

## УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Бажин Е. С.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь

Пухова П. Л. – ассистент каф. ИПиЭ, магистрант

В работе проведено исследование способов управления эмоциональным состоянием в экстремальной ситуации

Целью работы является исследование возможностей контроля эмоционального состояния в экстремной ситуации

В экстремальной ситуации многое зависит от способности человека сохранять самообладание для адекватной оценки происходящего и принятие соответствующего решения. Классификация экстремальных ситуаций была предпринята А.М. Столяренко. Он разделяет ситуации на нормальные, паразекстремальные, экстремальные и гиперэкстремальные (в зависимости от требуемой активности и от позитивности достигаемого результата). По мнению А.М. Столяренко, к нормальным (обыденным) относятся те ситуации, которые не создают трудностей и каких-либо опасностей для человека, а требуют от него обычной активности. Они, как правило, заканчиваются позитивно. Паразекстремальные ситуации вызывают сильное внутренне напряжение, они способны приводить личность к неудачам. Экстремальные ситуации отличаются возникновением у человека предельного напряжения и перенапряжения. Они ставят перед личностью большие объективные и психологические задачи. В случае их возникновения резко снижается вероятность успеха и возрастает риск отрицательных последствий. Гиперэкстремальные ситуации предъявляют к человеку требования, превышающие его способности. Они приводят к значительному нарастанию внутреннего напряжения, нарушениям обычного поведения и деятельности. Существуют разнообразные методики, дающие возможность человеку управлять своим состоянием. Факторный анализ данных позволил выделить 8 дискретных стратегий, приведенных на рис. 1:

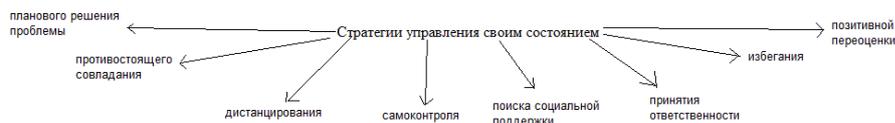


Рисунок 1 - Методики управления состоянием

Рассмотрим экспресс методики по релаксации, не требующие больших усилий, специального оборудования и продолжительного времени:

1. При внезапном возникновении экстремальной ситуации, связанной с угрозой нападения или самим нападением, нужно направить взгляд вверх, сделав при этом полный глубокий вдох и опуская глаза до уровня горизонта, плавно выдохнуть воздух, максимально освободив от него легкие и одновременно расслабив все мышцы. Расслабить мышцы можно лишь тогда, когда упорядочится дыхание. Стоит в экстремальной ситуации задышать ровно и спокойно, как мышцы расслабятся тоже и наступает успокоение.

2. При возникновении экстремальной ситуации следует посмотреть на что-то голубое, а если нет такой возможности - представить себе голубой, очень глубокий по насыщенности фон. В Древней Индии этот цвет недаром считали цветом покоя, отдыха, расслабления.

Если Вы почувствовали, что страх сковывает и мешает действовать сообразно обстановке, следует произносить про себя, но очень твердо и уверенно любое, не относящееся к ситуации восклицание типа: "Не два!" Это поможет прийти в нормальное состояние. В такой же ситуации можно громко спросить самого себя: "Вася, ты здесь?" - и уверенно ответить: "Да, я здесь!"

3. Если, оценив угрозу как реальную, а свои шансы по противостоянию как безнадежные, но есть еще возможность ретироваться, может быть, и следует это сделать как можно скорее.

Главное - выбор тактики поведения в зависимости от оценки ситуации. Можно выбрать тактику человека, не боящегося физического нападения; в этом случае необходимо прежде всего продемонстрировать партнеру свое спокойствие. При этом лучшей формой реагирования на нападающего, демонстрирующего презрение, будет сохранение чувства собственного достоинства. Если же замечен страх угрожающего, следует проявить не только спокойствие, уверенность в себе, а возможно и агрессивные намерения.

**Список использованных источников:**

1. Ардасенева В.Н. «Средства индивидуальной защиты»-М.: Профиздат, 1998г.
2. [https://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0b65635b2ad79b5d53a88421316d27\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0b65635b2ad79b5d53a88421316d27_0.html)