

Ring K., Cooper S. *Mindsight: Near-Death and Out-of-Body Experiences in the Blind*. Palo Alto, CA: William James Center for Consciousness Studies, 1999.

Ring K., Cooper S. Near-Death and Out-of-Body Experiences in the Blind: A Study of Apparent Eyeless Vision // *Journal of Near-Death Studies*. 1997. Vol.16. № 12. P. 101-147.

Van Lommel P., van Wees R., Meyers V., Elfferich I. Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands // *The Lancet*. 2001. Vol. 358, № 9298. P. 2039-2045.

#### STUDIES OF NEAR-DEATH EXPERIENCES OF THE BLIND IN FOREIGN PSYCHOLOGY

Gordeeva O.V.

Lomonosov Moscow State University, Moscow

Near-death experience (NDE) is an altered state of consciousness experienced during a brush with death, including a specific pattern of psychological phenomena (elements of NDE), joined by the script of "journey to another reality". Many of these elements include visual hallucinations, therefore the raises the question about the specifics of the NDE in the blind. On the basis of qualitative analysis it is concluded that the NDE in the blind and sighted has a single script of journey to another reality and includes the same elements. To verify this conclusion, we analyzed the data obtained by K. Ring and Sh. Cooper in the study of NDE in the blind using statistical analysis methods, which allowed us to identify differences between samples of blind and normally seeing in the frequency of occurrence of several elements of NDE. The study of the possibility of appearing in such unusual states of consciousness as NDE or out-of-body experience new for the blind from the birth visual sensations gave a negative answer: their images (perceptual and hallucinatory) are formed on the basis of sensations of the same modalities as in the ordinary state of consciousness.

*Key words:* near-death experience, altered states of consciousness, blindness, visual impairment, visual sensations, out-of-body experience

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ УСТОЙЧИВОСТИ К ХРОНИЧЕСКОМУ СТРЕССУ: ДИНАМИКА ВОВЛЕЧЕНИЯ

Горская Г.Б.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар  
gorskayagalina@mail.ru

**Аннотация.** Представляемые исследования посвящены ресурсам поддержания психической устойчивости спортсменов к такому долговременному регулятору психических нагрузок, вызывающему хронический стресс, как длительный соревновательный сезон. Показаны перестройки в вовлечении ресурсов поддержания психической устойчивости от этапа к этапу соревновательного сезона, выявлены устойчивые и изменчивые регуляторы устойчивости к длительным соревновательным нагрузкам.

*Ключевые слова:* психическая устойчивость, долговременные регуляторы, хронический стресс, интеграция и дезинтеграция ресурсов, мотивация, жизнестойкость, тип нервной системы

Превращение стрессов в неотъемлемый компонент условий жизни большинства людей, высокая вероятность появления в их жизни длительно действующих источников психических нагрузок повышает значимость исследования хронического стресса, его источников и ресурсов преодоления.

Исследования хронического стресса немногочисленны. Они касаются наиболее значимых для человека источников хронического стресса, разработки методов его диагностики, теоретического обоснования мер профилактики и преодоления хронического стресса. Не менее важно установление психологических факторов, обуславливающих готовность профессионала добровольно включаться в

стрессовые ситуации для достижения успеха в избранном виде деятельности и справляться с поставленными задачами в течение длительного времени.

Как значимый ресурс преодоления стресса рассматриваются свойства личности человека. Большинство исследований, посвященных личностным ресурсам устойчивости к стрессу, проводились в связи с острым стрессом. В связи с этим дизайн многих исследований заключается в однократном сопоставлении параметров, отражающих реакцию на стрессовую ситуацию, с показателями личностных ресурсов устойчивости к стрессу. Это ограничивает применение исследований указанного типа для установления предпосылок устойчивости к хроническому стрессу, развивающемуся длительное время, что предполагает возможность изменения регуляторов поддержания устойчивости к стрессу.

При остром стрессе происходит мобилизация программ реагирования, не требующих существенных перестроек регуляторных систем. Преодоление хронического стресса требует существенной перестройки функциональных систем, обеспечивающих необходимый уровень эффективности действий человека (Китаев-Смык, 1983). На психологическом уровне регуляции отмечено, что при хроническом стрессе возрастает «экстернализация» поведения, снижается способность к самостоятельно иницилируемым действиям при сохранении устойчивости исполнения действий, регулируемых извне. Ресурсом сохранения результативности действий в условиях хронического стресса выступает ценностно-смысловая сфера профессионала (Обознов, Полупина, 2011). Необходимый уровень результативности действий может сохраняться за счет сокращения активности с желательного уровня до минимально необходимого (Essex, Scott, 2008).

Большие возможности для исследований устойчивости к хроническому стрессу дает спорт высших достижений. Хронический стресс вызывается как длительным пребыванием в экстремальных условиях, так вследствие достаточно часто повторяющихся стрессовых ситуаций, что характерно для спортивной деятельности. Внимание к хроническому стрессу обусловлено отрицательным влиянием на многие компоненты деятельности спортсменов, особенно, в спорте высших достижений (Горская, 1994; Епоксен, 2011; Nixdorf et al., 2015).

Проведенное исследование посвящено установлению изменений регуляции психической устойчивости спортсменов на протяжении соревновательного сезона. Участие спортсменов в соревнованиях на протяжении достаточно продолжительного сезона рассматривалось как источник хронического стресса, связанного с многократным включением в стрессовые соревновательные ситуации. В исследовании применялся метод анализа отдельных случаев. Выбор данного метода обусловлен необходимостью исследования в реальном времени изменений регуляции поддержания психической устойчивости в стрессовой ситуации на протяжении соревновательного сезона в группе спортсменов, находящихся в одних и тех же условиях. По этой же причине выборку исследования составили представительницы командных видов спорта (гандбола и эстетической гимнастики).

Исследование женской команды по пляжному гандболу спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва №1 Кубанского государственного аграрного университета проводилось на протяжении соревновательного сезона 2016 года. В команду входили четырнадцать спортсменок в возрасте от 19 до 27 лет, имеющих высокую квалификацию.

У спортсменок устанавливались показатели типологических свойств нервной системы по опроснику Я. Стреляу, стратегии поведения в конфликтных ситуациях по методике Томаса, социально-психологических характеристик группы по методике «Психолого-педагогическая характеристика малой учебной группы». Перечисленные параметры рассматривались как ресурсы поддержания психической устойчивости. Психическая устойчивость устанавливалась по методике Голдберга. Измерение изучаемых показателей проводилась трижды: в начале, середине и конце соревновательного сезона в период участия команды в трех турах чемпионата России, которые проходили в мае, в июле и в сентябре. Анализировались изменения значений показателей и корреляционных связей между ними.

Исследование, проведенное в двух командах высокой квалификации по эстетической гимнастике с разной степенью успешности, проводилось по той же схеме, что и в команде по пляжному гандболу в сезоне 2017 года. У спортсменок обеих команд устанавливались показатели психической устойчивости по методике Голдберга, показатели жизнестойкости по методике С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, показатели мотивации по опроснику спортивной мотивации Валлеранда. Как и в первом случае, измерение показателей проводилось три раза на следующих друг за другом этапах соревновательного сезона на протяжении четырех месяцев. В каждую команду входило по десять спортсменок высокой квалификации в возрасте 16-23 лет. Предметом анализа были изменения значений показателей от этапа к этапу и изменения в корреляционных связях между показателями.

Сравнение корреляционных связей показателя психической устойчивости с показателями личностных и командных ресурсов ее поддержания в начале, середине и в конце соревновательного сезона в команде по пляжному гандболу показывает, что от начала к концу сезона увеличивается число достоверных корреляционных связей, сконцентрированных вокруг показателя психической устойчивости. В начале сезона отмечено четыре таких корреляционных связи, в середине соревновательного сезона их стало шесть, а в конце сезона это число увеличилось до восьми.

Зарегистрированные корреляционные связи подразделились на устойчивые и изменчивые. Первые прослеживались на всех этапах исследования, вторые – лишь на отдельных этапах. Устойчивые корреляционные связи в большей мере отражают специфику вида спорта, а изменчивые – воздействие на спортсменов условий спортивной деятельности.

По мере увеличения продолжительности периода, в течение которого группа находится в условиях стресса, происходит перегруппировка ресурсов поддержания устойчивости к нему. Характер корреляционных связей, зарегистрированных в конце соревновательного сезона, говорит о том, что эта перегруппировка может выражаться как в мобилизации дополнительных ресурсов, так и в рассогласовании применения индивидуальных и групповых ресурсов, например, в форме поддержания индивидуальной психологической устойчивости за счет ослабления вклада в совместные действия.

В исследовании команд по эстетической гимнастике в обеих командах отмечено повышение показателей психической устойчивости от первого этапа ко второму, что связано высокой значимостью соревнования второго этапа. Но характер корреляционных связей в командах оказался различным. В первой команде корреляционных связей меньше, чем во второй, а их характер говорит о большей концентрации спортсменок на участии в соревнованиях.

Сравнение показателей двух команд приводит к нескольким заключениям. Во-первых, более результативная команда отличается от менее результативной более рациональными механизмами поддержания психической устойчивости. В менее результативной команде механизмы поддержания психической представляются менее сформированными и неустойчивыми. Возможно, это одна из причин более низкой результативности команды. Во-вторых, отсутствие устойчивых корреляционных связей между исследуемыми показателями позволяет расценивать мотивацию и жизнестойкость как ресурсы, привлекаемые для поддержания психической устойчивости ситуативно. Они не отражают специфику поддержания психической устойчивости именно в эстетической гимнастике.

Результаты исследования приводят к следующим выводам.

1. Исследования продолжительного соревновательного сезона как долговременного регулятора психических нагрузок показали, что под его влиянием происходят перестройки психической регуляции поддержания психической устойчивости, носящие характер как интеграции, так и дезинтеграции ресурсов.

2. Психологические ресурсы поддержания психической устойчивости в течение длительного соревновательного сезона могут быть подразделены на устойчивые и изменчивые. Первые отражают специфику деятельности, а вторые вовлекаются в зависимости от условий осуществления деятельности.

## Литература

- Горская Г.Б. Макровременные регуляторы психических нагрузок высококвалифицированных спортсменов. // Теория и практика физической культуры. 1994. № 11. С.8-11.
- Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Изд-во «Наука». 1983.
- Обознов А.А., Полунина О.В. Увлеченность работой и профессиональное выгорание: эмпирические типы взаимосвязей // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М.: 2011. С.442-453.
- Enoksen E. Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes: a 25 years study. // Scandinavian sport study forum. 2011. Vol.2. P.19-43.
- Essex B., Scott L.B. Chronic stress and association coping strategies among volunteer EMS personell // Prehospital emergency care. 2008. Vol.12. P.69-75.
- Nixdorf I., Frank R., Beckmann J. An explorative study of stressors and its connection to depression and chronic stress among German elite athletes //Advances in physical education. 2015. Vol.5. P.255-262. URL: <http://dx.doi.org/10.42361/apa.2015.54030> (14.07.2018).

## PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF RESISTANCE TO CHRONIC STRESS: INVOLVEMENT DYNAMICS

Gorskaya G.B.

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

**Abstract.** Presented investigations are devoted to resources of maintaining athletes' mental toughness to chronic stress evoked by athletes' participation long term competition season that is regarded as long term regulator of athletes' psychological loads. Restructuring of mental toughness resources from one stage of competition season to another is described. Stable and variable regulators of athletes' mental toughness to long-term psychological loads are described.

**Key words:** mental toughness, long-term regulators, chronic stress, integration and disintegration of resources, hardiness, type of nervous system

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ РАБОТНИЦ КОНВЕЙРНОГО ПРОИЗВОДСТВА

Гребень Н.Ф.

РНПЦ психического здоровья, Минск, Белоруссия

strekos@tut.by

**Аннотация.** В статье актуализируется проблема психического состояния работниц конвейрного производства. Предполагалось, что психическое состояние женщин будет взаимосвязано с возрастом и стажем работы. По результатам эмпирического исследования было установлено, что для работниц монотонного труда характерно несколько сниженное настроение, умеренно выраженный уровень агрессивности, низкий уровень астении и нервно-психического напряжения. Порядка 10 % работниц пребывают в пограничном состоянии. Связей между особенностями психического состояния и возрастом, а также стажем работы обнаружено не было.

**Ключевые слова:** психическое состояние, настроение, астения, агрессивность, нервно-психическое напряжение, монотонный труд

Проблема психических состояний чрезвычайно важна для понимания поведения человека, его прогнозирования и управления им. Разные психические состояния обеспечивают и разный уровень продуктивности человеческой деятельности. Поэтому в советской психологии особое внимание было уделено изучению психических состояний в рамках инженерной психологии и психологии труда, где акцент делался на изучение взаимосвязей работоспособности, продуктивности деятельности с психическими состояниями в зависимости от характера профессиональной деятельности. Однако в настоящее время инте-