возникновения ощущения, что они уже все поняли, и

пренебрежение к деталям: «я просто очень поверил в себя».

**Растерянность, потеря ориентации, забывание инструкции.** Эту причину называли респонденты, наступившие на «бомбу» в первой пробе. Такие испытуемые говорили о том, что они забыли / не поняли инструкцию: «Я не поняла, а надо наступать на бомбу, или наоборот, не наступать?». Чаще всего, этот вопрос они озвучивали прямо во время эксперимента. Иногда после того, как они уже наступали на листок с «бомбой». Инструкция всегда повторялась столько раз, сколько испытуемые просили. Однако в том случае, если они уже наступили на лист с «бомбой», заступ им засчитывался.

**Стремление что-то сделать наперекор.** У некоторых респондентов это стремление возникает, и оно нарастает по мере прохождения задания. Оно может быть очень сильным и толкающим на нарушение инструкции, им словно надоедает поступать правильно: «Мне стало интересно, а что будет, если я наступлю».

**Субъективно-мистические причины.** Они могут быть различны: от веры в «шестое чувство» или собственную неуязвимость (или собственную избранность, сказать трудно) до не совсем адекватных причин: «а почему это я должен уступать бомбе, пусть она сама мне уступает». Отметим только одно: те испытуемые, которые руководствовались какими-то другими способами определения заминированной дорожки, а не внимательным наблюдением, ошибались, и количество заступов у них приближалось к случайному. Другие способы, из тех, что нам называли, — интуиция, пресловутое шестое чувство, по запаху — не давали эффекта.

Ошибки в первой пробе могут говорить о возникновении в экстремальной ситуации у респондента состояния растерянности. Ошибки в последней пробе могут свидетельствовать о наличии у испытуемого тенденции к притуплению чувства опасности.

Если первые две группы причин известны, то последующие — практически не изучены. Следует отметить, что в реальной боевой ситуации наличие любой из обнаруженных нами установок (стремление поступить наперекор, вера в шестое чувство и т.п.) в психике человека может привести к непоправимым последствиям. Необходимо научиться диагностировать подобные установки на этапе подготовки человека к деятельности в экстремальных ситуациях и разработать для него систему коррекционных процедур.

## Заключение

Разработанная нами методика для оценки предрасположенности респондента к совершению небезопасных действий в экстремальной ситуации обладает субъективной валидностью ( $r = 0,71$ ) и структурной надежностью (альфа Кронфаха =  $0,52$ ). Методика включает в себя две модели: «мина» и «бомба». Модель представляет собой два листа бумаги (две дорожки), под одним из которых заложен условный взрывчатый материал, «мина» — пятирублевая монета, «бомба» — крышка высотой 8–10 мм и диаметром 68–70 мм. Задача испытуемого заключалась в том, чтобы пройти по безопасному листу, не наступив на лист, скрывающий взрывчатку. Для обеих моделей предусматривалось четыре пробы. Закладка условной взрывчатки осуществлялась для каждой пробы отдельно случайным образом. Количество заступов рассматривалось как показатель предрасположенности респондента к совершению небезопасных действий в экстремальных ситуациях. В результате исследования мы пришли к выводу, что для оценки предрасположенности респондента к небезопасному поведению рекомендуется использовать экспериментальную модель «бомба». Методика репрезентативна для студентов экстремального профиля (стандартизация осуществлена на студентах,

обучающихся по специальности «Психология служебной деятельности»,  $n = 100$ ).

**Ограничение полученных результатов.** Существует вероятность, что респондент, наступивший на бомбу, может подумать, что если под листом бумаги именно бомба, то почему она никогда не взрывается? И это снизит его уровень бдительности. Возможным вариантом методики могло бы быть сообщение испытуемому о том, что он взорвался, сразу после заступа. Однако в нашем исследовании мы этого не делали, поэтому мы рассматриваем этот момент как ограничение нашей методики и возможное ее развитие в следующих модификациях.

**Перспективы исследования.** В будущем мы планируем оценить, какие факторы влияют на предрасположенность к небезопасному поведению в изучаемой нами ситуации, когда опасный агент находится на пределе возможностей восприятия. Мы планируем оценить влияние различных факторов (таких как перцептивные возможности, внимательность, склонность к риску, импульсивность, антивитальное поведение и т.п.) на появление небезопасного поведения у респондента.

### Литература

1. Алдашева А.А., Зеленова М.Е., Рунец О.В. Толерантность к неопределенности и доверие к себе у профессионалов экстремальных видов труда // Организационная психология и психология труда. 2020. Т. 5. № 3. С. 137–156. DOI:10.38098/iprap.opwp.2020.16.3.007
2. Васильев М.А. Моделирование экстремальных ситуаций в огневой подготовке слушателей на этапе первоначальной профессиональной подготовки: Методические рекомендации. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. 48 с.
3. Гвоздева А.А., Зинатуллина А.М. Эффективность применения виртуальных технологий для обучения студентов техникам безопасности жизнедеятельности // Психолог. 2023. № 5. С. 193–205. DOI:10.25136/2409-8701.2023.5.68725
4. Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Русскоязычная адаптация опросника самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом // Вопросы психологии. 2020. № 5. С. 145–156.
5. Магомед-Эминов М.Ш. Определение экстремальной ситуации // Российский психологический журнал. 2009. Т. 6. № 1. С. 13–24. DOI:10.21702/rpj.2009.1.1
6. Носс И.Н. Влияние способа и инструмента измерения интеллекта на оценку динамики когнитивных функций работников [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 1. С. 5–14. DOI:10.17759/epps.2024010101
7. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-на-Дону: Феникс. 1996. 272 с.
8. Поздняков В.М. О разработке современной модели обеспечения информационно-психологической безопасности // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 1. С. 44–58. DOI:10.17759/epps.2024010105
9. Серпик В.Д. Состояния, переживаемые человеком, находящимся в состоянии стресса. Рекомендации по восстановлению нормального психологического состояния в экстремальных ситуациях // Образование и право. 2024. № 1. С. 248–252. DOI:10.24412/2076-1503-2024-1-248-252
10. Собченко А.М. Определение эффективности психологических технологий тренинга в предупреждении и преодолении психологического стресса у пилотов // Национальный психологический журнал. 2024. Т. 19. № 1. С. 144–157. DOI:10.11621/npj.2024.0110

11. Современные антистресс-технологии в профессиях экстремального и помогающего типа / М.И. Розенова, А.С. Огнев, В.И. Екимова, А.В. Кокурин // Современная зарубежная психология. 2023. Т. 12. № 3. С. 19–30. DOI:10.17759/jmfp.2023120302
12. Солнцева Г.Н. Ситуационный подход: типы ситуаций и психологические особенности // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18. № 3. С. 525–543. DOI:10.17323/1813-8918-2021-3-525-543
13. Стресс и страх в экстремальной ситуации / М.И. Розенова, В.И. Екимова, А.В. Кокурин и др. // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9. № 1. С. 94–102. DOI:10.17759/jmfp.2020090110
14. Струганов С.М., Панов Е.В. Моделирование ситуаций решения оперативно-служебных задач как один из эффективных способов повышения профессиональных качеств сотрудников полиции // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2023. № 2(20). С. 108–115.
15. Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А. Стихийные бедствия и угрожающие жизни заболевания: психологические последствия и особенности совладания // Клиническая и специальная психология. 2020. Т. 9. № 2. С. 196–212. DOI:10.17759/cpse.2020090210
16. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. СПб: Питер, 2024. 272 с.

## References

1. Aldasheva A.A., Zelenova M.Ye., Runets O.V. Tolerantnost' k neopredelennosti i doveriye k sebe u professionalov ekstremal'nykh vidov truda [Tolerance of uncertainty and self-trust in professionals engaged in extreme types of work]. *Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda = Organizational psychology and labor psychology*, 2020. Vol. 5, no.3, pp. 137–156. DOI:10.38098/ipran.opwp.2020.16.3.007 (In Russ.).
2. Vasil'yev M.A. Modelirovaniye ekstremal'nykh situatsiy v ognevoy podgotovke slushateley na etape pervonachal'noy professional'noy podgotovki: Metodicheskiye rekomendatsii [Modeling extreme situations in fire training of students at the stage of initial vocational training: Methodological recommendations]. Irkutsk: Vostochno-Sibirskiy institut MVD Rossii, 2022. 48 p. (In Russ.).
3. Gvozdeva A.A., Zinatullina A.M. Effektivnost' primeneniya virtual'nykh tekhnologiy dlya obucheniya studentov tekhnikam bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti [Efficiency of using virtual technologies for teaching students life safety techniques]. *Psikholog = Psychologist*, 2023, no. 5, pp. 193–205. DOI:10.25136/2409-8701.2023.5.68725 (In Russ.).
4. Yekimchik O.A., Kryukova T.L. Russkoyazychnaya adaptatsiya oprosnika samovosprininimayemoy gibkosti sovladaniya so stressom [Russian-language adaptation of the questionnaire of self-perceived flexibility of coping with stress]. *Voprosy psikhologii = Questions of psychology*, 2020, no. 5, pp. 145–156. (In Russ.).
5. Magomed-Eminov M.Sh. Opredeleniye ekstremal'noy situatsii [Definition of an extreme situation]. *Rossiyskiy psikhologicheskiy zhurnal = Russian Psychological Journal*, 2009. Vol. 6, no. 1, pp. 13–24. DOI:10.21702/rpj.2009.1.1 (In Russ.).
6. Noss I.N. The influence of the method and instrument of measuring intelligence on the assessment of the dynamics of cognitive functions of employees. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1, no. 1, pp. 5–14. DOI:10.17759/epps.2024010101 (In Russ.).
7. Petrovskiy V.A. Lichnost' v psikhologii: paradigma sub'yektnosti [Personality in Psychology: the Paradigm of Subjectivity]. Rostov-na-Donu: Feniks, 1996. 272 p. (In Russ.).

Березина Т.Н.  
Оценка предрасположенности к небезопасному поведению: стандартизация методики  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 65–77.

Berezina T.N.  
Assessment of predisposition to unsafe behavior:  
standardization of the methodology  
Extreme Psychology and Personal Safety. 2024.  
Vol. 1, no. 4, pp. 65–77.

8. Pozdnyakov V.M. O razrabotke sovremennoy modeli obespecheniya informatsionno-psikhologicheskoy bezopasnosti [On the Development of a Modern Model of Ensuring Information and Psychological Security]. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Security*, 2024. Vol. 1, no. 1, pp. 44–58. DOI:10.17759/epps.2024010105 (In Russ.).
9. Serpik V.D. Sostoyaniya, perezhivayemye chelovekom, nakhodyashchimsya v sostoyanii stressa. Rekomendatsii po vosstanovleniyu normal'nogo psikhologicheskogo sostoyaniya v ekstremal'nykh situatsiyakh [States experienced by a person under stress. Recommendations for restoring a normal psychological state in extreme situations]. *Obrazovaniye i pravo = Education and Law*, 2024. No.1, pp. 248–252. DOI:10.24412/2076-1503-2024-1-248-252 (In Russ.).
10. Sobchenko A.M. Opredeleniye effektivnosti psikhologicheskikh tekhnologiy treninga v preduprezhdenii i preodolenii psikhologicheskogo stressa u pilotov [Determining the effectiveness of psychological training technologies in preventing and overcoming psychological stress in pilots]. *Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal = National Psychological Journal*, 2024. Vol. 19, no. 1, pp. 144–157. DOI:10.11621/npj.2024.0110 (In Russ.).
11. Rozenova M.I., Ognev A.S., Yekimova V.I., Kokurin A.V. Sovremennyye antistress-tekhnologii v professiyakh ekstremal'nogo i pomogayushchego tipa [Modern anti-stress technologies in extreme and helping professions]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Modern foreign psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 19–30. DOI:10.17759/jmfp.2023120302 (In Russ.).
12. Solntseva G.N. Situatsionnyy podkhod: tipy situatsiy i psikhologicheskiye osobennosti [Situational approach: types of situations and psychological characteristics]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2021. Vol. 18, no. 3, pp. 525–543. DOI:10.17323/1813-8918-2021-3-525-543 (In Russ.).
13. Rozenova M.I., Yekimova V.I., Kokurin A.V., et al. Stress i strakh v ekstremal'noy situatsii [Stress and fear in extreme situations]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Modern foreign psychology*, 2020. Vol. 9, no. 1, pp. 94–102. DOI:10.17759/jmfp.2020090110 (In Russ.).
14. Struganov S.M., Panov Ye.V. Modelirovaniye situatsiy resheniya operativno-sluzhebnykh zadach kak odin iz effektivnykh sposobov povysheniya professional'nykh kachestv sotrudnikov politzii [Modeling situations of solving operational and service tasks as one of the effective ways to improve the professional qualities of police officers]. *Nauchnyy daydzhest Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii = Scientific digest of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2023. No. 2(20), pp.108–115. (In Russ.).
15. Kharlamenkova N.Ye., Nikitina D.A. Stikhiynnye bedstviya i ugrozhayushchiye zhizni zablevaniya: psikhologicheskiye posledstviya i osobennosti sovladaniya [Natural disasters and life-threatening diseases: psychological consequences and features of coping]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya = Clinical and special psychology*, 2020. Vol. 9, no. 2, pp. 196–212. DOI:10.17759/cpse.2020090210 (In Russ.).
16. Shoygu Yu.S. Psikhologiya ekstremal'nykh situatsiy [Psychology of extreme situations.]. Sankt-Peterburg: Piter, 2024. 272 p. (In Russ.).

## Приложение

### Методика «Оценка предрасположенности респондента к небезопасному поведению в экстремальных ситуациях»

## модели «Мина» и «Бомба»»

### Описание

Экстремальная ситуация — это внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности и благополучию как самого человека, так и значимых для него окружающих.

Предрасположенность к небезопасному поведению нами определяется как наличие у человека внутренних предпосылок к совершению действий, ведущих к опасным для жизни последствиям.

#### Модель «Мина»

«Мина» представляет собой 5-рублевую монету. Она кладется на пол и сверху на нее — лист бумаги формата А4. Рядом кладется другой лист, под которым ничего нет. Испытуемому предлагается рассмотреть, как выглядит «заминированный» лист (с подложенной монетой) и «незаминированный» лист.

После чего испытуемый удаляется из помещения и подготавливается экспериментальная ситуация.

На пол в полуметре друг от друга кладется два листа. Под один из листов помещается условная взрывчатка — «мина». Закладка «мины» определяется случайным образом по броску монеты.

Модель предполагает, что человек подошел к развилке дороги, ему известно, что одна из развилек заминирована, а другая безопасна. Развилки обозначены листами бумаги. Ему нужно обязательно пройти, наступив на какой-либо лист (или правый или левый), другой дороги нет. Его задача: пройти по безопасной дороге. Он может рассмотреть сверху или наклонившись оба листа бумаги и выбрать безопасный маршрут (лист, под которым нет мины). Иначе говоря, наступить на лист, под которым монеты нет, и проигнорировать лист, под которым монета лежит.

Потом испытуемый удаляется, опыт повторяется. Месторасположение мины (под правым или под левым листом) также определяется заново, случайным образом.

Всего делается четыре пробы, для каждой «мина» закладывается снова случайным образом.

Результат (количество ошибок) сообщается испытуемому только после завершения всех попыток и полного окончания эксперимента.

Эта модель не несет диагностического характера. Монета под листом бумаги обычно человеком не определяется визуально, и он делает случайный выбор. Количество небезопасных заступов обычно равно статистической вероятности.

Мы проводим это моделирование в качестве подготовки респондента к основному эксперименту (модель «бомба»).

#### Модель «Бомба»

«Бомба» представляет собой крышку диаметром 68–70 мм, высотой 8–10 мм. Она кладется на пол и сверху на нее — лист бумаги формата А4. Рядом кладется другой лист, под которым ничего нет. Испытуемому предлагается рассмотреть, как выглядит лист с «бомбой» (под который подложена крышка) и «пустой» лист (под которым ничего нет). Лист, под которым находится бомба, немного приподнимается в месте закладки на 8–10 мм. Там, где длинная сторона листа должна касаться пола, остается небольшой зазор между бумагой и поверхностью (2–3 мм).

После чего испытуемый удаляется из помещения и подготавливается экспериментальная ситуация.

На пол в полуметре друг от друга кладется два листа. Под один из листов помещается условная взрывчатка — «бомба». Закладка «бомбы» определяется случайным образом по броску монеты.

Модель предполагает, что человек подошел к развилке дороги, ему известно, что на одной из развилки заложена бомба, а другая безопасна. Развилки обозначены листами бумаги. Ему нужно обязательно пройти, наступив на какой-либо лист (или правый или левый), другой дороги нет. Он может рассмотреть сверху или наклонившись над ними оба листа бумаги и выбрать безопасный маршрут (лист, под которым нет мины). Прикасаться к листам нельзя. Его задача: пройти по безопасной дороге. Иначе говоря, наступить на лист, под которым крышки нет и проигнорировать лист, под которым крышка лежит.

Потом испытуемый удаляется, опыт повторяется. Месторасположение бомбы (под правым или под левым листом) также определяется заново, случайным образом.

Всего делается четыре пробы, для каждой «бомба» закладывается снова случайным образом.

Результат (количество ошибок) сообщается испытуемому только после завершения всех попыток и полного окончания эксперимента.

**Предрасположенность к небезопасному поведению** определяется количеством заступов на лист, под которым находилась условная «бомба».

#### **Статистические нормы.**

Для модели «мина». Среднее количество заступов: 2. Средний диапазон:  $2,1 \pm 0,89$ .

Для модели «бомба». Среднее количество заступов: 0. Средний диапазон:  $0,3 \pm 0,66$ .

Норма для предрасположенности к небезопасному поведению: 0 заступов.

**Интерпретация.** Любое превышение количества заступов в модели «бомба» рассматривается как возможная причина совершить неблагоприятное действие в экстремальной ситуации.

Ошибки в первой пробе могут говорить о возникновении в экстремальной ситуации у респондента состояния растерянности. Ошибки в последней пробе могут свидетельствовать о наличии у испытуемого тенденции к притуплению чувства опасности.

#### **Информация об авторах**

Березина Татьяна Николаевна — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: [tanberez@mail.ru](mailto:tanberez@mail.ru)

#### **Information about the authors**

Tatiana N. Berezina, Doctor of Psychology, Professor, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: [tanberez@mail.ru](mailto:tanberez@mail.ru)

Получена 11.10.2024  
Принята в печать 25.12.2024

Received 11.10.2024  
Accepted 25.12.2024

МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ | METHODOLOGICAL TOOLS

## Стандартизация методики по изучению причин склонности ко лжи лиц юношеского возраста

**Кочкина С.П.**

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация,  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2791-3180>, e-mail: [soffi721@gmail.com](mailto:soffi721@gmail.com)

В статье представлена стандартизация авторской методики по изучению склонности юношей и девушек ко лжи на основе анализа ее компонентов и ценностно-смысловых детерминант. Обосновываются особенности конструирования опросника в связи с недостаточностью диагностического материала. Методика включает утверждения, распределенные по трем основным шкалам (предпосылки, факторы, условия). Испытуемые оценивают свое отношение, выбирают один из 10 баллов и вносят его в бланк опросника. Для стандартизации методики использовались методы: 1) количественного анализа; 2) субъективной оценки; 3) вычисления математических статистик (описательной статистики, коэффициента корреляции Спирмана, альфы Кронбаха). Испытуемые: курсанты пожарно-спасательного колледжа в количестве 50 человек. Результаты опросника соотносились с полученными данными по методике диагностики самооценки мотивации одобрения (шкала лжи) Д. Марлоу и Д. Крауна. Выявлена сильная положительная корреляционная связь ( $R = 0,736$ ;  $p = 0,01$ ), говорящая о статистически доказанной валидности авторской методики. Анализ надежности с помощью коэффициента альфа Кронбаха показал высокий уровень внутренней согласованности характеристик ( $\alpha = 0,856$ ). Проверка ретестовой надежности проводилась через 5 месяцев после первичной диагностики. Общая корреляция составила  $R = 0,984$ ,  $p = 0,01$ .

**Ключевые слова:** склонность личности ко лжи, компоненты лживости, ценностно-смысловые детерминанты, стандартизация авторской методики

**Для цитаты:** Кочкина С.П. Стандартизация методики по изучению причин склонности ко лжи лиц юношеского возраста [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 4. С. 78–90. DOI: [10.17759/epps.2024010406](https://doi.org/10.17759/epps.2024010406)

## Standardization of the methodology to study the causes of the propensity to lie of adolescent individuals

**Sofia P. Kochkina**

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2791-3180>, e-mail: [soffi721@gmail.com](mailto:soffi721@gmail.com)

The article presents the standardization of the author's methodology to study the propensity of young men and girls to lie based on the analysis of its components and value-sense determinants. The article substantiates the peculiarities of the questionnaire design in connection with the lack of diagnostic material. The technique includes statements distributed on three main scales (prerequisites, factors, conditions). Testees evaluate their attitude, choose one of 10 points and enter it into the questionnaire form. To standardize the methodology, the following methods were used: 1) quantitative analysis; 2) subjective assessment; 3) calculation of mathematical statistics (descriptive statistics, Spearman's correlation coefficient, Cronbach's alpha). Test subjects: cadets of the fire-rescue college in the number of 50 people. The results of the questionnaire were correlated with the obtained data on the methodology of diagnostics of self-assessment of approval motivation (lie scale) by D. Marlow and D. Crown. A strong positive correlation was revealed ( $P = 0.736$ ;  $p = 0.01$ ), indicating statistically proven validity of the author's methodology. Reliability analysis using Cronbach's alpha coefficient showed a high level of internal consistency of characteristics ( $\alpha = 0.856$ ). Retest reliability was checked 5 months after the initial diagnosis. The overall correlation amounted to  $P = 0.984$ ,  $p = 0.01$ .

**Keywords:** personality tendency to lie, components of deceitfulness, value-semantic determinants, standardization of the author's methodology

**For citation:** Kochkina S.P. Standardization of the methodology to study the causes of the propensity to lie of adolescent individuals. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1, no. 4, pp. 78–90. DOI:10.17759/epps.2024010406 (In Russ.).

### Введение

Склонность ко лжи, по мнению В.В. Знакова, — это закрепившееся сознательное предьявление личностью утверждений, не соответствующих истине, чем они отличаются от ситуативных заблуждений. Исследователь считает, что ложь — один из способов обмана другого, то есть выдвигание полуправды, ориентированной на искажение понимания ее другим с целью сообщения ошибочных представлений о достоверных фактах. При этом психологическая структура лжи основана на сочетании личностью трех факторов: высказывание утверждения, не соответствующего истине; осознание искажения своего утверждения; преследование цели введения другого в заблуждение [6, с. 230].

Другие авторы дополняют понимание склонности ко лжи. В частности, П. Экман акцентирует, что речь идет о действии, «которым один человек вводит в заблуждение другого, делая это умышленно, без предварительного уведомления о своих целях и без отчетливо выраженной со стороны жертвы просьбы не раскрывать правды» [18]. А.К. Акименко утверждает: «В обыкновенной жизни ложь — это умышленная передача реальной и внутренней информации с целью убедить другого человека в том, что он сам считает неправдой» [1]. Ю.И. Холодный уточняет, что склонность личности ко лжи проявляется как продукт речевой деятельности субъекта с целью сознательного введения собеседника в заблуждение [3]. Н.Г. Липартелиани, Н.П. Ансимова определяют склонность личности ко лжи как психологический феномен, который в среднем своем проявлении необходим для нормализации коммуникации, взаимодействия с собой и другими людьми в социуме. Однако

высокий или низкий уровень склонности, наоборот, снижает эффективность общения [9], в то время как ложь выступает инструментом адаптации к окружающей социальной среде [5]. Е.А. Карпова, обобщая позиции нескольких авторов, добавляет, что ложь в общении связана с процессом преобразования ситуации взаимодействия с окружающими [7].

Таким образом, можно говорить о представленности в определениях трех основных аспектов, указывающих на специфику искажения личностью информации: фактическая ее ложность; вера адресанта в значимость искажения во благо; наличие намерения определенными средствами ввести в заблуждение адресата лжи.

В настоящее время в психологической науке представлен широкий ряд диагностических методик, позволяющих изучать разнообразные параметры склонности личности ко лжи. Большинство разработанных авторами диагностических процедур направлены на выявление у респондентов особенностей склонности ко лжи в аспекте использования различных ее видов.

В частности, И.П. Шкуратова исследовала взаимосвязи между отношениями респондентов со своим значимым окружением и их индивидуальными особенностями самопредъявления. В качестве таких особенностей представлены стратегии самопрезентации и виды лжи, к которым прибегают испытуемые для улучшения видения себя в глазах других [16]. Несомненно, такая диагностическая информация имеет значение в системе психологической профилактики нарушений коммуникативного поведения, но не дает более детальных представлений о предпосылках, факторах и условиях проявлений субъектами склонности ко лжи.

С.М. Гайдуллина, С.А. Башкатов разработали процедуру по определению взаимосвязей склонности личности к определенным видам лжи и предикторами личностных особенностей [4]. Область применения методики — прогнозирование вероятности проявления молодыми людьми (студентами вузов) видов лжи, сопровождаемых проявлением в поведении соответствующих личностных особенностей. В процедуре не предусмотрен ценностный аспект выбора респондентами сознательного искажения значимой для личности информации. Так, например, Е.В. Гончаренко вместе с коллегами выяснила, что при наличии акцентуаций характера повышается склонность к реализации лжи в стрессовых ситуациях [10].

Другие исследователи — М.Г. Чухрова, О.А. Белобрыкина, В.В. Колыхневич — изучали взаимосвязь лживости и симптомокомплекса коммуникативных особенностей личности [15]. Авторы выявили соответствующие статистические связи, придя к основному выводу о том, что в структуре симптомокомплекса лживость выступает адаптивным механизмом, позволяющим испытуемым сохранять свой статус и самоуважение. При этом остается открытой проблема взаимосвязи лживости с нарушениями психологической безопасности личности в условиях обучения и воспитания в образовательной организации.

И.А. Церковная наиболее подробно исследовала личностные детерминанты лжи [14]. Исследователем был выявлен сложный характер взаимосвязей лживости как индивидуально-психологической особенности с психофизиологическими, психологическими, социально-психологическими характеристиками личности. Автор, опираясь на принцип дихотомичности, рассмотрела отдельные компоненты лживости в ракурсе параметров ответственности как психологического феномена [13]. Основной вывод — выраженная связь высоких показателей склонности ко лжи с низкой эмоциональной чувствительностью, высоким уровнем ответственности, открытости, субъективного контроля.

В качестве компонентов склонности ко лжи разные авторы выделяют: экстраверсию, сотрудничество, нейротизм, добросовестность (С.М. Гайдуллина, С.А. Башкатов); качество коммуникации, ценностных ориентаций, эмпатических способностей, психологических защит

(М.Г. Чухрова, О.А. Белобрыкина, В.В. Колыхневич); динамический, эмоциональный, регуляторный, мотивационный, когнитивный, результативный компоненты (И.А. Церковная).

Вслед за И.А. Церковной, для нас в конструировании опросника наиболее важными обозначились три причины выражения молодыми людьми склонности ко лжи: проявления соответствующих психологических свойств (устойчивых интегральных образований); ценностные ориентации содержательной сферы лживости (мотивационный, когнитивный, результативный компоненты); ценностные ориентации операциональной сферы лживости (динамический, эмоциональный, регуляторный компоненты). Интересную для нас связь обнаружила Т.Н. Березина: ценностно-смысловые факторы ожидаемого молодыми людьми профессионального долголетия вступают в противоречие с личностным психологическим старением, что замедляет последнее в снижении степени преобладания в иерархии ценностей наслаждения и отдыха [2].

Все компоненты, выступая как причины склонности личности ко лжи, задают следствия, которые выражаются в виде предпосылок, факторов, условий, оказывающих влияние на причины, «ускоряя или замедляя их возникновение, усиливая или ослабляя, изменяя их в том или ином направлении» [11]. Предпосылки предполагают опору личности на сформированные негативные качества как на «почву» для действия других компонентов. Факторы — универсальные обстоятельства, оказывающие влияние на проявление склонности личности ко лжи. Условия — особенности внешней и внутренней среды, определяющие специфику ее искажения.

При конструировании опросника, опираясь на возрастные особенности проявления склонности ко лжи юношей и девушек [17], мы соотнесли негативность детерминант с их позитивными характеристиками. Например, подчиняемость, как предпосылка, предполагает вероятность проявления позитивного свойства личности — самоуважения. Его дефицит влечет за собой действие фактора безынициативности — негативного полюса терминальных ценностей общественного признания и интересной работы. Соответственно, закрепляется нерешительность как условие, не допускающее применение инструментальной ценности независимости. Факторы и условия в конструкте процедуры мы соотнесли с предлагаемыми Д.А. Леонтьевым перечнями ценностей-целей и ценностей-средств [8].

Таким образом, в соответствии с предметом диагностики (изучение причин проявлений склонности ко лжи лиц юношеского возраста) основаниями для составления содержания опросника выступил конструкт, представленный в табл. 1.

Таблица 1

### Причины и следствия склонности личности ко лжи

Причины искажений	Следствия (детерминанты)		
	Предпосылки	Факторы	Условия
М-РЕГ	Беспорядочность	Бездеятельность	Недисциплинированность
	Упрямство	Стагнация собственных достижений	Иррациональность
	Эгоистичность	Манипулирование	Отсутствие чувства долга
Р-Д	Подчиняемость	Безынициативность	Нерешительность
	Зависть	Внутренняя дисгармония	Отвержение традиций, привычек, взглядов других

М-Э	Замкнутость	Дистанцирование	Недоверие к себе и другим
	Застенчивость	Одиночество	Лицемерие
К-Э	Злопамятность	Нарушение психической безопасности жизнедеятельности	Непрощение ошибок и заблуждений других
Р-РЕГ	Обидчивость	Минимизация своих возможностей, сил и способностей	Несдержанность, необдуманность
К-РЕГ	Непоследовательность	Узость кругозора, общей культуры, интеллекта	Отсутствие хороших манер
К-Д	Некомпетентность	Ригидность мышления	Банальность, обыденность
Р-Э	Беззаботность	Игнорирование материальных затруднений (авантюризм)	Безразличие к себе и другим

*Примечание:* М-РЕГ — мотивационно-регуляторная; Р-Д — результативно-динамическая; М-Э — мотивационно-эмоциональная; К-Э — когнитивно-эмоциональная; Р-РЕГ — результативно-регуляторная; К-РЕГ — когнитивно-регуляторная; К-Д — когнитивно-динамическая; Р-Э — результативно-эмоциональная.

В соответствии с содержанием таблицы мы разработали перечень утверждений опросника, процедуры проведения и подсчета баллов и статистические нормы. Все это представлено в приложении к данной статье.

### Организация исследования

**Цель исследования:** стандартизация методики по изучению склонности ко лжи лиц юношеского возраста.

#### Методы исследования

1. Авторский опросник. Респондентам предлагался индивидуальный бланк методики с перечнем 36 утверждений (представлен в Приложении 1), в котором необходимо обозначить степень своего согласия/несогласия с каждым из утверждений.
2. Показатель самооценки склонности ко лжи. Испытуемым предлагалось по 10-балльной шкале оценить, насколько часто они используют ложь для проверки субъективной валидности.
3. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения (шкала лжи) Д. Марлоу и Д. Крауна [12]. Испытуемые выражают свое согласие/несогласие с каждым из 20 утверждений. С помощью данной методики оценивается перекрестная валидность авторского опросника;
4. Методы математической статистики.
  - а) Коэффициент корреляции Спирмена. Для оценки валидности (перекрестной и субъективной) и надежности методики (проверка ретестовой надежности проводилась с промежутком в 5 месяцев).

- б) Альфа Кронбаха. Использовался для оценки внутренней согласованности характеристик, изучаемых в авторской методике.

**Испытуемые:** 50 курсантов пожарно-спасательного колледжа в возрастных границах 18–19 лет (28 юношей и 22 девушки).

#### Этапы исследования

1. Инструктирование. Проведение исследования.
2. Оценка субъективной и перекрестной валидности методики.
3. Повторное проведение методики для оценки ретестовой надежности.
4. Сообщение результатов.
5. Вычисление статистик.

### Результаты

Общий показатель по шкалам разработанного нами опросника соотносился с методикой диагностики самооценки мотивации одобрения (шкала лжи) Д. Марлоу и Д. Крауна. Выявлена сильная положительная корреляционная связь между общей шкалой авторского опросника и выбранной методикой ( $P = 0,736$ ;  $p = 0,01$ ). Следовательно, мы можем говорить о статистически доказанной валидности авторской методики.

При выявлении субъективной надежности мы обнаружили стойкое несоответствие самооценочных баллов и результатов респондентов по авторской процедуре и по шкале лжи Д. Марлоу и Д. Крауна. Респонденты, чьими результатами по авторской методике и по шкале лжи Д. Марлоу и Д. Крауна является «высокая склонность ко лжи», оценивают свою склонность ко лжи как низкую (от 0 до 3 баллов из 10). При этом у респондентов, уровень лживости которых оценивался как средний или низкий, самооценивание чаще совпадало с полученным результатом по обоим методикам. С одной стороны, такое противоречие указывает на приоритет социально одобряемых выборов, а с другой, – не позволяет обозначить субъективную надежность. Данное противоречие не влияет на общий показатель надежности авторской методики, так как самооценка в равной степени не согласована с данными шкалы лжи. В табл. 2 представлены общие результаты оценки субъективной валидности.

Таблица 2

#### Результаты оценки субъективной валидности методики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена)

	Авторская методика		Шкала лжи Д. Марлоу и Д. Крауна	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Самооценка склонности ко лжи	-0,009	0,232	-0,029	-0,100

Проведение анализа надежности методики с помощью коэффициента альфа Кронбаха свидетельствует о высоком уровне внутренней согласованности характеристик, описывающих склонность личности ко лжи ( $\alpha = 0,856$ ). Проверка ретестовой надежности методики

проводилась через 5 месяцев после первичной диагностики. Общая корреляция составила  $R = 0,984$ ,  $p = 0,01$  (юноши:  $R = 0,990$ ,  $p = 0,01$ ; девушки:  $R = 0,972$ ,  $p = 0,01$ ).

### **Обсуждение результатов**

Исходя из анализа полученных результатов, перекрестной, внутренней согласованности характеристик, мы можем зафиксировать четкую направленность авторской методики на выявление у респондентов причин склонности ко лжи. Анализ ретестовой надежности позволяет сделать вывод о надежности разработанной процедуры, выражаемой достаточной стабильностью исследуемого качества.

### **Заключение**

Пилотное проведение авторской методики, направленной на изучение склонности ко лжи лиц юношеского возраста, показало, что она может использоваться для выявления данного психологического феномена в психолого-педагогической практике. Доказана ее перекрестная валидность, ретестовая надежность и внутренняя согласованность характеристик.

### **Ограничение полученных результатов**

Мы провели исследования на выборке, состоящей из юношей и девушек одной возрастной группы (18–19 лет). Для уточнения полученных данных следует расширить возрастной диапазон до 19–20 лет. Возможно применение процедуры и с группами старших подростков (17–18 лет).

### **Перспективы исследования**

Результаты авторской методики позволяют разрабатывать программы коррекционно-развивающей и профилактической работы с юношами и девушками по преодолению и предотвращению проявлений склонности личности ко лжи для достижения ее нормального (ситуативного) состояния в аспекте эффективного ценностно-смыслового самоопределения, необходимого для успешного функционирования в образовательных средах и социуме в целом.

### **Литература**

1. *Акименко А.К.* Ложь в системе социально-психологической адаптации // Вопросы психологии. 2000. № 4. С. 45–49.
2. *Березина Т.Н.* Ценностно-смысловые факторы ожидаемого профессионального долголетия магистрантов образовательной программы «Психология профессий особого риска» // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Т. 1. № 2. С. 5–21. DOI:10.17759/epps.2024010201
3. Вербальные характеристики распознавания обмана в разных условиях проведения интервью / *А.В. Шаболтас* [и др.] // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. № 1. С. 45–56.

4. Гайнуллина С.М., Баикатов С.А. Статистические зависимости между личностными особенностями и характеристиками лживости (на примере студентов ВУЗа) // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. № 3 (107). С. 51–58. DOI:10.24158/spp.2023.3.7
5. Земскова А.А., Забытова Л.М. Психологические особенности отношения ко лжи в связи с жизнестойкостью личности в период юности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2024. № 1 (96). С. 70–75.
6. Знаков В.В. Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии. М.: Ин-т психологии РАН, 2007. 477 с.
7. Карпова Е.А., Кукулите Т.Г. Анализ вариативности проявления лжи в социальных взаимодействиях // Социология и право. 2022. № 4. С. 408–416. DOI:10.35854/2219-6242-2022-4-408-416
8. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций. М.: Смысл, 1992. 17 с.
9. Липартелиани Н.Г., Ансимова Н.П. Ложь как фактор эффективного общения // Международный научно-исследовательский журнал. 2015. № 1–4 (32). С. 41–43.
10. Ложь как биопсихосоциальный феномен. Способы симуляции подростков в клинической практике / Е.В. Гончаренко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 564–569. DOI:10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p564-569
11. Ломов Б.Ф. Системность в психологии: Избранные психологические труды. М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2011. 423 с.
12. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения (Шкала лжи) Д. Марлоу и Д. Крауна / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. Самара, 2001. С. 635–636.
13. Прядеин В.П. Факторы воли в структуре ответственности, исполнительности, стиле и мотивации исполнительности // Педагогическое образование в России. 2015. № 8. С. 99–111.
14. Церковная И.А. Многомерно-функциональное исследование лживости как индивидуально-психологической особенности личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Екатеринбург, 2005. 20 с.
15. Чухрова М.Г., Белобрыкина О.А., Колыхневич В.В. Лживость как компонент симптомокомплекса коммуникативных особенностей личности // МНКО. 2012. №3. С. 186–189.
16. Шкуратова И.П. Самопроявление личности в общении: монография. Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2009. 192 с.
17. Шкуратова И.П., Крикало Е.Л. Отношение студентов к разным видам своей и чужой лжи // Индивидуальные различия в познании и общении. Ростов-на-Дону: Антей, 2007. С. 266–284.
18. Эжман П. Психология лжи. Обмани меня, если сможешь. СПб.: Питер, 2018. 477 с.

## References

1. Akimenko A.K. Lozh' v sisteme sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii [Lying in the system of socio-psychological adaptation]. *Voprosy psikhologii = Questions of Psychology*, 2000, no. 4, pp. 45–49. (In Russ.).
2. Berezina T.N. Tsennostno-smyslovye faktory ozhidaemogo professional'nogo dolgoletiya magistrantov obrazovatel'noi programmy "Psikhologiya professii osobogo riska" [Value-sense factors of the expected professional longevity of master's students of the educational program "Psychology of professions of special risk"]. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti*

= *Extreme psychology and personal safety*, 2024. Vol. 1, no. 2, pp. 5–21. DOI:10.17759/epps.2024010201 (In Russ.).

3. Shaboltas A.V. et al. Verbal'nye kharakteristiki raspoznavaniya obmana v raznykh usloviyakh provedeniya interv'yuu [Verbal characteristics of deception recognition under different interview conditions]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya = Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, 2019. Vol. 9, no. 1, pp. 45–56. (In Russ.).

4. Gainullina S.M., Bashkatov S.A. Statisticheskie zavisimosti mezhdu lichnostnymi osobennostyami i kharakteristikami lzhivosti (na primere studentov VUZa) [Statistical dependencies between personality traits and characteristics of mendacity (on the example of university students)]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika = Society: sociology, psychology, pedagogy*, 2023, no. 3 (107), pp. 51–58. DOI:10.24158/spp.2023.3.7 (In Russ.).

5. Zemskova A.A., Zabytova L.M. Psikhologicheskie osobennosti otnosheniya ko lzhi v svyazi s zhiznesteikost'yu lichnosti v period yunosti [Psychological peculiarities of the attitude to lying in connection with the resilience of personality during adolescence]. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh = Psychopedagogy in law enforcement agencies*, 2024, no. 1 (96), pp. 70–75. (In Russ.).

6. Znakov V.V. Ponimanie v myshlenii, obshchenii, chelovecheskom bytii [Understanding in thinking, communicating, being human]. Moscow: In-t psikhologii RAN [Institute of psychology of RAS], 2007. 477 p. (In Russ.).

7. Karpova E.A., Kukulite T.G. Analiz variativnosti proyavleniya lzhi v sotsial'nykh vzaimodeistviyakh [Analyzing the variability of the manifestation of lying in social interactions] // *Sotsiologiya i pravo = Sociology and Law*, 2022, no. 4, pp. 408–416. DOI:10.35854/2219-6242-2022-4-408-416 (In Russ.).

8. Leont'ev D.A. Metodika izucheniya tsennostnykh orientatsii [Methodology for studying value orientations]. Moscow: Smysl, 1992. 17 p. (In Russ.).

9. Liparteliani N.G., Ansimova N.P. Lozh' kak faktor effektivnogo obshcheniya [Lying as a factor in effective communication]. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal = International Research Journal*, 2015, no. 1-4 (32), pp. 41–43. (In Russ.).

10. Goncharenko E.V. et al. Lozh' kak biopsikhosotsial'nyi fenomen. Sposoby simulyatsii podrostkov v klinicheskoi praktike [Lying as a biopsychosocial phenomenon. Ways of simulation of adolescents in clinical practice]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta = Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, 2022, no. 3(205), pp. 564–569. DOI:10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p564-569 (In Russ.).

11. Lomov B.F. Sistemnost' v psikhologii: Izbrannye psikhologicheskie trudy. [Systemness in psychology: Selected psychological works.] M.: Izd-vo Mosk. psikhologo-sotsial'nogo in-ta [publishing house of the psychological-social institute]; Voronezh: MODEK, 2011. 423 p. (In Russ.).

12. Metodika diagnostiki samoootsenki motivatsii odobreniya (Shkala lzhi) D. Marlou i D. Krauna [The method of diagnostics of self-assessment of approval motivation (Lie Scale) by D. Marlow and D. Crown]. In: Raigorodskii D.Ya. (Ed.) *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy: uchebnoe posobie = Practical psychodiagnosics. Techniques and tests: textbook*. Samara, 2001, pp. 635–636. (In Russ.).

13. Pryadein V.P. Faktory voli v strukture otvetstvennosti, ispolnitel'nosti, stile i motivatsii ispolnitel'nosti [Factors of will in the structure of responsibility, performance, style and motivation

Кочкина С.П.  
Стандартизация методики по изучению причин  
склонности ко лжи лиц юношеского возраста  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 78–90.

Kochkina S.P.  
Standardization of the methodology to study the causes  
of the propensity to lie of adolescent individuals  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 78–90.

of performance]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii = Pedagogical Education in Russia*, 2015, no. 8, pp. 99–111. (In Russ.).

14. Tserkovnaya I.A. Mnogomerno-funktsional'noe issledovanie lzhivosti kak individual'no-psikhologicheskoi osobennosti lichnosti. Avtoref. diss. ... kand. psikhol. nauk. [Multidimensional functional study of mendacity as an individual-psychological feature of personality]. Ekaterinburg, 2005. 20 p. (In Russ.).

15. Chukhrova M.G., Belobrykina O.A., Kolykhnevich V.V. Lzhivost' kak komponent simptomokompleksa kommunikativnykh osobennostei lichnosti [Lying as a component of the symptom-complex of communicative features of personality]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya = The world of science, culture, education*, 2012, no. 3, pp. 186–189. (In Russ.).

16. Shkuratova I.P. Samopred'yavlenie lichnosti v obshchenii: monografiya [Self-presentation of personality in communication: a monograph]. Rostov n/D: Izd-vo YuFU, 2009. 192 p. (In Russ.).

17. Shkuratova I.P., Krikalo E.L. Otnoshenie studentov k raznym vidam svoei i chuzhoi lzhi [Attitude of students to different types of their own and other people's lies]. *Individual'nye razlichiya v poznanii i obshchenii = Individual differences in cognition and communication*. Rostov-n/D: Antei, 2007, pp. 266–284. (In Russ.).

18. Ekman P. Psikhologiya lzhi. Obmani menya, esli smozhesh' [The Psychology of Lying. Fool me if you can]. Saint-Petersburg: Piter, 2018. 477 p. (In Russ.).

### **Информация об авторе**

Кочкина Софья Павловна — аспирант факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация,  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2791-3180>, e-mail: [soffi721@gmail.com](mailto:soffi721@gmail.com)

### **Information about the author**

Sofia P. Kochkina, PhD student, Department of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation,  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2791-3180>, e-mail: [soffi721@gmail.com](mailto:soffi721@gmail.com)

Приложение 1

## **Методика определения причин склонности личности ко лжи**

Бланк методики

**Инструкция.** Вам предлагается перечень утверждений, содержащий различные характеристики личности человека. Ознакомившись с содержанием, вам необходимо обозначить степень своего согласия/несогласия с каждым из утверждений по представленной ниже шкале оценок.

Степень согласия/несогласия

Не согласен или частично согласен			Скорее, не согласен, чем согласен		По-разному		Скорее согласен, чем не согласен		Согласен, или частично не согласен	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

№	Утверждения	Балл
1	Бывает, у меня возникает желание нарушить устоявшийся порядок своей жизни.	

2	Предпочитаю действовать привычными способами в ходе решения любых задач.	
3	Бывает, мне не хватает внимательности и организованности в выполнении совместных действий в команде.	
4	Предпочитаю присоединиться к общему мнению, принимая его как собственное.	
5	Учиться на «удаленке» комфортнее, чем в коллективе.	
6	Меня раздражают люди, активно выдвигающие себя на руководство другими.	
7	Считаю, что в собственную личную жизнь не следует кого-либо впускать.	
8	Чтобы доверие к другому состоялось, человеку нужно вместе с ним «съесть не один пуд соли».	
9	Порой я обещаю участие в деле, зная, что его успех не гарантирован.	
10	Я долго помню причиненное мне зло и предпочитаю отвечать «ударом на удар».	
11	Порой мне представляется, что здоровый образ жизни — миф, а не реальность.	
12	Бывает, я делаю вид, что не замечаю обидных высказываний о себе, продолжая общение.	
13	Обидно, когда судьба ко мне несправедлива.	
14	Считаю, что причина неуспеха — невезение и разочарование.	
15	Считаю, что двум людям лучше обсуждать третьих лиц, чем собственные персоны: есть риск поссориться.	
16	Я предпринимаю все для достижения желаемой цели, но успех так и не приходит.	
17	Чтобы преодолеть барьер, нужно его методично атаковать и в итоге — разрушить.	
18	Тех, кто показывает свою разумность, окружающие воспринимают как «белых ворон».	
19	Порой у меня возникает сильное желание во что бы то ни стало добиться того, что достигли другие.	
20	Порой я испытываю острое ощущение, что я не в ладу сам(а) с собой.	
21	Можно проигнорировать взгляды других в ситуациях, когда очевидны выгода и удобство для себя.	
22	Огорчаюсь, когда понимаю, что повторяю свои ошибки, «наступая на одни и те же грабли».	
23	Мне достаточно знаний и представлений о себе и своем круге общения.	
24	Считаю, чтобы тебя слушали другие, нужно говорить громко, а чтобы тебя слышали — тихо.	
25	Бывает, я не высказываю свое мнение о чем-либо, даже если обладаю нужной информацией.	
26	Считаю, что лучше не рассчитывать на поддержку друзей.	

2 7	Бывает, в отношениях с другими я играю несвойственную себе роль.	
2 8	Считаю, что человек самоутверждается, демонстрируя другим знания в какой-либо области.	
2 9	Согласен(на) с утверждением: в жизни, как и в математике, прямая линия — кратчайшее расстояние между двумя точками.	
3 0	Считаю, что получить образование следует для того, чтобы показать другим свою образованность.	
3 1	Согласен(на) с утверждением: лучший способ благополучия — родиться в нужной семье.	
3 2	Не следует принимать жизнь слишком серьезно: секрет благополучия — оказаться вовремя в нужном месте.	
3 3	В достижении желаемой цели неважно, что чувствую я и другие, важен результат.	
3 4	Для меня важно всегда находиться в центре внимания своего окружения.	
3 5	Согласен(на) с утверждением: человек говорит правду потому, что не умеет искусно лгать.	
3 6	Придерживаюсь мнения о том, что правила создаются для других, а для себя — исключения.	

### Подсчет баллов

Суммируются баллы по нижеследующим шкалам.

1. Предпосылки: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34
2. Факторы: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35
3. Условия: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36
4. Общая шкала

Выбор респондентами 0 и 10 баллов говорит об их неадекватности (уход от выбора или обозначение его в социально одобряемом виде). При подсчете баллов эти выборы не учитываются.

### Статистические нормы

Диапазон средних баллов	Уровень склонности личности ко лжи
36–93	Низкий
94–150	Ниже среднего
151–208	Средний
209–266	Выше среднего
267–324	Высокий

**Интерпретация.** Обозначаются взаимосвязи причин склонности личности ко лжи и ее ценностно-смысловых детерминант. Для этого соотносятся баллы по первой шкале (предпосылки) с противоположными позитивными свойствами личности; баллы по второй шкале (факторы) — с позитивным полюсом терминальных ценностей; баллы по третьей шкале

*Кочкина С.П.*

Стандартизация методики по изучению причин  
склонности ко лжи лиц юношеского возраста  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 4. С. 78–90.

*Kochkina S.P.*

Standardization of the methodology to study the causes  
of the propensity to lie of adolescent individuals  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 78–90.

(условия) — с позитивным полюсом инструментальных ценностей. Таким образом, определяются цели, задачи, направления программ содействия юношам и девушкам по преодолению и предотвращению проявлений склонности ко лжи.

Получена 07.10.2024

Принята в печать 25.12.2024

Received 07.10.2024

Accepted 25.12.2024