РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЯ

Василенко И.Ю., Алабердова В.Ю.

Психологическая устойчивость и профиль латеральной организации мозга

Севастопольский государственный университет
(Россия, Севастополь)

doi 10.18411/sciencepublic-04-06-2020-10

idsp sciencepublic-04-0-2020-10

Ключевые слова: психологическая устойчивость; межполушарная асимметрия; индивидуальный профиль латеральной организации; стрессоустойчивость.

Введение. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, характеризуются отсутствием стабильности, напряжением и являются стимулирующими развитие стресса. Высокая стрессогенность окружающей среды предъявляет жесткие требования к психологическим ресурсам личности, поскольку со стороны общества и государства идет постоянный запрос на стойкость к возрастающим психическим нагрузкам. С этим связан интерес психологов к изучению феномена психологической устойчивости, а также поиск характеристик, определяющих способность личности легко адаптироваться к многочисленным жизненным ситуациям, сохраняя психологическое здоровье.

Одной из важнейших индивидуальных характеристик выступает межполушарная асимметрия мозга, которая определяет регуляцию высших психических функций человека при решении большого комплекса важных жизненных задач, одной из которых выступает адаптация в целом.

Формулировка цели статьи и задач.

Современное естествознание уделяет значительное внимание проблеме межполушарной асимметрии и межполушарному взаимодействию мозга. Это направление исследований в психологии, психофизиологии, нейропсихологии также считается одним из интересных и актуальных, поскольку сегодня установлено, что особенности функциональной организации мозга лежат в основе человеческой индивидуальности. Тем не менее, сегодня еще не оформился единый подход к анализу латеральной организации головного мозга, поскольку полученные результаты носят противоречивый характер с точки зрения их практического осмысления, и требуют дополнительного теоретического и эмпирического уточнения.

Целью исследования является изучение психологической устойчивости студентов с учетом индивидуальных латеральных профилей. Решение этой задачи позволит удовлетворить практический запрос, связанный с необходимостью психологического сопровождения профессиональной подготовки будущих психологов, обучению их навыкам саморегуляции и оказание им консультативной и других видов психологической помощи.

Изложение основного материала статьи.

Важной особенностью психики человека, определяющей его готовность к встрече с жизненными трудностями, является психологическая устойчивость личности. Это своего рода способность психики к высокой мобилизации ресурсов в условиях постоянно быстроменяющихся обстоятельств жизнедеятельности. Изучению данного вопроса посвящено достаточно большое количество работ разных авторов. Среди них В.Э.Чудновский, Л.В.Куликов, В.В. Нечипоренко, В.М.Лыткин, Ю.Е. Сосновикова.

Проблема психологической устойчивости личности в отечественной психологии изучалась в разных аспектах: в направлении анализа деятельности человека в

экстремальных условиях (В.И. Лебедев, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко); психологической готовности к ситуациям неопределенности (А.В. Буданов, И.О. Котенев, В.М. Поздняков, А.М. Столяренко, В.Н. Смирнов); поиск факторов, определяющих стрессоустойчивость личности (В.Л. Марищук, А.А. Реан, А.А. Баранов, Л.А. Попова, О.С. Васильева, Е.П. Ильин).

В работах этих авторов отмечается, что высокий уровень психологической устойчивости личности является фундаментом внутреннего благополучия и гармонии, определяет готовность к преодолению стрессовых ситуаций, способствует успешному противостоянию негативным воздействиям внешней среды, продолжительным кризисам или сложным жизненными обстоятельствам [1,2,5].

В.С.Бердников и Е.С.Каузурова в своих трудах выделяют разнообразные виды устойчивости: стрессоустойчивость, устойчивость к травмирующим ситуациям, устойчивость к неопределенности, помехоустойчивость, устойчивость к нарушению норм и границ, устойчивость к конфликтному поведению. Это в очередной раз подчеркивает актуальность изучения данного вопроса и указывает на то, что понятие психологической устойчивости весьма многогранно и неконкретно [1].

Ю.С.Шойгу отмечает, что психологическая устойчивость – это характеристика личности, которая играет ключевую роль в обеспечении сохранения оптимального уровня функционирования психики. Автор отмечает, что она не является врожденным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от многих факторов [8].

По мнению Л.В.Куликова, психологическую устойчивость необходимо рассматривать во взаимосвязи с развитием навыков межличностного взаимодействия, в котором на передний план следует выдвинуть уверенность и способность к самоутверждающему поведению, готовность принимать ответственность за свои поступки, стремление к самоактуализации [6].

Психологическую устойчивость в профессиональной деятельности чаще всего определяют как синтез качеств и свойств личности, необходимый для самостоятельной и уверенной профессиональной деятельности в различных эмоциональных условиях [5,6].

Многие авторы отмечают, что психологическая устойчивость является многокомпонентным образованием и включая в её структуру когнитивный (принятие себя и глубокое понимание); волевой (стойкость, уравновешенность, сопротивляемость); эмоциональный (пластичность и гибкость психических процессов, стабильность эмоционального фона); поведенческий (умение самоорганизовать свое поведение, саморегулировать его, способность к личностному росту); коммуникативный (ориентация на конструктивное общение) компоненты [1,2,5].

Таким образом, психологическая устойчивость чаще всего рассматривается как базовая характеристика личности, способность сохранять оптимальное функционирование психики в условиях стресса, воздействия трудных ситуаций. При этом психологическая устойчивость является достаточно широким понятием, включающим в себя множество аспектов. Среди них особенно выделяют эмоциональную устойчивость, толерантность к неопределённости, совладающие поведение.

На формирование психологической устойчивости оказывают влияние ряд факторов. К ним относятся факторы внешней и внутренней среды. К этим факторам также относится и межполушарная асимметрия головного мозга.

Так, проблему функциональной асимметрии головного мозга осветили в своих работах такие исследователи: В.Л.Деглин, Д.Леви, Р.Сперри, С.Спрингер, Г.Дейч. Результаты их научных трудов свидетельствуют о том, что функциональная асимметрия мозга вносит существенный вклад в формирование различных механизмов психической деятельности. Также были выявлены закономерные связи показателей

межполушарной асимметрии с когнитивными, регуляторными процессами, а также со стилями эмоционального реагирования.

Современные данные подтверждают важность проблемы межполушарной асимметрии в регуляции высших психических функций человека [7]. Отечественные и зарубежные ученые Т.А.Доброхотова, В.А.Москвин, С.Корен, Н.Сакано установили наличие связи между специализацией полушарий головного мозга и особенностями восприятия, переработки информации, оценки окружающей реальности и способности к адаптации [2].

На данный момент существует немалый объем данных о неравнозначности левого и правого полушарий головного мозга человека. Отталкиваясь от данных современной нейропсихологии и психофизиологии, левое полушарие мозга человека специализируется на выполнении вербальных символических, правое – пространственных, образных функций, что опосредует асимметрию психической деятельности человека. Известно, что правое полушарие быстрее обрабатывает информацию, чем левое. Человек с преобладанием правого полушария предрасположен к созерцательности и воспоминаниям, он тонко и глубоко чувствует и переживает, но медлителен и малоразговорчив. Доминирование левого полушария ассоциируется у человека с большим словарным запасом, активным его использованием, с высокой двигательной активностью, целеустремленностью, рациональностью.

Функциональная неравнозначная деятельность левого и правого полушарий головного мозга человека касается не только анатомических и физиологических особенностей каждого из них. Она проявляется различным вкладом в реализацию не только психофизиологических и психических функций в норме и патологии, но и определяет варианты поведенческих реакций в сложных ситуациях и условиях стресса, характер восприятия и переработки поступающей информации.

Функциональная асимметрия является одним из факторов, определяющих процесс адаптации к изменениям окружающей среды и организации эффективной трудовой и учебной деятельности, а значит устойчивость личности. Имеются исследования, показывающие связь межполушарной асимметрии и копинг-поведения в стрессовых ситуациях [3].

Вывод: Таким образом, существующие данные подтверждают актуальность проблемы влияния межполушарной асимметрии в регуляции высших психических функций человека при решении целого комплекса социально значимых задач. Есть основания полагать, что межполушарная асимметрия вносит весомый вклад в формирование психологической устойчивости личности, которая чаще всего рассматривается как базовая характеристика личности, способность сохранять оптимальное функционирование психики в условиях стресса.

На формирование психологической устойчивости оказывают влияние ряд факторов. К ним относятся факторы внешней и внутренней среды. К этим факторам также относится и межполушарная асимметрия головного мозга.

***

1. Бердников В.С., Казурова Е.С. Первичный отбор кандидатов на службу в ОЧН.// Психологическое обеспечение деятельности сотрудников отделов специального назначения: сборник методических рекомендаций и статей пенитенциарных психологов. Раздел 1. психологический отбор сотрудников в ОЧН УИС Минюста России. - М.: ГУИН МЮ РФ, НИИ УИС МЮ РФ, 2004.- С. 5 - 50.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 1. «Copping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 1. С. 122-133.
3. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. / Н.Н. Брагина, А.Т. Доброхотов.- Москва. Изд-во: Медицина.-1988.
4. Василенко И.Ю. Особенности копинг-поведения студентов с разным профилем латеральной организации // Гуманитарные науки (г.Ялта). -2016. - № 1 (33). - С. 106-110.

5. Иванова С.П. Психологическая устойчивость личности как фактор противодействия негативным влияниям социальной среды в ранней юности и молодости / С.П. Иванова // Вестник ПГУ. - 2009. - № 9. - С. 98-106.
6. Куликов Л. В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учеб. пособие / Л. В. Куликов. - Санкт-Петербург, 2004. - 464 с.
7. Силина Е.А., Евтух, Т.В. Межполушарная асимметрия и индивидуальные различия: монография / Е.А. Силина, Т.В. Евтух; Перм. гос. пед.ун-т. - Пермь, 2004. - 136с.
8. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. – 319 с

Коротченко В.В.
Спортивные травмы

*Краснодарское высшее военное училище имени генерала армии С.М.Штеменко
(Россия, Краснодар)*

doi 10.18411/sciencepublic-04-06-2020-11
idsp sciencepublic-04-0-2020-11

Аннотация

В статье рассматривается вопрос спортивных травм. Проводится анализ спортивных видов спорта по травматизму. Рассматривается вопрос о том, какие наиболее часто встречаются травмы у спортсменов. Причины возникновения спортивных травм.

Ключевые слова: здоровой образ жизни, виды спорта, спортивные травмы, психологическая травма, спортсмен, удары, борьба, коммерциализация, занятия.

Abstract

The article deals with the issue of sports injuries. The analysis of sports sports on injuries is carried out. The question of what are the most common injuries in athletes is considered. Causes of sports injuries.

Keywords: healthy lifestyle, sports, sports herbs, psychological trauma, athlete, blows, wrestling, commercialization, classes.

В России ведется активная пропаганда здорового образа жизни. Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни является занятия спортом. Врачи, реклама по телевидению и интернету фитнес-центров, газеты, журналы-все эти средства массовой информации внушают нам, что спорт это важная составляющая здорового образа жизни, это нужно для того, чтобы быть здоровым. Однако существуют большие различия в любительском и профессиональном спорте. Спортсмены, которые занимаются в профессиональном спорте могут сказать, насколько это сложно и, а также, травмоопасно.

Ежегодная статистика, ведущаяся спортивными медиками, говорит о том, что наиболее травмоопасными видами спорта являются все виды борьбы, хоккей, футбол, конкур. Зашкаливает смертность у спортсменов, которые занимаются прыжками с трамплина лыжников, альпинистов, парашютистов и боксеров, а также опасный вид спорта- дельтапланеризм.

К распространенными видами спортивных травм относятся такие травмы как, растяжение связок и ушибы-эти травмы можно получить в любом виде спорта. Так же очень часто встречающиеся травмы- это переломы нижних и верхних конечностей, черепно-мозговые травмы.