**Лекция 3. Безопасность личности в экстремальных ситуациях. Методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения. (4 часа).**

**План:**

1. Личностная адаптация человека к экстремальным условиям.
2. Влияние экстремальных ситуаций на человека.
3. Понятие «стресс». Виды стресса.
4. Динамика профессионального стресса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

|  |
| --- |
| Безопасность личности в экстремальных ситуациях Экстремальная ситуация (от лат. *extremus —* крайний, критический) — это внезапная ситуация, которая угрожает или субъективно воспринимается как угрожающая жизни человека, его здоровью и благополучию.  Всемирно известный психоаналитик Бруно Беттельхейм, используя свои собственные наблюдения жизни в концентрационных лагерях, создал концепцию экстремальной ситуации. Он отмечал, что, когда человек оказывается в экстремальной ситуации, все его существующие адаптивные и защитные механизмы устаревают, кроме того, некоторые их них могут даже усугубить сложившуюся ситуацию. Вся система защиты человека разрушается и «падает вниз к основанию», в результате чего человек должен выстроить новую систему ценностей и создать другой образ жизни, актуальный для новой ситуации[[1]](https://studme.org/209350/psihologiya/bezopasnost_lichnosti_ekstremalnyh_situatsiyah" \l "gads_btm).  Позже в клинической и психоаналитической литературе термин «экстремальная ситуация» был расширен. Согласно психоаналитической традиции экстремальная ситуация предполагает нарушение границ между собственным «Я» и внешним миром. Было предложено использовать термин «экстремальная ситуация» применительно к тем ситуациям, в которых выполняются следующие условия:   * 1. Человек оказывается в критической ситуации, не имея опыта пребывания в ней. * 2. Человек оказывается жертвой политически и юридически обоснованной агрессии, которая создает в нем чувство вины. * 3. Человек испытывает почти невыносимую физическую и психологическую боль. * 4. Человек становится свидетелем пыток и умышленного убийства. * 5. Человек изолирован от своей семьи и находится без какой- либо информации о судьбе близких. * 6. Происходит изменение окружающей среды. * 7. Отсутствует временной предел для существующей ситуации. * 8. Полная потеря человеческих и юридических прав. * 9. Нет шансов защиты против агрессоров. * 10. Для того чтобы выжить, человек вынужден вести себя таким образом, который был бы немыслим в обычное время.   Изучением социального поведения в экстремальных ситуациях также занимался психолог Стэнли Милгрэм, описавший результаты своего исследования в 1963 г. в статье «Подчинение: исследование поведения» («Behavioral Study of Obedience»). В эксперименте С. Милгрэма была показана неспособность людей открыто противостоять «начальнику» (исследователю, одетому в белый халат), который им приказывал выполнять задание, несмотря на сильные страдания, причиняемые другому участнику эксперимента, роль которого исполнял актер. При этом участники эксперимента продолжали выполнять указания авторитетного лица, несмотря на их моральные страдания и сильный внутренний конфликт. Результаты данного эксперимента продемонстрировали укорененность в сознании людей потребности повиновения авторитетам.  С. Милгрэм пришел к выводу, что большинство людей готовы подчиняться приказам, которые могут приводить к гибели беззащитных жертв, если требование исходит от авторитетного лица. Психолог утверждал, что уничтожение евреев составляет пример аморального акта, совершенного во имя легитимной политической власти. Впоследствии эксперимент С. Милгрэма был повторен в ряде стран и доказал свою надежность и валидность.  Американский психолог Соломон Эллиот Аш провел серию экспериментов на демонстрацию власти конформизма в группах, результаты которых были опубликованы в 1951 г.  В экспериментах респондентов просили, чтобы они участвовали в «проверке зрения». В действительности цель исследования — проверить реакцию одного человека на ошибочное поведение большинства. Как правило, в экспериментах все участники, кроме одного, были «подсадными утками». Участников (испытуемый и семь «подсадных уток») усаживали в комнате и демонстрировали им по порядку две карточки: на одной была изображена одна вертикальная линия, на второй — три, при этом одна была такой же длины, что и линия на первой карточке. Задача испытуемых заключалась в том, что им нужно ответить на вопрос, какая из трех линий на второй карточке имеет такую же длину, что и линия, изображенная на первой карточке. Испытуемому предстояло ответить на 18 вопросов, при этом каждый раз он отвечал последним в группе. На первые два вопроса все дают одинаковые, правильные, ответы. На третьем этапе «подсадные утки» начинают давать один и тот же неправильный ответ, что приводит испытуемого в замешательство. Если испытуемый отвечает правильно, не соглашаясь с мнением большинства, он испытывает чрезвычайный дискомфорт. В итоге 75% испытуемых подчинились заведомо ошибочному представлению большинства, но крайней мере в одном вопросе. Общая доля ошибочных ответов составила 37%.  Какой фактор в данном эксперименте провоцирует депривацию психологической безопасности?  В 1971 г. Филипом Зимбардо был проведен знаменитый эксперимент, который считается одним из самых масштабных среди социально-психологических исследований. Добровольцам было предложено сыграть роли охранников и заключенных в условной тюрьме. Участники эксперимента достаточно быстро адаптировались к новым условиям. Во многих охранниках обнаружились садистские наклонности, в результате чего стали возникать по-настоящему опасные ситуации и эксперимент пришлось остановить раньше времени.  Результаты эксперимента были использованы для демонстрации покорности людей при наличии идеологии, оправдывающей их поступки, поощряемые обществом и государством. Было показано, что ситуация влияет на поведение человека больше, нежели внутренние особенности личности.  Ф. Зимбардо наблюдал, как изменения во власти и обстоятельствах привели к искажению ценностей и морали. Он считал, что мы не в силах изменить характер возможностей человека, можно только понять, что движет им. Эксперимент Ф. Зимбардо привел к всплеску исследований в социальной психологии, с одной стороны, а с другой — породил много критики.  В течение последних лет в психологии был предложен ряд альтернативных теорий, объясняющих поведение личности в экстремальных ситуациях, где рассматривается роль коллективной и групповой идентичностей в поведении людей. Психологическая наука, таким образом, пытается определить роль диспозиционных и ситуационных факторов, которые вызывают ослабление чувства ответственности в обычных людях и оправдывают их участие, например, в погромах и геноциде.  По своей сути все состояние общества можно рассматривать как промежуточный итог разрешенных межгрупповых конфликтов. Значимым фактором возникновения последних является групповая идентичность. Несовместимость, которая может привести к конфликту, включает экономические, политические, ценностные различия. Сам акт групповой категоризации направлен на создание некоторого фаворитизма внутри группы. Когнитивные предубеждения могут привести людей к приписыванию положительных личностных характеристик членам своей группы и оправданию своего негативного поведения.  Межгрупповой конфликт представляет собой столкновение, разногласие не только между группами людей, но и между отдельными их представителями. Кроме того, данный конфликт включает в себя ситуации, в которых участники вступают в противостояние в межгрупповом измерении, воспринимая себя и других в качестве представителей разных групп.  Абсолютизация групповой идентичности как причины межгрупповых конфликтов не достаточно учитывает эмоциональные и психические состояния людей, в результате чего большой интерес представляет рассмотрение состояния фрустрации. Фрустрация рождает *гнев —* эмоциональную готовность к агрессивным действиям. Гнев возникает тогда, когда у того, кто вызвал нашу фрустрацию, была возможность действовать иначе. Переживающий фрустрацию человек особенно склонен к тому, чтобы взорваться, когда возбудители агрессии «вышибают пробку», высвобождая дотоле сдерживаемый гнев. Иногда «пробка вылетает» и сама по себе, «без посторонней помощи».  Фрустрация (лат*. frustratio —* обман, неудача, тщетное ожидание, расстройство замыслов) — психическое состояние, возникающее в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.  Например, современные исследователи агрессивное поведение фанатов часто связывают с фрустрацией. Так, по данным исследовательского опроса Mohammad Mahdi Rahmati (Иран, 2012 г.) на выборке из 284 футбольных фанатов между двумя иранскими известными футбольными командами — Persepolis и Esteqlal - фрустрация и разочарование во многом объясняют спортивное насилие и агрессию у футбольных фанатов. Таким образом, фрустрация часто оправдывает агрессивные действия человека.  Люди нуждаются в безопасности для нормального социального и биологического развития. Травматизация возникает в ситуации, когда внутренних и внешних ресурсов не хватает для того, чтобы справиться с угрозой. Пребывание в экстремальной ситуации лишает человека состояния безопасности, деформируя его безопасный мир.  В экстремальной ситуации возможны следующие психические и функциональные состояния человека: агрессия, страх, двигательное возбуждение, нервная дрожь, плач, истерика, галлюцинации, апатия и др.  Оказавшись в экстремальной ситуации, человек проходит в своих психологических состояниях ряд этапов, которые сопровождаются определенными психическими явлениями:   * 1. *Острый эмоциональный шок*, которому сопутствует психическое напряжение с преобладанием чувства страха, отчаяния, растерянности, непонимания того, что происходит. * 2. *Психофизиологическая демобилизация* сопровождается повышением активности (движения становятся четкими, экономными, увеличивается мышечная сила), цель которой заключается в перемещении людей в безопасное место. Отмечается некоторая «суженность» сознания, которая проявляется в снижении фиксации окружающего, нечеткими воспоминаниями того, что происходит вокруг, достаточно полном воспроизведении собственных действий и переживаний. Изменяется ощущение времени, которое замедляется, а длительность самого острого периода как бы растягивается и увеличивается в несколько раз. В долгосрочной перспективе человек может не помнить, как долго длилась экстремальная ситуация, но ужас, парализовавший его сознание, останется в памяти.   На данном этапе степень и характер психогенных нарушений во многом зависят не только от самой экстремальной ситуации, ее интенсивности, внезапности возникновения, продолжительности действия, но и от особенностей личности пострадавших, а также от сохранения опасности и от новых стрессовых воздействий.   * 3. *Стадия разрешения* характеризуется некоторой стабилизацией, однако остается сниженным эмоциональный фон, ограничены контакты с окружающими. Могут наблюдаться осознание своей виновности перед погибшими, отвращение к жизни, сожаление, что выжил, а не погиб вместе с родственниками. Большое значение имеют индивидуальная значимость ситуации, предшествующий жизненный опыт, личностные установки. * 4. *Стадия восстановления* сопровождается активизацией межличностного общения.   Экстремальная ситуация может быть использована в качестве своего рода лакмусовой бумажки для понимания нормы поведения. Другими словами, крайняя или экстремальная ситуации могут сделать кристально чистыми определенные процессы в обществе, которые в повседневной жизни достаточно трудно расшифровать.  При любой чрезвычайной ситуации большую опасность представляет толпа, которую можно охарактеризовать с помощью следующих факторов:   * 1. *Максимальная плотность людей.* Герберт Джекобе предложил правило определения плотности толпы: «редкая толпа» — это когда на 10 квадратных футов приходится один человек, «плотная толпа» — когда на одного человека приходится 4,5 квадратных фута, «очень скученная толпа» (*mosh pit)* — когда на одного человека приходится 2,5 квадратных фута[. * 2. *Специфические внутренние коммуникации.* Толпу можно сравнить с взаимосвязанными клетками. Каждая ячейка состоит из небольшой группы окружающих людей с ограниченными связями между ними. Члены ячейки не имеют широкого представления о том, что происходит в толпе. Общение может происходить по цепочке — от клетки к клетке, часто с распространением слухов и недостоверной информации, что чревато разжиганием неадекватного поведения. * 3. *Иррациональность.* Еще в 1895 г. Гюстав Ле Бон отмечал, что когда люди становятся частью толпы, они теряют свою индивидуальность, самостоятельность и личную оценку происходящего, что позволяет толпе совершать такие акты разрушения, насилия и жестокости, которые вне толпы человек не совершил бы.   В толпе люди теряют доступ к своим внутренним стандартам и легко подпадают под внешнее управление. По мнению Флойда Генри Олпорта, люди в толпе теряют свою уникальность и ведут себя как примитивные животные. В толпе бессознательно высвобождается ненависть, приходит в действие эгоизм. Ситуация толпы рождает идеи и действия, которые в обычной жизни репрессированны. Ли Росс назвал этот феномен «арестом мысли». Социальные запреты отмирают, и человек наслаждается чувством свободы.  Человек в толпе приобретает чувство анонимности, высвобождения из-под социального контроля. Толпа является одним из самых спонтанных форм коллективного поведения. Ее можно назвать одной из форм коллективного разума.  Поведение людей в толпе имеет следующие особенности:   * 1) чувство эмоциональной свободы; * 2) потеря чувства индивидуальной социальной ответственности; * 3) исчезновение рационального мышления; * 4) фиксация внимания и поведения только на желаемые цели.   В толпе человек обладает чувством абсолютной правоты в том,  что он делает со своими товарищами. Всегда присутствуют компонент ненависти во взглядах и действиях и обостренное чувство собственной значимости.  Достаточно долго в истории психологии толпа рассматривалась исключительно с негативным оттенком, отмечалась разрушительность ее действий, случайность и непредсказуемость поведения. Примечательно, что первая дискуссия о психологии толпы относительно того, как правильно определить уголовную ответственность в толпе и кого надо арестовать, произошла между двумя криминологами: Сципионом Сигеле и Габриелем Тардом.  В то же время исследования последних лет доказывают, что действия толпы могут быть положительными и конструктивными. Нередко именно в толпе люди демонстрируют намного большие чувства солидарности, взаимопомощи и милосердия, нежели в повседневной жизни (рис. 2.2).  Жители помогают спасателям в Окленде (Калифорния, США) позаботиться о раненых после землетрясения на горной вершине Лома-Приета в 1989 г  *Рис. 2.2.* **Жители помогают спасателям в Окленде (Калифорния, США) позаботиться о раненых после землетрясения на горной вершине Лома-Приета в 1989 г.**  Социальные движения являются носителями новых идей, источниками научных теорий и целых научных направлений, а также новых политических и социальных идентичностей.  Например, всплеск научных исследований окружающей среды в последние десятилетия во многом связан с массовыми выступлениями «зеленых». Действия толпы могут привести к переустройству всего общества. Целесообразно вспомнить мирные массовые демонстрации в Чехословакии, конфронтационные демонстрации в Восточной Германии или ожесточенные столкновения между румынами и государственными силами в Тимишоаре.  Толпа дает своим участникам мощное чувство безопасности за счет ощущения собственной силы, единства, эмоционального подъема. Бруно Беттельхейм так описывал безопасность в массе: «Однажды зимой в лютую непогоду заключенные в течение нескольких часов проходили перекличку на плацу. Таково было наказание за побег: все стоят на плацу, пока не найдут беглецов. Это было настоящим мучением. Видеть, как рядом умирают товарищи и ничего не мочь сделать. Остается — раствориться в безликой толпе, ничего не видеть и не чувствовать. Но наступает момент, когда эта безликая толпа понимает, что “все равно Гестапо всех не убьет”, и страх исчезает. Люди становятся безразличны к охране, пыткам, всех охватывает неимоверное чувство счастья свободы от страха. Утратив надежду на личное выживание, человек с легкостью и героизмом помогает ближнему. Такая помощь одухотворяет. И то ли из-за этого (беспомощность охраны перед самозабвенной толпой), то ли из-за того, что уже скончалось от ожидания полсотни заключенных, всех распускают по баракам. Теперь каждый облегченно вздыхает — он жив, но уже нет того чувства безопасности, которое он ощутил, пребывая в толпе».  Одной из теорий в отношении человеческого поведения в экстремальных ситуациях является концепция паники.  Паника — психологическое состояние, вызванное угрожающим воздействием внешних условий и выраженное в чувстве неконтролируемого страха или тревоги.  К ключевым ситуационным сигналам, которые характеризуют состояние паники, относятся:   * 1) восприятие неминуемой угрозы для себя и/или значимых других; * 2) убеждение, что бежать от угрозы можно, но существуют препятствия к выходу из данной ситуации; * 3) чувство беспомощности, особенно когда от окружающих не ожидают помощи.   Следует обратить внимание на то, что если нет надежды на спасение, например обвал шахты или авария на подводной лодке, паника не возникает.  Традиционные описания паники касаются суда Линча, суицидальных эпидемий, социальных волнений, войн, психотического поведения, массовых истерий, военных беженцев и групповой напряженности.  В соответствии с результатами последних эмпирических исследований паника как социально-психологический феномен встречается крайне редко. Некоторые ученые даже выступают за удаление концепции паники из обсуждений стратегий поведения человека в экстремальных ситуациях.  В 1977 г. пожар в Беверли-Хиллз (Supper Club в Саутгейт, Кентукки) привел к 164 смертям. Публикации, освещавшие события пожара, пестрили заголовками, в которых упоминалась паника как основная причина массовой гибели. Однако исследователи обнаружили, что паника во время пожара не являлась причиной гибели людей.  Многочисленные примеры поведения людей в зоне стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций дают сходные результаты. Джек Лондон, описывая землетрясение в Сан-Франциско (штат Калифорния) в 1906 г., отмечал: «Там не было никакой истерии, никакой паники. Я не видел ни одну женщину, которая бы плакала, ни одного человека, который был бы взволнован, ни один человек не был даже в мало-мальской панике». В результате более чем полувековых исследований американскими психологами было отмечено, что паническое поведение на самом деле встречается крайне редко.  Паника часто используется наравне с описанием эмоций людей, например, страха. Безусловно, страх не является редкостью в чрезвычайных ситуациях, однако, он не обязательно приводит к панике.  В качестве одного из примеров отсутствия паники и поддержки пострадавших можно привести трагический полет American Airlines 1420. В Литл-Роке (Арканзас) 1 июня 1999 г. рейс 1420 попытался приземлиться при сильной грозе. Приблизившись к взлетно- посадочной полосе, пилоты не смогли быстро выстроить самолет к ее линии. К тому времени, когда это получилось, было уже поздно. Спустя секунды после того, как самолет приземлился, он начал скользить и не останавливался до огней в конце взлетно-посадочной полосы. Самолет загорелся, 11 человек из 145 на борту погибли.  В документе Национального совета по безопасности транспорта «Survival Factors Factual Report» больше чем 30 страниц свидетельств выживших людей. Большинство оставшихся в живых, которых расспрашивали о деталях крушения, сказали, что не было ни одного случая паники на борту. Вместо этого передавались истории людей, помогающих супругам, стюардессам, незнакомцам, спасающих жизни друг друга. Лишь один потерпевший рассказал, что после того, как самолет остановился, «началась паника», но его описание последующих событий нс очень напоминает панику. Обнаружив задний заблокированный выход, он нашел отверстие в фюзеляже. Затем «он и несколько мужчин», говорится в отчете, «попытался потянуть крышку выхода, чтобы открывать». Он тогда помог стюардессе и «шести —восьми людям» выбраться, прежде чем сделал это сам. Другой пассажир рассказал, что люди немного запаниковали. Однако в его рассказе люди также сотрудничали, чтобы открыть выходную дверь. Он сам помог поднять ряд мест, которые упали на женщин. Когда «дым полностью заполнил салон от пола до потолка», люди могли только видеть или дышать; и все же они «были в единственном поведении: они никого не подталкивали и не пихали». Не было бы такого большого количества выживших, если бы все паниковали.  Большой интерес представляет изучение коллективных заблуждений, для которых характерно спонтанное, быстрое распространение ложных или преувеличенных верований, временно затрагивающих регион, культуру или страну. Массовые психозы чаще всего затрагивают небольшие тесно сплоченные группы в закрытых помещениях, таких как школы, фабрики, монастыри и детские дома.  Массовый психоз — это психическая эпидемия, в основе которой лежит подражание и внушение. Массовый психоз поражает группу людей, и человек теряет нормальную способность воспринимать, отражать и рассуждать.  Термин «психоз» был введен в психиатрической литературе в 1841 г. Карлом Фридрихом Канштаттом, который считал психоз следствием болезни головного мозга. Эрнст фон Фейхтерсле- бен рассматривал психоз в качестве синонима безумия и мании. В 1960-х и 1970-х гг. психоз стали интерпретировать не только как психиатрическое заболевание, но и как способ конструирования реальности, который не обязательно является признаком болезни. Например, Р. Д. Лэйнг утверждал, что психоз является символическим способом выражения озабоченности в тех ситуациях, когда взгляды могут быть нежелательными или неудобными для получателей. Он продолжал говорить, что психоз может быть также рассмотрен в качестве трансцендентного опыта исцеления и духовного аспекта.  Среди факторов, способствующих формированию и распространению коллективных заблуждений и массовых психозов, можно выделить следующие: слухи, информационно-психологические войны, культурные убеждения и стереотипы, социальный и политический контексты.  В Средние века были зарегистрированы десятки массовых психозов среди монахинь в уединенных христианских монастырях. Монахини часто вопреки собственной воле должны были соблюдать обет безбрачия и вести бедную жизнь, полную тяжелого физического труда.  В это время было весьма распространено мнение, что люди могут быть одержимы некоторыми животными, например, волками. Во Франции кошки считались колдовскими животными. В Средние века инквизиция объявила кошек орудием дьявола. Именно с этим и был связан необычный эпизод коллективного поведения, описанного ниже.  В одном очень большом монастыре во Франции монахиня начала мяукать, как кошка, и вскоре после этого другие монахини также замяукали. Наконец все монахини мяукали вместе каждый день в определенное время в течение нескольких часов. Общественность к своему великому удивлению и огорчению ежедневно была вынуждена слушать этот кошачий концерт, который прекратился только после угрозы избиения монахинь палками ротой солдат, которые были размещены полицией перед входом.  Летом 1835 г. серия из шести газетных сообщений в New York Sun вызвала сенсацию в мире. Журналист Ричард А. Локка утверждал, что астроном Джон Гершель усовершенствовал сильнейший телескоп в мире в южноафриканской обсерватории и обнаружил различные формы жизни на Луне: двухметрового бобра, рогатого медведя, миниатюрных зебр и невероятной красоты птиц. Самое удивительное существо, зафиксированное астрономом, было похоже на человека с крыльями, как у летучей мыши. Эти существа обладали ангельской внешностью и мирно сосуществовали со своими собратьями. Статья была опубликована в пятницу 21 августа, что привело к большим волнениям в Нью-Йорке, которые позже распространились по всему миру.  В 11 часов утра 25 мая 1953 г. 150 тыс. человек собрались в Пуэрто-Рико, чтобы дождаться Девы Марии, появление которой было предсказано местными детьми. Группа социологов под руководством Мелвин Тумин и Арнольда Фельдмана смешалась в толпе с целью проведения интервью. По данным опроса было выявлено, что некоторые люди видели цветные кольца, окружающие Солнце, и силуэт Богородицы в облаках, другие испытали исцеление и чувство благополучия. М. Тумин и А. Фельдман показали, что большинство паломников верили в подлинность явления.  В период с марта по апрель 1983 г. 947 жительниц западного берега Иордании обратились за помощью из-за появившихся симптомов: обмороков, головной боли, боли в животе и головокружения. Эпизоду предшествовали слухи об отравляющих газах, направленных Израилем на палестинцев.  Шестьдесят четыре жителя Дженина были срочно госпитализированы, поскольку люди доказывали, что были отравлены дымом из выхлопной трубы проезжающей мимо машины. В целом «пострадали» 879 женщин. После проведения медицинских исследований стало очевидно, что никаких отравляющих газов не было, в результате чего симптомы у женщин быстро прекратились.  Вполне возможно, что следующее тысячелетие даст новую партию социальных заблуждений, массовых психозов и истерических вспышек. Массовые психозы — продукт истории и обстоятельств.  Нашу жизнь сопровождает огромное количество опасностей, в связи с чем большой научный интерес представляет поведение человека в экстремальных ситуациях. Принято считать, что, столкнувшись с угрозой жизни, человек будет решать ситуацию путем борьбы либо посредством бегства. Однако все меры безопасности построены на предположении о том, что человек будет играть активную роль в условиях опасности.  Специалисты из компании Samson Tiara отмечают, что после наступления опасной ситуации человек действует по следующей схеме:   * 1. Если человек подготовлен, то данное экстремальное событие встроено в его когнитивную схему и решение о необходимых действиях приходит в течение доли секунды. * 2. Если существует несколько вариантов возможных действий, выбор правильного поведения может занять одну-две секунды. * 3. Если подходящего ответа не существует, поведенческая схема должна быть создана заново. Это займет не менее 8—10 секунд при оптимальных условиях.   Можно выделить три основные стратегии поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях:   * 1) борьба; * 2) бегство; * 3) бездействие.   Борьба и бегство являются естественным ответом организма на опасность или угрозу. В момент опасности организм вырабатывает определенные гормоны, в частности, кортизол и адреналин, что ведет к изменению вегетативных функций нервной системы: замедлению процесса пищеварения, ускорению частоты сердечных сокращений, притоку крови к основным группам мышц. Все это обеспечивает организму огромный прилив сил и энергии.  Также возможны следующие варианты поведения человека в чрезвычайной ситуации:   * 1. *Задержка решения.* Результаты исследований показывают, что люди на значительном удалении от угрозы могут демонстрировать менее разумное поведение, чем те, которые сталкиваются с реальным кризисом. Первым кажется, что у них есть запас времени, в результате чего они будут более тщательно выбирать ту или иную стратегию действий. * 2. *Отказ от действий.* Человек может долго не верить в то, что угроза реальна, в результате чего он не предпринимает никаких действий для обеспечения собственной безопасности, пока не станет поздно. * 3. *Стигматизация.* В некоторых случаях жертвы подвергаются стигматизации в своих общинах и игнорируют угрозу. Изоляция перевешивает опасность. Например, израильская армия обзванивает жителей города Газа и его предместий и ставит в известность о своих операциях с просьбой поскорее покинуть дом. Однако исламистское радикальное движение «Хамас» призывает жителей сектора Газа не выходить из своих домов и формировать «живые щиты» при налетах израильской армии. * 4. *Страх и избегание.* Страх является важным психологическим фактором в ответ на кризис. Страх перед неизвестным, страх неопределенности достаточно часто встречается в качестве психологической реакции на катастрофу. Страх толкает на иррациональные действия и способы избегания реальной угрозы. * 5. *Безнадежность, беспомощность.* Некоторые люди, понимая реальность угрозы, бездействуют, поскольку считают, что ситуация безвыходна.   Также на поведение человека в опасных и чрезвычайных ситуациях оказывают влияние следующие факторы: степень позитивности самооценки, уверенность в себе, уровень субъективного контроля, наличие позитивного мышления, выраженность мотивации достижения успеха и др. Поведение личности в ситуации детерминировано особенностями темперамента человека (тревожность, темп реагирования и др.) и его характера (выраженность определенных акцентуаций).  Следует отметить, что поведенческие реакции человека в экстремальной ситуации, их степень выраженности, характеристики, а также психофизиологические возможности — изменчивые величины, которые зависят от многих факторов: особенностей нервной системы, жизненного опыта, профессиональных навыков, знаний, мотивации, стиля доминирующей деятельности.  Большой интерес для психологического анализа представляет экстремальное поведение и поиск его причин.  Слово «экстрим» заимствовано из английского языка (*extreme)*и дословно переводится как «крайний», «предельный». Обычно экстремальными называют действия, связанные с опасностью для человеческой жизни. Экстремальные действия предполагают получение острых ощущений, балансирование на грани жизни и смерти, которое приносит ни с чем не сравнимое удовольствие. Однако в ряде случаев занятие экстримом является проявлением «аутоагрессии», т.е. активного желания причинить себе вред — как физический, так и психический.  Изначально экстремальными видами спорта назывались наиболее опасные для жизни дисциплины, направленные на противоборство с природой: снежными лавинами, океанскими волнами и непокоренными вершинами гор. Первые экстремальщики планеты — это альпинисты и покорители полюсов. Сегодня спортсмены катаются на сноубордах по скалистым ледникам, выпрыгивая на них с вертолета (фрирайд); балансируют на гигантских волнах, используя для ускорения буксировочный парашют (кайтинг); выполняют трюки на доске в свободном падении (скай- серфинг). Появились городские экстремальные дисциплины: зацепинг — путешествие на поездах с внешней стороны, паркур — скоростное преодоление городских препятствий (заборов, стен, автомобилей и т.д.), руфрайдинг — катание на крышах поездов и автобусов и др.  Причины экстремального поведения в научной литературе находятся в диапазоне от патологии, генетических отклонений до гендерных особенностей. Существует множество теорий и объяснений, почему люди склонны идти на риск.  1. *Генетический подход.* Не исключено, что пагубное пристрастие людей к алкоголю, наркотикам, табаку и к другим экстремальным формам поведения частично определяется их генами.  **Зарубежный опыт**  Исследование, проведенное учеными британского Центра изучения рака Оксфордского университета, демонстрирует, что на особенности личности и наклонности, которые ведут к нездоровому образу жизни, сильно влияют генетические факторы. Ученые сделали вывод о взаимосвязи поведения и определенных ключевых генов, которые контролируют трансмиттеры — химические передатчики импульсов между нервными клетками головного мозга. Ученые выявили, что 5IITT-LPR влияет на уровень активности серотонина, который помогает человеку контролировать такие эмоции, как беспокойство и подавленность. Типы рецептора допамина D4 влияют на реакцию мозга на допамин — сигнальную молекулу, которая тесно связана с поведением, характеризующимся стремлением к новизне и удовольствиям.   * 2. *Культурный подход.* Исследования американских ученых последних лет показывают, что белые люди наименее склонны к экстремальному поведению по сравнению с людьми, принадлежащими к негроидной расе. Мигранты склонны к более рискованному поведению, нежели коренные жители стран. * 3. *Гендерный подход.* Мужчины предрасположены к поиску острых ощущений, больше подвержены соблазну рискованных видов деятельности, таких как употребление алкоголя, наркотиков, или опасным видам спорта, меньше задумываются о последствиях, чем женщины.   Отечественные ученые В. С. Ротенберг и В. В. Аршавский разработали концепцию поисковой активности — биологически обусловленной формы поведения в условиях неопределенности. Данная форма активности появляется тогда, когда у человека нет возможности прогнозировать результаты своей деятельности, ее успешность. Поисковая активность направлена на изменение ситуации в условиях неопределенности и играет огромную роль в адаптации и сохранении здоровья. На противоположном полюсе находится стереотипное поведение, под которым понимается любое поведение, результат которого можно спрогнозировать. Неуверенность в окончательном результате придает поведению черты поискового, тогда как полная уверенность в конечном результате делает поведение автоматическим и стереотипным.  В 1990 г. Стефан Линг предлагает концепцию «edgework», что переводится как нахождение на лезвии, на грани, хождение по краю. «Edgework» — добровольное принятие рисков с высокой вероятностью тяжелых последствий, таких как серьезная травма или смерть. «Это переговоры между жизнью и смертью, сознанием и бессознательным, здравомыслием и безумием». С. Линг пишет, что динамика «edgework» заключается в том, что чем больше человек боится внешних социальных видов риска, тем больше он стремится попасть в ситуации, крайне опасные для выживания. Другими словами, «edgework» является способом, в котором человек, идущий на экстремальный риск, ставит себя на край опасности в поиске как волнения, так и определенности. Человек принимает добровольный риск для упорядоченного существования через волнения и острые ощущения.  «Edgework» объединяет, прежде всего наличием угрозы для физического или психического благополучия, многие виды деятельности:   * - опасные виды спорта, такие как автоспорт, прыжки с парашютом, бобслей или дельтапланерный спорт; * — опасные профессии, такие как военнослужащий, полицейский, пожарный или коммерческий промысел; * - преступная деятельность, например, грабежи, вандализм и употребление наркотиков.   По мнению С. Пинга, участники практически всех видов «edgework» утверждают, что это способствует самореализации, самоактуализации и идентификации, создает ощущение власти и контроля.  В качестве причины, подталкивающей человека к экстремальному поведению, выделяют:   * — стремление к получению чувственного опыта; * — установление контроля как над собственной жизнью, так и над окружающей средой.   В 1983 г. Марвин Цукерман выявил, что поиску острых ощущений способствует стремление к новым и интенсивным переживаниям. Ученый выделил психологическую черту, которая выражается в потребности экспериментировать с различными сложными ощущениями, а также в желании сравнить как физические, так и социальные виды риска. М. Цукерман рассматривал поиск острых ощущений как переменную, которая проявляется в тенденции поиска необычных стимулов и способности переносить эмоционально острые ситуации. Он считал, что парашютисты, дельтапланеристы и аквалангисты в поисках острых ощущений сродни игрокам и наркоманам.  Интересно отметить, что, по мнению М. Цукермана, скука — один из компонентов стремления к новизне. В связи с этим «edgework» может быть классифицирован как один из способов противодействия скуке, которую характеризуют четыре фактора: возбуждение, субъективное повторение, неприятности и ограничение. Михали Чиксентмихайи и Рид Ларсон утверждали, что скука является эндемическим заболеванием подростков, потому что многое в жизни они не могут контролировать.  Рискованные «edgework» мероприятия были частью жизни на протяжении многих лет в разных культурах. Например, у мурей (племя в Эфиопии) есть особый обычай, когда мужчины в ритуальных целях «бьют» друг друга. Регулярно в племени мурси устраивается «донга» — массовый турнир, где сражение происходит на длинных палках. Это доказывает, что склонность к экстремальному поведению является частью человеческой природы. Кстати, в лексиконе подобных племен отсутствует слово «скука».  Голландский психолог Ингмар Франкен из Университета имени Эразма Роттердамского в Нидерландах в своем исследовании в 2004 г. сравнивал интерпретацию рискованного поведения двух групп респондентов: тех, кто употребляет экстази, и банджи-джам- перов (рис. 2.3). Выяснилось, что члены обеих групп оправдывали свои действия и игнорировали возможные последствия.  Одно из самых популярных мест для банджи-джампинга — мост Блукрсис над одноименной рекой в Южной Африке. Высота моста составляет 216 м  *Рис. 2.3.* **Одно из самых популярных мест для банджи-джампинга — мост Блукрсис над одноименной рекой в Южной Африке. Высота моста составляет 216 м**  В исследовании 2006 г. Ингмар Франкен продемонстрировал, что неспособность наркомана испытывать радость или удовольствие от повседневной деятельности, такой как еда, физические упражнения или социальное взаимодействие, во многом схожа с любителями экстремальных видов спорта, чей мозг привык к гиперстимуляции.  Так, по словам психолога из Университета Кентукки Михаила Бардо, существует связь между поиском острых ощущений у спортсменов и наркоманов. Главную роль здесь играет допамин, который связан с удовольствием. Результатом работы допамина является удовольствие, к которому человек стремится снова и снова.  На другом полюсе экстремального находится виктимное поведение, обусловливающее потенциальную или реальную предрасположенность субъекта становиться жертвой.  Виктимное поведение — это поступки или действия человека, так или иначе провоцирующие причинение ему какого-либо вреда.  Традиционно социальные психологи сосредоточили свое внимание главным образом на анализе виновных и меньше внимания уделяли жертвам.  Виктимность, как правило, связывают с неадекватно заниженной самооценкой, неспособностью отстаивать собственную позицию и брать на себя ответственность за принятие решения в проблемных ситуациях, с избыточной готовностью принимать позицию другого как несомненно верную, с неадекватной, а иногда патологической тягой к подчинению, с неоправданным чувством вины и т.п.  Одним из наиболее известных и ярких примеров проявления личностной виктимности является так называемый «стокгольмский синдром», который выражается в том, что жертвы на определенном этапе эмоционально начинают переходить на сторону тех, кто заставил их страдать, сочувствовать им, выступать на их стороне, иногда даже против своих спасителей (например, в ситуации захвата заложников и попыток их освободить).  Доктор Роберт Джей Лифтон рассматривал личностные изменения в критических ситуациях. Он говорил, что человек под влиянием чрезвычайных обстоятельств способен поменять свое мировоззрение, ценности, вероисповедание. Такие преобразования возможны из-за адаптивной и податливой природы субъекта. Когда человек чувствует, что теряет ощущение безопасности, почву под ногами, он начинает искать структурированность, стабильность и безопасность в чем-то другом. Менее болезненно плыть по течению, чем против него. Психология жертвы часто включает символические формы смерти и возрождения. «Стоит хоть раз потерять ориентацию, и ощущение беспокойства и даже страха немедленно показывает нам, как тесно связано чувство ориентации с чувством душевного равновесия и благополучия».  Можно выделить следующие факторы личностных изменений в критической ситуации.   * 1. Удержание жертвы в нечеловеческих условиях, которые провоцируют снижение сопротивления. * 2. Признание прошлой жизни как неправильной, грязной, ущербной. * 3. Понимание того, что все общество настроено против жертвы и помощи ждать бесполезно. * 4. Благодарность преступникам за сохранение жизни. * 5. Ослабление физического состояния, чувства стыда и неполноценности, ведущие к идентификации с преступником.   Следует отметить, что все перечисленное не сильно отличается от тех методов, которые используются в армии, чтобы призывники стали частью боевой команды.  Личностная виктимность достаточно часто актуализируется в форме откровенно провокационного поведения потенциальных жертв, при этом часто не осознающих того факта, что их поведенческая активность, по существу, практически впрямую подталкивает партнера или партнеров по взаимодействию к насилию. Подобное поведение, особенно в экстремальных или попросту неординарных ситуациях, является стимулом агрессии прежде всего со стороны авторитарных личностей.  Так, лауреат Нобелевской премии по литературе Иосиф Бродский в 1988 г., выступая перед выпускниками Мичиганского университета в Анн-Арборе, сказал следующее: «...Всячески избегайте приписывать себе статус жертвы. Из всех частей тела наиболее бдительно следите за вашим указательным пальцем, ибо он жаждет обличать. Указующий перст есть признак жертвы — в противоположность поднятым в знаке Victoria среднему и указательному пальцам, он является синонимом капитуляции. Каким бы отвратительным ни было ваше положение, старайтесь не винить в этом внешние силы: историю, государство, начальство, расу, родителей, фазу луны, детство, несвоевременную высадку на горшок и т.д.... В момент, когда вы возлагаете вину на что-то, вы подрываете собственную решимость что-нибудь изменить; можно даже утверждать, что жаждущий обличения перст мечется так неистово, потому что эта решимость не была достаточно твердой... Считая себя жертвой, вы лишь увеличиваете вакуум безответственности, который так любят заполнять демоны и демагоги, ибо парализованная воля — не радость для ангелов». |