



оригинальная статья

<https://elibrary.ru/jtzmaa>

Личностная стрессоустойчивость как фактор эффективности обучения навыкам первой психологической помощи

Колесник Татьяна Олеговна

Российская академия образования, Россия, Москва

eLibrary Author SPIN: 8074-9783

<https://orcid.org/0009-0002-4345-4064>kolesnik.epa@gmail.com

Брель Елена Юрьевна

Российская академия образования, Россия, Москва

eLibrary Author SPIN: 1306-8390

<https://orcid.org/0000-0002-7737-8058>

Аннотация: В статье освещается проблема значимости личностной стрессоустойчивости для освоения навыка грамотной коммуникации с человеком, находящимся в ситуации острого эмоционального страдания. Для подтверждения актуальности проблемы личностной готовности к оказанию первой психологической помощи страдающему человеку авторами проведено эмпирическое исследование в ходе тренингов навыков грамотной коммуникации с пострадавшим методами опроса (анкетирования), стандартизированного наблюдения и моделирования сценария трагической ситуации (симуляции). В тренингах приняли участие 40 человек (большинство – психологи и студенты психологических факультетов). Для обоснования дизайна эмпирического исследования обозначены теоретические подходы, на основании которых сформулированы алгоритмы реализации навыка грамотной коммуникации с пострадавшими, являющиеся научно-доказательным теоретическим основанием для формирования методических пособий международных благотворительных институтов и отечественных обучающих практик навыку грамотной коммуникации с пострадавшим. Акцентируется и то, что личностные компетенции и стрессоустойчивость специалиста определяют эффективность реализации обучающих мероприятий по первой психологической помощи для участников тренингов. Соответственно, поставлена проблема подготовки профессионального сообщества психологов к ведению тренингов навыка первой психологической помощи для аудитории, не владеющей специальными психологическими знаниями. Исследование показало, что большинство участников тренингов ориентированы на алгоритмы и речевые модули реализации грамотной коммуникации. Они хорошо подготовлены теоретически, но уровень собственного стресса при реагировании на острое эмоциональное состояние пострадавшего человека ранее не рефлексировали и не учитывали. В выводах по результатам исследования отмечено, что на тренингах навыков грамотной коммуникации с пострадавшим и других обучающих мероприятиях по первой психологической помощи важно использовать образовательные технологии, способствующие развитию стрессоустойчивости участников подобных образовательных мероприятий и личностных компетенций тех, кто их проводит.

Ключевые слова: первая психологическая помощь, кризисная ситуация, трудная жизненная ситуация, экстренная ситуация, чрезвычайная ситуация, социальное взаимодействие, поведенческий автоматизм, психосоциальная поддержка, личностные компетенции специалиста-психолога, принципы психологической помощи, просветительские мероприятия, участники образовательных отношений

Цитирование: Колесник Т. О., Брель Е. Ю. Личностная стрессоустойчивость как фактор эффективности обучения навыкам первой психологической помощи. *СибСкрипт*. 2025. Т. 27. № 5. С. 931–946. <https://doi.org/10.21603/sibscript-2025-27-5-931-946>

Поступила в редакцию 19.03.2025. Принята после рецензирования 29.07.2025. Принята в печать 04.08.2025.

full article

Personal Stress Resistance in Mental Health First Aid Training

Tatyana O. Kolesnik

Russian Academy of Education, Moscow, Russia

eLibrary Author SPIN: 8074-9783

<https://orcid.org/0009-0002-4345-4064>kolesnik.epa@gmail.com

Elena Yu. Brel

Russian Academy of Education, Moscow, Russia

eLibrary Author SPIN: 1306-8390

<https://orcid.org/0000-0002-7737-8058>

Abstract: Stress resistance is important for effective communication with a first-aid recipient in a state of acute emotional suffering. The authors used survey, standardized observation, and tragic situation simulations to study the effect of stress resistance on the efficiency of psychological counselling and courses of mental health first aid. The research involved 40 psychologists and psychology students. The article describes algorithms of mental health first aid published in manuals of international and domestic charity institutions. Personal competencies and stress resistance determine the outcome of training. In addition, professional community needs training patterns for non-psychologists. In this research, most trainees appealed to algorithms and speech modules for competent communication. However, their theoretical base did not prepare them for coping with their own stress during mental health first aid. Courses of first psychological support should involve technologies that contribute to the development of stress resistance in the trainees and the training personnel.

Keywords: first psychological aid, crisis situation, hard circumstances, emergency, emergency situation, social interaction, behavioral automatism, psychosocial support, personal skills of psychologist, principles of psychological assistance, educational events, education participants

Citation: Kolesnik T. O., Brel E. Yu. Personal Stress Resistance in Mental Health First Aid Training. *SibScript*, 2025, 27(5): 931–946. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/sibscript-2025-27-5-931-946>

Received 19 Mar 2025. Accepted after peer review 29 Jul 2025. Accepted for publication 4 Aug 2025.

Введение

Личностные компетенции и стрессоустойчивость специалиста во многом определяют эффективность реализации обучающих мероприятий по первой психологической помощи и значимы для освоения навыка грамотной коммуникации с человеком, находящимся в ситуации острого эмоционального страдания. Рассмотрение вопросов, связанных с обучением навыкам оказания первой психологической помощи, невозможно без ключевого пояснения, касающегося используемой терминологии. Само понятие *первая психологическая помощь* соотносится с тем, что мы называем психологической поддержкой, помощью, которую может оказать любой человек, не имеющий квалификации профессионального психолога. Также первая психологическая помощь является неотъемлемой частью психосоциальной поддержки¹, реализуемой для пострадавшего человека

в экстремальной, чрезвычайной ситуации в долгосрочном периоде, ограниченном нормой переживания жизнеопределяющей необратимой утраты².

Первая психологическая помощь (психологическая поддержка) по сути является навыком грамотной поддерживающей коммуникации человека в ситуации переживания острого страдания, формой реализации гуманного отношения к человеку, оказавшемуся в любой трудной жизненной ситуации, и ставит своей целью сохранение психического благополучия личности в целом [Климова 2021].

Столь очевидное содержание первой психологической помощи с житейской точки зрения, как показывает практика обучающих мероприятий, не должно упрощать представление о научно-доказательном основании, заложенном в алгоритмы, применяемые для формирования этого навыка. Глубокое понимание

¹ Руководство МПК по психическому здоровью и психосоциальной поддержке в условиях чрезвычайной ситуации. Женева: МПК, 2017.

² Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th ed. Washington, DC; London: American Psychiatric Association, 2013. 992 p. URL: https://solnechnymir.ru/upload/files/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5.pdf?ysclid=m45j3lzd2u824340908 (accessed 20 Feb 2025).



навыка первой психологической помощи требует теоретического обоснования предложенного международного стандарта³ и алгоритма первой психологической помощи, пояснений для участников обучающих мероприятий того, почему житейски привычные способы поддержки человека в кризисной ситуации рекомендованы или не рекомендованы стандартом ее оказания [Замбрицкий 2021]. В связи с этим также актуализируется проблема формирования, развития и оценки личностных компетенций человека, оказывающего первую психологическую помощь [Иванова 2018; Малкина-Пых 2005а; 2005b; Меньшиков 2005; Нехорошкова и др. 2014; Олпорт 2002].

В аспекте кризисного психологического консультирования как профессионального навыка первая психологическая помощь является допрофессиональной психологической поддержкой в чистом виде и занимает то же место в отношении профессиональной психологической помощи, какое есть у первой доврачебной помощи по отношению к медицинской. С этой точки зрения образовательное пространство как территория большого студенческого сообщества, требующего строгого соблюдения принципов психологической безопасности, в контексте первой психологической помощи как навыка грамотной коммуникации при его освоении получает эффект снижения уязвимости сообщества к последствиям переживания чрезвычайных, экстремальных ситуаций и имеет эффект концентрации человекоцентричности как психологического качества сообщества, что само по себе является гарантом психологической безопасности образовательного пространства. В целом формирование и сохранение психологической безопасности образовательного пространства –

одна из первостепенных задач психологической службы образовательной организации, выступающей в том числе в качестве площадки для обучающих мероприятий по первой психологической помощи. Решение этой задачи способствует гуманизации сообщества участников образовательных отношений. Ценность обучающих мероприятий для образовательной организации заключается также в том, что снижает нагрузку на специалистов психологической службы в контексте реализации кризисного консультирования, которое ввиду большого объема стресс-факторов в образовательной среде особенно востребовано [Жигинас 2007]. Поэтому нам надо уточнить соотношение таких ключевых понятий данного изложения, как первая психологическая помощь и кризисное консультирование, в аспекте психологической безопасности образовательного пространства.

Прежде всего необходимо заметить, что в международной психологической практике используют понятие *первая психологическая помощь*, а понятие *психологическая поддержка* не применяется⁴. Отечественные исследователи и консультанты при определении допсихологической (допрофессиональной) помощи используют понятие *психологическая поддержка* [Малкина-Пых 2005а; Рогозина 2014]. В связи с этим возникает необходимость уточнения данного терминологического расхождения между отечественным институтом экстренной психологической помощи и международными стандартами первой психологической помощи.

Сегодня навык психологической поддержки пострадавшего в экстремальной ситуации является одним из ключевых навыков гуманитарной деятельности отечественных и международных благотворительных институтов⁵. Алгоритмы обучения этому навыку

³ Гуманитарная хартия и минимальные стандарты, применяемые при оказании помощи в случае стихийных бедствий, катастроф, конфликтов и чрезвычайных ситуаций. Женева, 2004; Курс по оказанию первой психологической помощи, методические рекомендации, БОКК; Международное руководство по первой помощи и реанимации. Женева: Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, 2016; Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах. Женева: ВОЗ, 2014; Первая психологическая помощь. Книга тренера. Минск, 2021; Экстренная допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях: практическое пособие. М.: ФКУ ЦЭПП МЧС, 2012; Руководство в области психического здоровья и психосоциальной поддержки: справочное пособие. МККК, 2021; Руководство МПК по психическому здоровью и психосоциальной поддержке в условиях чрезвычайной ситуации...

⁴ Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах...; Экстренная допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях...; Руководство в области психического здоровья и психосоциальной поддержки...; Этический кодекс психолога. Российское психологическое общество. URL: <https://psyrus.ru/doc/ethics.pdf> (дата обращения: 20.02.2025).

⁵ Гуманитарная хартия и минимальные стандарты...; Курс по оказанию первой психологической помощи...; Международное руководство по первой помощи и реанимации...; Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах...; Первая психологическая помощь. Книга тренера...; Экстренная допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях...; Руководство в области психического здоровья и психосоциальной поддержки...; Руководство МПК по психическому здоровью и психосоциальной поддержке...; Психологическое сопровождение, оказываемое волонтерами: руководство для преподавателей. Центр психосоциальной поддержки, Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца.

разработаны и финализированы на международном уровне во время переживания психологических последствий трагедии в Беслане. Вызовы, с которыми столкнулось профессиональное психологическое сообщество, представители международной гуманитарной миссии, поставили задачу адаптировать стандарты первой психологической помощи так, чтобы навык был доступным к освоению любому взрослому человеку, независимо от вероисповедания, социального статуса, национальности, места жительства и т.д., в том числе и потому, что наличие теоретических знаний академической и прикладной психологии не обеспечили пострадавшему сообществу психосоциальной поддержки того уровня, который смогли обеспечить представители пострадавшего сообщества, обладающие необходимыми личностными компетенциями. Действия гуманитарных миссий реализуются в разных национальных обществах и потому базовые навыки, обучение которым является частью работы миссии, должны быть приведены к общему знаменателю с целью доступности для восприятия любым членом пострадавшего сообщества⁶ в том числе и на тот случай, когда государство не может обеспечить пострадавшему сообществу профессиональную помощь. Предполагается, что первичную психологическую поддержку может оказать любой обученный человек, а дальнейшее сопровождение может быть реализовано на любом необходимом профессиональном уровне. Следуя этой логике, в мировом сообществе навык обозначен как *psychological first aid*⁷.

Подход отечественного профессионального сообщества несколько другой. Обращаясь к понятию первой психологической помощи в аспекте понимания ее как части профессиональной деятельности, отметим, что в России термин *психологическая помощь* отражает строго профессиональный навык, реализовать который может только квалифицированный специалист [Малкина-Пых 2005а]. Соответственно,

первая психологическая помощь – это первая психологическая консультация, осуществляемая профессиональным психологом. В этой связи термин *психологическая поддержка* подразумевает навыки и возможности личности за пределами профессионального поля научной и практической психологии, но по факту рождает понятийное расхождение с профессиональным словарем международной научной психологии. Это и вызывает вопросы у российского профессионального сообщества и провоцирует разночтения с международными стандартами (алгоритмами) психосоциальной поддержки.

В решении данной дилеммы ключевым является то, что любая гуманитарная деятельность регулируется гуманитарной хартией⁸, к которой присоединилась и Россия. Чтобы оставаться в одном понятийном поле с этим документом, имеет смысл ввести в употребление общепринятое название допсихологической помощи и психологическую поддержку сохранить как *первая психологическая помощь* (ППП), а в обучающие программы включать соответствующие пояснения.

Определив суть первой психологической помощи, мы сталкиваемся еще с одним понятием, которое в аспекте терминологического использования вызывает разночтения, а именно понятием *кризисная ситуация*, включающим в себя (согласно международным руководствам по психосоциальной поддержке) любую необратимую чрезвычайную жизненную ситуацию, нарушающую обыденный регламент жизни личности за счет переживания ею негативных жизнеопределяющих событий⁹. То есть, согласно определениям в международных методических рекомендациях, кризисная ситуация как термин объединяет понятия экстремальной ситуации, трудной жизненной ситуации, чрезвычайной ситуации¹⁰. В России чрезвычайная ситуация определена федеральными нормативными актами¹¹ [Ильичёв 2020;

⁶ Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах...

⁷ Курс по оказанию первой психологической помощи...; Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах...; Первая психологическая помощь. Книга тренера...; Руководство в области психического здоровья и психосоциальной поддержки...; Руководство МПК по психическому здоровью и психосоциальной поддержке в условиях чрезвычайной ситуации...

⁸ Гуманитарная хартия и минимальные стандарты...

⁹ Курс по оказанию первой психологической помощи...; Международное руководство по первой помощи и реанимации...; Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах...; Первая психологическая помощь. Книга тренера...; Экстренная допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях...; Руководство в области психического здоровья и психосоциальной поддержки...; Руководство МПК по психическому здоровью и психосоциальной поддержке в условиях чрезвычайной ситуации...; Психологическое сопровождение, оказываемое волонтерами...

¹⁰ Гуманитарная хартия и минимальные стандарты...; Руководство в области психического здоровья и психосоциальной поддержки...

¹¹ О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. ФЗ № 68-ФЗ от 21.12.1994 (ред. от 14.04.2023). СПС КонсультантПлюс.



Малкина-Пых 2005b; Рогозина 2014]. Понятие *трудная жизненная ситуация* используется в житейском контексте и одновременно является синонимом всех представленных в руководствах по реагированию на экстремальную ситуацию понятий, описывает ситуацию переживания текущих, непредвиденных трудностей, остро переживаемых в индивидуально значимых жизненных обстоятельствах [Климова 2021].

Таким образом, в контексте существующих обучающих программ подготовки, программ повышения квалификации по ППП и первой (доврачебной) помощи в рамках термина *экстремальная ситуация* = *чрезвычайная ситуация разного уровня* вопросов не возникает. У каждого из нас есть собственное представление об экстремальной ситуации, последствиями которой являются необратимые утраты, тяжелые аффективные состояния, переживаемые согласно установленным в кризисной психологии стадиям горевания [Ворден 2020]. Статус экстремальной ситуации также имеет значение в аспекте возрастной готовности к ее переживанию и, соответственно, определяет содержание травматических ситуаций, которое кардинально отличается от того, что может вызвать острую стрессовую реакцию у ребенка и у взрослого [Колк 2021; Крукович, Ромек 2003; Малкина-Пых 2005a]. Так или иначе филогенетический статус центральной нервной системы, обеспечивающий физиологический формат реагирования человека на экстремальное событие, реализуется по установленному природному механизму, психологическую помощь пострадавшему оказывают в установленном порядке [Понамарева 2014; Порджес 2020; Порджес, Деб 2021].

Однако необходимо учитывать, что навык ППП рассчитан на ситуации острого эмоционального страдания, возникшего как реакция на субъективно-оцениваемое событие, индивидуально-личностное обозначение его как кризисного. В этом случае эмоциональные реакции пострадавшего (с точки зрения наблюдателя) могут быть избыточными, недостаточными и т.д. Но согласно международным нормам, ППП оказывается такому пострадавшему с целью компенсации опасного для психического благополучия формата эмоционального ответа на кризисную ситуацию и помощи страдающему человеку в обретении эмоциональной стабильности. В такой ситуации стандарт ППП реализуется в контексте психогигиены и психопрофилактики независимо от содержания переживаемого

кризисного события [Замбрицкий 2021]. Анализ субъективной оценки опасности ситуации для лица, реализующего помощь страдающему человеку, не предусмотрен в аспекте выбора стратегии реагирования. Но проведение такого анализа полезно при оценке демонстрируемой симптоматики для формулирования гипотезы о клиническом статусе пострадавшего в аспекте выбора способа реагирования на поведение пострадавшего человека.

С учетом данного аспекта ППП в обучающих программах целесообразно наличие модуля, обучающего слушателя навыкам чтения околосимптоматической и клинической симптоматики психических расстройств, пограничных состояний и т.д. В этом обучающие программы по ППП очень схожи с задачами программ первой (доврачебной) помощи, преподаваемой всем желающим¹² [Дежурный и др. 2018]. Регламенты мероприятий по ППП международного движения Красного креста и Красного Полумесяца такие модули предусматривают.

Возвращаясь к определению кризисного события, которое дает международный стандарт по ППП, его можно соотнести с определением чрезвычайной и экстремальной ситуации в отечественном психологическом понятийном поле. В отечественных исследованиях кризисной ситуацией называют ситуацию, которая ближе к обыденной жизненной, создающей человеку трудности и препятствия [Климова 2021], иногда обратимой.

Сам по себе алгоритм освоения навыка ППП в методическом изложении максимально прост¹³, но в реализации оказывается таким же сложным, требующим отработки и закрепления, как и любой навык, применение которого осваивается в рамках реагирования на различные кризисные и / или экстремальные ситуации. Как уже отмечалось на примере трагедии Беслана, в опыте применения навыка это объясняется тем, что в процессе его реализации ключевые эффекты зависят не от профессиональной подготовки помогающего человека, а от его личностных компетенций, осмысленного жизненного опыта и т.д.

Навык эффективного совладания и сохранения исполнительской функции мышления, обеспечивающий грамотное реагирование в экстремальной ситуации, обусловлен тем, что требует отработки в формате симуляций ситуаций методом моделирования, закрепляющих нейродинамическое основание

¹² Международное руководство по первой помощи и реанимации...

¹³ Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах...; Первая психологическая помощь. Книга тренера...

поведенческого автоматизма. При этом первичны именно личностные компетенции: без них наработать поведенческий автоматизм в реализации навыка ППП практически невозможно.

Развивая тему личностных компетенций, следует отметить максимальную значимость тех, которые выполняют защитные функции и для реципиента, и для специалиста. Речь идет о защите реципиента первой психологической помощи от эмоционально ошибочного взаимодействия с человеком, помогающим ему в ситуации переживания трагического события, и защите специалиста, оказывающего первую психологическую помощь, от угрозы развития синдрома эмоционального выгорания и / или ретравматизации личности помогающего при наличии у него скрытого психотравматического опыта. Синдром эмоционального выгорания, развивающийся в процессе социального взаимодействия с людьми, испытывающими острое страдание, угрозы ретравматизации являются первостепенными вызовами как для специалистов-психологов, так и для волонтеров, далеких от профессиональной психологической практики, но включенных в коммуникацию и / или психосоциальное сопровождение пострадавших. Таким образом, свойства личности, способствующие ее стрессоустойчивости, возможности сохранения и демонстрации пострадавшему эмоциональной стабильности и принятия в экстремальной ситуации, приобретают огромное значение.

Кроме стрессоустойчивости как качества, отражающего состояние психоэмоционального интеллекта личности, значимы те поведенческие навыки, которые обеспечивают здоровую коммуникацию и этику реализации профессиональной психологической помощи и первой психологической помощи [Ананьев 2010; Иванова 2018; Олпорт 2002].

Перечисленные личностные качества могут использоваться в ситуации необходимости оказания ППП в том случае, если они представлены у субъекта на уровне личностных компетенций, т.е. могут быть реализованы субъектом с весомой коммуникативно-деятельностной составляющей в общей совокупности процесса оказания ППП. Примером, иллюстрирующим устойчивость любого навыка, может служить хирург, уверенно оперирующий в условиях сейсмической угрозы или вблизи зоны боевых действий. В такой ситуации сформированность профессиональных навыков реализуется в широком спектре обстоятельств благодаря высокому уровню, в том числе и личностных компетенций, таких как

стрессоустойчивость и жизнестойкость. В экстремальных условиях оказания ППП навыки беспристрастности, нейтральности, стрессоустойчивости и / или жизнестойкости становятся компетенциями личности, уверенно предъявляемыми пострадавшему на уровне как вербальной, так и невербальной коммуникации, позволяющими оказывать ППП пострадавшему в чрезвычайной ситуации, трудной жизненной ситуации и т.д. на высоком профессиональном уровне. Навык грамотной коммуникации в этом случае должен быть отработан так же хорошо, как и любые профессиональные навыки. В этом смысле требования к навыку ППП по уровню устойчивости и возможности применения его в любых обстоятельствах тождественны требованиям к навыку первой помощи (доврачебной).

Если в освещении проблемы личностных компетенций, необходимых для оказания первой психологической помощи, отталкиваться от стрессоустойчивости как социогенетического свойства личности, надо отметить то, что данная компетенция является маркером не только психического здоровья, но и результатом личностной проработанности специалиста, которая включает в себя навыки саморефлексии и самоосознанности в отношении собственных психических содержаний. С точки зрения интегрированной психоаналитической теории О. Кернберга, человек, готовый к оказанию ППП в экстремальной ситуации, должен демонстрировать высоко дифференцированную эго-идентичность [Kernberg 1975]. Дифференциация эго-идентичности личности предполагает прежде всего навыки психоэмоциональной саморегуляции, возможность отслеживать на уровне саморефлексии и самоосознанности навыки управления своим эмоциональным состоянием, адаптации его к внешним обстоятельствам так, чтобы эмоциональная тревога не препятствовала адаптивным механизмам, предусмотренным и реализуемым исполнительной функцией мышления [Ядов и др. 2013].

Большое значение имеют тип и конституциональные свойства нервной системы человека [Русалов 2012], которые фундаментально обуславливают характер личности в аспекте содержаний ее жизненного цикла (жизненного анамнеза). Одновременно с акцентом на жизненный анамнез важным в оценке стрессоустойчивости личности является наличие / отсутствие в жизненном анамнезе человека значительных внешних локальных психотравмирующих событий, опосредующих серьезные ограничивающие жизненные изменения [Колк 2021; Мак-Вильямс 2021].



Всё перечисленное является маркерами, обеспечивающими мониторинг личностных компетенций тех, кто начинает обучение навыкам ППП и психосоциального сопровождения. Возвращаясь к диффузной эго-идентичности как препятствию в овладении навыком ППП, отметим, что наличие травматического процесса в психическом развитии и возрастной периодизации личности является тем содержанием жизненного анамнеза, которое затрудняет дифференциацию эго-идентичности, психоэмоционального интеллекта человека как здоровой основы для развития стрессоустойчивости и осознанной саморегуляции.

Кроме стрессоустойчивости, манифестирующей готовность человека к работе с пострадавшими и / или людьми, переживающими кризисные ситуации, как уже было отмечено выше, значение имеют навыки психологически безопасной обратной связи, которые требуют осознания таких важных коммуникативных позиций, как безоценочность, (беспристрастность) и нейтральность. Данные позиции, как и любые навыки психологически безопасной коммуникации, отражают гуманитарные принципы, в рамках которых работают все международные благотворительные институты. В аспекте возможности оказания ППП данные навыки вербальной и невербальной коммуникации должны быть отработаны до уровня личностных компетенций, т. е. человек, оказывающий ППП в рамках грамотной поддерживающей коммуникации, должен их применять на уровне поведенческого автоматизма.

Гуманитарные принципы как идиома в основе личностной компетенции гуманного отношения к человеку являются базовыми принципами профессионального этического кодекса не только психолога, но и всех помогающих профессий. В первую очередь речь идет о медицинских работниках, психологах и сотрудниках отделений социальной защиты.

В рамках профессионального требования личностной проработанности психолога¹⁴ достижение эмоционально нейтрального статуса в реализации поведенческого автоматизма для личности в позиции беспристрастности и нейтральности является основным навыком в реализации психосоциальной поддержки и может трактоваться на уровне мониторинга профпригодности / профнепригодности человека к деятельности в направлении психологического консультирования и / или психотерапии.

Его достижение возможно только при полном осознании собственного травматического опыта, саморефлексии и самоосознанности своего эмоционального статуса в любой коммуникации, где так или иначе присутствует стрессовая составляющая.

Оценка травматического опыта волонтера, мониторинг его личностных компетенций необходимы для определения его готовности к работе с пострадавшими на уровне сложности ситуаций и актуальных обстоятельств пострадавшего: учитывать надо и возраст волонтера, и его личностные компетенции, и его собственный травматический опыт. Мониторинг и оценка личностных компетенций волонтера становятся возможны на тренинге навыков ППП на этапе отработки навыка в сценариях симуляций реагирования на трагическое событие в рамках обучающего мероприятия. Общее наблюдение за личностным потенциалом волонтера, участника обучающего мероприятия, ведущий тренинга осуществляет, руководствуясь собственными профессиональными и личностными компетенциями.

В программах тренингов по первой психологической помощи, личностным компетенциям и гуманитарным принципам, согласно международным стандартам, отводится целый модуль¹⁵. Интерактивный формат подготовки слушателей к оказанию ППП как никакой другой позволяет осуществить мониторинг и оценку личностных компетенций с высокой достоверностью сделанных выводов. Столь пристальное внимание к беспристрастности и нейтральности как личностным компетенциям, отраженным в коммуникативных навыках, оправдывает себя и в контексте эффективности оказания ППП, и в контексте профилактики синдрома эмоционального выгорания у специалистов и волонтеров.

Таким образом, оба вышеприведенных контекста акцентируют большое значение беспристрастности и нейтральности для психического здоровья специалиста и волонтера, которые включены в работу с пострадавшими людьми. Маркеры, которые подтверждают наличие / отсутствие у волонтера или специалиста поведенческих автоматизмов, обуславливающих реализацию грамотной поддерживающей коммуникации, отраженных принципами беспристрастности и нейтральности, тестируются в практической части образовательного мероприятия в формате симуляций экстренных ситуаций.

¹⁴ Этический кодекс психолога...

¹⁵ Первая психологическая помощь. Книга тренера...

Демонстрация слушателем трудностей с обозначенными личностными качествами и нарушений грамотной эмоционально нейтральной коммуникации является основанием для ограничения возможности общения с пострадавшими людьми в команде реагирования на чрезвычайную ситуацию.

С другой стороны, навык ППП настолько важен для повышения психологических компетенций в целом в общественном сознании и в любом институциональном сообществе в частности, что ограничивать программы обучения этому навыку критерием личностной готовности слушателя было бы крайне неосмотрительно. Обучать надо всех, способствовать реализации навыка в экстренной ситуации надо с осторожностью. Именно такой политики придерживаются Комитеты и Федерации ведущих благотворительных и гуманитарных объединений мира.

Значение гуманитарных принципов в аспекте формирования навыков грамотной коммуникации и распознаваемых личностных компетенций в работе с пострадавшими обусловило необходимость описать их с позиции психологического феномена, гипотетически проиллюстрировать их психологическую природу.

Принцип беспристрастности как человеческое качество метафорически может быть отражен известными новозаветными фразами: *Пусть бросит в нее камень тот, кто безгрешен; не суди, да судим не будешь*. Что это значит с точки зрения психологической природы беспристрастности как личностной компетенции? В регламенте коммуникации ППП и психосоциальной поддержки отсутствует принцип причинно-следственных связей и соответствующих интерпретаций кем бы то ни было переживания конкретным человеком психологических и обстоятельственных последствий кризисных событий. В той же мере это касается и трудной жизненной ситуации, в которой нет экстремального компонента. Обратная связь, которая дается пострадавшему, рассчитывается исходя из потребностей того, кому она предназначена, а не того, кто ее реализует. И как показывает практика, на деле реализовать контекст обратной связи в пользу того, кому она предназначена, совсем непросто, особенно если у человека, обучающегося ППП, сформирован устойчивый навык защитной, отрицающей свою ответственность за последствия выбора коммуникации.

Очевидная с житейской точки зрения позиция, отражающая гуманное отношение к человеку, на деле может быть очень сложна в реализации из-за того, что наши социальные связи и контакты предполагают

автоматическое формирование личного отношения к происходящему, исходя из иррациональных глубинных убеждений к человеку, с которым мы коммуницируем, как компенсационного механизма совладания с личностной тревогой, которая возникает всякий раз, когда линия поведения другого человека идет вразрез с общепринятым стереотипом. Усвоение социально стереотипизированных норм в формате социальных представлений – это тот механизм, который становится основанием для формирования устойчивых убеждений как неких фильтров восприятия объективной действительности [Радюк и др. 2018]. Наличие отношения к кому-то и чему-то автоматически провоцирует назидательную позицию в интонировании, в поведении реализуется паттерн доминирующей коммуникации, следствием чего являются неправильно сформулированные фразы, искаженные вербальные образы и т.д.

Зачастую в процессе реализации обратной связи помогающий человек борется с тревогой, которая рождается от соприкосновения с чужим несчастьем, и оценочное суждение становится способом снижения тревоги, компенсационным механизмом совладания по принципу «сам виноват». Причем запрет на такой мысленный автоматизм существует не только во внешней вербализации своего отношения к пострадавшему, но даже на уровне внутренней речи. В целом оценочная позиция в отношении пострадавшего недопустима в реализации ППП даже в житейски-бытовом формате, т.к. максимально травмирует уже травмированного человека: бессознательная нейроцепция очень хорошо читается тем, кто переживает стресс [Порджес, Деб 2021]. Таким образом, соблюдение принципа обратной связи, направленной на интересы нуждающегося в помощи человека, является залогом эффективности этой помощи пострадавшему и психологической безопасности помогающего.

Формирование беспристрастности как коммуникативного навыка в итоге сосредотачивается на научении слушателя умению отследить, осознать и взять под контроль собственные личностные особенности, мыслительные автоматизмы и поведенческие реакции в направлении формирования и интерпретации личного отношения к человеку и переживаемым им событиям. Это может сделать только тот специалист, у которого кроме профессиональных знаний есть личный опыт в освоении навыка саморефлексии.

С принципом нейтральности как гуманитарным принципом дело обстоит менее очевидно, чем с беспристрастностью, по той причине, что до сих пор

нет четкого научного понимания разницы между психологической природой убеждений и ценностей. Природа этих понятий связана с эмоциональными последствиями сформированных когнитивных схем в оценках реальной действительности [Радюк и др. 2018]. Последние являются нейродинамическим стимулом для формирования основополагающих убеждений, формирующих мышление человека, и отражают уровень проработанности, включенности ценностей в осознанный жизненный опыт. Ценности отличаются от убеждений тем, что являются базовыми ориентирами личности и не имеют дестабилизирующих эмоциональных последствий в ситуации опровержения их кем бы то ни было.

Коммуникация с пострадавшим человеком, который нуждается в психологической поддержке, может спровоцировать дестабилизирующие эмоциональные последствия у волонтера, профессионального психолога, участвующих в помощи, по причине вынужденной необходимости скрывать свое истинное эмоциональное состояние от пострадавшего, если высказывания последнего отражают противоположные убеждения, другую позицию в оценке ситуации, взглядов и т.д. Но как бы хорошо не удалось держать лицо помогающему, не одобряемые им эмоционально заряженные высказывания реципиента помощи вызывают соответствующие реакции у специалиста или волонтера, включенного в коммуникацию с пострадавшим и / или нуждающимся в помощи.

Как бы помогающий специалист ни старался соответствовать в поведении гуманитарным принципам в общении с пострадавшим, переживаемое эмоциональное напряжение создает условия для личной усталости и снижения эффективности наряду с избыточностью усилий в реализации регламента ППП. Это и способствует интенсивному развитию синдрома эмоционального выгорания у помогающего. В этом смысле нейтральность, самосознание отличия убеждений от сформированных жизненных ценностей, умение рефлексировать эмоциональные последствия и регулировать психоэмоциональный ответ на коммуникацию становятся в буквальном смысле навыками самопомощи и профилактики психоэмоционального выгорания у специалиста, волонтера и т.д.

Методы и материалы

В ходе проведения обучающих мероприятий по формированию навыка ППП проведено исследование с участием 40 респондентов. В первую группу вошли 16 студентов и преподавателей факультета психологии

(7 студентов и 9 преподавателей факультета психологии), во вторую – 24 практикующих педагога-психолога системы образования (организаций общего среднего и высшего образования).

Методы:

1. Анкетирование проводили анонимно через электронную форму с применением разработанной нами анкеты, 11 вопросов которой были направлены на выявление личностных особенностей, так или иначе сопряженных со стрессоустойчивостью и жизнестойкостью. Перечень содержал вопросы о наличии законченного высшего психологического образования, об опыте реагирования на острое страдание в результате трагической ситуации, субъективной оценке собственной стрессоустойчивости, готовности к коммуникации с человеком, переживающим трагическое событие, и т.д. В анкету также включены вопросы о субъективной оценке таких профильных характеристик личности, как аккуратность, брезгливость, и о степени выраженности данных качеств в системе поведения.

2. Метод моделирования является способом симуляции события, реализованного по заранее разработанному сценарию, имитирующему ситуацию, в которой необходимо применить навык ППП. Степень трагизма ситуации в сценарии определяется ведущим тренинга по итогам анкетирования.

3. Метод стандартизированного наблюдения. Включенное стандартизированное наблюдение осуществляли участники обучающего мероприятия в формате карусели. Обучающиеся были разделены на тройки, каждая из которых разыгрывала предложенный сценарий симуляции три раза. Всякий раз участники троек менялись ролями пострадавшего, помогающего и наблюдателя. Наблюдателю выдавался бланк протокола наблюдения, в котором он отмечал особенности вербальных и невербальных реакций помогающего во взаимодействии с пострадавшим в моделируемой ситуации.

Результаты

Особенно информативны в контексте содержания обучающего мероприятия три вопроса анкеты, направленные на выявление самочувствия респондентов в определенных неспецифических ситуациях взаимодействия. Формулировки предполагают, что вопросы о брезгливости, неаккуратности, сохранении беспристрастности и нейтральности, готовности к работе с человеком в разных состояниях в контексте тренинга навыков ППП не вызывают у участника подозрений об их скрытом информационном потенциале.

На вопрос *Вы испытываете неприятные чувства при контакте с человеком в антисанитарном положении, гигиенически запущенным, в испачканной разорванной одежде, дурно пахнущим?* был предложен вариант ответа в форме самоотчета: *Все могу перетерпеть, если у меня есть костюм и приспособления, обеспечивающие санитарно-гигиеническую защиту.* Данный вариант ответа включен в список для обозначения человеку границы преодоления собственных личностных барьеров в реализации социального взаимодействия со страдающим человеком. Также содержание предложенной формы ответа способствует рационализации, осознанию границ своих возможностей в деле оказания ППП пострадавшим в различных обстоятельствах. В целом данный показатель позволяет фиксировать общий уровень стрессоустойчивости как личностной компетенции, необходимой в освоении навыка ППП.

Большинство участников обучающего мероприятия в полной мере отдают себе отчет в том, что взаимодействие с таким пострадавшим максимально усложнено для человека, не включенного в такие ситуации на профессиональном уровне (рис. 1). Часть респондентов осознает свою полную неготовность к контакту с человеком в таком состоянии. Всего 12,5 % осознают психологический эффект от наличия костюма, обеспечивающего санитарную защиту, они не готовы преодолеть свою внутреннюю тревогу и психологические барьеры ради помощи человеку в трудной

жизненной ситуации такого рода. 30 % в формате самоотчета осознают психологический эффект от привычки и включенности в процессы помощи на долгосрочной основе. 17,5 % респондентов ответили, что не испытывают трудностей при контакте с человеком в антисанитарном положении. 2,5 % признали, что их психологические возможности зависят от актуального эмоционального состояния. 5 % осознают свои возможности на преодоление неприятных чувств при существующей необходимости оказания помощи пострадавшему. Общая картина распределения ответов по предложенным формулировкам достаточно разнообразна и выглядит достоверно, свидетельствует о том, что пространство доверия между участниками в интерактивном обучающем мероприятии установлено.

Вопрос *Как вы чувствуете себя в среде людей, категорически не разделяющих ваших взглядов, мнений, убеждений и ценностей?* касается исследования отношения респондентов к принципам нейтральности и беспристрастности, которые являются базовыми личностными компетенциями, обеспечивающими возможность обучения и реализации навыка грамотной коммуникации при взаимодействии с пострадавшим без опасности нанести вред самому себе и пострадавшему (рис. 2). Варианты ответов на данный вопрос сформулированы так, чтобы интонирование при прочтении стимулировало проявление определенных психических защит респондента: сарказм



Рис. 1. Результаты распределения ответов респондентов на вопрос *Вы испытываете неприятные чувства при контакте с человеком в антисанитарном положении, гигиенически запущенным, в испачканной разорванной одежде, дурно пахнущим?*

Fig. 1. Responses to the question about the sanitary status of the first-aid recipient: *Do you experience any unpleasant feelings when talking to a person in a state of sanitary neglect (unwashed, bad-smelling, in dirty and/or torn clothes)?*



Рис. 2. Результаты распределения ответов на вопрос *Как вы чувствуете себя в среде людей, категорически не разделяющих ваших взглядов, мнений, убеждений и ценностей?*

Fig. 2. Responses to the question about neutrality and impartiality: *How do you feel when communicating with people whose views, opinions, beliefs, and values are totally different from yours?*

(я как Штирлиц в ставке Бормана), подстройку (все время держу на контроле и т.д.), гиподинамию (не акцентирую чужие мнения, очень много дел надо успеть), нарциссическое уязвление (мне все равно кто, что думает, мне всегда комфортно) и т.д. При этом готовые ответы на вопрос в анкете, касающийся убеждений, читаются нами как формулировка актуальной внутренней позиции и настроения. При интерпретации ответов следует учитывать, что в пространстве коммуникации, не содержащем стресс-фактора, внешние поведенческие проявления могут не совпадать с содержанием реальной внутренней позиции. Это проявляется в формате стресс-реагирования в рамках специфических защитных реакций. Однако в стрессовой ситуации защитные установки могут быть преодолены за счет стресс-реагирования, и поведенческая реализация личности во взаимодействии с человеком в остром горе и страдании может оказаться практически бесконтрольной. Наличие высокой вероятности бесконтрольного реагирования является мишенью для проводимого мониторинга и оценки личностных компетенций участников тренинга в аспекте нейтральности и беспристрастности.

Общее распределение ответов на вопросы по выбранным формулировкам показало наличие в группе респондентов с присущими им психическими защитами из всего предложенного спектра.

20 % респондентов предложили свои варианты ответов, из которых мы можем заключить, что необходимость преодоления собственных защитных паттернов в ситуации взаимодействия с человеком в остром эмоциональном страдании ими осознается и они сами ищут формулировки, которые дают им возможность понять, в каком направлении искать способы компенсации внутренних несовершенств своей личности.

Интерпретация ответов на вопрос *При оказании помощи в переживании трагического события с человеком в каком состоянии вам проще коммуницировать?* позволила зафиксировать, что респондентам проще всего взаимодействовать с плачущим человеком, и это легко объясняется тем, что плач – самая нормативная реакция на трагическое событие и острый стресс [Рогачева и др. 2015]. Важно, что участники тренинга практически не отметили коммуникацию с человеком в спокойном состоянии как легкую. Все опрошенные респонденты осознают опасность такого состояния человека в переживании трагической ситуации (рис. 3).

Результаты анкетирования позволяют фиксировать относительную норму переживания тревоги на фоне текущей регламентированной жизненной ситуации (без стрессового события). Людей в остром психоэмоциональном состоянии на тренинге по ППП среди



Рис. 3. Распределение ответов респондентов на вопрос При оказании помощи в переживании трагического события с человеком в каком состоянии вам проще коммуницировать?

Fig. 3. Responses to the question about the psychological state of the first-aid recipient: What type of post-traumatic state do you find more comfortable to work with?

участников не было ни в первом, ни во втором случае. Однако на этапе отработки трагического сценария в формате симуляции методом моделирования применить алгоритм грамотной поддерживающей коммуникации смогли всего несколько человек в первой группе и небольшая часть участников второй группы. У остальных участников необходимость реагирования вызвала беспокойство, усилила тревогу и, по сути, спровоцировала текущую неспособность отреагировать на вызов взаимодействия с человеком в остром страдании по стандартам ППП.

Сценарий симуляции трагического события выбран из представленных в пособиях для тренеров навыка ППП¹⁶. Сценарий смоделирован людьми без актерских навыков с низким уровнем проявленного трагизма в реагировании, и тем не менее задача грамотной помощи пострадавшему вызвала сложности в обеих группах. Первому помогающему всегда было сложнее, если у него не было личного опыта стандартизированной помощи чужому человеку в ситуации острого страдания. Это было учтено в протоколе оценки реагирования. В целом симуляция вызвала большой интерес у всех участников и продемонстрировала высокий уровень сложности в освоении навыка ППП и, соответственно, важность стрессоустойчивости как личностной компетенции. Уверенное заполнение анкеты участниками в начале тренинга было оспорено переживаниями в роли помогающего в итоговом моделировании сценария для симуляции: все участники осознали значимость ранее обозначенных личностных компетенций для реализации грамотной коммуникации с пострадавшим человеком и объективные сложности в осуществлении навыка ППП. У всех участников закрепилось понимание баланса в соотношении между профессиональными навыками

специалиста психолога и личностными компетенциями, позволяющими его реализовать в экстренной и / или чрезвычайной ситуации

Результаты стандартизированного наблюдения за ходом моделирования сценария симуляции в тройках представлены в таблице.

Представленный в таблице протокол не рассчитан на общие выводы о группе или на выводы об общей тенденции в групповой динамике, а служит в каждом конкретном случае картой участника тренинга и ориентирует специалиста в личностном профиле участника тренинга, который готовит команду реагирования на чрезвычайную ситуацию по ППП и отбирает туда волонтеров соответственно. При подготовке команды задача наблюдения состоит в необходимости оценки личностных компетенций участников для проектирования перспективы их вовлечения в работу команды реагирования на экстремальные ситуации, к оказанию помощи с учетом степени трагичности и эмоциональной нестабильности пострадавшего. Если тренинг навыкам ППП проходит для всех желающих и не требует категоризации участников по признаку стрессоустойчивости, то протокола наблюдения не требуется, а сценарии для симуляций подбираются в зависимости от общего состояния группы в контексте средней степени личностной тревожности, которая выявляется с помощью анкетирования и обобщается в контексте оценки группы, которая пришла на тренинг.

При использовании в обучающих мероприятиях симуляционных методов участники обучающих мероприятий демонстрируют низкие показатели стрессоустойчивости. Показатель повышается по мере формирования навыка ППП, его отработки и фиксации как устойчивого.

¹⁶ Первая психологическая помощь. Книга тренера...

Табл. Результаты стандартизированного наблюдения

Tab. Standardized observation results

Признаки	Реакции	Проявления реакций	Количество человек
Вербальные	уверенность и логическая последовательность речи в рамках стандартизированного алгоритма грамотной поддерживающей коммуникации	неуверенная, сбивчивая речь	6
		уверенная, с элементами сбивчивости речь	18
		уверенная, логически последовательная, с элементами назидания, субъективной трактовки происходящего, оценочных суждений и демонстрации личного отношения к случившемуся	8
		уверенная, логически последовательная речь в рамках стандарта грамотной коммуникации	8
Невербальные	эмоциональное возбуждение	не выражены	16
		умеренно выражены	24
		устойчиво выражены	–
	подвижность мимики лица	не выражены	27
		умеренно выражены	12
		устойчиво выражены	1
	цвет кожи лица	без изменений	32
		умеренно меняется	8
		заметно изменился	–
Моторно-двигательные	дестигуляция	часто проявляются	1
		проявляются в единичных случаях	10
		не проявляются	29
	функционально заданные интегрированные движения	часто проявляются	29
		проявляются в единичных случаях	1
		не проявляются	10
	тремор конечностей в ситуации обеспечения пострадавшего всем необходимым, согласно актуальным базовым потребностям	часто проявляются	–
		проявляются в единичных случаях	–
		не проявляются	40

Заключение

Если образовательная организация планирует сформировать команду реагирования на чрезвычайные ситуации, такие обучающие мероприятия должны стать плановыми. Их проведение позволит снизить общую тревожность личности, повысит стрессоустойчивость и будет способствовать сохранению исполнительской функции мышления [Колк 2021] в организации реагирования на запрос пострадавшего человека в ситуации стресса.

Отдельное внимание при рассмотрении вопросов стрессоустойчивости и жизнестойкости следует уделять проблеме личного травматического опыта. Она напрямую влияет на стрессоустойчивость и личностную тревожность человека, в том числе и в контексте его обучения навыкам ППП. Уровень осознанности / неосознанности своего травматического опыта, его бессознательный вес, влияющий на психофизиологический статус человека [Порджес, Деб 2021],

косвенно ответственен как за стрессоустойчивость и жизнестойкость, так и за наличие / отсутствие личностной тревожности [Незнанов 2021; Нехорошкова и др. 2014]. Косвенно травматический опыт и уровень его осознанности определяют потенциал человека на участие в реализации помощи пострадавшим, людям в трудной жизненной ситуации в соотношении с иерархией тяжести экстремальных, чрезвычайных, кризисных ситуаций, в которых уместна или необходима ППП.

Необходимо учесть и то, что специфика аудитории для обучающих мероприятий по ППП в России максимально разнообразна, и было бы большим преувеличением ориентировать ее на строго стандартизированные международные образовательные программы по ППП как единственно верные, без возможности их коррекции с учетом особенностей групп слушателей и включения в них уникального опыта ведущего мероприятие специалиста. Это необходимо, если речь идет об участниках образовательных отношений, особенности которых определяются спецификой процесса образования и личностными компетенциями, необходимыми в осваиваемой квалификации.

Важно подчеркнуть, что программы обучения навыкам ППП следует адаптировать до возможности их освоения любым человеком, у которого есть к этому психофизиологическая готовность. Сравнение образовательных программ по первой (доврачебной) помощи¹⁷ [Рогозина 2014], принятых в медицине катастроф России и в международном движении Красного Креста и Красного Полумесяца, позволяет зафиксировать существенные различия: элементарный набор навыков первой помощи в международных гуманитарных институтах, который преподается даже школьникам, и усложненный набор компетентных навыков в программах медицины катастроф. Но оба

формата и содержание образовательных программ предполагают отсутствие у слушателя медицинской подготовки. Принцип, по которому сформулированы стандарты по первой помощи, имеет смысл заложить в стандарты обучения ППП.

Если рассматривать задачи, стоящие перед специалистом психологической службы образовательной организации [Жигинас 2007], который планирует обучить участников образовательных отношений навыкам ППП, то реализация и содержание образовательного мероприятия должны формироваться в зависимости от специфики целевых групп (студенты, преподаватели, уровень образования, направление подготовки и пр.). При этом содержание обучающих мероприятий навыкам ППП может преследовать разнообразные цели, в том числе и овладение навыком грамотной коммуникации с человеком в ситуации острого страдания.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Conflict of interests: The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Критерии авторства: Т. О. Колесник – концептуализация, курирование данных, написание черновика рукописи. Е. Ю. Брель – научное руководство, валидация результатов, написание рукописи – рецензирование и редактирование.

Contribution: T. O. Kolesnik developed the research concept, provided data curation, and wrote the original draft. E. Yu. Brel supervised the research, provided validation, and proofread the manuscript.

Литература / References

- Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. 3-е изд. СПб.: Питер, 2010. 282 с. [Ananiev B. G. *Man as a subject of knowledge*. 3rd ed. St. Petersburg: Piter, 2010, 282. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qxabyz>
- Ворден В. Консультирование и терапия горя. М.: Центр психологического консультирования и психотерапии, 2020. 332 с. [Worden W. *Grief counseling and grief therapy*. Moscow: Center for psychological counseling and psychotherapy, 2020, 332. (In Russ.)]
- Дежурный Л. И., Шойгу Ю. С., Гуменюк С. А., Неудухин Г. В., Закурдаева А. Ю., Колодкин А. А., Куров О. Л., Кичанова Л. Ю., Эмке А. А. Первая помощь. М.: ЦНИИОЭЗ Минздрава России, 2018. 136 с. [Dezhurny L. I., Shoigu Yu. S., Gumenyuk S. A., Neudahin G. V., Zakurdaeva A. Yu., Kolodkin A. A., Kurov O. L., Kichanova L. Yu., Emke A. A. *First aid*. Moscow: CSRIOH of MoH of the Russia, 2018, 136. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/hmgeww>

¹⁷ Международное руководство по первой помощи и реанимации...



- Жигинас Н. В. Организация, направления и методы исследования психического здоровья студентов. Принципы и методы психологической помощи студентам, переживающим кризис. *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2007. № 10. С. 45–48. [Zhiginas N. V. Organization, directions, and methods of studying students' mental health. Principles and methods of psychological assistance to students in crisis. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 2007, (10): 45–48. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/kkpsal>
- Замбржицкий О. Н. Психогигиена и психопрофилактика. Мн.: БГМУ, 2021. 56 с. [Zambrzhitsky O. N. *Psychohygiene and psychoprophylaxis*. Minsk: BSMU, 2021, 56. (In Russ.)]
- Иванова Н. А. Диспозиционализм: от предикаций и атрибуций к социальной онтологии и миру предрасположенностей. *Вестник Челябинского государственного университета*. 2018. № 11. С. 5–14. [Ivanova N. A. Dispositionalism: From predications and attributions to social ontology and the world of predispositions. *Bulletin of Chelyabinsk State University*, 2018, (11): 5–14. (In Russ.)] <https://doi.org/10.24411/1994-2796-2018-11101>
- Ильичёв И. Е. О понятии и классификации чрезвычайных ситуаций. *Проблемы правоохранительной деятельности*. 2020. № 1. С. 6–19. [Ilichev I. E. On the concept and classification of emergency situations. *Problems of Law Enforcement Activity*, 2020, (1): 6–19. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/cqroln>
- Климова С. В. Трудная жизненная ситуация в социальной работе с молодежью: уточнения понятийного содержания термина. *Социальные и гуманитарные науки: теория и практика*. 2021. № 1. С. 160–170. [Klimova S. V. Difficult life situation in social work with young people: Clarification of the conceptual content of the term. *Social'nye i humanitarnye nauki: teoriya i praktika*, 2021, (1): 160–170. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/kaavrj>
- Колк Б. ван дер. Тело помнит все: какую роль психическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. М.: Эксмо, 2021. 464 с. [Kolk B. van der. *The body remembers everything: The role of mental trauma in human life and coping strategies*. Moscow: Eksmo, 2021, 464. (In Russ.)]
- Крукович Е. И., Ромек В. Г. Кризисное вмешательство. Мн.: ЕГУ, 2003. 92 с. [Krukovich E. I., Romek V. G. *Crisis intervention*. Minsk: ESU, 2003, 92. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/ysomdz>
- Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 2021. 592 с. [McWilliams N. *Psychoanalytic diagnostics. Understanding personality structure in the clinical process*. Moscow: Klass, 2021, 592. (In Russ.)]
- Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005a. 960 с. [Malkina-Pykh I. G. *Psychological assistance in crisis situations. Handbook of a practical psychologist*. Moscow: Eksmo, 2005a, 960. (In Russ.)]
- Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005b. 964 с. [Malkina-Pykh I. G. *Extreme situations. Handbook of a practical psychologist*. Moscow: Eksmo, 2005b, 964. (In Russ.)]
- Меньшиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2005. 182 с. [Menshikov V. Yu. *Psychological counseling: Working with crisis and problem situations*. Moscow: Smysl, 2005, 182. (In Russ.)]
- Незнанов Н. Г. Тревножно-фобические расстройства. Клинические рекомендации. М.: РОП, 2021. 86 с. [Neznanov N. G. *Anxiety-phobic disorders. Clinical guidelines*. Moscow: RSP, 2021, 86. (In Russ.)]
- Нехорошкова А. Н., Грибанов А. В., Джос Ю. С. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления. *Экология человека*. 2014. № 6. С. 47–54. [Nekhoroshkova A. N., Gribanov A. V., Dzhos J. S. Problem of anxiety as difficult psychophysiological phenomenon. *Ekologiya Cheloveka*, 2014, (6): 47–54. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/sepull>
- Олпорт Г. Становление личности. М.: Смысл, 2002. 462 с. [Allport G. *Formation of the personality*. Moscow: Smysl, 2002, 462. (In Russ.)]
- Понамарева И. М. Работа психолога в кризисных ситуациях. СПб.: СПбГИПСП, 2014. 197 с. [Ponomareva I. M. *The work of a psychologist in crisis situations*. St. Petersburg: SPbGIPSP, 2014, 197. (In Russ.)]
- Порджес С. Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанностей, общения и саморегуляции. Киев: Мультиметод, 2020. 464 с. [Porges S. *The polyvagal theory. Neurophysiological foundations of emotions, attachments, communication, and self-Regulation*. Kyiv: Multimetod, 2020, 464. (In Russ.)]

- Порджес С., Деб Д. Клиническое применение поливагальной теории. Формирование поливагально-информационной терапии. Киев: Мультиметод, 2021. 552 с. [Porges S., Deb D. *Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies*. Kyiv: Multimethod, 2021, 552. (In Russ.)]
- Радюк О. М., Каменюкин А. Г., Ерухимович Ю. А., Басинская И. В. Точки соприкосновения в моделях А. Эллиса и А. Бекка. *Когнитивно-поведенческий подход в консультировании и психотерапии*: Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 5–7 октября 2018 г.) Мн.: БГПУ, 2018. С. 94–104. [Radyuk O. M., Kamenyukin A. G., Erukhimovich Yu. A., Basinskaya I. V. Points of contact in the models of A. Ellis and A. Beck. *Cognitive-behavioral approach to counseling and psychotherapy*: Proc. Intern. Sci.-Prac. Conf., Minsk, 5–7 Oct 2018. Minsk: BSPU, 2018, 94–104. (In Russ.)]
- Рогачева Т. В., Залевский Г. В., Левицкая Т. Е. Психология экстремальных ситуаций и состояний. Томск: ТГУ, 2015. 276 с. [Rogacheva T. V., Zalevskii G. V., Levitskaya T. E. *Psychology of extreme situations and conditions*. Tomsk: TSU, 2015, 276. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/yuoefs>
- Рогозина И. В. Медицина катастроф. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. 152 с. [Rogozina I. V. *Disaster medicine*. Moscow: GEOTAR-Media, 2014, 152. (In Russ.)]
- Русалов В. М. Темперамент в структуре индивидуальности человека. М.: ИП РАН, 2012. 464 с. [Rusalov V. M. *Temperament in the structure of human individuality*. Moscow: IP RAS, 2012, 464. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/szcpiv>
- Ядов В. А., Семенов А. А., Водзинская В. В., Каюрова В. Н., Киссель А. А., Саганенко Г. И., Бозрикова Л. В., Узунова В. Н., Магун В. С., Гоштаутас А., Лосенков В. А., Смирнова Е. Э., Докторова Л. Д. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: диспозиционная концепция. 2-е изд. М.: ЦСПиМ, 2013. 376 с. [Yadov V. A., Semenov A. A., Vodzinskaya V. V., Kayurova V. N., Kissel A. A., Saganenko G. I., Bozrikova L. V., Uzunova V. N., Magun V. S., Goshtautas A., Losenkov V. A., Smirnova E. E., Doktorova L. D. *Self-regulation and forecasting of social behavior: A dispositional concept*. 2nd ed. Moscow: CSFM, 2013, 376. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/swynqu>
- Kernberg O. *Borderline conditions and pathological narcissism*. N. Y.: Jason Aronson, 1975, 361.